

سالمندی سالم



اهداف آموزشی

بعد از مطالعه این راهنمای قادر خواهد بود:

- ﴿ خواب بهتری داشته باشید. ﴾
- ﴿ بهداشت چشم و گوش را رعایت کنید. ﴾
- ﴿ بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید. ﴾
- ﴿ بهداشت پا را رعایت کنید. ﴾
- ﴿ تغذیه سالم‌تری داشته باشید. ﴾
- ﴿ فعالیت بدنی مناسبی داشته باشید. ﴾
- ﴿ استرس خود را مدیریت کنید. ﴾
- ﴿ رانندگی ایمن‌تری داشته باشید. ﴾
- ﴿ اجابت مزاج بهتری داشته باشید. ﴾
- ﴿ از بی‌اختیاری ادرار پیشگیری کنید. ﴾
- ﴿ از زانو و کمر خود محافظت کنید. ﴾
- ﴿ از پوکی استخوان پیشگیری کنید. ﴾



مقدمه

با افزایش سن و به عبارتی در دوران سالمندی، تغییراتی در بدن به وجود می‌آید که این تغییرات، فرد سالمند را مستعد انواع آسیب‌ها و کاهش کیفیت زندگی می‌کند. اصلاح الگوی زندگی و توجه به کیفیت آن تا حد بسیار زیادی می‌تواند باعث افزایش کارآیی و استقلال سالمندان شود و آن‌ها را در کنترل عوارض مرتبط با سالمندی و درمان‌های آن کمک نماید. با آموزش شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی، تغذیه مناسب، ورزش منظم، کنترل وزن، کاهش استرس و خودداری از مصرف خودسرانه داروها و ... بهبود وضعیت زندگی و ارتقای سلامت سالمندان امکان‌پذیر خواهد بود.

اصلاح الگوی زندگی و توجه به کیفیت آن تا حد بسیار زیادی می‌تواند باعث افزایش استقلال سالمندان شود

بهداشت خواب در سالمندان

برای شام

یک غذای

سبک بخورید.

صلح از خواب

یک لیوان

شیر گرم

بنوشید

با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می‌شود. به‌ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می‌یابد. پس نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخوابید و باید سعی کنید از وقت اضافی تان بهتر استفاده کنید. برای داشتن خواب بهتر، توصیه‌های خودمراقبتی زیر می‌توانند کمک کننده باشند:

بایدها:

❶ هر روز به طور منظم، ورزش کنید. پیاده‌روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می‌کند. بهتر است تمرين‌های ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید.

❷ هنگامی که واقعاً احساس می‌کنید خواب‌تان می‌آید، به بستر بروید.

❸ قبل از خواب، یک دوش آب گرم بگیرید.

❹ برای شام، یک غذای سبک بخورید. قبل از خواب، یک لیوان شیر گرم بنوشید.



نیایدها:

- ﴿ اگر احساس می‌کنید خوب نمی‌خوابید، به پزشک مراجعه کنید.
- ﴿ هرگز بدون تجویز پزشک، از داروهای خواب‌آور استفاده نکنید. چون مصرف خودسرانه آن‌ها می‌تواند مشکل خواب‌تان را بدتر کند.
- ﴿ از چرتهای روزانه اجتناب کنید؛ یا آن‌ها را به حداقل برسانید.
- عادت کنید شب‌ها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید.
- ﴿ اگر پس از رفتن به بستر، خواب‌تان نبرد، از رختخواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنید و تا وقتی خواب‌تان نمی‌آید به بستر نروید. همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید.
- ﴿ بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید. به خصوص از نوشیدن مایعاتی مثل چای و نوشابه گازدار خودداری کنید.
- ﴿ پس از شام، چای و یا قهوه ننوشید.



هرگز بدلون
تجویز نشاند،
از داروهای
خواب‌آور
استفاده نکنید

بهداشت چشم در سالمندان

با افزایش سن تغییراتی در تمامی قسمت‌های بدن به وجود می‌آید، گرچه این تغییرات طبیعی‌اند اما می‌توانند منجر به بیماری شوند. آشنایی با این تغییرات و آموزش نحوه برخورد صحیح با آن‌ها می‌تواند بسیاری از تغییرات چشم در دوران پیری را کنترل کند و یا به تعویق انداخته و سلامتی سالمندان را حفظ کند.

شایع ترین مشکلات چشم در دوران سالمندی

۱ عادت کردن چشم‌ها به تاریکی: وقتی در شب وارد اتاقی می‌شوید که چراغ آن خاموش است، مدتی طول می‌کشد که چشم شما به تاریکی عادت کند و کلید برق را پیدا کنید. با افزایش سن، چشم‌ها دیرتر به تاریکی عادت می‌کنند. بنابراین هنگام ورود به اتاق تاریک یا هنگام بیرون رفتن در شب عجله نکنید و اول چراغ را روشن کنید. این امر می‌تواند از افتادن و بروز شکستگی پیشگیری کند.

۲ پیرچشمی: شاید برای شما هم پیش آمده است که نتوانید سوزن را نخ کنید و یا موقع خواندن روزنامه زود خسته یا دچار سردرد شوید. در حالی که تابلوها و چیزهایی را که دور هستند به راحتی می‌بینید. این حالت پیرچشمی است. پیرچشمی با افزایش سن به وجود می‌آید. این مشکل با مراجعه به پزشک و تهیه عینک برطرف می‌شود.

۳ آب‌مروارید: در بیماری آب‌مروارید عدسی چشم کم کم می‌شود و نمی‌توان به راحتی دید. این بیماری با یک عمل جراحی سرپایی و جای‌گذاری لنز داخل چشمی برطرف می‌شود.

۴ عفونت‌های چشمی: چشم در مقابل آلوگی بسیار حساس است و یک تماس جزیی به عنوان مثال مالیدن چشم با دست آلوهه می‌تواند موجب عفونت چشم شود. این عفونت با قرمزی، خارش، سوزش، آبریزش و جمع شدن ترشحات چرکی در گوشه چشم همراه و مسری است. عفونت‌های چشم با رعایت بهداشت و درمان دارویی با تجویز پزشک بهبود می‌یابد.

چشم در
مقابل آلوهه
بیماری
است و یک
تماس جزیی
به عنوان
مثال مالیدن
چشم با دست
آلوهه من تواند
 Moghreb خود
چشم شود





توصیه‌های خودمراقبتی

در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تار شدن دید، دیدن جرقه‌های نورانی، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم‌ها و ... به پزشک مراجعه کنید.

حتی اگر مشکلی ندارید، معاینات دوره‌ای چشم‌پزشکی را انجام دهید. این معاینات به تشخیص بهموقع و پیشگیری از بسیاری بیماری‌های چشمی کمک می‌کند.

در هوای آفتابی برای محافظت از چشم‌ها از عینک آفتابی استفاده کنید.

در صورت ورود گردوبغار به چشم، چای تازه‌دم و لرم‌شده تنها محلول خانگی است که می‌توانید برای شستشوی چشم از آن استفاده کنید. البته به شرطی که فنجان و دست‌های شما کاملاً تمیز باشد. اگر پس از شستشو احساس کردید که چیزی در چشم شما باقی مانده است، از دست‌کاری چشم‌تان خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید. شستشو باشد از گوشه چشم به سمت بیرون انجام شود.

مطالعه و کارهای چشمی (مانند سوزن نخ کردن) را در نور کافی انجام دهید.

حقیقت این
مشکلی ندارید،
معاینات
دوره‌ای
چشم‌پزشکی
را انجام دهید

﴿ مصرف سبزی و میوه‌های حاوی ویتامین «آ» مانند هویج، گوجه‌فرنگی و نارنگی، اسفناج، آنبه، کدو حلوایی، کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای و زرداًلو را فراموش نکنید. مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها در سلامت شبکیه چشم سالم‌مندان تاثیر ثابت شده دارد. ﴾

﴿ برای کنترل فشارخون و قندخون به پژشک مراجعه کنید؛ زیرا تشخیص ندادن و درمان نکردن بهموقع آن‌ها می‌تواند، عوارض چشمی شدیدی را به وجود بیاورد. بیماران دیابتی ضروری است که حداقل سالی یکبار توسط متخصص شبکیه ویزیت شوند. ﴾

﴿ سیگارکشیدن و در معرض دود سیگار قرار گرفتن خطر ابتلا به آبمروارید، فرسودگی شبکیه و خشکی چشم را بیشتر می‌کند. ﴾

برای کشیدن
فشارخون و
قندخون به
پزشک مراجعه
کنید؛ زیرا عدم
تشخیص
ندادن
و درمان
نکردن
بهموقع آن‌ها
می‌تواند
عوارض
چشمی
شدیدی را
به وجود بیاورد



بهداشت گوش در سالمندان

شنیدن صدای موجود در محیط اطراف، در بسیاری از موقعیت‌ها ممکن است مشکلات شنوایی به برقراری ارتباط بیشتر با اطرافیان کمک کند. شایع‌ترین علتهای کم شنوایی در سالمندی عبارت است از:

کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن

با افزایش سن، کاهش شنوایی کم کم بروز می‌کند؛ بنابراین معاینه توسط پزشک لازم است. اگر کم شدن قدرت شنوایی مربوط به افزایش سن باشد، با استفاده از سمعک، شنوایی بهتر می‌شود.

جمع شدن جرم در گوش

به طور طبیعی در مجرای گوش جرم درست می‌شود. این جرم زردرنگ و چرب است و برای محافظت از مجرای گوش لازم است. جرم گوش خود به خود به طرف بیرون حرکت می‌کند و از مجرای گوش خارج می‌شود. بنابراین نیازی به دستکاری و خارج کردن جرم گوش وجود ندارد.

از فرو بردن اجسامی مانند دسته عینک، سنجاق، سر خودکار و حتی گوش پاک کن در گوش خودداری کنید. چون علاوه بر آسیب رساندن به مجرأ و یا پرده گوش، موجب فشرده شدن جرم گوش در ته مجرأ می‌شود.

در هنگام حمام کردن از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون یا شامپو خودداری کنید؛ چون مواد شوینده باعث



در هنگام عبور از خیابان و پارک‌ها،
کم بولن مادرات شنوایی من تواند
موجب بروز حادثه شود





سوراخ شدن
پرده گوش
لین از
علتهای
کاهش
شناوی است
و برای بسیور
آن باید به
پرستگار مراجعه
لرد

تحریک مجرای گوش می‌شود و می‌تواند موجب عفونت گوش شود.
بعد از حمام کردن نیز برای خشک کردن مجرای گوش هرگز از گوش پاک کن استفاده نکنید، زیرا گوش پاک کن باعث تجمع و فشرده شدن جرم در انتهای مجرای گوش می‌شود. علاوه بر این ممکن است پنبه نوک آن داخل مجرای گوش بماند.

پس از حمام کردن، برای خشک شدن مجرای گوش، می‌توانید گوشی یک دستمال نخی را به صورت فتیله درآورید و در ابتدای مجرای گوش قرار دهید تا به تدریج آب جذب شده و مجرای گوش شود. در مواردی که ترشح جرم گوش، افزایش یافته یا به علت دست کاری در ته مجرای گوش شده باشد، مراجعه به پزشک برای شستشوی گوش ضروری است.

سوراخ شدن پرده گوش

عفونت گوش و یا فرو بردن اجسام نوک تیز می‌تواند موجب سوراخ شدن پرده گوش شود. سوراخ شدن پرده گوش نیز یکی از علتهای کاهش شنوایی است و برای بهبود آن باید به پزشک مراجعه کرد. اگر پرده گوش شما سوراخ است قبل از حمام کردن یک پنبه آغشته به واژلین را جلوی مجرای گوش قرار دهید تا مانع ورود آب به مجرای گوش شود. زیرا ورود آب به داخل گوش احتمال عفونت دوباره را بیشتر می‌کند.



بهداشت دهان و دندان در سالمندان

سلامت دهان، آینه‌ای از سلامت کل و بخشی جدایی ناپذیر از سلامت عمومی بدن است. عدم رعایت بهداشت دهان و دندان در دوره سالمندی یک عامل خطر مهم، برای سلامت عمومی بدن است. مراقبت از دندان‌ها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت زیادی دارد؛ زیرا:

۱ مهم‌ترین کار دندان‌ها، جوییدن است. اگر بتوانید غذا را به خوبی بجویید، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهید برد. اگر غذا خوب بجویید شود، هضم غذا راحت‌تر انجام می‌شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهید داشت.

۲ همه دوست دارند که دندان‌های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان می‌شود، برای خود شما نیز آزار دهنده است.

۳ با رعایت بهداشت دهان و دندان، دچار عفونت‌های لثه و دندان‌ها نمی‌شوید. این نوع عفونت‌ها را نباید کم اهمیت دانست، زیرا عفونت‌های لثه و دندان به دهان محدود نمی‌شوند و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت‌های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند.

۴ در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنید. بسیاری از سالمندان علاوه بر دندان‌های طبیعی، تعدادی دندان روکش شده، دندان کاشته شده و یا دندان مصنوعی ثابتی که به وسیله گیره به دندان‌های کناری وصل شده باشد، دارند.

در هر سنی
با داشتن
دندان طبیعی یا
مصنوعی و
حتی بدون
دندان، باید
بهداشت
دهان را
رعایت نماید

تمیز کردن این دندان‌ها نیز مانند دندان‌های طبیعی است؛ اما نخ کشیدن و مسوک زدن این دندان‌ها باید با دقیق و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیرکردن خرددهای غذا در بین این دندان‌ها بیشتر است.

توصیه‌های خودمراه‌بگیری

◆ حداقل روزی ۲ بار مسوک بزنید. بهتر است مسوک زدن بعد از خوردن غذا باشد.

◆ از یک مسوک، بیشتر از ۳ یا ۴ ماه استفاده نکنید.

◆ در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریع‌تر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.

◆ حداقل سالی یکبار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.

◆ موهای مسوک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسوک نوع متوسط استفاده کنید.

◆ از نمک خشک یا جوش‌شیرین برای مسوک کردن یا شستن دندان‌ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می‌شوند.

◆ اگر در موقع مسوک زدن، لثه شما خونریزی می‌کند، مسوک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

◆ برای جلوگیری از خشک شدن دهان، خودسرانه دارو مصرف نکنید.

◆ برای جلوگیری از خشک شدن دهان، از سیگار یا سایر انواع دخانیات مثل قلیان و چپق استفاده نکنید.

بهداشت پا در سالمندان

◆ با شستشوی پاها با آب ولرم خستگی تان را کاهش دهید.

◆ جوراب‌های نخی بپوشید. کش جوراب نباید سفت باشد و بهتر است ساق آن بالاتر از برآمدگی مج پا قرار گیرد.

◆ از کفشهای استفاده کنید که پاهای شما را حفاظت کند و از سرخوردن و افتادن شما جلوگیری کند.

◆ بهتر است در منزل و روی فرش نیز دمپایی بپوشند. دمپایی باید کاملاً اندازه پا باشد.

◆ در هنگام استراحت پاها را ماساژ دهید. این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک می‌کند و خستگی پا را از بین می‌برد.

◆ سیگار کشیدن در برخی افراد موجب زخم و سیاه شدن انگشتان پا می‌شود.

از نمک
خشک یا
جوش‌شیرین
برای
موسک کردن
باشد
باشد
آنچه
زدن
آنچه
انگشت
نگیرد

تغذیه سالمن در سالمندان

مهمترین راهنمای تغذیه‌ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی را تامین کرده و در عین حال متناسب با فرهنگ مصرف فرد باشد. بدین منظور مصرف متعادل و روزانه مواد غذایی شامل همه گروههای غذایی توصیه می‌شود.



توصیه‌های خودمراقبتی

- ⊕ در افراد مسن مصرف روزانه ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب، برای پیشگیری از بروز یبوست و کم‌آبی بدن توصیه می‌شود، زیرا افراد مسن علیرغم نیاز واقعی به مایعات، کمتر احساس تشنگی می‌کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم‌آبی بدن و ابتلا به یبوست هستند.
- ⊕ نیاز غذایی افراد مسن به انرژی، کمتر از سایر گروههای سنی است. برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه می‌شود مصرف غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر کنید و مصرف مواد شیرین و چربی‌ها را نیز کاهش دهید.

- ⊕ باید به اندازه‌ای غذا بخورید که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن، وزن ایده‌آل خود را نیز حفظ نمایید؛ بنابراین پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع کم‌کالری و باکیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشت‌های کم‌چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فرآورده‌های لبنی بدون چربی یا کم‌چربی تامین شود. مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم می‌شود. بنابراین باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف کنید.

در افراد مسن
مصرف روزانه
۸ لیوان
مایعات ترجیحاً
کم‌آبی
پیشگیری از
برویبوست و
کم‌آبی بدن
توصیه می‌شود

صرف چربی ها باید در رژیم غذایی سالمندان محدود شود.
 تخم مرغ باید محدود شود.
 زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. بهتر است بیشتر از ۴ تا ۵ عدد تخم مرغ در هفته مصرف شود.
 اسدت، بھتر اسدت بیشتر از ۴ تا ۵ تخم مرغ در هفته چهارمین های آنتی اکسیدان هستند و از بروز بیماری های قلبی عروقی پیشگیری می کنند.
 در سالاد به جای سس های چرب، باید از کمی روغن زیتون با آب لیمو یا سرکه و سبزی های معطر استفاده شود. همچنین می توان ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کرد.

صرف چربی ها باید در علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود. توصیه می شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود.

صرف چربی ها باید محدود شود. زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. بهتر است بیشتر از ۴ تا ۵ تخم مرغ در هفته چهارمین های چه داخل کوکو و سایر غذاها مصرف نشود و چنانچه چربی خون بالا است و یا فرد مبتلا به فشارخون بالا یا چاقی است، حداقل ۳ عدد تخم مرغ در هفته مصرف شود.

سبزی ها و میوه ها حاوی مقدار زیادی فیبر، مقدار کمی چربی، فاقد کلسترول و دارای مقادیر زیادی ویتامین های آنتی اکسیدان هستند و از بروز بیماری های قلبی عروقی پیشگیری می کنند.

صرف چربی های سرخ کرده باید کاهش یابد و ترجیحاً غذا به صورت آبپز، بخارپز، کباب شده یا تنویری تهیه شود.

به جای روغن های جامد، کره مارگارین و چربی های حیوانی باید از روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده شود.

با افزایش سن، نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم (مانند شیر و لبنیات) و تامین ویتامین «د» (استفاده از نور مستقیم آفتاب، جگر و روغن کبد ماهی) افزایش می یابد. مکمل دارویی کلسیم با نظر پزشک باید مصرف شود. برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین «د»، از طریق شبکه های بهداشتی و درمانی به سالمندان هر ماه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین «د» داده می شود.

با افزایش سن توانایی جذب ویتامین «ب ۱۲» بدن حتی در افرادی که عملکرد عصبی طبیعی دارند، کاهش می یابد. گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ از منابع ویتامین «ب ۱۲» هستند.

کم خونی فقر آهن در سالمندان نسبت به افراد دیگر شیوع کمتری دارد اما در افرادی که از غذاهای آهن دار کمتر مصرف می کنند شایع است. زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی های



برگ سبزتیره مانند جعفری، برگ چغندر، گشنیز از منابع آهن هستند.

﴿ جگر، گوشت، حبوبات و غلات و مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق) از منابع غذایی حاوی روی هستند. برخی از علایم کمبود روی شبیه علایمی است که به طور طبیعی هم زمان با سالمندی بروز می‌کند، مانند کاهش حس چشایی و التهاب پوست.﴾

﴿ مصرف غذاها به صورت آبپز، بخارپز، کباب شده یا تنوری بسیار بهتر و ضروری‌تر است. بهتر است غذاهای چرب و سرخ شده، مصرف نشود. باید سعی شود از مواد غذایی که سفت و ریشه‌ریشه هستند و بلع و هضم آنها مشکل است، اجتناب گردد. اگر مشکلات دندانی وجود دارد باید با استفاده از خرد کردن و یا رنده کردن، سبزی‌ها و میوه‌های خام مصرف شوند.﴾

﴿ برای این که چربی مورد نیاز بدن تامین شود، باید روزانه یک قاشق سوپ‌خوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف شود.﴾

﴿ باید تا حد امکان مصرف ادویه، نمک و شکر کاهش یابد.﴾

﴿ باید از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری شود.﴾

﴿ سالمندان باید هر روز صبحانه بخورند.﴾

غذاهای بادر
به صورت
آبپز، بخارپز،
کباب شده
یا تنوری
مصرف شوند

فعالیت بدنی در سالمندان

داشتن

فعالیت بدنی و
ورزش مناسب
لهم می‌کند
سالم‌دان
سالم‌تری
راتجربه‌کنید.

فعالیت بدنی
را باید به صورت
پیوسته، مداوم
و برابر

اصول صحیح
انجام دار

داشتن فعالیت بدنی و ورزش مناسب کمک می‌کند تا سالم‌دانی سالم‌تری را تجربه کنید. فعالیت بدنی را باید به صورت پیوسته، مداوم و بر اساس اصول صحیح انجام داد. سالم‌دان باید حداقل فعالیتهایی باشدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته انجام دهنده یا می‌توانند ۱۵۰ دقیقه در یک هفته فعالیت کنند. بیشتر این فعالیتها باید فعالیتهایی باشند که باعث تقویت عضله و افزایش تعادل بدن می‌شوند.

فعالیت بدنی در دوران سالم‌دانی:

۱ کارآیی مفاصل را بیشتر می‌کند.

۲ از پوکی استخوان‌ها جلوگیری می‌کند.

۳ از بیماری‌های قلبی - عروقی پیشگیری می‌کند.

۴ موجب کاهش فشارخون می‌شود.

۵ ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن را افزایش می‌دهد.

۶ وضعیت خواب را بهتر می‌کند.

۷ افسردگی و استرس را کاهش می‌دهد.

۸ از اضافه‌وزن و چاقی جلوگیری می‌کند.

۹ به پیشگیری از ابتلا و کنترل دیابت، سرطان و سکته مغزی کمک می‌کند و باعث بهبود خون‌رسانی به اندام‌های بدن می‌شود.

اگر می‌خواهید:

کمتر به اطرافیان وابسته باشید، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید، زندگی شاداب داشته باشید و هزینه کمتری را صرف درمان کنید، باید ورزش کنید.





حرکات کشش و نرخه‌شی

این حرکات، تمرینات ساده‌ای هستند که می‌توانید با انجام آن‌ها بدن خود را برای انجام سایر تمرینات آماده کنید. می‌توانید این تمرینات گرم‌کننده را انجام دهید:

- ۱ قبل از انجام هر حرکت یک نفس عمیق بکشید.
- ۲ باشید و دست‌ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می‌کنید، شانه‌ها را به سمت عقب بکشید. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.
- ۳ باشید و دست‌ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می‌کنید، شانه‌ها را به سمت جلو بکشید. از یک تا شش بشمارید.

حرکات
کشش و
نرخه‌شی
تمرینات
ساده‌ای
هستند لب
آن،
بدن برای
انجام سایر
تمرینات آماده
می‌شود

به حالت اول برگردید.

۴ در حالی که دستها در کنار بدن آویزان است، هر دو شانه را بالا ببرید. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

۵ دست راست را به سمت بالا ببرید. مثل این که می‌خواهید دست‌تان را به سقف بزنید. به حالت اول برگردید. این حرکت را با دست چپ تکرار کنید. ۴ تا ۸ بار این حرکت را تکرار کنید.

۶ در حالی که دستها در کنار بدن آویزان است، بایستید. هر دو دست را به سمت جلو بیاورید. انگشتان دست را در هم فرو کنید. دقیق کنید که کف دست‌ها رو به جلو و آرنج‌ها صاف باشند. از یک تا





شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

۷ دستها را روی شانه بگذارید. شانه‌ها را از عقب به سمت جلو به صورت نیم‌دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج‌ها خود به خود از پهلو به جلو می‌آیند. سعی کنید حرکت به‌آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

۸ در ادامه حرکت قبل، شانه‌ها را از جلو به سمت عقب به صورت نیم‌دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج‌ها خود به خود از جلو به پهلو می‌روند. سعی کنید حرکت به‌آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

۹ پشت به دیوار بایستید. به‌آرامی به سمت راست بچرخید و سعی کنید کف دست چپ را به دیوار برسانید. به حالت عادی برگردید. این حرکت را به سمت چپ نیز انجام دهید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

تمرينات
هواري موجب
افزايش
تعداد ضربان
قلب و تنفس
من شوند
و مصرف
اکسيزن در طبع
اين حرکات
افزايش
من يابد

۱۰ پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دودست بگیرید. پای راست را جلو و پای چپ را به اندازه یک گام، عقب قرار دهید. زانوی پای راست را خم کنید. در حالی که زانوی پای چپ صاف و کف پای چپ روی زمین است. پنجه پاها باید رو به جلو باشد. (اگر حرکت را درست انجام دهید در پشت ساق پای چپ احساس کشش می‌کنید). بعد، از یک تا شش بشمارید. به حالت عادی برگردید. این حرکت را در حالتی که پای چپ جلو و پای راست عقب است تکرار کنید.

۱۱ دو دقیقه در جا راه بروید. پاها را بالا بیاورید و دست‌ها را آزادانه حرکت دهید مثل رژه رفتن. برای انجام این حرکت بهتر است کفش ورزشی بپوشید و یا این که زیر پای تان یک چیز نرم مثلاً چند لایه پتو یا یک تشک باشد.



تمرينات هواري

اين تمرينات موجب افزايش تعداد ضربان قلب و تنفس می‌شوند و مصرف اکسيزن در طی اين حرکات افزایش می‌يابد؛ در نتيجه کارايی قلب، ریه‌ها و سیستم گردش خون افزایش می‌يابد و توانایی شما را در انجام کارهای روزانه بیشتر می‌کند. اين تمرينات شامل ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و کوهنوردی است.



اصول پیاده روی

با یک برنامه پیاده روی که به آرامی شروع شده و به طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می توانید توانایی تنفسی خود را افزایش دهید. بهتر است قبل از شروع پیاده روی با حرکات کششی عضلات خود را گرم کنید. سپس برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید. مدت پیاده روی را به تدریج افزایش دهید تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد. بهتر است پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۳۰ دقیقه انجام دهید. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی مداوم را ندارید، می توانید به جای آن ۳ پیاده روی ۱۰ دقیقه‌ای داشته باشید. بهتر است برای پیاده روی مسیری هموار و با هوای تمیز را انتخاب کنید. یک بطری آب همراه خود داشته باشید. پیاده روی به علت تحریک عضلات و استخوان‌ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می‌شود.

بھتر است
قبل از شروع
پیاده روی
با حرکات
کششی عضلات
خود را گرم کنید

نکات قابل توجه در هنگام پیاده روی

سعی نند

زمان خاصی

از روز

را برآور

پیاده روی

در نظر بگیرید

که ختمه یا

گرسنگی باشد

و در صورت

امکان با

روتاری

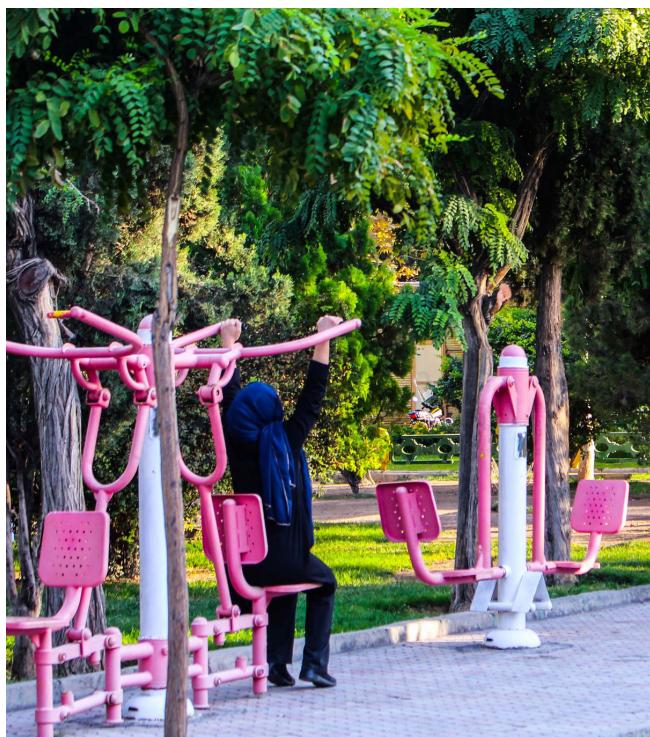
پیاده روی

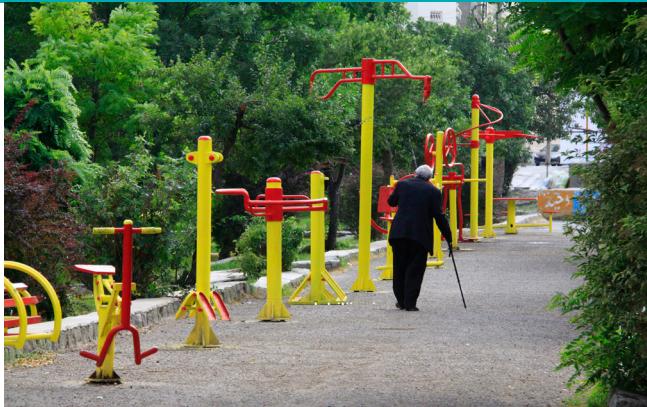
نند

﴿ کفش راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید که پا را در خود نگه دارد و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاهای را حفظ کند، بپوشید. ﴾

﴿ لباس راحت، سبک و مناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس‌های با رنگ روشن بپوشید و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازک‌تر بپوشید تا بتوانید به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی، لباس خود را کم کنید. ﴾

﴿ پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید. ﴾ در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگه دارید، به جلو نگاه کنید نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متماشی کنید. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهید. روی پاشنه فرود آمده و با یک حرکت نرم به جلو بروید. از برداشتن گام‌های خیلی بلند خودداری کنید.





❷ راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهید. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیادهروی مانع تاثیرات مثبت آن می‌شود.

❸ در حین راه رفتن نفس‌های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه‌ها را از هوا پرکنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.

❹ سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیادهروی در نظر بگیرید که خسته و یا گرسنه نباشد و در صورت امکان با دوستان تان پیادهروی کنید.

❺ اگر در سربالایی یا سراشیبی قدم می‌زنید، بدن را به سمت جلو متمايل کنید و برای حفظ تعادل، قدم‌های کوتاه‌تری بردارید.

❻ مدت زمان پیادهروی و مسافتی که طی کرده‌اید را هر روز در تقویم خود یادداشت کنید. هفت‌های یکبار مدت زمان پیادهروی را چند دقیقه افزایش دهید.

❼ در اواخر پیادهروی به تدریج قدم‌های خود را آهسته‌تر کنید. می‌توانید حرکات انعطاف‌پذیری را نیز انجام دهید و با این کار کم کم بدن خود را سرد کنید.

❽ اگر در حین پیادهروی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدید، استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.

سالمندان گرامی:

سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای ورزش کردن نیست. پیادهروی، ساده‌ترین ورزش برای دوره سالمندی است.

مدیریت استرس در سالمندان

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. بسیاری از اوقات این مسائل ناراحت کننده، خارج از اختیار شما هستند و نمی‌توانید جلوی آنها را بگیرید؛ اما می‌توانید توانایی خود را در برخورد با این مسائل افزایش دهید و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس‌پرتی، عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌اشتهاای، زودرنجی و ... جلوگیری کنید.



روش‌های مدیریت استرس در دوران سالمندی

🕒 زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.

🕒 خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به عنوان مثال وسائل خود را مرتب کنید، آشپری کنید، چیزی بدوزید و ...

🕒 به کاری که مورد علاقه‌تان است، بپردازید. به عنوان مثال به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید یا برنامه‌ای را که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید.

🕒 با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می‌توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.

🕒 از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه‌ها بروید یا در پارک قدم بزنید.

🕒 به طور منظم ورزش کنید. ورزش منظم، علاوه بر اثرات خوبی که بر سلامت جسم دارد، سلامت ذهن را نیز افزایش می‌دهد و در کاهش فشارهای زندگی موثر است.

🕒 تمرين آرامسازی را انجام دهيد.

توانایی خود را در برخوردن ناخوشی‌ها افزایش دهد و از عواقب بعدی آن جلوگیری کنید.



تمرین آرامسازی

- ۱ در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می‌شود.
۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگهداشته می‌شود و بعد به آرامی شل می‌شود. این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می‌گذارد.
- ۲ ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بشیینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاهای را روی زمین بگذارید و دستها را روی ران قرار دهید.
- ۳ ابروها را تا جایی که می‌توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- ۴ چشم‌هایتان را محکم بینید و پلکها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگهدارید. سپس به آهستگی چشم‌ها را باز کنید.
- ۵ زبان خود را به سقف دهان فشار دهید. فشار را نگهدارید. سپس به آهستگی رها کنید. دندان‌های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.
- ۶ لب‌هایتان را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

به طور منظم
در شش کسر.
در شش منظم،
علوه بر اثرات
خوبی نهاد
سلامت جسم
دارد، سلامت
زدن را نیز
افزایش
من در هدو
در کاهش
فشارها
زنگنه موثر
است



۷ شانه‌های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

۸ دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

۹ یک نفس عمیق بکشید. ریه‌تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می‌خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.

۱۰ گتفه‌ها را تا جایی که می‌توانید به عقب ببرید. فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید.

۱۱ پای راست را صاف نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید. در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

۱۲ زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

ت جایی که
امکان دارد
کمتر از روش
تعلیم شخصی
استفاده نماید



رانندگی سالمندان

اگر شما وسیله نقلیه شخصی دارید، باید بدانید که تغییراتی که براثر افزایش سن به وجود می‌آیند، مثل کند شدن عکس العملها و کاهش قدرت بینایی، مهارت رانندگی را کم می‌کنند.

بایدها:

تا جایی که امکان دارد کمتر از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید.

اگر رانندگی می‌کنید، حتماً برای معاینه چشم و تجدید گواهینامه رانندگی اقدام کنید. چنانچه به شما توصیه شده است که با عینک رانندگی کنید، حتماً این کار را انجام دهید.

نبایدها:

بهتر است شب‌ها رانندگی نکنید. نور تند در شب، مانع دید کافی می‌شود. تلاش کنید که با برنامه‌ریزی مناسب، کارهای ضروری را در طول روز انجام دهید تا نیازی به رانندگی در شب نداشته باشید.

در ساعت‌های شلوغ و پر ازدحام رانندگی نکنید. می‌توانید زمان رفت و آمد خود را در ساعت‌های خلوت روز تنظیم کنید.

در مسافت‌های طولانی رانندگی نکنید.

بضراءت
شب‌ها رانندگی
نکنید. نور تند در
شب، مانع دید
کافی می‌شود

پیشگیری از بیوست در سالمندان

﴿ افزایش سن دلیل بیوست نیست بلکه عوامل مختلفی در ایجاد آن دخالت دارند، مثلاً گاهی بیماری خاصی موجب بیوست می‌شود و لازم است که برای بررسی علت و درمان بیماری، به پزشک مراجعه شود؛ اما در اغلب موارد، شیوه زندگی فرد باعث بیوست می‌شود. ﴾

﴿ عادت‌های غذایی مثل کم خوردن مواد غذایی حاوی «فیبر» موجب بیوست می‌شود. مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. این ارزان‌ترین و راحت‌ترین راه درمان بیوست است. ﴾

﴿ گلابی رسیده، آلو، توت، انگور، گوجه‌فرنگی، کاهو و سایر انواع میوه‌ها و سبزی‌ها دارای فیبر هستند. همچنین نان جو یا نان کامل گندم که دارای سبوس باشند، حاوی فیبر هستند و احتمال وقوع بیوست را کم می‌کنند. ﴾

﴿ مصرف کم مایعات نیز موجب بیوست می‌شود. اگر صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید، چند دقیقه بعد روده‌ها به کار می‌افتدند. ﴾

﴿ به طور منظم ورزش کنید. نیم ساعت پیاده‌روی روزانه و یا انجام سایر تمرینات ورزشی به برطرف شدن بیوست کمک می‌کند. ﴾

﴿ زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا می‌کنید، بلافضله به توالت بروید. اگر از توالت فرنگی استفاده می‌کنید، یک زیر پایی به بلندی حدود ۱۵ سانتی‌متر را در زیر هر یک از پاهای بگذارید. این کار باعث می‌شود که حالت چمباتمه ایجاد شود و به دفع مدفعه کمک می‌کند. ﴾

﴿ از مصرف خودسرانه داروهای مسهل خودداری و تنها با تجویز پزشک آن‌ها را مصرف کنید. ﴾

به‌طور منظم
ورزش نمایید.
نیم ساعت
پیاده‌روی
و رانشوی انجام
سایر تمرینات
ورزش به
برطرف
شدن بیوست
لهم من نم

پیشگیری از بی اختیاری ادار در سالمندان

بی اختیاری ادار می‌تواند به دلیل عفونت‌های اداری، عفونت‌های زنانگی، بزرگی غده پروستات، تجمع مدفعه، استفاده از برخی داروها و یا حتی شل و ضعیف شدن عضلات کف لگن و شکم ایجاد شود. عضلات کف لگن، رحم و مثانه را نگه می‌دارند؛ بنابراین، شل شدن آن‌ها موجب افتادگی رحم و مثانه می‌شود و به دنبال آن بی اختیاری ادار ایجاد می‌شود. در صورت داشتن این مشکل به پزشک مراجعه کنید. تمرین‌های تقویت عضلات کف لگن نیز برای کاهش این مشکل مفید هستند.

برخی علایم بی اختیاری ادرار عبارتند از:

- ۱ داشتن بی اختیاری ادرار هنگام عطسه، سرفه، خنده، یا حرکت کردن
- ۲ عدم کنترل ادرار تا رسیدن به دستشویی
- ۳ ریختن ادرار به صورت قطره قطره
- ۴ مشکلات ادراری



چگونه مثانه را تقویت کنید؟

برای این کار سعی کنید کم کم مدت زمان بیشتری ادرار تان را نگه دارید و برای شروع هر ۲ ساعت یک بار ادرار کنید. به تدریج سعی کنید این مدت زمان ۲ ساعت را بیشتر کنید و اینکه چقدر این فاصله زمانی را بیشتر می کنید به خودتان بستگی دارد، ولی پاید در حدی باشد که ادرار نریزد. کم کم این فاصله را به ۳ تا ۴ ساعت برسانید.

در دوره یائسگی احتمال عفونت ادراری بیشتر می شود. عفونت ادراری عالمات است. عفونت ادراری به راحتی با انجام آزمایش ساده ادرار قبل تشخیص است. مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک، نوشیدن آب و ادرار کردن زود به زود باعث بهبود آن می شود.

در دوره یائسگی
احتمال عفونت ادراری
بیشتر می شود.

عفونت ادراری

در دوره یائسگی احتمال عفونت ادراری بیشتر می شود. عفونت ادراری معمولاً با سوزش هنگام ادرار کردن همراه است؛ اما گاهی بدون علامت است. عفونت ادراری با راحتی با انجام آزمایش ساده ادرار قبل تشخیص است. مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک، نوشیدن آب و ادرار کردن زود به زود باعث بهبود آن می شود.

زانودرده و کمردرد رسالمندان

خواص این

در حالت

طاق بزیری به

پهلوبرارک

کمر بهتر است.

در حالت

طاق بزیر آن

زانودردنارید.

برای راحتی

بسته موند توانید

یک باش

کوتاه را بر زانو

بلندارید

با افزایش سن، به دلیل تغییراتی که در استخوانها و عضلات به وجود می‌آید؛ شکل بدن تغییر می‌کند (پشت خمیده می‌شود، شکم به طرف جلو برجسته شده و گودی کمر بیشتر می‌شود). اگر در انجام اعمال روزانه دقت نکنید، این تغییرات می‌تواند موجب کمردرد شود. خم شدن ناگهانی و شدید به سمت جلو می‌تواند موجب آسیب مهره‌های کمر شود.

برای پیشگیری از کمردرد در حین نشستن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیا و سایر کارهای روزانه، باید شکم را تو بکشید و کمر را صاف نگهدارید.

برای پیشگیری از کمردرد هنگام خم شدن، از مفصل ران و زانو خم شوید. اما کمر را خم نکنید.

زانوها عضو مهم دیگری هستند که برای مراقبت از آن‌ها، باید وزن مناسب داشته باشید و عضلات ران را با ورزش تقویت کنید. چون اضافه وزن مهم‌ترین علت آسیب زانو است.

هنگام خوابیدن، بالش کوتاه زیر سر بگذارید و از تشک سفت استفاده کنید، به طوری که تشک در ناحیه کمر فرو نرود.

خوابیدن در حالت طاق‌بار یا به پهلو برای کمر بهتر است. در حالت طاق‌باز آنر زانودردنارید، برای راحتی بیشتر می‌توانید یک بالش کوتاه را زیر زانو بگذارید.

برای بلند شدن از رخت‌خواب، ابتدا به یک پهلو بچرخید. سپس با سفت کردن عضلات شکم و با گمک دست‌ها بنشینید و سپس باستید و در هنگام دراز کشیدن این مراحل را بر عکس انجام دهید.

یکی از عوامل ایجاد کننده خستگی و درد کمر، نشستن به مدت طولانی و در وضعیت نامناسب است.

اجسام سنگین را حمل نکنید، چون این کار به کمر آسیب می‌رساند.

انجام صحیح کارهای روزانه، مهم‌ترین عامل پیشگیری از کمردرد و زانودرد است.



پوکی استخوان در سالمندان

اگر فعالیت بدنی منظم و مناسبی وجود نداشته باشد یا غذاهای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج کلسیم استخوان‌ها کم شده و استخوان‌ها شکننده می‌شوند. به این حالت «پوکی استخوان» می‌گویند.

پوکی استخوان را گاهی بیماری خاموش می‌نامند، زیرا بدون هیچ علامتی، کم کم به وجود می‌آید. معمولاً فرد مبتلا به پوکی استخوان از بیماری خود اطلاعی ندارد و زمانی متوجه آن می‌شود که در اثر یک ضربه کوچک، مثلاً نشستن ناگهانی، لغزیدن و پیچ خوردن پا، زمین خوردن و یا برخورد با اشیا شکستگی استخوان‌های قسمت‌های مختلف بدن، مثل استخوان لگن و یا لهشگی ستون فقرات کمری برای او پیش می‌آید. با افزایش سن احتمال ابتلاء به پوکی استخوان بیشتر می‌شود. باید بدانید:

۱ افراد مسنی که فعالیت بدنی کمتری انجام می‌دهند، کسانی که در غذای روزانه آن‌ها لبنيات و مواد غذایی کلسیم‌دار کم است، افرادی که سیگار و الکل مصرف می‌کنند و خانم‌هایی که زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳ سال داشته‌اند، بیشتر دچار پوکی استخوان می‌شوند.

۲ با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می‌شود. علاوه بر سن، یکی دیگر از علل پوکی استخوان «یائسگی» است. بنابراین، زنان سالم‌مند بیشتر از مردان سالم‌مند به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند.

۳ استخوان‌های افراد مبتلا به پوکی استخوان، با یک ضربه خفيف می‌شکنند، حتی ممکن است استخوان‌های آن‌ها بدون هیچ ضربه‌ای خود به خود بشکنند.





❾ جوش خوردن شکستگی در افراد مبتلا به پوکی استخوان، خیلی سخت و طولانی است و این افراد باید مدت طولانی تری در بیمارستان بستری شوند.

❽ پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز می‌شود و کوتاه شدن تدریجی قد نیز از عالیم پوکی استخوان است.

برای پیشگیری از پوکی استخوان:

❻ به طور منظم ورزش کنید، ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوانها است. پیدارویی ورزش مناسبی است؛ اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، قبل از آغاز هرگونه تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

❽ هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، بهخصوص لبندیات پاستوریزه کم چرب مصرف کنید. در گروه لبندیات شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم هستند.

❽ شربت‌های کاهش دهنده اسید معده مانع جذب کلسیم غذای شوند، بنابراین، از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آن‌ها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمایید.

❽ نوشابه‌های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می‌گیرند. پس تا حد امکان نوشابه‌های گازدار کمتر مصرف کنید.

❽ استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، در هر سنی و هر شرایطی ضرر دارد.

❽ ویتامین D با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند؛ بنابراین، برای تامین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیر ندارد.

مواد غذایی
حاوی
کلسیم،
بهخصوص
لبندیات
پاستوریزه
کم چرب
صرف شود



معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

دفترسلامت جمیعت، خانواده و مدارس

iec.behdasht.gov.ir

دفتر آموزش و ارتقای سلامت