



نام کتاب : سالمندی و سلامت

تنظیم و گردآوری :

دکتر غلامحسین خدایی ، معاون فنی مرکز بهداشت استان خراسان رضوی

دکتر محمود توکلی راد ، معاون بهداشت و درمان سپاه امام رضا (علیه السلام)

دکتر فرزانه صحافی ، سرپرست گروه تخصصی سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس

ملیحه سالک ، کارشناس مسئول سلامت سالمندان مرکز بهداشت استان

دکتر مریم زبیدی لطف آبادی ، MPH سلامت سالمندان / کارشناس سلامت سالمندان مرکز بهداشت استان

دکتر بابک اقبالی، کارشناس دیابت مرکز بهداشت استان

دکتر محجوبه کیخا ، کارشناس سلامت میانسالان مرکز بهداشت استان

مهندس فرشید وفا ، کارشناس بهداشت حرفه ای مرکز بهداشت استان

فهیمة ناظران پور، کارشناس بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان

مهندس مهدی دهقان ، مدیر بهداشت سپاه امام رضا (علیه السلام)

شمارگان : ۱۵۰۰۰ جلد

ناشر : انتشارات همسایه آفتاب

ویراستاری و ناظر طراحی : مهندس مهدی دهقان

طراحی : روزنه ۴۰ - ۸۴۶۸۸۳۷

چاپ : دقت

نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۱

قیمت : ۸۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۶-۲۵-۵

تهیه شده به سفارش معاونت بهداشت و درمان سپاه امام رضا (علیه السلام)

با تشکر از همکاری مرکز بهداشت استان خراسان رضوی

تلفن انتقادات ، پیشنهادات و سفارشات ۰۹۱۵۳۲۰۸۸۵۰ دهقان

فصل اول - ارتباط با سالمند و راههای شاد زیستن در سالمندی

- ۱..... نحوه ارتباط با سالمند
- ۵..... راههای شاد زیستن

فصل دوم - بهداشت دهان و دندان در سالمندی

- ۸..... بهداشت دهان و دندان
- ۱۰..... روش صحیح استفاده از نخ دندان
- ۱۱..... طریقه صحیح مسواک زدن
- ۱۳..... مراقبت از دندان های مصنوعی
- ۱۵..... پیشگیری از بیماری دهان و دندان
- ۱۶..... خشکی دهان

فصل سوم - تغذیه در سالمندی

- ۱۸..... عوامل موثر در ایجاد مشکلات تغذیه ای در سالمندان
- ۱۹..... برنامه غذایی مناسب دوره سالمندی
- ۲۰..... راهنمای تغذیه سالمندان در معرض چاقی
- ۲۱..... راهنمای تغذیه سالمندان در معرض لاغری
- ۲۱..... راهنمای تغذیه سالمندان مبتلا به دیابت
- ۲۲..... راهنمای تغذیه سالمندان مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی و فشار خون بالا ...
- ۲۳..... توصیه های تغذیه ای مناسب سالمندان
- ۲۵..... تغذیه سالمندان مبتلا به سوء تغذیه
- ۳۴..... نکاتی درباره کاهش وزن با ورزش

فصل چهارم - پیشگیری از حوادث در سالمندی

- ۳۷..... ایمن سازی سرویس بهداشتی
- ۳۸..... ایمن سازی سرویس حمام
- ۳۹..... تنظیمات نور پردازی
- ۳۹..... ایمنی آشپزخانه
- ۴۰..... ایمنی اتاق ها
- ۴۱..... ایمنی راه پله ها

فصل پنجم - سایر بیماری ها و مشکلات دوره سالمندی

آرتروز	۴۴
استئوپروز (پوکی استخوان)	۴۹
یبوست	۵۲
بی اختیاری ادراری	۵۴
مشکلات چشمی در سالمندی	۵۵
مشکل گوش و شنوایی در سالمندی	۵۷
افسردگی و سالمندی	۵۸
دمانس و سالمندی	۵۹
راههای تقویت حافظه	۶۰
استرس در دوره سالمندی	۶۳
خواب و ارتباط آن با سلامت	۶۶
مشکلات پوستی سالمندان	۶۸
بزرگی خوش خیم پروستات	۷۰
سرطان	۷۱
استعمال دخانیات	۷۲

فصل ششم - راههای پیشگیری از کمر درد و زانو درد

رعایت توصیه های بهداشتی و نحوه صحیح نشستن	۷۶
رعایت توصیه های بهداشتی و نحوه صحیح ایستادن	۷۷
رعایت توصیه های بهداشتی و نحوه صحیح راه رفتن	۷۸
نحوه صحیح خم شدن بدن	۷۹
نحوه صحیح بلند کردن و حمل اشیاء	۷۹
نحوه صحیح مراقبت از زانو ها	۸۱

فصل هفتم - دیابت و فشار خون

دیابت یا مرض قند چگونه بوجود می آید؟	۸۳
علائم دیابت	۸۵
انواع دیابت	۸۶
عوارض دیابت	۸۷
اعضای در معرض خطر	۸۹

آموزش و کنترل های مورد نیاز سالمندان در خصوص دیابت	۹۱
نحوه و طریقه مصرف انسولین	۹۷
رعایت بهداشت سرنگ ها	۹۸
افزایش فشار خون	۱۰۰

فصل هشتم - فعالیت بدنی مناسب دوره سالمندی

اجزای شیوه زندگی سالم	۱۰۵
فواید ورزش و فعالیت بدنی در سالمندان	۱۰۷
فواید برنامه منظم ورزشی در حفظ سلامت و کاهش اثرات بیماری	۱۰۹
مراحل فعالیت بدنی	۱۱۵
قوانین و مقررات فعالیت ورزشی	۱۲۱
ارزیابی و بررسی آمادگی سالمند از نظر طبی قبل از ورزش	۱۲۲
نکات قابل توجه در انجام تمرینات بدنی	۱۲۳
لباس و کفش ورزشی	۱۲۵
عناصر اصلی برنامه ورزشی و تعیین فعالیت مورد نیاز	۱۲۶
تجویز ورزش در افراد دیابتی	۱۳۵
تجویز ورزش در افراد مبتلا به فشار خون	۱۳۷
تجویز ورزش در افراد مبتلا به چربی خون	۱۳۸
تجویز ورزش در افراد مبتلا به چاقی	۱۳۹
تجویز ورزش برای پیشگیری از پوکی استخوان	۱۴۰
تجویز ورزش در افراد مبتلا به آرتروز و کمردرد مزمن	۱۴۱
دستور العمل های پیشگیری از آسیب	۱۴۶

فصل نهم - اطلاعات عمومی مرتبط با سلامت و نکات کلیدی در سلامت سالمندان

اطلاعات عمومی مرتبط با سلامت	۱۴۹
نکات کلیدی در سلامت سالمندان	۱۵۹

مقدمه

سالمندی بنا بر تعریف سازمان جهانی بهداشت عبور از مرز شصت سالگی است و برای تمام افرادی که از حوادث و اتفاقات جان سالم بدر برده اند و جوانی و میانسالی را پشت سر گذاشته اند این دوران تحقق پیدا می کند.

در واقع سالمندی بخشی از روند طبیعی زندگی انسان محسوب می شود و گذشت زمان ، بیماریها ، مشکلات جسمی و روحی و شرایط محیطی از عوامل موثر بر این روند هستند .

افزایش طول عمر انسان ها و اضافه شدن جمعیت سالمندان یکی از دستاوردهای خوب قرن جدید بوده و سالخوردگی جمعیت پدیده ای است که برخی جوامع بشری با آن روبرو شده و یا خواهند شد.

براساس نظریات سازمان جهانی بهداشت این پدیده ناشی از بهبود شرایط بهداشتی است که منجر به پیشگیری از بیماری ها و در نهایت افزایش امید به زندگی شده است .

بنابراین سالخوردگی جمعیت در واقع یک موفقیت بهداشتی است که در صورت عدم برنامه ریزی مناسب برای کنترل سلامت سالمندان ، به یک چالش بزرگ تبدیل خواهد شد.

مسئله افزایش سالهای زندگی در عصر حاضر چالشهای فراوانی را بوجود آورده است . پیشرفتهای پزشکی ، بهبود شرائط اقتصادی و.. موجب کاهش میزان مرگ و میر و افزایش امید به زندگی شده است بطوریکه امروزه حدود ۷۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان را افراد سالمند بالای ۶۰ سال تشکیل می دهند و تا سال ۲۰۲۰ این رقم به بیش از یک میلیارد نفر خواهد رسید.

در کشور ما براساس سرشماری عمومی نفوس و مسکن در سال ۷۵ سالمندان بالای ۶۰ سال حدود ۶/۶ درصد کل جمعیت را شامل می شدند و براساس سرشماری سال ۸۵ این میزان به حدود ۷/۳ درصد رسیده است و پیش بینی می شود تا سال ۱۴۲۹ به ۲۴/۹ درصد برسد.

از آنجائیکه با افزایش جمعیت سالخورده ، شیوع بیماری های مزمن نیز افزایش می یابد، لذا این مهم نیازمند آموزش عموم جامعه به رفتارهای پیشگیری کننده از بروز بیماری ها و تغییر سبک زندگی می باشد.

اگرچه تغییرات ناشی از پیری اجتناب ناپذیر است اما می توان بسیاری از آنها را تا حدودی پیشگیری نمود یا وقوع آن را به تعویق انداخت .

بدین منظور محتوای آموزشی کتاب در دو محور بهبود شیوه زندگی سالم و مراقبت بیماری ها در سالمندی تهیه شده است . امیدواریم با رعایت اقدامات پیشگیرانه در دوره میانسالی و سالمندی و هم چنین دریافت خدمات و توانبخشی های مورد نیاز سالمندان عزیز زندگی لذت بخش و مفیدی داشته باشند و جوانان با استفاده از تجربه آنان تصویرگر آینده روشن باشند .

بخشی از مطالب کتاب ، مربوط به دوره مشترک زندگی میانسالی و سالمندی می باشد ، لذا میانسالان عزیز می توانند از مطالب این کتاب بهره برداری لازم را داشته باشند .

جوانان سالم امروز ، سالمندان با نشاط فردا خواهند بود

رسول اکرم (ص):

**احترام به مسلمان سالخورده ،
احترام به خداوند است .**

منتخب میزان الحکمه : ۳۰۸



و قضی ربک الا تعبدوا لایاه و بالوالدین احسانا اما یبلغن
عندک الکبر احدهما او کلاهما فلا تقل لهما اف و لا تنهر
و قل لهما قولا کریمًا
(قرآن کریم)

و خداوند مقرر نموده است که در حق پدر و مادر نیکی
کنید و چنانکه هر دو یا یکی از آنها پیر و سالخورده
شوند و موجب رنج و زحمت شما باشند مواظب
باشید کلمه ای که رنجیده خاطر شوند مگوئید و
کمترین آزار به آنها مرسانید و با ایشان به اکرام و
احترام، سخن بگوئید.

The Lord Health Decreed that you be kind to parents ,
whether one or both of them attain old age in thy life say
not to them a word of contempt nor repet them but ad-
dress them in terms of honor



دست سالمندان را بگیریم و از آنها درس بگیریم

فصل اول

ارتباط با سالمند و راههای
شاد زیستن در سالمندی

نحوه ارتباط با سالمند
راههای شاد زیستن

نحوه ارتباط با سالمندان

برخورد با سالمندان اولین قدم برای برقراری ارتباط مناسب است. هر فرد ارزش‌ها، باورها و فرهنگ خاص خودش را دارد و این نکته‌ای است که در ارتباط با سالمندان نباید فراموش کرد.

عقاید و ارزش‌های سالمندان امروز، در جامعه‌ای کاملاً متفاوت با جامعه کنونی شکل گرفته است. آنها حوادث تاریخی و شرایط اقتصادی - اجتماعی دشواری را پشت سر گذاشته‌اند.

درک آنچه بر سالمند کنونی گذشته است برای شما ممکن است سخت باشد و تنها یک ارتباط خوب می‌تواند این شکاف نسلی را هموار سازد.

شما می‌توانید با رعایت اصول و مهارت‌های ارتباط بین فردی، ارتباط خوبی با سالمند برقرار کنید از جمله این ارتباط‌ها می‌توان به نشستن کنار سالمند، صحبت کردن چهره به چهره و اختصاص وقت کافی برای او اشاره کرد که نشان دهنده علاقه مندی شما به او و یاری کردن وی می‌باشد.

**سالمندان را احترام کنید
تا در قیامت همنشین من باشید**

رسول اکرم (ص)

اصول برقراری ارتباط با سالمند

سالمندان را بشناسید و از خواسته‌هایشان مطلع شوید:

برای شناخت سالمند باید

۱- از آنان سوال کنید تا بتوانید مشکلات و نگرانی‌های آنها را بهتر بفهمید و کمک بهتری را به ایشان عرضه کنید. لازم است حین گفت و گو با سالمندان، به گفته‌های آنان ارزش و احترام بگذارید.

اگر سالمند در حال صحبت کردن است، به او فرصت دهید تا حرفش را تمام کند و هیچ‌گاه جمله سالمند را خودمان کامل نکنیم. به یادداشته باشیم در برابر پاسخ سالمند صبور باشیم و وقت بیشتری صرف کنیم.

۲- به صحبت‌های آنان خوب و دقیق گوش بدهید

ما باید به صحبت‌های سالمندان گوش فرادهیم. گوش دادن فعالانه چیزی بیش از شنیدن ساده است و در واقع همدلی با سالمند است. همدلی با سالمند یعنی خودمان را جای فرد سالمند بگذاریم و بفهمیم که او در موقعیت‌های مختلف چه فکر یا احساسی دارد.

در هنگام گوش دادن فعال باید در برابر پاسخ سالمند صبور باشیم و وقت بیشتری صرف کنیم، بهتر است که با سالمند ارتباط غیرکلامی هم برقرار کنیم مانند لبخند زدن، تکان دادن سر برای تایید، نگاه کردن (ارتباط چشمی)، گرفتن دست، تعارف با دست و ... تا سالمند احساس کند که ما علاقمند به شنیدن صحبت‌های او هستیم.

**خداوند بوسیله نیکی به پدر و مادر عمر انسان
را افزون می‌کند**
رسول اکرم (ص)

۳- مشاهده کنید

مشاهده کردن سالمند یعنی استفاده از همه حواس برای بررسی او تا بتوان درک و دانش بهتری نسبت به سالمند به دست آورد. ما باید طرز ایستادن، حالات صورت، لحن کلام و واکنش‌ها و احساسات او را مشاهده کنیم.

۴- بگویید

یکی از اصول برقراری ارتباط با سالمندان، حرف زدن با آنان است. حرف زدن برای به زبان آوردن یک عقیده، نظر، احساس یا واقعیت است. آنچه بسیار مهم است توجه به این نکته است که چگونه باید گفت؟ لحن و تن صدا نیز بسیار اهمیت دارد. اگر سالمند ناشنواست هیچ گاه نباید برای صحبت کردن با او صدایتان را بلند کنید یا فریاد بزنید. برای اینکه او حرف‌های ما را بشنود، با صدای معمولی و نزدیک گویی که شنوایی بهتری دارد صحبت کنیم.

نکته :

**سالمندان حق زیادی بر گردن ما دارند
و ما نیز در برابر آنها وظیفه سنگینی داریم.**

۵- لمس کنید

یکی از ابتدایی‌ترین و خصوصی‌ترین شکل برقراری ارتباط با سالمند لمس کردن است. بسیاری از سالمندان دچار محرومیت لمسی هستند. در برقراری ارتباط با سالمندان می‌توانید محبت، تفاهم، اعتماد، امید و علاقه را با نگه داشتن دستی لرزان در دستی قوی به او منتقل کنید. یا برای بلند شدن از زمین او را کمک کنید یا با دست زدن به پشت سالمند و تعارف و تقدم برای عبور به او احترام بگذارید.

۶- تماس چشمی:

وقتی با سالمند کار می‌کنید می‌توانید از تماس چهره به چهره به خصوص تماس چشمها برای جلب اعتماد استفاده کنید به خصوص برای سالمندانی که مشکل شنوایی دارند امکان لب خوانی فراهم می‌شود.

۷- همواره سعی کنید مصاحبی سرزننده برای سالمندان باشید

۸- نیاز به عشق و تعلق :

سالمند نباید از تماسهای اجتماعی کنار گذاشته شود. آنها باید به خویشاوندان و دوستان نزدیک شوند. در این دوران تماس شخصی، دوست داشتن و مورد محبت واقع شدن و توجه به سالمند ضرورت می‌یابد.

چین و چروک نشان می‌دهد که سالمندان منبعی از تجربه‌ها و خاطره‌های گذشته‌اند که نباید بدون استفاده باقی بمانند. فردی که لبخند می‌زند غالباً به صورت شخصیتی دوست داشتنی و مهربان تلقی می‌گردد، همواره در ارتباط با سالمندان لبخند زدن را فراموش نکنید.



راههای شاد زیستن در سالمندی

مسلمای پیری فرایندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبتهای ویژه می توان این دوران را به دوران مطلوب، لذت بخش و توام با سلامتی تبدیل کرد. در این مجموعه سعی شده است توصیه های بسیار ساده اما مفید برای زندگی سالم جمع آوری گردد. امید است با رعایت این نکات زندگی شاداب توام با سلامتی داشته باشیم:

- * از هر فرصتی برای یادگیری مطلب تازه ای تلاش شود زیرا هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست.
- * برقراری ارتباط در تمام عمر باعث امنیت می شود، لذا باید روابط اجتماعی خود را گسترده تر نمایید.
- * به خودتان تکیه کنید تا به دیگران وابستگی بوجود نیاید.
- * سعی کنید انتظارات شما از دیگران منطقی و معقول باشد.
- * زندگی را به خود و دیگران سخت نگیرید و از نق زدن و زیاد ایراد گرفتن پرهیز کنید
- * سفر کنید و جهان پیرامون را ببینید و نا گفته های جدید را بشنوید و از زندگی لذت ببرید.
- * در فعالیت های اجتماعی شرکت کنید و سعی کنید در کارهای داوطلبانه جهت کمک به دیگران شرکت نمایید.
- * پر تلاش و با انگیزه باشید و با امید زندگی کنید این جمله که از ما گذشته و برای سن ما دیر است را از ذهن بیرون کنید.

- * چهره ای خندان داشته باشید، خنده سلامت را به شما هدیه می دهد. مطمئن باشید روزی که می خندید نمی تواند روز بدی باشد.
- * ورزش کنید ورزش استرس را کاهش می دهد، اعتماد به نفس را بالا می برد، نشاط و سرزندگی را بدنبال دارد ورزش راه پیشگیری از بیماری هاست.
- * از نشستن و یک جا ماندن خودداری کنید حرکت کنید حرکت شادی آور است و افسردگی را از ما دور می کند.
- * ابراز محبت کنید، اقوام، دوستان، فرزندان و نوه ها را در آغوش بگیرید یا نوازش کنید عزیز بدارید و محبت کنید هم از نظر جسمی و هم از نظر عاطفی تماس خود را با دیگران حفظ کنید.
- * در خانه خود و در کنار کسانی که دوستشان دارید بمانید خانه را فعال و زنده نگه دارید. با جامعه در ارتباط باشید.
- * آرام باشید و با آرامش مشکلات و مسائل خود را حل نمایید. جرات داشته باشید و با کوچکترین آسیب ناکامی در زندگی خود را نبازید.
- * به خود اهمیت دهید سلامتی خود را حفظ نمایید.
- * از جسم و روح خود به خوبی استفاده کنید اگر از آنها استفاده نکنید خطر از دست دادن آنها وجود دارد.
- * خوشبین باشید و مثبت فکر کنید و بی حوصلگی و ناامیدی را در خود از بین ببرید.
- * سعی کنیم تغییرات دوران سالمندی را بپذیریم.
- * در هر کاری به خدا توکل کنیم زیرا بزرگترین حامی خداوند است، همه چیز بر اساس تقدیر خداوند مهربان و حکیم است پس جایی برای نگرانی و اندوه نیست.
- * بسیار دعا کنیم، زیرا دعا و نیایش در تعالی و آرامش روح بسیار موثر است.

امام محمد باقر (ع):

برای هر چیزی پاک کننده ای است و

پاک کننده دهان و دندان نیز مسواک است .

وسائل الشیعه

فصل دوم

بهداشت دهان و دندان در سالمندی

- بهداشت دهان و دندان
- روش صحیح استفاده از نخ دندان
- طریقه صحیح مسواک زدن
- مراقبت از دندان های مصنوعی
- پیشگیری از بیماری دهان و دندان
- خشکی دهان

دهان و دندان ها نقش مهمی در خوردن، هضم غذا و صحبت کردن دارند . بنابراین مراقبت از آنها ضروریست . از طرفی عدم رعایت بهداشت دهان و دندان نه تنها سبب بروز بیماری های مربوط به حفره دهان می شود بلکه می تواند دستگاه های حیاتی بدن را تهدید نماید و حتی سبب مرگ شود . بسیاری از غذاهایی که می خورید موجب می شوند توسط باکتری ها در دهان اسید تولید شود .

مجموعه غذا به اضافه باکتری به اضافه محصولات تولیدی باکتری ، پلاک دندان نام دارد که با چشم دیده نمی شود . نه تنها غذاهای شیرین مثل شکلات و شیرینی بلکه مواد نشاسته ای مانند نان ، بیسکویت و غلات نیز باعث تولید اسید و پلاک دندان می شوند .

اگر عادت دارید به دفعات تنقلات میل کنید بدانید فعالیت اسیدی آن در تمام طول روز موجب پوسیدگی دندان ها خواهد شد .

پلاک دندان باعث تحریک لثه ها ، جدا شدن لثه از دندان و نهایتا تخریب استخوان مجاور دندانها می شود . در چنین حالتی دندانها لق شده و از دست می روند . بهترین راه حذف پلاک دندان ، مسواک زدن و تمیز کردن مرتب و روزانه دندان ها و لثه هاست .

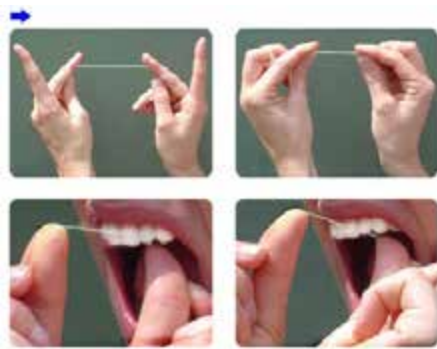
مسواک پلاک را از سطح دندان پاک می کند . روزی حداقل دو بار با یک مسواک با موهای نایلونی نرم، انتهای گرد و دسته مستقیم مسواک کنید . مسواک با موهای نرم انعطاف پذیر بوده و زیر لبه لثه را بهتر تمیز می کند و به سطوح بین دندانی دسترسی بیشتری دارد .

نکته :

بهترین زمان مسواک زدن حدود ۲۰ دقیقه پس از صرف هر وعده غذا و قبل از خواب می باشد.

روش صحیح استفاده از نخ دندان

- * حتی المقدور قبل از استفاده از نخ دندان، دست ها را با آب و صابون بشویید و آن را خشک کنید تا نخ لیز نخورد.
 - * حدود ۳۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید.
 - * دو طرف نخ را که بریده اید به دور انگشت وسط هر دو دست پیچید.
 - * سه انگشت آخر را ببندید و حدود ۲ تا ۲/۵ سانتی متر از نخ را در میان دو انگشت شست و سبابه قرار دهید.
 - * نخ دندان را به آرامی به صورت رفت و برگشت در فضای بین دندان ها حرکت دهید.
 - * با باز کردن تدریجی نخ از دور انگشت وسط، از قسمت های تمیز نخ استفاده کنید.
 - * استفاده از نخ دندان بایستی پس از مسواک کردن انجام شود و شستشوی دهان و دندان با آب پس از نخ زدن ضروریست.
- شیار بین لثه و دندان محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندانی است لذا تمیز کردن این ناحیه از دندان ها در پیشگیری از بیماری های لثه بسیار موثر است.



خمیر دندان حاوی فلوراید به پیشگیری از پوسیدگی دندان کمک می کند . میزان لازم خمیر دندان به اندازه ای است که طول موهای مسواک را بپوشاند برخلاف نظر عامه مردم آنچه باعث تمیز شدن دندانها می شود روش صحیح مسواک زدن است نه نوع خمیردندان .

نخ دندان حداقل روزی یک بار باید مورد استفاده قرار گیرد . این امر برای پیشگیری از پوسیدگی دندان و کنترل بیماری لثه به اندازه مسواک زدن ضروریست .

رسول خدا (ص):

**با مسواک دهان خویش را پاک کنید
زیرا دهان شما گذرگاه قرآن کریم است**

طریقه صحیح مسواک زدن

- * قرار دادن مسواک به طور مایل در محل اتصال لثه و دندان برای سطح بیرونی و داخلی دندان
- * حرکت دادن مسواک به صورت جاروب کردن از سمت لثه به طرف لبه دندان و تکرار آن
- * به جلو و عقب بردن مسواک روی سطح جونده دندان با کمی فشار روی این سطح
- * قرار دادن مسواک به صورت عمودی روی لثه و سطح داخلی دندان های جلو و حرکت دادن آن به سمت لبه دندان ها
- * تمیز کردن دندان روکش شده، دندان کاشته شده یا دندان مصنوعی نیز مانند دندان های طبیعی لازم است. اما نخ کشیدن و مسواک زدن این دندان ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود زیرا احتمال گیر کردن خرده های غذا در بین این دندان ها بیشتر است.

امام علی (ع):

**مسواک کردن رضای خداوند را فراهم می آورد
سنت پیامبر است و دهان را پاکیزه می گرداند.**

وسائل الشیعه-بحار الانوار

نکات قابل توجه در مسواک زدن

- تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد.
- توجه کنید که بعد از مسواک کردن دندانها و زبان باید چند بار دهان خود را با آب بشویید.
- پس از مسواک زدن و نخ کشیدن لثه های خود را با انگشت ماساژ دهید.
- هر چند وقت یک بار مسواک خود را عوض کنید. معمولاً از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی توان استفاده کرد.
- استفاده از نمک، جوش شیرین یا سایر پودرها جهت مسواک زدن مناسب نیست، ولی استفاده از آب نمک رقیق اشکالی ندارد.



رسول خدا (ص):

**اگر مشقت اتم نبود به آنان فرمان می دادم که
در هر وضویی مسواک بزنند**

مراقبت از دندان های مصنوعی

دندان های مصنوعی به دو صورت متحرک و ثابت مورد استفاده قرار می گیرد. دندان مصنوعی متحرک می تواند جایگزین تعدادی از دندان های از دست رفته و یا کلیه دندان های از دست رفته بشود و قابل گذاشتن و برداشتن توسط بیمار می باشد ولی دندان مصنوعی ثابت برداشتن آن توسط بیمار مقدور نیست. دندان های مصنوعی نیز مانند دندان های طبیعی نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند. اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، ممکن است باعث ایجاد عفونت های مختلف، مانند «برفک دهان» شود.

برای شستن دندان های مصنوعی متحرک که می توان آنها را از دهان خارج کرد به نکات زیر توجه کند:

- * شستن دندان های مصنوعی حداقل یک بار در روز با مسواک نرم پس از خارج کردن آن ها از دهان انجام شود.
- * استفاده از مایع ظرفشویی برای شستن دندان های مصنوعی (پس از آن دندان مصنوعی را به خوبی با آب بشوید خمیر دندان برای شستن دندان های مصنوعی لازم نیست).
- * شستن لثه ها و زبان با یک مسواک نرم بعد از خارج کردن دندان مصنوعی و سپس ماساژ دادن لثه ها با انگشت
- * خارج کردن دندان های مصنوعی از دهان شب ها و قرار دادن آن در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز (اگر دندان های مصنوعی در هوای خشک یا در آب خیلی داغ قرار داده شوند، خراب خواهند شد).

در موارد زیر حتماً به دندانپزشک خود مراجعه کنید

- * اگر دندان مصنوعی شما شل شده است.
- * اگر دندان مصنوعی به لثه فشار می آورد.
- * اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.
- * اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است.
- * اگر نمی توانید با دندان مصنوعی غذا بخورید.
- * اگر بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان احساس می کنید لثه شما برجسته است.

توصیه هایی برای افراد بدون دندان

- اگر اصلاً دندان ندارید باز هم برای جلوگیری از عفونت لثه بهداشت دهان را بشرح زیر رعایت کند:
- * با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لثه ها و سطح روی زبان را بشوید و پس از آن لثه ها را با انگشت ماساژ دهد.
 - * هر چه سریعتر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.



پیشگیری از بیماری های دهان و دندان

پس از خوردن غذا اگر بهداشت دهان و دندان را رعایت نکنید لایه ای میکروبی بر روی سطح دندانها پدید می آید که با گذشت زمان این میکروبها مواد قندی را به اسید تبدیل می کنند این اسید مینای دندان را بمرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد می کند.

علائم پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان با علائم زیر همراه است

* تغییر مینای دندان به قهوه ای یا سیاه

* وجود حفره در دندان

* احساس بوی بد در دهان

* حساس بودن یا درد گرفتن دندان هنگام خوردن غذاهای سرد، ترش یا شیرین و یا نوشیدن آب سرد

* حساس بودن یا درد گرفتن هنگام فشار دادن دندانها

حضرت علی (ع)

در مسواک دوازده خصلت است: از سنت رسول خداست، پاکیزه کننده دهان است، روشنی چشم را زیاد می کند، خشنودی خدای تعالی را زیاد می کند، دندانها را سفید می کند، حسنات را مضاعف می کند، بثورات و جوشهائی که در پی دندان است (پیوره) زائل می کند، لثه ها را محکم می کند، اشتها را به طعام را زیاد می کند و ملائکه را خشنود می کند.

خشکی دهان

ترشح بزاق برای سلامت دهان و فعالیت آن بسیار مهم است. خشکی دهان یکی از مشکلاتی است که موجب می شود جویدن و قورت دادن غذا سخت شود و مزه غذاها کمتر احساس شود و همچنین باعث سوزش دهان، کاهش اشتها و افزایش پوسیدگی دندانها می شود.

برای برطرف کردن خشکی دهان:

۱- نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل کرده و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول بشوید

۲- حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحا آب ساده در طول روز بنوشید

کنار گذاشتن سیگار و سایر دخانیات می تواند خشکی دهان را کمتر کند.

۳- جویدن آدامس بدون قند می تواند موجب افزایش فعالیت غدد بزاقی و رفع خشکی دهان شود

۴- خودداری از مصرف خودسرانه دارو

۵- استفاده از میوه ها و سبزیجات تازه

۶- اجتناب از مصرف غذاهای خشک، حجیم، پر ادویه، شور و یا بسیار ترش

۷- استفاده از نخ دندان و مسواک حداقل دو بار در روز

نکته:

همیشه و همه جا مراقب سلامت دندان های خود باشید

امام سجاد (علیه السلام) :

خدایا بر محمد و آل محمد (ص) درود فرصت و گسترده ترین روزی
خویش را بر من در ایام سالخوردگی مقرر فرما و بیشترین نیروی
خودت را در ایام درماندگی بهره ی من ساز.

(صحیفه سجاده - ۱۳۵)

فصل سوم

تغذیه در سالمندی

عوامل موثر در ایجاد مشکلات تغذیه ای در سالمندان

برنامه غذایی مناسب دوره سالمندی

راهنمای تغذیه سالمندان در معرض چاقی

راهنمای تغذیه سالمندان مبتلا به دیابت

راهنمای تغذیه سالمندان مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی و فشار خون بالا

توصیه های تغذیه ای مناسب سالمندان

تغذیه سالمندان مبتلا به سوء تغذیه

نکاتی درباره کاهش وزن با ورزش

پیرشدن و سالخوردگی با کاهش تدریجی فعالیت های فیزیکی و
افزایش بیماری های مزمن همراه می شود ولی، داشتن زندگی سالم و
بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است از این مشکلات پیشگیری کند و یا
آن ها را تخفیف دهد.

با افزایش سن، نیاز سالمندان به انرژی کاهش یافته و تمایل به مصرف
غذا کمتر می شود. لذا باید انتخاب غذا صحیح صورت بگیرد تا میزان
دریافت مواد مغذی ضروری، پایین تر از حد مطلوب و مورد نیاز نباشد

عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه ای سالمندان

* **عوامل جسمانی:** مانند کاهش کل انرژی مورد نیاز - بیماری های مزمن -
بی اشتهایی - تغییر حس چشایی - خرابی دندان ها - بی تحرکی - ناتوانی جسمی -
مشکلات گوارشی - تداخلات دارویی - تداخل غذا و داروها

* **مشکلات روحی و روانی:** افسردگی - تنهایی - از دست دادن وابستگان و ...

* **مشکلات اقتصادی:** درآمد کم - کمبود امکانات مورد نیاز تهیه و طبخ
غذای مناسب - حوصله نداشتن برای تهیه غذای دلخواه - زندگی در خارج از منزل

برنامه غذایی مناسب دوره سالمندی

برای تامین نیازهای غذایی هر روز باید در برنامه غذایی خود از چهار گروه اصلی مواد غذایی استفاده کنید:

*** گروه شیر و لبنیات** (شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی ۲ تا ۳ سهم در روز)

یک سهم از گروه شیر و لبنیات در روز یعنی یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا حدود یک قوطی کبریت پنیر یا دو لیوان دوغ کم نمک یا یک لیوان کشک یا یک و نیم لیوان بستنی

*** گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها**

(شامل انواع گوشت ها (گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی)، تخم مرغ، حبوبات و مغزها ۲ تا ۳ سهم در روز)

یک سهم از این گروه یعنی ۲ تا ۳ قطعه گوشت خورشتی یا یک قسمت پایین ران یک مرغ بزرگ یا نصف سینه یک مرغ کوچک یا یک لیوان حبوبات پخته یا نصف لیوان انواع مغزها یا دو عدد تخم مرغ

*** گروه نان و غلات**

(شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو و ذرت ۶ تا ۱۱ سهم در روز)

یک سهم از این گروه یعنی یک کف دست نان سنگک یا ۴ کف دست نان لواش یا یک کف دست نان تافتون یا یک کف دست نان بربری یا نصف لیوان برنج پخته یا یک لیوان غلات پخته یا نصف لیوان ماکارونی

* گروه میوه ها و سبزی ها

(شامل انواع میوه ها و سبزی ها ۲ تا ۴ سهم از میوه ها و ۳ تا ۵ سهم از سبزی ها در روز)

یک سهم از این گروه یعنی یک عدد سیب یا پرتقال یا هلو یا ربع طالبی متوسط یا نصف لیوان گیلان یا نصف لیوان حبه انگور یا یک لیوان سبزی برگی خرد شده مثل کاهو و اسفناج یا نصف لیوان سبزی پخته یا نصف لیوان سایر سبزی های خام خرد شده یا یک عدد سیب زمینی متوسط

راهنمای تغذیه سالمند در معرض چاقی

* مصرف غذاهای آب پز، بخارپز و تنوری بجای غذاهای سرخ شده

* کاهش مصرف مواد غذایی کنسرو شده، همبرگر، سوسیس و کالباس، سس مایونز و انواع شیرینی ها

* استفاده از نان و ترجیحا نان سیوس دار بجای برنج و ماکارونی

* اجتناب از مصرف نوشابه های گازدار شیرین

* مصرف مقادیر لازم از شیر و لبنیات کم چربی

* استفاده از ماهی و مرغ (بدون پوست) بجای گوشت قرمز

* استفاده از روغن مایع بجای روغن جامد

* استفاده از میوه و سبزیجات پخته و پوره شده در میان وعده ها، آب میوه، نان های نرم و مکمل دار، مرغ پخته و آب آن، تخم مرغ پخته، شیر، ماست و پنیر.

*** غذاهای غیر مجاز برای سالمندان** عبارتند از: غذاهای چرب و سرخ شده،

سس ها، تخم مرغ نیمرو، حبوبات کم پخته شده، سبزی های نفاخ، پیاز، پیازچه، تربچه، شلغم، کلم، هندوانه، خربزه و گاهی لپه، عدس و لوبیا.

راهنمای تغذیه سالمند در معرض لاغری

- * مصرف حداقل سه میان وعده از میوه های تازه، خشک و پخته، خرما، انواع مغزها، تخم مرغ آب پز، نان، لبنیات و حبوبات
- * استفاده از انواع طعم دهنده ها مثل ادویه، چاشنی، آبلیمو و ...
- * مصرف روغن های مایع نباتی مثل روغن زیتون یا دانه انگور همراه سالاد، سبزی و غذا
- * استفاده بیشتر از گروه نان و غلات مثل انواع برنج، ماکارونی و سیب زمینی
- * استفاده از انواع حبوبات و جوانه غلات
- * توجه بیشتر به وعده صبحانه و استفاده از مواد مقوی و مغذی مثل گردو و پنیر

راهنمای تغذیه سالمند مبتلا به دیابت

- * افزایش تعداد وعده های غذا و کاهش مقدار مصرف غذا در هر وعده
- * حذف نکردن یکی از وعده های اصلی غذا بویژه در افراد لاغر یا تحت درمان دارویی
- * استفاده زیاد از میوه های غیر شیرین (سیب، گلابی، انواع توت، کیوی، مرکبات، آناناس و...) و سبزی ها در وعده های غذایی و محدود کردن میوه های شیرین (خریزه، انگور، لیمو شیرین، طالبی، هندوانه، موز و ...).
- * مصرف بیشتر از حبوبات در برنامه غذایی
- * استفاده از نان های سبوس دار
- * حذف قند، شکر و شیرینی از برنامه غذایی
- * کاهش مصرف چربی ها و استفاده از گوشت های کم چربی و لبنیات کم چربی
- * رعایت تناسب بین غذاهای مصرفی با فعالیت های بدنی روزانه

راهنمای تغذیه سالمند مبتلا به بیماری قلبی عروقی و فشارخون بالا

- * مصرف غذاها به صورت کم نمک
- * مصرف حداقل غذاهای چرب و سرخ شده
- * به جای روغن های جامد و کره از روغن های مایع مثل روغن زیتون و آفتاب گردان استفاده شود.
- * تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی کاهش یافته و گوشت مرغ بدون پوست، ماهی و سویا جایگزین شود.
- * مصرف غذاها به صورت آب پز، بخار پز یا تنوری باشد.
- * بهتر است بیشتر از ۴ تا ۵ تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل غذاها مصرف نگردد.



توصیه های تغذیه ای مناسب سالمندان

* اگر سالمند به علت مشکلات دندانی و دهانی نمی تواند غذاها را خوب بجود، به جای میوه های تازه از آب میوه و میوه نرم شده، کمپوت، پالوده سیب، هلو و گلابی و به جای سبزی های خام از آب سبزیجات (آب هویج) و سبزی های پخته و له شده استفاده کند

به جای گوشت، استفاده از گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، شیر، پنیر، ماست و غذاهایی که با شیر درست می شوند انتخاب های راحت تری برای خوردن هستند.

* به جای نان های ضخیم و غیر قابل جویدن که خوردن آن برای سالمند سخت است، از غلات پخته مانند خوراک لویا یا غلات، برنج، کلوچه های نرم و نان لواش استفاده شود.

ریز کردن نان در غذاهای مایع راه دیگری برای استفاده آسان و راحت از این نان هاست.

* احساس تنهایی در سالمندان خود می تواند عاملی برای بی اشتهایی آن ها باشد. و حتی این حس تنهایی مانع می شود تا تنها فقط برای خودش آشپزی کند. شاید غذاها به نظرفرد تنها خیلی بی مزه و یا حتی بد مزه باشند.

این مسئله ممکن است به علت استفاده از داروها رخ دهد و یا یک مشکل طبیعی به علت بالا رفتن سن و کم شدن حساسیت ذائقه باشد. برای حل این مشکل باید تا حد امکان غذا را در کنار اعضای خانواده و یا دوستان خود صرف کرد.

سالمند تنها میتواند گروهی را با مشارکت سایر دوستانش تشکیل دهد تا غذا را به شکل دوره ای در کنار هم صرف کنند یا با پزشک در مورد داروهایش مشورت کند تا در صورت تاثیر آن ها بر روی اشتها، داروها را تغییر دهد. با افزودن انواع ادویه جات، چاشنی های گیاهی و آب لیمو به غذاها، طعم غذا را مطلوب تر کند تا اشتها برای غذا نیز تحریک شود.

* گاهی اوقات مشکلات مالی مانع خرید مواد غذایی با کیفیت بالا می شود لذا فرد با مشکلات تغذیه ای مواجه می شود، برای مقابله با این مشکل، آشنا شدن با غذاهای ارزان از جانشین های هر گروه اصلی از مواد غذایی بسیار مناسب است. مثلاً از کالا برگ سهمیه ای به منظور تهیه مواد غذایی بهره ببرند یا در برخی از موارد با توجه به وضعیت سلامت از تخم مرغ به جای گوشت استفاده کنند. استفاده از مواد غذایی محلی و بومی نیز راه حل بسیار موثری است. میتوان به جای خرید میوه های گران قیمت، میوه های ارزان تری را که اغلب در بازار میوه موجود است خریداری نمود. حتی میوه های کوچک هم حاوی همان ویتامین ها و املاحی است که انواع درشت میوه دارد.

* در صورت وجود بی خوابی و کم خوابی از مصرف چای و قهوه پیش از خواب خودداری شود. در صورت کم خوابی، مصرف یک لیوان شیر ولرم پیش از خواب بسیار مؤثر است.

* در صورت تمایل به مصرف یک غذای کامل، وعده ناهار به عنوان وعده اصلی انتخاب شود.

* در سالمندانی که به دلیل داشتن دندان های مصنوعی قادر به جویدن غذا نیستند، غذاهای زیر توصیه می شود: برنج نرم به صورت کته، گوشت های نازک قیمة ای آب پز و نرم، سیب زمینی پخته و پوره شده، سبزی های پخته و پوره شده، آب میوه، نان های نرم و مکمل دار، مرغ پخته و آب آن، تخم مرغ پخته، شیر، ماست و پنیر.

* غذاهای غیر مجاز برای سالمندان عبارتند از: غذاهای چرب و سرخ شده، سس ها، تخم مرغ نیمرو، حبوبات کم پخته شده، سبزی های نفاخ، پیاز، پیازچه، تربچه، شلغم، کلم، هندوانه، خربزه و گاهی لپه، عدس و لوبیا.

* استفاده از گوشت کم چرب شامل: ماهی، مرغ بدون پوست، گوشت گوساله ی تازه به صورت خورشتی و بیفتک، دنده، فیله ران و سردست توصیه می شود.

* تخم مرغ بهتر است به صورت آبپز و یک روز در میان و یا دو روز در میان، استفاده شود.

- * با توجه به مشکل **یبوست** در اکثر سالمندان مصرف کافی مایعات و مواد پُرفیبر نظیر نان سبوس دار، سبزیجات و میوه هایی مثل گلابی، آلو و زردآلو اهمیت دارد.
- * برای متنوع کردن برنامه ی غذایی می توان در تهیه انواع فرنی و پوره به جای آرد گندم از آرد یا بلغور جو دوسر، ارزن، ذرت، جو و گندم استفاده کرد.
- * سیب به دلیل داشتن پکتین زیاد باعث کاهش چربی و کلسترول می شود؛ بنابراین بهتر است روزانه یک تا دو عدد سیب میل شود.
- * مصرف ۳ تا ۶ لیوان آب در طول روز ضروری می باشد.

تغذیه سالمندان مبتلا به سوء تغذیه

اگر چه امروزه بیشترین مشکل تغذیه ای در سنین جوانی و میانسالی، چاقی است اما عموماً در افراد سالمند مشکل اصلی لاغری می باشد. مطالعات نشان داده است دریافت کم انرژی با افزایش خطر همراه است و رژیم غذایی ناکافی، شاخص توده بدنی پایین، کم شدن دور بازو و کاهش آلبومین سرم با شکستگی لگن ارتباط دارد حتی کاهش وزن ناگهانی هنگامی که به صورت خود خواسته انجام شود خطر شکستگی لگن را افزایش می دهد.

کاهش بیش از حد آلبومین و کلسترول سرم از شاخص های خطر دوران سالمندی هستند زیرا کاهش سطح این دو فاکتور در سرم ارتباط مستقیم با دریافت کم انرژی و پروتئین دارد. همچنین در سالمندان نقش چربی ها حیاتی است. مصرف چربی به اندازه کافی به عنوان عامل موثر در تولید انرژی در زمان قحطی و کم غذایی، به عنوان محافظت کننده در برابر شکستگی لگن عمل می کند و در حفظ تعادل گرمایی بدن نقش مهمی دارد.

سوء تغذیه انرژی - پروتئین در سالمندان اثرات سوء بی شماری دارد که عبارتند : از زخم های فشاری (Ulcer Pressure)، عفونت، شکستگی لگن، ناهنجاری های شناختی، کم خونی، ضعف عضلانی، خستگی، ادم و مرگ و میر، علاوه بر آن سوء تغذیه انرژی - پروتئین سبب تضعیف سیستم ایمنی می شود که این تغییر با عفونت های شایع در سالمندان مرتبط است. با افزایش سن، میزان متابولیسم بدن افت می کند زیرا فعالیت بدنی به طرز چشمگیری کاهش می یابد. افت کمی نیز در میزان متابولیسم در حال استراحت رخ می دهد که مقداری از آن به دلیل کاهش توانایی بدن در تولید انرژی است.



چهار علت اصلی در کاهش وزن افراد سالمند عبارتند از :

۱- بی اشتهایی (Anorexia)

بی اشتهایی طبیعی معمولاً به علت افت فعالیتهای سالمند رخ می دهد. سایر دلایل این بی اشتهایی عبارتند از: انزوای اجتماعی، تغییرات حس چشایی و بویایی، تغییرات عملکرد دستگاه گوارش و کاهش هورمون تستوسترون در مردان که موجب بالا رفتن سطح لپتین می شود.

۲- تحلیل توده عضلانی (Sarcopenia)

تحلیل رفتن عضلات، کاهش شدید ماهیچه با حفظ چربی آن است که به شدت سبب افت عملکرد شده و با مرگ افراد مسن مرتبط است. این وضعیت حدوداً در ۱۰٪ افراد مسن بالاتر از ۶۵ سال رخ می دهد.

۳- لاغری مفرط (Cachexia)

لاغری مفرط عبارتست از کاهش شدید توده عضلانی بدن به همراه افت چربی بدن که در جریان بیماری ها به وجود می آید. در برخی بیماریها لاغری مفرط می تواند همزمان با دریافت انرژی کافی نیز رخ دهد.

۴- کم آبی (Dehydration)

با افزایش سن، حس تشنگی کاهش می یابد. لذا افراد مسن وقتی در معرض تب شدید و هوای گرم قرار می گیرند مستعد کم آبی (Dehydration) می شوند. به طور معمول اگر نسبت نیتروژن اوره خون (BUN) به کراتینین بالاتر از ۲۰ به ۱ باشد شاخصی برای کم آبی بدن است. اگر چه در افراد مسن تر این امر می تواند در اثر خونریزی دستگاه گوارش، نارسایی قلب و نارسایی کلیوی نیز رخ دهد.

تشخیص سوء تغذیه

* از آنجا که هرگونه کاهش وزنی علامت خطر سوء تغذیه است، باید سعی شود از ترازوی ثابتی برای وزن کردن استفاده شود. همچنین وزن کردن باید با حداقل لباس و بدون کفش صورت گیرد.

* براساس وجود یکی یا بیشتر ضوابط زیر می توان به احتمال وجود سوء تغذیه فکر کرد:

* کاهش وزن ناخواسته مساوی یا بیشتر از ۵٪ در یک ماه یا ۱۰٪ در شش ماه اخیر که بر مبنای وزن ثبت شده قبلی و در صورت نبود گزارش، براساس گفته خود فرد صورت می گیرد (در صورت نبود سایر علایم بالینی از جمله: دهیدراتاسیون، ادم و...)

* BMI کمتر از ۲۱ (البته نمایه توده بدنی مساوی یا بزرگتر از ۲۱ نیز سوء تغذیه را منتفی نمی کند. مانند فرد چاقی که اخیراً وزن از دست داده است).

* آلبومین سرم کمتر از ۳/۵ گرم در دسی لیتر (البته این یافته اختصاصی نیست اما تعیین کننده و پیش آگهی خطر و ناتوانی می باشد)

* کاهش قدرت عضلانی براساس استانداردهای موجود

* کاهش تعداد لنفوسیت ها (کمتر از ۱۲۰۰)

* زیر ۱۷ قرار گرفتن ارزیابی تغذیه سالمندان بر اساس امتیاز کلی پرسشنامه (MNA)



تشخیص سوء تغذیه شدید

* برای تشخیص سوء تغذیه شدید باید یکی یا بیشتر از ضوابط زیر وجود داشته باشد :

* کاهش وزن بیشتر یا مساوی ۱۰٪ در طی یک ماه یا بیشتر یا مساوی ۱۵٪ در عرض ۶ ماه

* BMI کمتر از ۱۸

* سرم آلبومین کمتر از ۳ گرم در دسی لیتر

توصیه های تغذیه ای

* راهنمای مداخله تغذیه ای برای سالمندان مبتلا به سوء تغذیه شامل افزایش وزن از طریق افزایش دریافت پروتئین ، انرژی و مایعات می باشد . در سالمندان مبتلا به سوء تغذیه لازم است از غذاهای پرانرژی و پرپروتئین استفاده شود .

برای افزایش دانسیته انرژی و پروتئین غذاهای سالمندان ، می توان کمی پودر شیرخشک به غذاهایی مانند شیر ، ماست ، سوپ یا فرنی اضافه کرد .

* از بهترین توصیه ها برای مقوی و مغذی کردن غذا ، اضافه کردن غلات جوانه زده (جوانه گندم ، ماش یا عدس) و یا پودر غلات جوانه زده در برنامه غذایی می باشد .

مصرف جوانه غلات ، انرژی و پروتئین غذا را افزایش می دهد .

نمونه هایی از مقوی و مغذی کردن غذا عبارتند از : استفاده از جوانه غلات در تهیه انواع سالاد ، سوپ ها و آش ها و همچنین اضافه نمودن پودر جوانه غلات در انواع سالادها ، ماست ، ماست خیار و...

توصیه های کلی در سالمندان مبتلا به سوء تغذیه

* برنامه غذایی و میان وعده ها را براساس اشتها و میل و رغبت تنظیم نمایید . بهتر است این افراد سه وعده غذای اصلی داشته باشند و به فاصله هر ۲-۳ ساعت میان وعده ای میل نمایند . بنابراین مصرف روزانه ۵-۶ وعده غذایی سبک (که قابل پذیرش تر از سه وعده غذای اصلی است) توصیه شود .

* وعده های اصلی غذایی به موقع مصرف شود و از مصرف دیر هنگام صبحانه و شام که سبب گرسنگی طولانی مدت شود (بیش از ۱۲ ساعت) پرهیز شود .

* حداقل دو میان وعده توصیه می شود که می تواند شامل بیسکویت (ترجیحاً سبوس دار) ، نان و پنیر و گردو ، نان و تخم مرغ ، نان و خرما ، نان شیرمال همراه با یک لیوان شیر و انواع میوه تازه باشد توصیه نمایید .

* تنوع در مصرف روزانه مواد غذایی رعایت شود به این معنی که در برنامه غذایی روزانه از تمام گروه های غذایی اصلی استفاده شود . از مصرف غذاهای تکراری و یکنواخت نیز که موجب بی میلی شده خودداری شود .

* برای افزایش اشتها در سالمندان لاغر ، غذا در بشقاب بزرگتر کشیده شود و از سبزی های رنگی (هویج ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای و...) در غذا ترجیحاً به شکل پخته استفاده شود .

* مصرف غذاهایی را که تهیه آن آسان است مانند فرنی ، ماست و خیار حاوی کشمش و گردو ، شیربرنج ، پوره تخم مرغ با سیب زمینی و شله زرد برای تکمیل انرژی دریافتی توصیه می شود .

* سالمندانی که به تنهایی قادر به غذا خوردن نیستند باید حتماً از نزدیکان و خویشان کمک بگیرند و از حذف وعده های غذایی پرهیز کنند .

- * تا حدی که مقدور است باید غذا در محیطی دلپذیر و مناسب میل گردد تا اشتها به اندازه کافی تحریک و غذای کافی میل شود.
- * بافت و قوام غذا باید به گونه ای باشد که افراد سالمند بتوانند به راحتی آن را بجوند و مشکلی از نظر بلع غذا نداشته باشند.
- * بهتر است از انواع غذاها و نوشیدنی های غنی شده مانند شیر یا ماکارونی غنی شده با ویتامین ها استفاده شود.
- * در صورت وجود مشکل در بلع غذاها باید به شکل خرد شده و یا نرم و پوره شده استفاده شوند. در زمان غذا خوردن نیز باید بدن در وضعیت مناسب در حالت نشسته و راست قرار داشته باشد.
- * در صورت وجود زخم بستر توصیه می شود رژیم غذایی پر کالری، پر پروتئین همراه مکمل ویتامین حاوی ویتامین C و ویتامین E، روی و مایعات کافی برای ترمیم زخم ها و تشکیل بافت جدید انتخاب و اجرا شود.

توصیه های تغذیه ای (براساس گروههای غذایی) مورد تاکید در مبتلایان سوء تغذیه

- * رژیم غذایی باید حاوی مقادیر مناسبی از منابع غذایی حاوی روی (ZN) مانند جگر، عدس، نخود سبز، نان گندم کامل مانند سنگک، گوشت و لبنیات باشد.
- * روزانه ۱ تا ۱/۵ لیتر مایعات (آب، شیر، چای کم رنگ، دوغ کم نمک و بدون گاز، آب میوه طبیعی و...) قبل از ایجاد احساس تشنگی نوشیده شود.
- * از گروه نان و غلات مانند نان، برنج و ماکارونی بیشتر استفاده شود. سالمندان لاغر باید در هر وعده غذایی یکی از انواع نان و غلات یا سیب زمینی را مصرف کنند.
- * میوه ها به عنوان میان وعده حتماً به طور مرتب و روزانه مورد استفاده قرار گیرند سالمندان باید روزانه ۵ سهم میوه و سبزی مصرف کنند. در صورت مشکلات گوارشی و دندانی بخشی از میوه ها را می توان به صورت پخته مصرف کرد.

- * میزان مصرف میوه و سبزی نباید به حدی زیاد باشد که سبب کاهش اشتها و یا مشکلات گوارشی شود. همچنین بهتر است سبزی ها برای هضم راحت تر و دریافت انرژی بیشتر به شکل پخته همراه با کمی روغن زیتون و یا انواع پنیر و میوه ها به شکل کمپوت مصرف شود.
- * کمپوت میوه را می توان در منزل تهیه کرد که سالم تر است و برای این کار لازم است میوه مورد نظر مثل سیب، گلابی، آلو، زردآلود و... را با مقداری کمی آب و شکر در زمان کوتاه (۱۰-۵ دقیقه) بجوشانید.
- * هویج و گل کلم سبزی هایی هستند که می توانند به عنوان میان وعده به شکل بخارپز یا آب پز مورد استفاده قرار گیرند.
- * از غذای تهیه شده با سبزی ها (انواع آش، سوپ، برخی از خورش ها و...) بیشتر استفاده شود.
- * از روغن زیتون داخل سالاد استفاده شود
- * شیر و انواع لبنیات کم چرب به میزان ۳ تا ۴ سهم در روز مصرف شود. از گروه لبنیات (شیر، ماست، پنیر و کشک) بعنوان میان وعده به همراه بیسکویت، نان و کلوچه و یا به شکل شیربرنج، فرنی و... می توان استفاده کرد.
- * در صورت عدم تحمل به خوردن شیر حتماً روزانه حداقل دو لیوان ماست مصرف شود.
- * مصرف مقادیر کافی از انواع گوشت براساس وضعیت چربی خون، فشارخون و اسیداوریک توصیه شود. در صورت ابتلاء به آنمی حتماً گوشت قرمز به میزان مناسب در برنامه غذایی گنجانده شود. مصرف روزانه ۱/۲۵-۱ g/kg پروتئین (مردان حدود ۵۶ و زنان ۴۶ گرم) و یا روزانه دو سهم گوشت، مرغ، ماهی یا تخم مرغ توصیه شود.
- * تخم مرغ آب پز در صبحانه یا میان وعده و یا همراه با غذاهایی همچون عدس پلو یا رشته پلو میل شود (در سالمندان مبتلا به دیابت، فشارخون بالا، بیماری های قلبی و هایپرکلسترولمی در هفته حداکثر ۳ عدد تخم مرغ کامل یا روزانه یک عدد تخم مرغ بدون زرده و برای سالمندان سالم ۴-۵ عدد تخم مرغ کامل در هفته)

نکاتی درباره کاهش و کنترل وزن با ورزش

- ۱- اضافه وزن، الزاماً به معنای چربی اضافی نیست. وزن شاخص مناسبی برای تعیین آمادگی یا چاقی نیست. در حقیقت اندازه گیری چربی بدن و توده عضلانی، شاخص های بهتری برای تعیین آمادگی هستند. برای ارزیابی درصد چربی بدن، از روش های تایید شده استفاده کنید. اندازه گیری ضخامت چربی زیر پوستی، روش ساده و کم هزینه ای برای تعیین درصد چربی بدن است.
- ۲- درصد چربی مطلوب از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. وراثت و تمرین، روی درصد چربی مطلوب تاثیر دارند. درصد چربی مطلوب بین مردان و زنان نیز متفاوت است.
- ۳- شدت و مدت ورزش، بر نوع و مقدار سوخت مواد غذایی موثر است ورزش های کم شدت و طولانی مدت، باعث کاهش چربی می شوند. فعالیت های کوتاه و شدید، بیشتر باعث سوختن کربوهیدراتها می شوند.
- ۴- تغییر ترکیب بدن باید تدریجی باشد. کاهش یا افزایش وزن نباید بیش از ۴۵۰ تا ۹۰۰ گرم در هفته باشد. برنامه کاهش یا افزایش وزن بدن باید با حوصله انجام شود و نیاز به رژیم غذایی و ورزش مناسب دارد. کاهش وزن سریع ممکن است قدرت و استقامت را کاهش دهد و از این رو بر عملکرد فرد تاثیر بگذارد.
- ۵- برای حفظ آب بدن، پیش، در حین و پس از ورزش مایعات بنوشید.
- ۶- کربوهیدرات، مهمترین منبع انرژی برای افزایش عملکرد ورزش هستند. زمانی که درصد افزایش، حفظ یا کاهش وزن هستید، توجه داشته باشید که دریافت کربوهیدرات بالا برای عملکرد ورزش ضروری است. ذخیره کربوهیدرات در بدن، همراه با ذخیره آب است و بخشی از تغییرات وزن می تواند حاصل همین امر باشد.
- ۷- نیازمندی پروتئینی ورزشکاران، بسیار ساده و از طریق یک رژیم غذایی متعادل برآورده می شود. تحقیقات اخیر نشان می دهد که پروتئین ویژه یا مکمل های اسید آمینه، ضروری نیست و توده عضلانی را افزایش نمی دهد.

* از انواع مغزها (گردو، پسته، بادام و...) ویا انواع ارزانتر (کنجد، شاهدانه و مغز تخمه ها) به شکل خرد و چرخ شده که به راحتی قابل مصرف برای افرادی که مشکلات دندانی و یا دندان مصنوعی دارند (داخل غذا و یا بطور مجزا) بعنوان میان وعده میل شود.

* از انواع حبوبات در خورش ها، آش ها، خوراک ها، آبگوشت و عدسی، خوراک لویا و غیره استفاده شود برای اینکه دچار نفخ نشوند بهتر است حبوبات از شب قبل خیسانده شود و هنگام پخت آب آن را دور ریخته و در غذا استفاده شود.

تذکر مهم:

**در صورت مواجهه با سالمند مبتلا به سوء تغذیه،
ضمن ارایه توصیه های فوق، باید در اولین فرصت به
مشاور تغذیه و رژیم درمانی جهت ارائه رژیم غذایی
مناسب و پیگیری های بعدی ارجاع داده شود.**

۸- برای کاهش انرژی دریافتی و کاهش چربی ، مقدار چربی را در رژیم غذایی خود کاهش دهید . چربی بیش از دوبرابر کربوهیدرات و پروتئین ، انرژی دارد ، بنابراین برای حفظ سطح پایین چربی بدن ، دریافت آن را کاهش دهید و در رژیم غذایی ، جای بیشتری برای کربوهیدرات در نظر بگیرید که مهمترین منبع انرژی برای عملکرد ورزشی است .

۹- علائم سوء تغذیه را بشناسید ، بی اشتهاپی عصبی و پرخوری عصبی بر تندرستی و عملکرد ورزشی اثر سوء دارد . فشار وارد بر بدن برای به دست آوردن یک وزن معین می تواند منجر به اختلالات تغذیه ای شود .

۱۰- با یک متخصص مشورت کنید . برنامه کنترل وزن را تحت نظر یک متخصص بهداشت و تغذیه ، یا پزشک که در اندازه گیری چربی بدن و توده عضلانی و همچنین تعیین نیازمندیهای تغذیه تجربه دارد ، انجام دهید . این فرد می تواند یک متخصص تغذیه ای - ورزشی ، پزشک یا مربی بدنساز باشد .

امام علی (ع):

ارزش چهار چیز را جز چهار گروه نمی شناسند :
جوانی را جز پیران ، آسایش را جز گرفتاران ،
سلامتی را جز بیماران و زندگی را جز مردگان

فصل چهارم

پیشگیری از حوادث در سالمندی

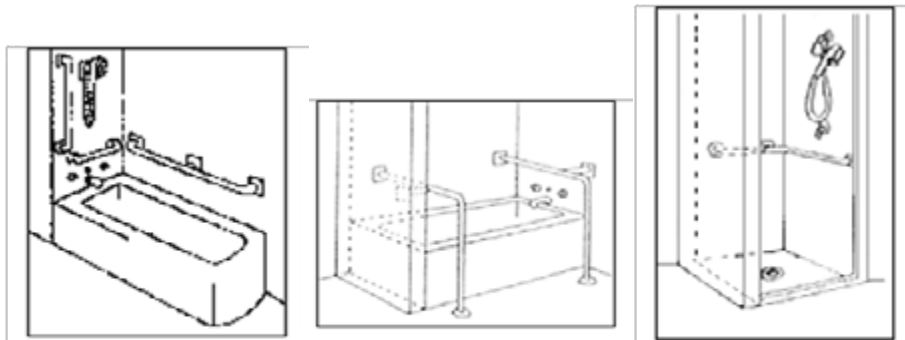
- ایمن سازی سرویس بهداشتی
- ایمن سازی سرویس حمام
- تنظیمات نور پردازی
- ایمنی آشپزخانه
- ایمنی اتاق ها
- ایمنی راه پله ها

اگر انسان ها در غذا خوردن جانب اعتدال را رعایت کنند ، هرگز بیمار نمی شوند

امام صادق (ع)

ایمن سازی حمام

- * ارتفاع دوش حمام باید به راحتی و به صورت دستی قابل تنظیم باشد. همچنین توصیه میشود برای جلوگیری از سر خوردن سالمند حتما بر زمین داخل و خارج فضای حمام از پدهای پلاستیکی مخصوص و ضد سر خوردگی استفاده گردد.
- * شیر آب سرد و گرم باید با کمک رنگ و یا نشانه های واضحی مشخص شده باشند برای مثال شیر آب سرد با رنگ آبی و شیر آب گرم با رنگ قرمز. همچنین توصیه میشود شیرهای آب به سنسور حرارتی مجهز گردد تا دمای آب از یک حد تعیین شده بالاتر نرود، زیرا ممکن است سالمند حساسیت درک دمای بدن خود را از دست داده باشد و بر اثر آب داغ دچار سوختگی شود.
- * توصیه میشود در داخل حمام از میله های نصب شده بر روی دیوار استفاده گردد تا سالمند بتواند از آنها بعنوان دستگیره استفاده نماید.
- * توصیه میشود به منظور نشستن در داخل حمام از یک صندلی یا چهارپایه درزیر دوش حمام و یا دوش دستی استفاده گردد.
- * توصیه میشود به منظور جلوگیری از لیز خوردن در داخل حمام از دمپایی های پلاستیکی (غیر ابری) استفاده گردد.



به موازات افزایش سن متوسط جامعه و گسترش سالمندی و مشکلات متعدد سالمندان، لزوم اصلاح و بهسازی محیط زندگی آنان مطرح می گردد. مهم ترین و اولین اقدامی که باید در راستای ایمن سازی خانه برای سالمند انجام شود حذف هر گونه به هم ریختگی و شلوغی در د کوراسیون است، زیرا با این کار تا حد زیادی از بروز تصادفات احتمالی سالمند با اشیاء و عناصر موجود در د کوراسیون پیشگیری می شود. یکی دیگر از اقدامات مفید و ضروری در خانه ای که سالمند در آن زندگی می کند افزایش نورپردازی و تقویت کردن آن است. زمانی که نور موجود در فضا ارتقاء یابد دید فرد مسن بیشتر می شود و بهتر می تواند اطرافش را ببیند. مهیا ساختن خانه برای سالمند و انجام تغییرات کوچکی در خانه در این راستا می تواند از بروز اتفاقات جبران ناپذیر و دلخراش بکاهد و زندگی را برای سالمندان آسان تر کند.

ایمن سازی سرویس بهداشتی

- * طراحی این مکان ها باید مطابق استاندارد های بهداشتی و حتی المقدور طوری باشد که ویلچر در آن ها به راحتی وارد و خارج شود و امکانات مناسب برای افراد معلول نیز طراحی شده باشد.
- * در این مکان میله های حمایت کننده ای باشد که فرد بتواند در حین حرکت دست خود را به آن ها بگیرد و از آن ها برای تسهیل حرکت استفاده کند.
- * نصب توالت فرنگی بالاتر از ارتفاع استانداردش برای سالمندانی که از قسمت پا مشکل دارند مفید است. همچنین نصب دستگیره در دو طرف توالت فرنگی توصیه می شود.
- * عدم استفاده از دمپایی های ابری برای جلوگیری از لیز خوردن در داخل توالت
- * وجود روشنایی مناسب و کافی در داخل سرویس های بهداشتی
- * استفاده از شیر آلات مناسب و راحت، نصب تهویه و ...

تنظیمات نورپردازی

- * افراد مسن به نور بیشتری نیاز دارند. آنها همچنین نیاز دارند تا نور به طور مساوی در فضا توزیع شود، زیرا چشم های سالمندان به زمان بیشتری نیاز دارند تا خود را با تغییرات نور فضا تطبیق دهند. نورپردازی باید به صورت غیر مستقیم باشد تا سبب بروز خیرگی در چشم سالمند نشود.
- * ایجاد نورپردازی مناسب در خانه می تواند حوادث را کاهش دهد. راه پله ها، آشپزخانه، سرویس بهداشتی و اتاق نشیمن از جمله مناطقی هستند که باید از نورپردازی کامل و کافی برخوردار باشند.
- * چراغ قوه هایی را باید در قسمت های مختلف خانه در دسترس قرار دهید و از پر بودن باطری آنها مطمئن باشید
- * ترجیحا خانه به برق یا چراغ اضطراری در صورت قطع برق مجهز گردد.
- * نصب کلیدهای برق در نزدیک درب و همچنین نزدیک تختخواب ضروریست به طوری که به راحتی سالمند به آن دسترسی پیدا کند.

ایمنی آشپزخانه

- * توصیه میشود دستگیره کشوها و کابینت ها با انواعی که به شکل D هستند جایگزین شوند، زیرا استفاده از این نوع دستگیره ها به ویژه برای افرادی که از آرتروز رنج می برند راحت تر است.
- * توصیه میشود طبقات کابینت ها نیز به صورت کشویی باشد تا راحت بیرون کشیده شود و دسترسی به وسائل موجود در آن راحت باشد.
- * توصیه میشود هنگام انتخاب لوازم خانگی مانند یخچال و فریزر دقت کنید از نوعی باشد که زمانی که درش باز می شود تمام مواد غذایی موجود در طبقات به راحتی دیده و قابل دسترس باشند.

- * توصیه میشود آشپزخانه طوری باشد که کار کردن در آن ساده و بی دردسر باشد و سالمند قدرت مانور زیادی در آن داشته باشد و مواردی از قبیل ارتفاع کابینت ها و غیره قابل دسترس باشد.

ایمنی اتاق ها

- * توصیه میشود کلید برق اتاق ها در نزدیکترین محل به درب ورودی اتاق ها نصب گردد.
- * توصیه میشود از پهن کردن پتو و یا روفرشی بروی فرش جدا خودداری گردد.
- * توصیه می شود از قراردادن وسایل خانه به خصوص در مسیر اتاق خواب به سرویس های بهداشتی و آشپزخانه جدا خودداری گردد.
- * توصیه میشود رد کردن سیمهای وسایل برقی همانند تلویزیون و رادیو و ... از کنار دیوار صورت پذیرد.
- * توصیه میشود روشنایی کافی و مناسب در اتاق خواب به خصوص هنگام خواب شب طراحی گردد.
- * توصیه میشود از تختخواب های با ارتفاع مناسب بطوریکه هردو پای سالمند بروی زمین قرار بگیرد در اتاق خواب استفاده گردد.
- * توصیه میشود تلفن در نزدیکی محل خواب و نشستن سالمند قرار گیرد.
- * توصیه میشود در تمام اتاق ها، پریزهای برق و وسایل خطرناک باید با رنگ هایی که به شدت جلب توجه می کنند (مثل قرمز پررنگ و غیره) مشخص شوند.
- * توصیه می شود برای استراحت سالمندان صندلی ها و کاناپه های راحتی باید در اتاق ها تعبیه شود.
- * توصیه میشود اتاق ها همواره تمیز باشند و از نظر ظاهری مرتب به نظر برسند.
- * توصیه میشود برای کلیه پنجره اتاق ها و تراس ها نرده های محافظ تعبیه شده باشد.

خطرات موجود و مهم دیگری که باید در مورد سالمندان رعایت گردند

* **خطر مسمومیت:** بدلیل ضعف بینایی احتمال مصرف اشتباه دارو، موادشیمیایی و سموم وجود دارد که بهتر است داروها جداسازی شوند و حتی المقدور مصرف دارو به همراه مراقب باشد.

* **خطر سوختگی:** در نزدیکی محل خواب، مسیر رفت و آمد در منزل بخاری یا ظرف داغ وجود نداشته باشد و با دقت کافی و بدون عجله از مایعات و غذاهای داغ استفاده شود تا خطر سوختگی کاهش یابد.

* **خطر بریدگی:** بعلت لرزش دست ممکن است سالمند قادر نباشد که از چاقو و سوزن و.. به خوبی استفاده کند لذا بایستی به آنها کمک شود.

* **خطر بلند شدن ناگهانی:** بلند شدن ناگهانی از رختخواب می تواند باعث سرگیجه و سقوط شود بنابراین موقع برخاستن ابتدا به آرامی بنشینید و بعد بایستید.

توصیه می شود جهت روشنایی منزل برق اضطراری نیز در نظر گرفته شود.

* توصیه میشود اتاق ها از سروصدای ترافیک شهر یا دیگر صداهای آزاردهنده دور باشد.

* توصیه میشود تهویه مناسب هوا و اعتدال درجه حرارت اتاق ها در زمستان ها و تابستان ها رعایت گردد.

ایمنی راه پله ها

* توصیه میشود کفپوش پله ها توسط گیره های مخصوص به پله ثابت گردد.

* توصیه میشود در راه پله ها از نرده پله مناسب و یا میله نصب شده بروی دیوار برای کمک در بالا رفتن از پله ها استفاده گردد.

* توصیه میشود راه پله ها از وجود هرگونه وسایل اضافی عاری گردد.

* توصیه میشود در لبه پله اول و آخر از نواررنگی استفاده گردد و یا رنگ آمیزی گردند

* توصیه میشود در راه پله ها و پاگردها هنگام بالا و پایین رفتن از روشنایی کافی و مناسب (لامپ های چشمی و اضطراری) استفاده گردد.

* توصیه می شود هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها از پوشیدن لباس های بلند خودداری گردد.

* توصیه می شود هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها حتی الامکان از مسیر نزدیک به دیوارها تردد گردد.

* توصیه می شود تعداد پله های طبقات زیاد نباشد حتی المقدور ساختمان با آسانسور برای سالمندان در نظر گرفته شود.

آرتروز

رسول اکرم (ص) :

**احترام به مسلمان سالخورده ، احترام
به خداوند است .**

فصل پنجم

سایر مشکلات و بیماری های دوره سالمندی و راه های پیشگیری از آن

- آرتروز
- استئوپروز (پوکی استخوان)
- یبوست
- بی اختیاری ادراری
- مشکلات چشمی در سالمندی
- مشکل گوش و شنوایی در سالمندی
- افسردگی و سالمندی
- دمانس و سالمندی
- راههای تقویت حافظه
- استرس در دوره سالمندی
- خواب و ارتباط آن با سلامت
- مشکلات پوستی سالمندان
- بزرگی خوش خیم پروستات
- سرطان
- استعمال دخانیات

آرتروز شایعترین بیماری مفصلی در انسان است . علائم بیماری آرتروز معمولاً از سنین ۴۰ سالگی به بعد دیده می شود . هرچه سن بالاتر رود، شیوع آرتروز زیادتر می شود . چنانچه از افراد مسن تر از ۴۰ سال عکس برداری بوسیله اشعه ایکس (رادیوگرافی) به عمل آید ، بیش از ۴۰ درصد آنها در یک یا چند مفصل ، نشانه های آرتروز دیده می شود . بیماری در سنین پائین تر از ۴۰ سال در مردان شایع تر از زنان است ولی بعد از این سن، در زنان بیشتر از مردان دیده می شود . در بیماری آرتروز ، اشکال اصلی در غضروف مفصل به وجود آمده و دچار سائیدگی و تخریب می شود . هر مفصلی ممکن است دچار آرتروز شود ولی مفاصل ران ، زانوها ، ستون فقرات ، مفاصل انگشتان دست و شست پاها بطور شایع مبتلا می شوند . آرتروز یک بیماری مزمن است که در طول سالها ایجاد می شود و علائم آن نیز معمولاً به آهستگی و طی مدت زمان طولانی بتدریج بیشتر می شود . در اوائل بیماری ، بیمار اول صبح که از خواب بیدار می شود متوجه خشکی مختصر مفصل برای چند دقیقه می شود که با شروع فعالیت این ناراحتی از بین می رود . این علامت بعد از نشستن طولانی نیز ممکن است احساس شود . اگر بیماری به پیشرفت خود ادامه دهد ، پس از فعالیت ، درمفاصل مبتلا درد پیدا می شود که با استراحت کردن از بین می رود . بیمار متوجه می شود که قادر نیست بعضی از کارها را با سرعت انجام دهد ، مانند کار با دست ها یا راه رفتن تند و بالا وپائین رفتن از پله ها .

این علائم ممکن است خودبخود از بین بروند و مدتی بعد دوباره ظاهر شوند. با پیشرفت بیماری، معمولاً برگشت علائم بیشتر شده و بتدریج دائمی می شود. بعضی بیماران متوجه صداهای غیرطبیعی در مفاصل مبتلا می گردند که در موقع حرکت مفصلی احساس می شود. در مفصل زانو گاهی علائم بطور ناگهانی بشکل ورم و جمع شدن مایع در مفصل پیدا می شود. اینگونه علائم بعد از یک فعالیت نسبتاً شدید مانند راه رفتن طولانی، کوهنوردی و بالا رفتن از تعداد زیادی پله، بوجود می آید. در این موارد گفته می شود که مفصل دچار التهاب شده است.

علل پیدایش آرتروز

۱- وراثت

۲- چاقی

۳- ضعف عضلات

۴- صدمات وارده و اضافه کاری مفصل

راه های پیشگیری و درمان آرتروز

آرتروز بیماری است که هنوز علاج قطعی ندارد، ولی می توان علائم آن را کنترل کرده و از پیشرفت آن به روش های زیر جلوگیری کرده و عملکرد مفصل را بهبود بخشید:

* کاهش وزن در سالمندانی که افزایش وزن دارند (بهتر است این سالمندان نسبت به کاهش وزن به روش های مناسب اقدام کنند).

* استراحت کافی و کاهش فشار بر روی مفصل

* نرمش و ورزش های تقویت کننده عضلات

* تسکین درد (غیردارویی) شامل گرم کردن مفصل، ماساژ دادن و فیزیوتراپی

* برای سایر روش های درمانی حتماً با پزشک متخصص خود مشورت نمایید. اولین علامت آرتروز درد است که معمولاً با فعالیت و تلاش بروز می کند و با استراحت کم می شود. دومین علامت آرتروز تورم و التهاب در مفاصل و سومین علامت ایجاد تغییر شکل در مفاصل است.

سن قوی ترین عامل خطرزا جهت ایجاد بیماری است. ضربه های شدید و استفاده مکرر از مفاصل، فعالیت های شغلی و چاقی عوامل خطرزا برای ایجاد آرتروز مفاصل محسوب می شوند.

ورزش، جزئی حیاتی از درمان آرتروز بشمار می آید و علاوه بر اینکه از خشکی مفاصل جلوگیری می کند به تقویت عضلات اطراف مفاصل نیز کمک می کند. همچنین فرد بیمار با انجام تمرینات ورزشی مناسب احساس نشاط و شادابی می کند و انرژی کلی بدن بهبود می یابد.

انواع مختلفی از تمرینات ورزشی برای مبتلایان به آرتروز وجود دارد:

* ورزش های هوازی

* قدرتی (استقامتی)

* کششی

* خم و راست شدن

و تمرینات ویژه برای مفاصل خاص

ورزش های هوازی مانند شنا، پیاده روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله ها و ... با بالا بردن ضربان قلب به تقویت عملکرد قلب و ریه کمک می کنند. همچنین انجام این تمرینات سبب کاهش درد، خشکی و ناتوانی مفاصل می شوند.

اهداف برنامه تمرینی ، سی دقیقه فعالیت در اکثر روزهای هفته است . به آهستگی و به تدریج شروع کنید ، اگر تا کنون ورزش نکرده اید ، ۵ دقیقه تمرین کنید و اگر می توانید آن را طی چند روز تکرار کنید .

هر هفته به میزان ده درصد ، زمان تمرینات را طولانی تر کنید . برای مثال اگر در هفته اول روزی ده دقیقه پیاده روی می کردید از هفته دوم روزی ۱۱ دقیقه و ... ، وزن ایده آل خود را بدست آورید . تحمل وزن اضافی مفاصل شما را فرسوده خواهد کرد . حتی کاهش وزن در حد چند گرم فشار اضافی را از روی مفصل ملتهب بر می دارد . ورزش در کنار تغذیه سالم بهترین شیوه برای کاهش وزن است .

تمرینات استقامتی :

بلند کردن وزنه های سبک و یا استفاده از تجهیزات پیشرفته ، سبب پرورش کلی عضلات بدن می شود . این تمرینات موجب افزایش جریان خون عضلات و قدرت و تحمل آن نیز می شوند.

تمرینات کششی :

برای تقویت عضلات چهار سر ران که در جلوی ران قرار گرفته ، بر روی سطح صاف و سفت و به پشت دراز بکشید . یک پا را راست (مستقیم) نگه دارید و پای دیگر را از زانو خم کنید . پای صاف کشیده شده را به اندازه ۱۰ - ۲۰ سانتی متر از سطح زمین بلند کنید و به مدت ۵ تا ۳ ثانیه نگه دارید . این عمل را ده بار انجام دهید و سپس با پای دیگر این تمرین را تکرار کنید . اگر این تمرینات آسان و راحت بود ، وزنه ای یک کیلویی را به مچ پا ببندید . این نرمش را ده مرتبه برای سه دوره انجام دهید .

برای تقویت عضلات پشت ران بر روی شکم بخوابید و یک پا را به آرامی ، ۸-۱۰ سانتی متر بالا بیاورید و ۳-۵ ثانیه در همین حالت نگه دارید . این عمل را سه بار و دوباره با ده حرکت انجام دهید و با پای دیگر تکرار کنید . برای تقویت عضلات ساق پا در جلوی یک پیشخوان بایستید و بر روی پنجه های پا بلند شوید و این حرکت را دو دوره و هر بار با ده حرکت تکرار کنید . در این وضعیت (درد پشت زانو مهم نیست) راحت باشید و به آرامی نفس بکشید . ۱۰-۱۵ ثانیه به همین حالت بمانید . این تمرین را ۸-۵ مرتبه تکرار و سپس پاها را عوض کنید .

تمرینات خم و راست شدن زانو

این تمرین خشکی و سفتی عضله را از بین می برد . به منظور کشش عضلات خلفی ران ، به روی زمین بنشینید و یک پا را دراز کرده و پای دیگر را به سمت دیگری خم کنید ، به طوریکه کف پای چپ در کنار زانوی راست قرار بگیرد . به سمت انگشتان پا خم شوید تا موقعی که احساس کشش نمایید و در این وضعیت (درد پشت زانو مهم نیست) راحت باشید و به آسانی نفس بکشید . ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به همین منوال بمانید . این تمرین را ۵ تا ۸ مرتبه تکرار و سپس پاها را عوض کنید . برای کشش عضلات چهار سر ران ، جلوی یک پیشخوان بایستید و با دست راست و در حالی که زانو تا شده است ، مچ پای راست را گرفته و به سمت عقب بلند کنید . با دست به آرامی پای خود را بسمت نشیمن بکشید تا در جلوی قسمت فوقانی پا احساس کشش نمایید . ۵ تا ۸ مرتبه این حرکت را تکرار کنید .

تمریناتی برای افزایش دامنه حرکتی مفصل زانو

بر روی زمین بنشینید و پاهایتان را تا آنجا که ممکن است بکشید (یک حوله لوله شده را در زیر پاشنه قرار دهید) و به آرامی بر روی زانو فشار آورده و سعی کنید تا پا کاملاً کشیده و صاف شود . در این حالت ۵ تا ۸ ثانیه بمانید و سپس یک دقیقه استراحت کنید ده بار این تمرین را تکرار کنید و سپس پای دیگر را تمرین دهید . این تمرین را تا ۵ بار در روز انجام دهید .

استئوپروز (پوکی استخوان)

پوکی استخوان یا استئوپروز، حالتی است که در اثر تخریب بافت استخوانی، توده‌ی استخوان کاهش یافته سرانجام به شکستگی استخوان منجر می‌شود. توده‌ی استخوانی هر فرد معمولاً در ۳۰ تا ۳۵ سالگی به بیشترین حد خود می‌رسد. پس از این سن، کم شدن توده استخوان به صورت یک روند طبیعی آغاز می‌شود. در واقع با افزایش سن، مقدار استخوانی که تخریب می‌شود، بیشتر از مقداری است که ساخته می‌شود. بدین ترتیب، استخوان‌ها نازک و شکننده می‌شوند، به حدی که شاید با ضربه‌ای ضعیف یا حرکتی ساده دچار شکستگی گردند .

عوامل تاثیر گذار بر پوکی استخوان

- * سن (در زنان در دهه پنج زندگی مشاهده میشود و در مردان یک دهه دیرتر از زنان اتفاق می افتد)
- * نژاد (در سفید پوستها بیشتر است)
- * جنس (زنان بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند و نسبت مردان به زنان ۱ به ۳ می باشد .)
- * وزن
- * سابقه فامیلی
- * دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین D و بقیه مواد مغذی ضروری استخوان
- * فعالیت بدنی ناکافی
- * مصرف زیاد الکل و سیگار
- مصرف داروها و بیماری های موثر بر جذب و دفع کلسیم و متابولیسم استخوان (مثل بیماریهای تیروئید و روماتیسمی)

علائم پوکی استخوان

معمولاً پوکی استخوان فاقد علامت است ، و تا وقتی استخوان فرد کاملاً دچار پوکی نشود آشکار نمی شود. شکستگی استخوانها (اولین نشانه این بیماری) و گاهی با درد پشت و کمر و خمیده شدن پشت (قوز) آشکار می شود .

راههای پیشگیری از پوکی استخوان

- * دریافت رژیم غذایی با کلسیم کافی (شیر ، ماست ، کشک و پنیر به میزان ۲ تا ۳ سهم در روز - یک سهم از این گروه برابر با یک لیوان شیر یا یک ونیم قوطی کبریت پنیر یا ۵ قاشق غذا خوری کشک است)

یبوست

یکی از مهمترین مشکلات شایع در دوره سالمندی یبوست مزمن است. این مشکل در اثر کم تحرکی و استفاده از برخی داروها بروز می کند. روند پیری، تمامی ارگان های بدن را تحت تأثیر قرار می دهد. با این حال انتقال روده ای با بالارفتن سن، کاهش پیدا نمی کند. در حقیقت این ماهیچه های روده ای و اطراف مقعد است که ضعیف شده و انتقال روده ای را دردناک و سخت تر می کنند. تنها کند شدن یک انتقال روده ای دلیل بر یبوست نیست. در صورتی که طی ۱۲ ماه، حداقل دو مورد از چهار نشانه زیر در فرد به وجود آید، دلیل بر ابتلاء به یبوست است:

- * کمتر از دو بار اجابت مزاج (دفع مدفوع) در هفته.
- * مدفوع بسیار خشک (چهار برابر خشک تر از حد معمول)
- * آوردن فشار بیش از حد به روده ها (چهار برابر حد طبیعی)
- * حس تخلیه نشدن کامل روده (حداقل یک مرتبه در هر چهار بار رفتن به دستشویی)

توصیه هایی برای رفع یبوست

- * افزایش مقدار و تعداد دفعات نوشیدن آب (حداقل روزی ۶ تا ۸ لیوان) و مصرف مایعات
- * مایعات انتقال روده ای را راحت تر می کنند.
- * آب، آب میوه ها، شیر و سوپ مایعات مناسب سالمندان هستند.
- * مصرف مرتب قهوه، چای و مایعات گازدار چندان مؤثر نیست. کافئین موجود در این مایعات قدرت حرکت را از اندام ها می گیرد.
- * وقتی هوا گرم است، مقدار مایعات مصرفی باید افزایش یابد.
- * در صورت ابتلا به بیماری قلبی یا روده ای، پیش از انتخاب هر نوع مایع نوشیدنی، با پزشک مشورت شود.

* دریافت کافی ویتامین D (از طریق قرار گیری در مقابل نور خورشید و مصرف مواد غذایی و مکمل)

* تمرینات ورزشی متناسب با وزن بطور منظم (پیاده روی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه در ۵ روز هفته ورزش مناسبی است)

* ترک مصرف سیگار - الکل - کافئین (قهوه) و ...

* جایگزینی هورمون های زنانه، در خانم های یائسه زیر نظر پزشک می تواند مانع پوکی استخوان زودرس خانم ها شود.

افزایش مصرف غذاهای فیبردار:

- * مصرف نان و حبوبات غنی شده در برنامه غذایی گنجانیده شود.
- * روزانه مقدار فراوانی میوه و سبزی مصرف گردد.
- * مصرف آلو، آلو خشک و آب آلو و... (میوه های ملین) در کاهش و رفع یبوست بسیار موثر است.
- * سبوس، حاوی مقدار فراوانی فیبر است. سبوس را می توان در سوپ، غذاها، ماست و حبوبات گرم ریخته و مصرف نمود تا مشکل یبوست رفع گردد.

افزایش فعالیت بدنی:

- * راه رفتن، انجام کارهای خانه، شنا، دوچرخه سواری و... ابتلا به یبوست را کاهش می دهند.
- * سعی شود فعالیت های مورد علاقه انتخاب گردد. در این صورت با لذت بیشتری هر روز فعالیت بدنی انجام خواهد شد.
- نکته :** استفاده از ملین ها به تمامی سالمندان پیشنهاد می شود. ولی ملین ها را نباید به طور دائم مصرف کرد، چون بدن به آنها عادت می کند و در نتیجه هر بار باید مقدار مصرف آنها را بالا برد. همچنین مصرف بیش از حد آنها باعث بروز دردهای شدید روده ای می شود.

اجتناب از مواردی که موجب یبوست می شوند:

- * مصرف غذاهای صنعتی و تصفیه شده مثل نان سفید، شکر سفید، شیرینی، سبب زمینه سرخ شده، ژامبون، سس سفید و... برای سالمندان مناسب نیست.
- * تنها یک وعده غذایی حاوی پنیر و گوشت در روز کافی است. زیاد شدن آنها در برنامه غذایی سبب بروز یبوست می شود.
- * دیر به توالی رفتن از جمله عواملی است که سبب بروز یبوست می شود.

بی اختیاری ادراری

بی اختیاری ادرار در سنین بالا معضلی است که حدود ۳۰ تا ۱۵ درصد افراد مسن را گرفتار می کند. بی اختیاری ادراری علاوه بر ایجاد مشکلات روحی و اجتماعی از قبیل خجالت ، شرمساری ، انزوا و افسردگی می تواند زمینه ساز زخم های ناحیه مقعد ، عفونت ادراری ، سقوط و شکستگی هم شود .

در اغلب موارد، بی اختیاری یا به علت انقباض غیرارادی ماهیچه مثانه و نشت ادرار، رخ می دهد یا به علت ضعف بیش از حد ماهیچه ها و بافت های لگنی برای مقاومت در مقابل فشار داخل مثانه.

کلاً بی اختیاری ادراری از نظر طبی مشکل وخیمی نیست. درمان های بی اختیاری ادراری قابل دسترس هستند. در بسیاری موارد، کنترل مثانه به وسیله درمان علت زمینه ای یا به وسیله تغییر عادات روزانه قابل حصول است.

- * انجام ورزش های خاص برای افزایش قدرت ناحیه لگن یا تکنیک های تعلیم مثانه برای به دست آوردن کنترل ادراری
- * تخلیه مثانه (توالی رفتن) در زمان های معین و به طور منظم (تقریباً هر ۲ تا ۳ ساعت)
- * محدود کردن مصرف مایعات قبل از خواب
- * کاهش مصرف چای و قهوه
- * جلوگیری از بروز یبوست
- * پیشگیری از چاق شدن و تلاش برای کاهش وزن در افراد چاق

مشکلات چشمی در سالمندی

۱- خشکی چشم

در افراد مسن به علل گوناگون از جمله عفونت های قدیمی لبه پلک ها ، حساسیت های مختلف پوست و مخاط ، تغییرات هورمونی ممکن است ترشح یا خروج اشک دچار تغییراتی شود و فرد احساس وجود جسم خارجی ، خارش، سوزش و خشکی چشم نماید که بهترین راه پیشگیری از آن رعایت بهداشت پلک و چشم می باشد .

۲- اختلالات بینایی

مهم ترین اختلالات بینایی عبارتند از: نزدیک بینی، دور بینی و پیر چشمی یا تقلیل قابلیت تغییر پذیری عدسی چشم که به تناسب ازدیاد سن بیشتر شده در نتیجه قدرت تطابق چشم را کاهش می دهد . خوشبختانه امروزه بسیاری از اختلالات بینایی به کمک عینک برطرف می شود. سازگاری با استفاده از عینک مخصوصا در سنین بالا اهمیت پیدا می کند زیرا در این سنین انسان بالا جبار باید از دو عینک استفاده کند یکی برای نزدیک و یکی برای دور .

اگر افرادی که به اختلالات بینایی مبتلا هستند نخواهند مشکل را به کمک عینک بر طرف کنند از خواندن روزنامه، کتاب و استفاده از تلویزیون محروم خواهند شد و در نتیجه روز به روز تماس خود را با دنیای خارج محدود خواهند کرد. این محدودیت به احتمال زیاد اختلالات رفتاری به دنبال خواهد داشت .

۳- آب مروارید

آب مروارید در ۵۰٪ افراد ۶۵ تا ۷۴ ساله و ۷۰٪ افراد بالای ۷۵ سال دیده می شود . با افزایش سن عدسی چشم تغییر می کند و کاتاراکت یا آب مروارید ایجاد می شود . در افراد مسن بر حسب نیازشان به بینایی ممکنست عمل جراحی لازم شود .

۴- آب سیاه

این بیماری در ۴ تا ۱۰ درصد سالمندان دیده می شود . و یکی از علل کوری غیر قابل برگشت است . در برخی موارد بیمار علامتی نداشته و زمانی به پزشک مراجعه می کند که قسمت اعظم بینایی خود را از دست داده است . لذا بهتر است که افراد مسن هر سال برای معاینه چشم مراجعه کنند .



مشکلات گوش و شنوایی در سالمندان

پیرگوشی :

پیرگوشی، افت شنوایی یا کاهش توانایی در شنیدن اصوات متعاقب بالا رفتن سن است. هر اندازه سن انسان بالاتر رود به همان اندازه اصوات بم را بهتر می شنود و در مقابل توانایی شنیدن اصوات زیر را از دست میدهد. وقتی توانایی اخذ اصوات زیر آسیب می بیند درک کلام نیز با دشواری روبرو می شود. زیرا حروف بی صدا مثلاً ب، پ، ت، ث، ج، به علت فرکانس بالایی که دارند خوب شنیده نمی شوند و انسان خیال می کند که اطرافیان زمزمه می کنند

عدم توانایی درک کامل کلمات موجب می شود که فرد اطمینان خود را نسبت به اطرافیان از دست بدهد.

در مواقع افت شنوایی حتما باید از سمعک استفاده کرد تا از بروز عوارض احتمالی جلوگیری شود.

خشکی پوست مجرای گوش :

خشکی پوست مجرای گوش، باعث خارش این ناحیه می شود. از طرفی خود این خارش باعث عفونت آن می شود. بخصوص اگر شخص اجسام آلوده را به داخل گوش خود فرو برد.

تجمع جرم گوش :

باعث گرفتگی گوش و کاهش شنوایی می شود. کسانی که جرم گوش دارند غالباً بیان می کنند که که هنگام حمام رفتن گوش آنها مسدودتر می شود. در مان آن با شستشوی گوش توسط پزشک انجام می شود.

افسردگی و سالمندی

افسردگی یک اختلال سلامت روانی است که باید در سالمندان به طور جدی مورد نظر قرار گیرد. در حالی که به علت تظاهرات خاص افسردگی در سالمندان و ترس از برچسب بیمار روانی خوردن و یا تلقی افسردگی به عنوان جزء طبیعی و قابل انتظار در دوران کهولت محسوب می شود لذا بیمار سالمند مبتلا به افسردگی به همین علت کمتر به پزشک مراجعه می کند و پزشکان هم در تشخیص صحیح و به هنگام این اختلال دچار مشکل هستند. افسردگی درمان نشده در سالمندان موجب کاهش چشمگیری در کیفیت زندگی سالمند و خانواده وی می گردد.

مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند به منظور مقابله با افسردگی :
به سالمند توصیه می شود زمانی که دچار استرس و یا اضطراب و دلشوره می شود اقدامات زیر را انجام دهد :

- * درخواست کمک از دیگران زمانی که به کمک نیاز دارند .
- * مشغول شدن به انجام کاری در خانه ترجیحا کار مورد علاقه مثل تلویزیون نگاه کردن، کتاب خواندن، باغبانی کردن و...
- * صحبت کردن با دوستان و اقوام
- * دیدن دوستان و آشنایان
- * خارج شدن از خانه برای مدت کوتاهی و دیدن مغازه ها و یا قدم زدن در پارک
- * ورزش کردن
- * انجام تمرینات آرام سازی (مانند آنچه در بخش استرس در دوره سالمندی (صفحه ۶۳ کتاب) آمده است)
- در صورت داشتن نشانه هایی مانند «احساس پوچی»، «احساس دلشوره و نگرانی»، «نداشتن احساس رضایت از زندگی» و «نداشتن احساس شادی» به پزشک مراجعه نمایید

دمانس و سالمندی

یکی از شایع ترین بیماری های روانی رفتاری در سالمندان دمانس است که پس از ۶۵ سالگی ۸ تا ۵ درصد سالمندان را گرفتار می کند. شیوع این بیماری هر ۵ سال دو برابر می شود به طوری که در ۸۰ تا ۸۵ سالگی حدود ۵۰ درصد سالمندان دچار درجاتی از این بیماری هستند.

بیماری دمانس با کاهش حافظه، فراموشی و نیز یادگیری مطالب جدید شناخته می شود. شایع ترین فرم دمانس در بزرگسالان بیماری آلزایمر است. البته درجاتی از ضعف حافظه در سالمندی طبیعی است و نیاز به تشخیص پزشک دارد.

تقویت حافظه در دوران سالمندی

بطور کلی با افزایش سن، احتمال فراموشکاری بیشتر می شود ولی افرادی که فعالیت فکری بیشتری دارند کمتر با این مشکل مواجه می شوند. این فراموشکاری مربوط به حوادث جدید است، چیزهایی که مربوط به گذشته دور است بهتر یادآوری می شود اما اتفاقات جدید ممکن است فراموش شوند.

نکات تقویت حافظه

تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است. برای این کار لازم است قند، چربی و نمک کمتری مصرف شود ولی مصرف میوه و سبزی های تازه بیشتر گردد. مصرف میوه علاوه بر تامین ویتامین های آ، ب، ای، ث در پیشگیری از اختلال در حافظه نیز موثر است و کمبود این ویتامینها می تواند موجب ضعف حافظه در سالمندی شود.

مهمترین مواد غذایی موثر در تغذیه مغز عبارتند از **هویج، اسفناج، کدو حلوائی، گل کلم، گوجه فرنگی، موز، انبه، خربزه، فندق، بادام، پسته تخم آفتابگردان، جوانه گندم، جگر گوساله، تخم مرغ و....**

راه های تقویت حافظه

قدم اول، نباید از سوال کردن و گفتن این که «چیزی را فراموش کرده ام» خجالت کشید

توصیه های زیر می تواند به تقویت حافظه شما کمک کند:

- * گوش دادن به اخبار رادیو و تلویزیون هر روز و بازگو کردن آن در جمع دوستان
- * سعی کردن در یادگیری یک مورد و موضوع جدید هر روز
- * مطالعه کردن کتاب یا روزنامه
- * تعریف کردن خاطرات گذشته در جمع دوستان و یا خانواده
- * نگاه کردن به آلبوم عکس های قدیمی و یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته
- * نوشتن خاطرات
- * قصه گفتن برای نوه ها
- * مشاعره کردن با دوستان
- * انجام بازی های فکری مختلف
- * حل کردن جدول



**وجود سالمندان بین شما باعث برکت است.
رسول اکرم (ص)**

راه های مفید تقویت حافظه از دیدگاه اسلام

خواندن فراوان قرآن و ادعیه

این دعایی است که پیغمبر(ص) برای تقویت حافظه به امیرالمومنین (ع) سفارش نمودند :

سبحان من لا یعتقدی علی اهل مملکتہ ، سبحان من لا یأخذ اهل الارض بالوان العذاب ، سبحان الرئوف الرحیم ، اللهم اجعل لی فی قلبی نورا و بصرا و فهما و علما انک علی کل شیء قدير

در مفاتیح الجنان آمده است : کسی که می خواهد حافظه اش زیاد شود باید قرآن بخواند و بخصوص بر خواندن **آیه الکرسی** مداومت نماید ... و هر روز بعد از نماز صبح پیش از آنکه تکلم کند بگوید
« یا حی یا قیوم فلا یفوت شیئا علمه و لا یؤده ... »



خوراکی های مفید برای تقویت حافظه

مویز ، کندر ، سیب ، به ، انار ، عسل ، فلفل سیاه ، بادام ، پسته ، نارگیل
پیاز ، سیر ، عدس

امام صادق (ع) فرمودند : سرکه قدرت عقل را زیاد می کند و آن را بارور می سازد ، آنگونه که ممکنست انسان خود دچار تعجب شود .



راه های مقابله با فراموشکاری

- * چیز هایی را که همیشه از آن استفاده می کنید در جای مشخص قرار دهید: مثل عینک یا کلید
- * یادداشت کردن مطالب یا شماره تلفن اقوام و دوستان را که ممکن است فراموش کند.
- * همیشه دفتر یادداشت و یا تقویم به همراه داشته باشید.
- * قرار دادن یک دفتر چه یادداشت در کنار تلفن برای یادداشت کردن پیام های تلفنی
- * در معرض دید قرار دادن دارو های مصرفی (دور از دسترس نوه ها) برای اینکه زمان مصرف دارو فراموش نشود می توان به تعداد وعده هایی که باید دارو مصرف شود شیشه های کوچکی تهیه کرده و داروهای هر وعده را در این شیشه ها ریخت .

استرس در دوره سالمندی

استرس جزئی از زندگی انسان ها است، و هیچ فردی عمر خود را بدون آن سپری نمی کند. بنابراین می توان خود را در برخورد با این مشکل توانمند کرده و راه های سازگاری با آن را آموخت تا از عواقب استرس یعنی، اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، بی خوابی و... جلوگیری نمود.

توصیه های لازم به منظور مقابله با استرس در دوران سالمندی :

- * درخواست کمک از دیگران در زمان نیاز به کمک
- * مشغول شدن به انجام کاری در خانه ترجیحاً کار مورد علاقه مثل: نگاه کردن به تلویزیون، کتاب خواندن، باغبانی کردن و ...
- * صحبت کردن با دوستان و اقوام
- * دیدن دوستان و آشنایان، خارج شدن از خانه برای مدت کوتاه و تماشای مغازه ها یا قدم زدن در پارک
- * ورزش کردن

انجام تمرینات آرام سازی

- * در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه عضلات را در این حالت نگه داشته و بعد به آرامی آنها را شل کنید. این سفت و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می گذارد.
- * ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشیند. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید.

- * ابروها را تا جایی که می توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- * چشم ها را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم ها را باز کنید.
- * زبان خود را به سقف دهان فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- * دندان های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

نکته: در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.

- * لب ها را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- * شانه ها را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- * 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.
- * یک نفس عمیق بکشید و ریه خود را از هوا پر کنید و نفس خود را حبس کنید و در این حالت به شکم خود فشار بیاورید مثل اینکه می خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.
- * کتف ها را تا جایی که می توانید به عقب ببرید و فشار دهید و در این حالت آن ها را سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید.

خواب و ارتباط آن با سلامت

خواب کافی، منظم و راحت یکی از پایه های اصلی سلامتی هر انسان است. در طول خواب، بدن استراحت می کند، انرژی از دست رفته به دست می آید و بدن، بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می شود. با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می شود با افزایش سن، خواب شبانه کاهش و سبک تر و نامنظم تر می شود بنابراین نباید انتظار داشت که سالمند مانند دوران جوانی بخوابد. گاهی تصور می شود که ۸ ساعت خواب برای حفظ سلامتی لازم است در صورتیکه باید تاکید نمود که ۸ ساعت خواب در طول شبانه روز الزامی نیست؛ اگر بعد از بیدار شدن از خواب احساس نشاط و سرحالی و انرژی کافی در طول روز وجود دارد، این علامت نشان دهنده مدت زمان کافی خواب است.

توصیه های لازم به منظور مقابله با اختلال خواب

شایع ترین اختلال خواب در دوره سالمندی **بی خوابی** است. بی خوابی یا محرومیت از خواب می تواند باعث اختلال اشتها و خستگی شده و توانایی انجام کارهایی که به هماهنگی عضلانی نیاز دارند را کاهش کاهش می دهد و مشکلاتی مانند سوانح رانندگی، سوانح منزل، سقوط و تحریک پذیری، اختلال در تمرکز و قضاوت را باعث می شود

توصیه های زیر می تواند به خواب راحت تر شما کمک کند:

- * ورزش کردن منظم روزانه مثل پیاده روی
- * اتمام تمرینات ورزشی حداقل دو ساعت قبل از خواب (چون باعث اختلال خواب می شود)

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

* زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید، سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید. این تمرین را روزی یک تا دو بار تکرار کنید.

حضرت رسول (ص) می فرمایند:

**کسی که به خردسالان ترحم نکند
و پیران ما را مورد احترام و تقدیر قرار ندهد
از ما نیست**

مشکلات پوستی سالمندان

خشکی پوست :

با ازدیاد سن پوست خشک تر شده و این خشکی در آب و هوای سرد و بادخیز تشدید می گردد، خشکی پوست موجب پوسته پوسته شدن و ایجاد خارش می گردد. در موارد خفیف می توان خشکی پوست را با استفاده از یک کرم مرطوب کننده بلافاصله پس از استحمام برطرف نمود. بعلاوه بهتر است دفعات استحمام کاهش یافته و از صابون های قلیایی نیز استفاده نشود. استفاده از لیف و آب داغ نیز می تواند خشکی پوست را تشدید کند. اغلب مشکلات پوستی سالمندان به دلیل تماس طولانی با نور خورشید ایجاد می شود، که شامل:

کراتوز آفتابی:

این مشکل به صورت لکه های پوسته دار قرمز - قهوه ای در مناطق در معرض نور مثل سر و صورت و گوش است که در صورت غفلت در درمان می تواند منجر به بروز سرطان پوستی شود. لذا مراجعه به پزشک برای تشخیص و درمان ضروری است.

اگزمای شوره ای :

علائم شامل قرمزی و وجود پوسته های چرب در ناحیه سر، ابروها و کناره های بینی و پشت گوش ها می باشد.

سرطان های پوست :

یک نوع که غالباً در لبه های گوش، صورت، لب و پشت دست ایجاد می شود. این سرطان ها می تواند بزرگتر شده و به اندام داخلی بدن نیز منتشر شود.

* اجتناب از چرت های روزانه یا به حداقل رساندن آن ها

* رفتن به رختخواب شبانه در ساعت معین و بیدار شدن صبح در یک ساعت معین

* رفتن به بستر هنگامی که واقعاً احساس می کنید خواب به سراغتان آمده است.

* اگر پس از رفتن به بستر، خوابتان نمی برد از رختخواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنید تا وقتی که احساس کنید که خوابتان می آید.

* پرهیز کردن از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر

* گرفتن دوش آب گرم قبل از خواب

* خوردن شام سبک

* مصرف کمتر مایعات چند ساعت قبل از خواب به خصوص مایعاتی مثل چای و نوشابه گازدار

* پرهیز از مصرف چای یا قهوه پس از شام

* نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب (به شروع خواب کمک می کند)

* استفاده از تکنیک های آرام سازی در شروع خواب به ویژه برای سالمندان مبتلا به اضطراب.

* رعایت توصیه های اسلامی و تکرار دعای مخصوص قبل از خواب به آرامش شما کمک فراوانی می کند.

توجه :

هرگز بدون تجویز پزشک نباید از داروهای خواب آور استفاده نمود چون مصرف خودسرانه دارو می تواند خطرناک باشد و همچنین آثار نامطلوبی نظیر افت وضعیتی فشارخون، سقوط و بدنبال آن احتمال شکستگی، ضعف تنفسی، بروز حالت گیجی و اختلال در جهت یابی و مسمومیت دارویی را بوجود می آورد.

بزرگی خوش خیم پروستات

بزرگی پروستات شایع ترین تومور خوش خیم در مردان است . و با افزایش سن احتمال بروز آن بیشتر می شود . به طوری که در ۹۰٪ مردان بالای ۸۰ سال این تومور دیده می شود . البته در همه موارد علائم بالینی دیده نمی شود .

علائم بیماری :

الف - علائم انسدادی شامل تاخیر در شروع ادرار می باشد . بیمار اظهار می دارد چندین ثانیه طول می کشد تا ادرارش شروع شود . یا برای شروع ادرار باید زور بزند بعلاوه ادرار نازک می آید و قطر کافی ندارد . ادرار ممکنست قطع و وصل شود و انتهای ادرار قطره قطره می آید .

ب - علائم تحریکی شامل تکرر ، شب بیدار شدن برای ادرار کردن و احساس ناگهانی و نیاز به تخلیه فوری است . در موارد پیشرفته احتباس ادرار بوجود می آید و بیمار مستعد سنگ و عفونت ادراری می شود .

درمان

در بیمارانی که علائم خفیف دارند باید اطمینان داده شود که بیماری خوش خیم است و ممکن است بیماری پیشرفت نکند . در صورت تشدید علائم درمان دارویی و گاه جراحی مورد نیاز است .

و نوعی دیگر که شایعترین نوع سرطان پوست است و معمولاً به صورت یک برآمدگی کوچک و براق روی سر و گردن پدیدار می گردد. اگر درمان نشود ممکن است خونریزی کرده و روی آن دلمه سطحی به وجود بیاید. رشد این سرطان آهسته بوده و بندرت به سایر قسمت‌ها منتشر می شود . توصیه می شود از ساعت ۱۱ تا ۴ بعدازظهر در صورت امکان در معرض آفتاب قرار نگیرید و در صورت اجبار از اقدامات حفاظتی مانند کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب استفاده نمایید .

لکه های سنی یا آفتابی:

این لکه ها هیچ ارتباطی به بیماری کبدی نداشته و ناشی از افزایش سن و نور خورشید است و معمولاً روی صورت و پشت دست و پا ایجاد می گردد. معمولاً تنها از نظر زیبایی اهمیت دارد.

توده های عروقی گیلای:

این ضایعات توده های کوچک و برجسته و به رنگ قرمز روشن بوده و در اثر گشاد شدن عروق سطحی به وجود آمده و هیچ ضرری ندارند.

کبودی یا خون مردگی:

به دلیل کاهش چربی زیر جلدی و نیز کاهش حمایت بافت همبندی از عروق خون، پوست افراد مسن مستعد آسیب و کبودی ناشی از ضربه های معمولی است. گاهی دلیل آن مصرف داروهای رقیق کننده خون یا بیماریهای داخلی است.

سرطان

بیش از نیمی از سرطان ها در سالمندان بالای ۶۵ سال رخ می دهد (۷۰٪ علت مرگ ها ناشی از آن می باشد) سن بالا هنوز به عنوان مهمترین فاکتور خطر بروز سرطان به حساب می آید .

* اگر دارویی مصرف می کنید با پزشک مشورت نمائید زیرا ممکن است دارو و ورزش بریکدیگر تاثیر داشته باشند .

* اگر مبتلا به گرفتگی عضلات شده اید، استراحت کنید و از کمپرس سرد و بانداژ ملایم استفاده نمائید و عضو را بالا نگه دارید .

* اگر تمرینات بدنی را در منزل یا سالن ورزشی انجام می دهید باید از تهویه مناسبی برخوردار باشند .

* اگرچه ورزشهای متناسب و تحمل کننده وزن بدن برای پیشگیری از پوکی استخوان مناسب هستند اما در افراد مبتلا به پوکی استخوان اثبات شده که نباید فعالیتهای ورزشی قدرتی با استفاده از وزنه انجام دهند .

استعمال دخانیات

علی رغم اینکه بیشترین مضرات سیگار کشیدن برای فرد می باشد بلکه تجاوزی آشکار به حقوق دیگران بخصوص کودکان است . مصرف هر نوع دخانیات مانند سیگار ، پیپ ، قلیان و چپق برای سلامتی بسیار ضرر دارد . قلب و ریه بیشترین آسیب را در اثر استعمال دخانیات پیدا می کنند

مضرات سیگار

* حداقل ۴۳ نوع از سموم شیمیایی در دود سیگار وجود دارد که باعث سرطان ریه گلو ، لب و دهان ، حنجره ، حلق ، مثانه ، کلیه ، لوزالمعده ، معده ، دهانه رحم و ... می شود .

* مواد موجود در سیگار ، ضربان قلب و فشار خون را بالا می برد و خطر سکته های قلبی و مغزی را بیشتر می کند .

* دود سیگار باعث بیماری های مزمن ریوی مثل برونشیت می شود .

* سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می کند .

* دود سیگار باعث بیماری لثه ، خرابی دندان ها ، بوی بد دهان و خشکی دهان می شود

* مصرف سیگار انتخاب راهی برای مرگ تدریجی است .

* هر چه تعداد و مدت سیگار کشیدن بیشتر شود ، عوارض آن شدید تر خواهد بود .

* دود سیگار افراد سیگاری ، به اطرافیان آن ها بویژه کودکان و زنان باردار بیشتر آسیب می رساند .

برای جلوگیری از عوارض سیگار کشیدن چه باید کرد ؟

* اگر سیگاری نیستید هیچ وقت سیگار نکشید و اگر سیگاری هستید همین الان سیگار را ترک کنید .

بلافاصله بعد از ترک سیگار اثرات خوب ناشی از آن در شما ظاهر می شود . برخی اثرات خوب ترک سیگار عبارتست از :

* ۳ تا ۶ ماه بعد از ترک سیگار ، سرفه ، خس خس و مشکلات تنفسی خوب کاهش می یابد .

* ۵ سال بعد از ترک سیگار خطر حمله قلبی (فرد ترک کرده) نصف یک فرد سیگاری می شود .

* ۱۰ سال بعد از ترک سیگار ، خطر سرطان ریه نصف یک فرد سیگاری می شود و خطر سکته قلبی مانند کسی است که هرگز سیگار نکشیده است .

مراحل ترک سیگار :

* مرحله اول برای ترک سیگار تصمیم گیری برای ترک سیگار است . در این مرحله باید دلایل مهم خود برای ترک سیگار را لیست کنید .

* در مرحله دوم خود را برای ترک سیگار آماده کنید .

* مرحله سوم ، سیگار را ترک کنید .



چگونه سیگار را ترک کنیم ؟

راه های زیادی برای ترک سیگار وجود دارد . برای هر فردی یک روش مناسب وجود دارد .

* در روش اول پیشنهاد می شود از یک روز معین سیگار را ترک کنید و دیگر سیگار نکشید . در تصمیم خود محکم و قاطع باشید . برای اغلب افراد این موفق ترین روش است

* روش دیگر ترک تدریجی سیگار است .

برای این کار : ۱- میزان مصرف روزانه سیگار را کم کنید . ۲- مکان همیشگی سیگار کشیدن را عوض کنید . ۳- زمان کشیدن سیگار را هر روز یک ساعت به تاخیر بیندازید . ۴- سیگارتان را وقتی نصفه شد خاموش کنید . ۵- در نهایت سیگار را کاملاً کنار بگذارید . ۶- استفاده از آدامس و برچسب های نیکوتین دار را هم می توانید با کمک پزشک به صورت همراه استفاده کنید .



سیگار یا سلامت ، انتخاب با شماست

سازمان جهانی بهداشت

سلامتی بزرگترین نعمت خداوند است

فصل ششم

راههای پیشگیری از کمر درد و زانو درد

- رعایت توصیه های بهداشتی و نحوه صحیح نشستن
- رعایت توصیه های بهداشتی و نحوه صحیح ایستادن
- رعایت توصیه های بهداشتی و نحوه صحیح راه رفتن
- نحوه صحیح خم شدن بدن
- نحوه صحیح بلند کردن و حمل اشیاء
- نحوه صحیح مراقبت از زانو ها

بسیاری از دردهای کمر و زانو در اثر انجام حرکات نامناسب ورزشی ، عدم رعایت مناسب اصول نشست و برخاست ، بلند کردن غیر اصولی اجسام ، ایستادن طولانی و غیر صحیح ، پوشیدن نادرست لباس و کفش ، راه رفتن نادرست و غیره ، ایجاد می شود لذا رعایت توصیه های بهداشتی جهت پیشگیری از درد های کمر و زانو توصیه می گردد

الف) رعایت توصیه های بهداشتی در نحوه صحیح نشستن

نکات مورد توجه در موقع نشستن بر روی زمین:

- ۱- خودداری از نشستن به مدت طولانی در یک جا (هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید و حداقل یک دقیقه راه بروید)
 - ۲- صاف نشستن و به جایی تکیه کردن را رعایت کنید .
 - ۳- منقبض کردن عضلات شکم بدون حبس کردن نفس را انجام دهید .
 - ۴- عقب بردن شانه ها و نگاه کردن به جلو مرتب انجام شود .
 - ۵- قرار دادن یک بالش کوچک پشت کمر برای راحتی بیشتر توصیه می شود .
- در صورت داشتن درد در ناحیه زانو یا کمر بهتر است (روی زمین ننشیند) و روی صندلی بنشیند

نکات مورد توجه برای نشستن بر روی صندلی:

۱. مناسب بودن پهنا و فرو رفتگی پشتی صندلی به طوری که تنه را تا حد شانه ها بگیرد.
۲. مناسب بودن ارتفاع صندلی به گونه ای که هنگام نشستن، زانو ها در زاویه ۹۰ درجه قرار بگیرند و کف پاها به راحتی روی زمین باشند.

نحوه صحیح پوشیدن لباس و کفش

۱. نشستن روی یک صندلی کوتاه یا تکیه کردن به دیوار برای پوشیدن یا درآوردن شلوار و جوراب در حالی که کمر صاف، ران و زانو خم باشد تا آسیب کمتری به کمر شما وارد شود.
۲. استفاده از پاشنه کش با دسته بلند برای پوشیدن کفش در حالی که پا را روی پله می گذارید.

ج) رعایت توصیه های بهداشتی در نحوه صحیح راه رفتن

۱. صاف قرار گرفتن هنگام راه رفتن
۲. منقبض کردن عضلات شکم
۳. صاف نگهداشتن و به عقب کشیدن شانه ها
۴. راه نرفتن در جاهای ناهموار، سربالایی و سرپایینی
۵. استفاده از کفش مناسب با ویژگی های زیرتوصیه می شود:

- * راحت بودن پا در آن به نحوی که بین نوک انگشت بزرگ پا و نوک کفش حدود یک سانتی متر فاصله باشد.
- * پوشاندن تمام عرض پا بوسیله رویه کفش در حالی که به پا فشار نمی آورد.
- * پهن بودن پاشنه کفش و در صورت پاشنه داشتن بلندی آن حداکثر ۳ سانتی متر باشد.
- * استفاده از کفش های چرمی یا گیوه های نخی که پا در آن عرق نکند.
- * لیز نبودن کف کفش

۳. استفاده از صندلی های دسته دار با پهنای مناسب دسته صندلی (حداقل ۵ سانتی متر) تا آرنج و ساعد به راحتی روی آن قرار گیرند و ارتفاع مناسب دسته صندلی به طوری که پس از قرار دادن ساعد بر روی دسته صندلی، شانه ها بالاتر یا پایین تر از حد طبیعی خود قرار نگیرند.

۴. فرو رفته بودن بخش عقبی نشیمن گاه صندلی

۵. مناسب بودن پشتی صندلی (کمی به عقب شیب داشته باشد)

۶. استفاده از صندلی بدون چرخ (ثابت)

با درست نشستن و درست ایستادن می توان از خستگی و درد کمر جلوگیری کرد. در صورت استفاده از میز باید ارتفاع آن مناسب باشد به طوری که سالمند مجبور نشود روی میز خم شود و یا به علت بلندی میز خود رابه طرف بالا بکشد.

ب) رعایت توصیه های بهداشتی در نحوه صحیح ایستادن

۱. صاف ایستادن
۲. منقبض کردن عضلات شکم تا شکم تورفته و گودی کمر کمتر شود.
۳. صاف نگهداشتن شانه ها

توصیه می شود از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری شود

اگر برای انجام کارهای روزانه مثل اطو کردن لباس و شستن ظرف ها مجبور به ایستادن در یک جا هستید چهارپایه ای به بلندی ۲۰ سانتی متر را زیر یک پا قرار دهید و پس از هر ۱۰ دقیقه جای پاها را عوض کنید.

اگر در خارج منزل و در جایی مجبور به ایستادن هستید که چهارپایه وجود ندارد، پاها را جابجا کنید یا به نوبت هر چند لحظه روی یک پا بایستید.

با منظم ورزش کردن می توان از کمر درد پیشگیری کرد.

د) رعایت توصیه های بهداشتی در نحوه صحیح خم شدن بدن

۱. ابتدا پاها را کمی باز کنید
 ۲. شکم را سفت کرده و کمر را صاف نگهدارید
 ۳. شانه ها را به سمت عقب بکشید
 ۴. سپس با خم کردن مفصل ران و زانو خم شوید.
- با کمی دقت می توانید بسیاری از کارهای روزانه را بدون خم کردن کمر انجام دهید.

خم شدن ناگهانی و شدید به سمت جلو می تواند موجب آسیب مهره های کمر شود.

ذ) رعایت توصیه های بهداشتی در نحوه صحیح بلند کردن اشیاء از روی زمین

حتی المقدور از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید ، دقت کنید یک شیء حتی سبک اگر به طرز صحیح برداشته نشود می تواند باعث کمر درد و آسیب کمر گردد.

۱. نگاه کردن به جلو
۲. صاف نگاهداشتن گردن و کمر
۳. سفت کردن شکم
۴. نشستن روی پا با خم کردن زانو و مفصل ران در نزدیکی شیء مورد نظر

۵. سپس برداشتن جسم از روی زمین به آرامی (هر چه شیء به بدن سالمند نزدیک تر باشد، فشار کمتری بر ستون فقرات وارد می شود). بزرگی شکم می تواند موجب بروز کمردرد شود.

ر) رعایت توصیه های بهداشتی در نحوه صحیح جابجایی و حمل اشیاء

- * حرکت دادن تمام بدن و قدم برداشتن به سمت مکان موردنظر برای انجام جابجایی
- * جابجا کردن اشیاء در حالتی که پاها ثابت بوده و تنه بچرخد، می تواند موجب صدمه دیدن کمر شود. پس در حالتی که ثابت ایستاده اید اشیاء را جابجا نکنید.
- * کم کردن گودی کمر با سفت کردن عضلات شکم

توصیه می شود اجسام سنگین در دفعات بیشتر ولی با حجم کمتر جابجا شوند .

(برای مثال کم خرید کردن، حمل بار سبک و نگهداری مواد غذایی برای مدت کوتاه در یخچال)

ز) رعایت توصیه های بهداشتی در نحوه صحیح مراقبت از زانو ها

- ۱- داشتن وزن مناسب
- ۲- جابجا نکردن اجسام سنگین (حمل جسم سنگین موجب آسیب گردن، کمر و زانو می شود)
- ۳- تقویت کردن عضلات ران از طریق حرکات ورزشی ساده
پشت را صاف نگهدارید و دست ها را به سمت انگشتان پا بکشید و از یک تا ده بشمارد سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید.
عضلات ران را سفت کنید. از یک تا ده بشمارد سپس عضلات را شل کنید.
پای راست را بالا بیاورید و مستقیم نگه دارید سپس پنجه پا را به طرف بیرون و سپس به طرف خودش خم کنید . پا را به آهستگی پایین بیاورید. حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- ۴- خودداری از نشستن در وضعیت دو زانو یا چهار زانو بر روی زمین
- ۵- دراز کردن پاها در صورت نشستن روی زمین
- ۶- استفاده از صندلی مناسب برای نشستن
- ۷- پرهیز از پله تا حد امکان
- ۸- استفاده از توالت فرنگی تا حد امکان

**مهمترین راه پیشگیری از کمر درد و زانو درد ،
انجام صحیح کارهای روزانه است .**

رسول اکرم (ص):

**خداوند بوسیله نیکی به پدر و مادر ، عمر انسان
را افزون می کند .**

فصل هفتم

دیابت و فشار خون

- دیابت یا مرض قند چگونه بوجود می آید ؟
- علائم دیابت
- انواع دیابت
- عوارض دیابت
- اعضای در معرض خطر
- آموزش و کنترل های مورد نیاز سالمندان در خصوص دیابت
- نحوه و طریقه مصرف انسولین
- رعایت بهداشت سرنگ ها
- افزایش فشار خون

دیابت

دیابت نوع ۲ به عنوان شایعترین بیماری متابولیک یک تهدید جدی برای سلامتی جهان قلمداد می شود چرا که در حال حاضر ۲۵۰ میلیون نفر مبتلا به آن هستند . با رواج زندگی ماشینی در جوامع در حال توسعه میزان بروز دیابت نوع ۲ بسیار افزایش یافته است . طبق برآوردهای سازمان جهانی بهداشت ۴۳۵ میلیون نفر تا سال ۲۰۳۰ به دیابت مبتلا خواهند شد ، شیوع دیابت در کشور ایران ۷/۳٪ جمعیت بالای ۳۰ سال برآورد شده است (در شهرهای بزرگ ۱۰٪ جمعیت بالای ۳۰ سال)

شایعترین عامل نابینایی بزرگسالان و شایعترین علت نارسایی کلیوی و دیالیز و همچنین شایعترین علت قطع پا (به جز حوادث) دیابت می باشد .

دیابت یا مرض قند چگونه بوجود می آید ؟

بدن ما برای تولید انرژی به سوخت و ساز نیاز دارد مواد غذایی که مصرف می کنیم نهایتاً به یک قند ساده به نام گلوکز تبدیل می شوند . گلوکز وارد جریان خون و سپس وارد سلولها شده و برای تولید انرژی و رشد بدن مورد استفاده قرار می گیرد . در صورتی که قند به جای ورود به سلول ها در خون باقی بماند قند خون افزایش یافته و منجر به بروز دیابت می گردد . علت بروز این بیماری کمبود انسولین یا مقاومت به انسولین می باشد . انسولین هورمونی است که از غده لوز المعده (پانکراس) ترشح می شود این هورمون موجب ورود قند به داخل سلولها می شود بدون انسولین قند نمی تواند از جریان خون خارج و وارد سلولها شود .

تعریف بیماری

- * قند خون ناشتا کمتر از (mg/dl) ۱۰۰ طبیعی است
- * قند خون ناشتا مساوی و یا بیشتر از ۱۰۰ و کمتر از (mg/dl) ۱۲۶ ، **پره دیابت** (در معرض خطر ابتلا به دیابت) در نظر گرفته می شود.
- * دو نوبت قند پلاسمای خون مساوی یا بیشتر از (mg/dl) ۱۲۶ ، **دیابت** در نظر گرفته می شود .
- توصیه می شود افراد بالا ۳۰ سال هر ۳ سال یکبار از نظر دیابت بررسی شوند و افراد پره دیابتی هر سال یک نوبت آزمایش قند خون بدهند .

افراد در معرض خطر

با افزایش سن خطر ابتلا به دیابت افزایش می یابد تمام زنان و مردان بالای ۳۰ سال که حداقل یکی از مشخصات زیر را داشته باشند در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند . (دربارهی منابع شیوع دیابت در سالمندی تا ۳ برابر کل جمعیت ذکر شده است.)

- ۱- افرادی که چاق هستند و یا اضافه وزن دارند
- ۲- افرادی که پدر ، مادر ، خواهر و یا برادر آنها سابقه ابتلا به دیابت دارند
- ۳- افرادی که فشار خون ماکزیمم آنها مساوی یا بیشتر از ۱۴۰ و فشار خون مینیمم آنها مساوی یا بیشتر از ۹۰ می باشد
- ۴- زنانی که سابقه ی دوبار یا بیشتر سقط خود به خودی (بدون علت مشخص) و یا سابقه ی مرده زایی و یا سابقه ی به دنیا آوردن نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم دارند.
- زنانی که در یکی از بارداری های قبلی خود سابقه ی دیابت حاملگی دارند.

علائم دیابت

* پرنوشی

* پرادراری

* پرخوری

* کاهش شدید وزن بدون علت موجه (این علائم در دیابت نوع اول بیشتر دیده می شود)

تذکره مهم :

نشانه های بیماری دیابت در سالمندان کمتر از افراد کم سن و سال مشهود است سالمندان معمولاً دچار تشنگی شدید یا افزایش و تکرر ادرار نمی شوند اما ممکن است بی حال و مریض احوال باشند و یا به رغم اشتهای طبیعی، وزن آنها به تدریج کم شود. از این رو انجام آزمایش خون برای بررسی وجود قند خون بالا در افراد سالمند ضروری است و باید به عنوان جزیی از معاینه معمول آنها به شمار آید.

بالا بودن غلظت قند خون سبب بیماری و بروز مشکلات ذهنی می شود ولی عده ای از سالمندان سطوح بالای قند خون را بدون داشتن شکایت چندانی به خوبی تحمل می کنند

* علامت های بالا رفتن قند خون شامل **تکرر ادرار** یا بی اختیاری در دفع ادرار و تشنگی است. سالمندان به سهولت دچار کم آبی می شوند زیرا ممکن است نتوانند مایعات کافی بنوشند، به همین دلیل به دنبال بالا رفتن قند خون، خستگی، خواب آلودگی، گیجی و آشفتگی در آنها پدید می آید. اندازه گیری مرتب قند خون و اقدام لازم در صورت بالا بودن آن بسیار حائز اهمیت است.

انواع دیابت

دیابت یا بیماری قند به انواع زیر تقسیم می شود:

۱-دیابت نوع ۱

این دیابت بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود و درصد کمی از افراد مبتلا به دیابت به این نوع مبتلا هستند. افراد مبتلا برای درمان این نوع بیماری باید انسولین تزریق کنند.

۲-دیابت نوع ۲

این نوع بیشتر در افراد بالای ۳۰ سال مشاهده می شود و اکثر افراد مبتلا به دیابت در این گروه قرار دارند. این بیماران معمولاً چاق هستند و درمان آنها با برنامه ی غذایی مناسب، ورزش و یا داروهای خوراکی انجام می شود.

نکته مهم :

افرادی که قند خون ناشتا در آنها (mg/dl) ۱۲۵-۱۰۰ است، اختلال قند خون ناشتا داشته و آنها را پره دیابتیک می نامند. این افراد در معرض خطر محسوب شده و باید سالانه جهت انجام آزمایش قند خون به پزشک ارجاع شوند.

عوارض دیابت

عوارض دیابت به دوشکل است:

۱- عوارض زودرس :

در این موارد قند خون بیمار به شدت پایین آمده یا بالا می‌رود که در هر دو حالت باید بیمار را بلافاصله به پزشک ارجاع دهید.

کاهش قند خون

علت :

کاهش قند خون ممکن است به علت مصرف زیاد انسولین یا قرص‌های ضد دیابت (کاهش دهنده قند خون)، کم خوردن یا حذف یک وعده غذا و فعالیت زیاد ایجاد شود.

علائم :

احساس ضعف یا گرسنگی، رنگ پریدگی، عرق سرد، تپش قلب، سرگیجه، گیجی، خواب آلودگی و در نهایت بیهوشی است.

چه باید کرد :

در صورت مشاهده این عارضه، چنانچه بیمار بیهوش نشده باشد، می‌توانید به او چند جبه قند یا یک ماده‌ی غذایی شیرین بدهید. اگر بیمار بیهوش بود وی را در وضعی قرار دهید که راه تنفسی او باز باشد. در حالت بیهوشی هیچ ماده‌ی غذایی نباید از طریق دهان داده شود و بلافاصله باید او را به پزشک ارجاع دهید.

افزایش شدید قند خون

علت:

این عارضه به دلیل پرخوری و یا مصرف ناکافی داروهای پایین آورنده قند خون ایجاد می‌شود.

علائم:

تشنگی زیاد، ادرار زیاد، خستگی، ضعف عضلانی، درد شکم، اختلالات بینایی، تاری دید، گیجی و منگی و در نهایت بیهوشی است.

چه باید کرد:

در صورت بیهوشی راه تنفسی بیمار را باز نگه دارید و بلافاصله بیمار را به پزشک ارجاع دهید.

نکته مهم :

در صورتی که نتوان تشخیص داد که بیمار دچار کاهش قند خون و یا افزایش قند خون شده است، اقدام‌های مربوط به کاهش قند خون انجام گیرد و بلافاصله بیمار به پزشک ارجاع شود.

۲- عوارض دیر رس دیابت

بالا بودن مداوم قند خون می‌تواند باعث آسیب برخی اعضای بدن شود البته با مطالعات ثابت شده است که کنترل دقیق قند خون می‌تواند از پیدایش یا پیشرفت این عوارض جلوگیری نموده یا عوارض را به تاخیر بیندازد.

اعضای در معرض خطر

چشم:

قند خون بالا سبب پیدایش آسیب در شبکه چشم ها می گردد. اگر آسیب شبکه چشم به سرعت درمان نشود باعث کاهش قدرت دید و حتی نابینایی می گردد. حتماً باید حداقل سالی یکبار جهت معاینه دقیق چشم به چشم پزشک مراجعه کنید تا در صورت لزوم با درمان به موقع آسیبهای شبکه، از نابینایی پیشگیری شود. نکته مهم: فرد مبتلا به دیابت هرگز نباید نسبت به تغییرات بینایی خود بی توجه باشد و آنها را با مشکلات سالمندی و پیری ربط دهد.

* هر کسی ممکن است در سنین بالا به آب مروارید دچار شود ولی این بیماری در دیابتی ها شایعتر است.

* تاری دید نیز یکی از علامت های آب سیاه (گلوکوم: بالا رفتن فشار داخل چشم که درمان پذیر است) می باشد و در دیابتی ها شایع تر است.

* از دیگر علل تاری دید در دیابتی ها بالا رفتن میزان قند خون است

کلیه:

کلیه عضو حساسی است که در برابر بیماری دیابت بسیار آسیب پذیر است امروزه بیماری کلیوی ناشی از دیابت از شایعترین علل نیاز به انجام دیالیز در ایران است مبتلایان به دیابت باید با مراجعه به مراکز درمانی فشار خون و کارکرد کلیه را به طور منظم بررسی نمایند فشار خون بالا باعث تسریع در تخریب کلیه ها می شود ویزیت منظم (فصلی) توسط پزشک و آزمایش ادرار به صورت دوره ای نیز از شیوه های آسان ولی مهم در ارزیابی کارکرد کلیه است.

قلب

در مبتلایان به دیابت به دلیل وجود اختلال در سوخت و ساز قند و چربیها احتمال آسیب رگهای تغذیه کننده عضله قلب و سرعت پیشرفت این آسیبها ممکن است بیش از دیگر افراد جامعه باشد با رعایت نکات زیر می توان از این آسیبها پیشگیری کرد.

- کاهش وزن (در صورت اضافه وزن)

- نگه داشتن فشار خون و چربی های خون در محدوده طبیعی

- کاهش میزان چربی رژیم غذایی

- انجام ورزش منظم

پاها

آسیب رگ های خونی بر اثر بیماری دیابت باعث کاهش جریان خون در پاها می شود همچنین سبب آسیب اعصاب حس پاها می شود در نتیجه حساسیت پاهای شما نسبت به محرکهای دردناک یا گرما، سرما به تدریج کاهش می یابد. این دو گونه آسیب

(رگها و اعصاب) پاهای شما را مستعد زخمهایی می کند که ممکن است در مراحل ابتدایی متوجه وجود آنها نشوید.

اهمیت کنترل دقیق قند خون

کنترل دقیق قند خون تظاهر عوارض زودرس و دیررس را کاهش داده و یا بروز عوارض دیررس را به تأخیر می اندازد و در صورتی که عوارض ایجاد شده باشند از ناتوانی های ناشی از آنها مثل کوری، قطع عضو، نارسایی های شدید کلیه، سکته ی قلبی و مرگ پیشگیری می کند.

آموزش و کنترل های مورد نیاز سالمندان در خصوص دیابت

۱- کنترل وزن

از هر ۱۰ نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ معمولاً ۸ نفر آن ها چاق هستند و نیاز به کاهش وزن دارند، بنابراین فرد مبتلا به دیابت باید همیشه وزن خود را در حد طبیعی نگه دارد. برای تعیین وزن استاندارد از نمودار نمایه توده بدنی استفاده می شود.

نکته:

وزن سالمند دیابتی باید در حد مناسب حفظ شود
(باید از کاهش یا افزایش نامناسب وزن جلوگیری کرد).

طبقه بندی وزن بدن سالمندان بر اساس BMI

لاغر	BMI کوچکتر از ۲۲
طبیعی	BMI کوچکتر از ۲۴/۹ و بزرگتر یا مساوی ۲۲
اضافه وزن	BMI کوچکتر از ۲۹/۹ و بزرگتر یا مساوی ۲۵
چاق	BMI بزرگتر یا مساوی ۳۰



سالمندان را احترام کنید
پایه برکرم

✱ ابزار محاسبه نمایه توده بدنی

✱ ابزار محاسبه نمایه توده بدنی سالمند
بر اساس ارتفاع حذف قانی زانو تا زمین

نکته: محاسبه نمایه توده بدنی سالمندان یا میانسالان کمی تفاوت دارد و سالمندان عزیز بایستی جهت اندازه گیری آن به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنند

۲- برنامه غذایی

باید به افراد مبتلا به دیابت درباره‌ی برنامه‌ی غذایی و این که چه بخورند و چه نخورند و یا مصرف آن را محدود کنند، به‌طور دقیق آموزش داد.

نکته‌هایی که باید در برنامه‌ی غذایی این بیماران رعایت شود عبارتند از:

- * تعداد وعده‌های غذا را افزایش داده و در هر وعده، مقدار غذای مصرفی را کاهش دهند و این مقدار غذای مصرفی باید متناسب با فعالیت فرد باشد.
- * افراد مبتلا به دیابت هرگز نباید یکی از وعده‌های اصلی غذای خود را حذف کنند، به خصوص افراد لاغر و افرادی که قرص مصرف می‌کنند و یا انسولین تزریق می‌نمایند.

* از میوه‌های غیرشیرین و سبزی‌ها در وعده‌های غذایی به مقدار زیاد استفاده کنند.

* مصرف میوه‌های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، توت و هم‌چنین خشکبار شیرین مانند توت خشک، کشمش، قیسی و مانند آن‌ها را در برنامه‌ی غذایی خود محدود کنند.

* از حبوبات در برنامه‌ی غذایی روزانه بیشتر مصرف کنند.

* نان سبوس دار مصرف کنند.

* قند و شکر و انواع شیرینی مانند آب نبات، شکلات، شیرینی، گز، سوهان و امثال آن محدود شود.



* از مواد نشاسته‌ای مانند نان، برنج، سیب زمینی، گندم، جو و ماکارونی به میزانی که موجب افزایش وزن نشود مصرف نمایند.

* مصرف چربی‌ها را کاهش دهند و به این منظور از سرخ کردن غذا خودداری و آن را به صورت آب پز و کبابی تهیه کنند. از گوشت‌های کم چربی استفاده کنند و قبل از پخت، چربی گوشت و پوست مرغ را جدا کنند.

از شیر و ماست کم چربی استفاده کرده، برای این کار شیر را جوشانده و پس از سرد شدن چربی آن را جدا کنند. مصرف تخم مرغ را محدود کرده و از گوشت‌های احشایی مانند جگر، مغز، قلوه، و کله پاچه کمتر مصرف کنند. به جای خامه، کره و روغن‌های جامد از روغن مایع و زیتون استفاده کنند.

توجه: بعضی از افراد مبتلا به دیابت می‌توانند با نظر پزشک معالج خود روزه بگیرند.

۳- ورزش و فعالیت‌های جسمی

ورزش باعث کارایی بیشتر، کاهش وزن، احساس نشاط و تندرستی می‌شود. افزایش فعالیت‌های بدنی در کنترل بیماری قند بسیار اهمیت دارد. ورزش و فعالیت‌های بدنی باید متناسب با شرایط و وضعیت سلامت شخص باشد و به طور منظم و مستمر انجام گیرد.

زمان ورزش بهتر است عصر باشد. این بیماران می‌توانند ورزش‌های سبک مثل نرمش و پیاده‌روی انجام دهند. به هر حال درباره‌ی نوع ورزش می‌توانند با پزشک خود مشورت کنند.

۴- مراقبت از پا

مراقبت از پای فرد مبتلا به دیابت بسیار اهمیت دارد. ممکن است دو عارضه برای آن‌ها پیش آید:

- ۱- بی‌حسی و کرختی پا
 - ۲- عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحات‌های پا
- رعایت نکته‌های زیر در حفظ بهداشت پای افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است:
- * هر روز پاهای خود را با آب ولرم و صابون بشویند و بین انگشتان خود را با حوله‌ی نرم خشک کنند.
 - * ناخن‌های پا را کوتاه نگه دارند و باید ناخن را به طور مستقیم گرفته و کنار ناخن را نگیرند. ناخن نباید از ته گرفته شود و در صورتی که بیماری بیمار مشکل داشته باشد، شخص دیگری ناخن‌هایش را بگیرد.
 - * جوراب خود را روزانه عوض کرده و از جوراب نخی و ضخیم استفاده کنند.
 - * از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کنند.
 - * در خانه از کفش راحتی و دمپایی استفاده کنند و برای جلوگیری از جراحات‌های احتمالی پا، با پای برهنه در منزل راه نروند.
 - * پاهای خود را روزانه از نظر وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن بررسی کنند، و برای این منظور و مشاهده‌ی کف پا می‌توانند از آینه استفاده نمایند.

۵- ترک مصرف دخانیات

افراد مبتلا به دیابت که هر نوع دخانیات (سیگار، پیپ، چپق و قلیان، جویدن توتون) مصرف می‌کنند، باید برای حفظ سلامت خود مصرف دخانیات را ترک کنند که نیاز به تشویق اطرافیان دارند

۶- کنترل یبوست

یبوست می‌تواند یکی از نشانه‌های افزایش قند خون باشد زیرا افزایش ادرار موجب کم‌آب شدن بدن و جذب اضافی مایعات از روده‌ها می‌شود. با نوشیدن مایعات فراوان و کنترل قند خون می‌توان مشکل یبوست را حل کرد.

۷- کنترل عفونت‌های مجاری ادراری

عفونت‌های مجاری ادراری در زنان مسن و مبتلایان به دیابت شایع است. بوی ناخوشایند و تند ادرار می‌تواند هشدار برای ابتلا به عفونت‌های ادراری باشد. در این موارد حتماً بیمار باید توسط پزشک ویزیت شود.

۸- کنترل تب

در صورت پیدایش تب، حتماً به پزشک مراجعه شود.

نحوه مصرف و تزریق انسولین

بیمارانی که انسولین مصرف می کنند باید نحوه نگه داری، نحوه مخلوط کردن، رعایت بهداشت سرنگ ها و محل های تزریق انسولین را بیاموزند.

روش نگهداری

انسولین باز نشده حتماً باید در یخچال نگهداری شود، اما انسولینی که در آن باز باشد و در حال استفاده است را می توان در دمای اتاق هم نگهداری کرد، ولی باید از قرار دادن آن در گرمای زیاد (بالای ۳۰ درجه) و یا سرمای شدید (زیر ۲ درجه) خودداری کرد. از تکان دادن های بیش از حد شیشه نیز باید اجتناب کرد؛ زیرا هر دو مورد باعث از دست رفتن قدرت اثر دارو می شود. هرگونه تغییر در انسولین مثل، یخ زدگی و کدر شدن قدرت انسولین را کمتر می کند.

روش مخلوط کردن

در صورتی که بیمار از دو نوع انسولین با اثر سریع (کریستال) و با اثر متوسط (NPH) استفاده می کند، باید برای مخلوط کردن آن دو، نکته های زیر را رعایت کند:

- * هیچ گونه ماده ای رقیق کننده و یا داروی دیگری نباید به مخلوط دو نوع انسولین اضافه شود.

- * مخلوط انسولین کریستال و NPH را هم می توان فوراً تزریق کرد و هم می توان برای وعده ی بعدی تزریق نگه داری کرد. البته هنگام استفاده برای وعده ی بعد باید سرنگ را بین دست ها حرکت داد تا انسولین مخلوط شود.

- * همیشه باید اول انسولین کریستال در سرنگ کشیده شود و بعد انسولین NPH، در غیر این صورت ساختمان و اثر انسولین کریستال تغییر می کند.

رعایت بهداشت سرنگ ها

- * در صورت آلوده نکردن سرنگ و رعایت نکته های بهداشتی می توان از هر سرنگ ۳ تا ۲۰ نوبت استفاده کرد.

- * در صورت استفاده ی مکرر از یک سرنگ، فقط باید برای همان شخص مصرف شود و استفاده از سرنگ فرد دیگر ممنوع است. (زیرا خطر انتقال بعضی از عفونت های ویروسی از طریق جریان خون افزایش می یابد)

- * در صورتی که سرسوزن سرنگ قابل جدا شدن است، در تزریق بعدی باید چند بار پیستون سرنگ را با فشار عقب و جلو برد تا انسولینی که در سرسوزن مانده (حدود ۵ واحد انسولین) خارج گردد و سپس اقدام به کشیدن مجدد انسولین و تزریق شود.
- * انسولین باید نیم ساعت قبل از غذا خوردن تزریق شود.

محل های تزریق

- * باید در بافت زیر جلدی قسمت بالای بازو، سطح جلو و کناری قابل دید ران ها و در محدوده ی ۵ سانتی متری اطراف ناف تزریق شود.

- * تزریق نباید داخل عضله انجام گیرد و باید حتماً در زیر پوست و در بافت چربی باشد.

- * تزریق انسولین باید هر دفعه در یک محل جداگانه انجام شود (چرخشی)، در غیر این صورت ممکن است پوست سفت شود.

- * سرعت جذب انسولین در محل های مختلف متفاوت است، به این صورت که در شکم جذب از همه ی قسمت ها سریع تر است، بعد در بازوها و بعد ران ها و در باسن از همه ی قسمت ها کندتر جذب می شود. بهتر است در صورتی که فرد دو بار تزریق در روز دارد صبح ها روی شکم و شب ها بالای ران تزریق انجام شود.

افزایش فشار خون (پرفشاری خون)

انقباض قلب باعث پمپاژ خون به داخل عروق می شود که میزان فشار پمپاژ به داخل عروق را «فشارخون» می نامند. فشارخون طبیعی دارای دو میزان حداکثر (سیستولی=زمان انقباض قلب) و حداقل (دیاستولی=زمان استراحت قلب) می باشد. معمولاً مقدار طبیعی حداکثر آن ۱۲۰ میلیمتر جیوه (اصطلاح رایج ۱۲) و حداقل آن ۸۰ میلیمتر جیوه (اصطلاح رایج ۸) می باشد. افزایش هر یک از این دو میزان (حداکثر بیشتر از ۱۴۰ و حداقل بیشتر از ۹۰) در دو نوبت اندازه گیری نشانه ابتلا به «بیماری افزایش فشار خون» است. ۹۰٪ علت ابتلا به «بیماری افزایش فشارخون» ناشناخته می باشد. این بیماری بدون علامت می باشد!!!

بیماری قلبی عروقی عامل بسیاری از موارد ناخوشی و مرگ و میر در افراد سالمند می باشد. فشارخون بالا که فاکتور خطر شایع و قابل کنترل و درمان برای بیماری های قلبی عروقی می باشد خطر مرگ و میر و ناتوانی را بالا می برد. لذا تشخیص و درمان بیماری پرفشاری خون ضروریست. به طور کلی فشارخون بالا فرد را برای ابتلا به نارسایی قلبی، سکته مغزی، نارسایی کلیه، بیماری رگهای قلبی و محیطی و نهایتاً فشار خون بالای طولانی مدت مستعد می سازد

فراوانی بیماری پرفشاری خون

- * دو سوم افراد بالای ۶۵ سال پرفشاری خون دارند.
- * فشار خون سیستولی بالا به طور مستقل مرگ و میر قلبی عروقی را ۲ تا ۵ برابر افزایش می دهد.
- * ۹۰٪ فشار خون بالا بدون علت اولیه بوده و وابسته به دیابت، چاقی، الکل، دارو و سابقه خانوادگی است.
- * فقط ۱۰٪ پرفشاری خون ناشی از سایر بیماری ها مثل بیماری های کلیوی است.

* هر ورزشی میزان جذب انسولین را از نواحی تزریق مربوط به آن ورزش افزایش می دهد، به طور مثال در صورت تزریق در ران ها در هنگام دویدن جذب انسولین سریع تر می شود.

* تغییرات پوستی نواحی تزریق مثل تورم، قرمزی و سفتی باعث کندی جذب انسولین می شود.

– نکته هایی که فرد مبتلا به دیابت هم زمان با ابتلاء به سایر بیماری ها باید رعایت کند

در مواردی که شخص مبتلا به دیابت به بیماری هایی از قبیل سرماخوردگی، تب، اسهال، استفراغ و... مبتلا شود، باید اقدامات زیر را انجام دهد:

- * در صورت تزریق انسولین نباید مصرف آن را قطع کند.
- * اگر قادر به خوردن غذاهای سفت نیست، بهتر است از غذاهای مایع مانند سوپ، آش، مایعات غیر شیرین، آب میوه و یا شیر استفاده نماید.
- * باید در زمان بیداری به اندازه کافی استراحت کند.
- * در صورت ابتلا به عوارض شدید مانند اسهال و استفراغ شدید حتماً به پزشک مراجعه کند.

در روش استاندارد اندازه گیری فشارخون باید با یک فشارسنج جیوه ای سالم (با سائز مناسب برحسب اندازه بازو) انجام شود. وضعیت استاندارد برای اندازه گیری به حالت نشسته می باشد. سالمند باید حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون سیگار، چای و یا قهوه استفاده نکرده و به مدت ۵ دقیقه هم آرام نشسته یا خوابیده باشد.

به طور کلی در زمان اندازه گیری فشار خون توصیه های زیر را رعایت کنید:

مصرف نکردن قهوه و سیگار نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون انجام ندادن فعالیت بدنی شدید و یا نداشتن احساس خستگی قبل از اندازه گیری فشارخون

تخلیه کامل مثانه نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون راحت بودن کامل فرد ضمن اندازه گیری فشار خون در وضعیت نشسته (فرد باید حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون استراحت کند به گونه ای که احساس خستگی نکند)

قرار دادن دست سالمند در حالت نشسته و یا ایستاده به روی یک تکیه گاه مناسب هم سطح قلب وی، وضعیت افتاده دست باعث بالا رفتن کاذب فشار خون ماکزیمم می شود.

بالا زدن آستین دست راست تا بالای آرنج به گونه ای که بازو تحت فشار قرار نگیرد، لباس نازک نیازی به بالا زدن آستین ندارد؛ بستن بازوبند به دور بازو نه خیلی شل و نه خیلی سفت

عوامل خطر و زمینه ساز پرفشاری خون:

- ۱- مصرف دخانیات
- ۲- ابتلا به چربی خون بالا یا سابقه آن
- ۳- چاقی
- ۴- استرس و فشارهای عصبی
- ۵- سایر عوامل زمینه ساز نظیر وراثت و ...

عوارض فشار خون:

- ۱- آسیب به عروق
- ۲- اتساع موضعی شریان ها
- ۳- نارسایی قلبی
- ۴- پارگی عروق خونی مغز
- ۵- تنگ و باریک شدن عروق خونی کلیه
- ۶- ضخیم شدن، باریک شدن، و یا پارگی عروق خونی چشم ها
- ۷- سندرم متابولیک (افزایش ریسک ابتلاء به دیابت، بیماری های قلبی و سکنه را به دنبال دارد)
- ۸- اختلال در یادگیری و حافظه

اقدامات پیشگیرانه:

- * مصرف حداقل نمک در غذا
- * ورزش منظم
- * قطع مصرف دخانیات و الکل
- * کاهش وزن و رسیدن به وزن مناسب
- * کسب مهارت های کنترل استرس
- * مصرف داروهای کاهش دهنده فشارخون (تنظیم مقدار داروها حتما باید با نظر پزشک باشد)

توجه:

داروهای کاهش دهنده فشارخون حتی در صورت منظم و کنترل شدن فشار خون باید بصورت منظم و همیشگی مصرف گردیده و هرگز ناگهانی قطع نشوند.

خداوند متعال دانش و توانایی او را (طالوت) را فزونی بخشیده است

بقره - آیه ۲۴۷

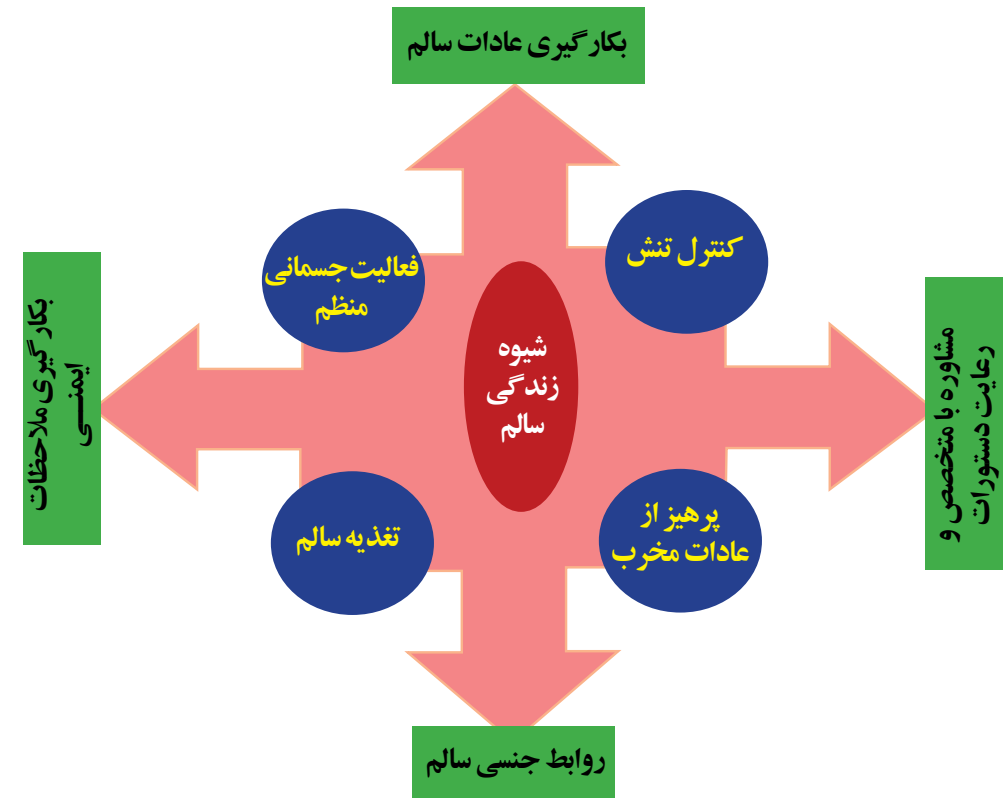
فصل هشتم

فعالیت های بدنی مناسب در دوره سالمندی

- اجزای شیوه زندگی سالم
- فواید ورزش و فعالیت بدنی در سالمندان
- فواید برنامه منظم ورزشی در حفظ سلامت و کاهش اثرات بیماری
- مراحل فعالیت بدنی
- قوانین و مقررات فعالیت ورزشی
- ارزیابی و بررسی آمادگی سالمند از نظر طبی قبل از ورزش
- نکات قابل توجه در انجام تمرینات بدنی
- لباس و کفش ورزشی
- عناصر اصلی برنامه ورزشی و تعیین فعالیت مورد نیاز
- تجویز ورزش در افراد دیابتی
- تجویز ورزش در افراد مبتلا به فشار خون
- تجویز ورزش در افراد مبتلا به چربی خون
- تجویز ورزش در افراد مبتلا به چاقی
- تجویز ورزش برای پیشگیری از پوکی استخوان
- تجویز ورزش در افراد مبتلا به آرتروز و کمردرد مزمن
- دستور العمل های پیشگیری از آسیب

راه مطمئن برای کنترل و به تاخیر انداختن عوارض پیری اصلاح شیوه زندگی میباشد که تمامی اجزای آن در تامین سلامتی نقش موثری دارند. اما یکی از مهمترین اجزای آن فعالیت های بدنی منظم و مستمر در دوره میانسالی و سالمندی است.

اجزاء شیوه زندگی سالم



بطور کلی فعالیت بدنی منظم و مناسب علاوه بر کنترل و به تاخیر انداختن عوارض پیری می تواند:

- * در طول عمر به خصوص سنین بالا، عامل حفظ و تقویت ظرفیتهای قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی می باشد.
- * با فعالیت بدنی می توان مرگ و میر ناشی از بیماریهای عروقی قلب، سرطان روده بزرگ و افزایش قند خون را کاهش داد.
- * فعالیت بدنی در کنترل چاقی، کلسترول و فشارخون بالا موثر است.
- * فعالیت بدنی یکی از عوامل مهم قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است.
- * تمرینات بدنی موجب کاهش علائم افسردگی، اضطراب و همچنین باعث شادابی، سرزندگی و افزایش اعتماد به نفس می گردد.
- * انجام تمرینات بدنی اشتها را افزایش می دهد.
- * انجام تمرینات بدنی باعث می شود فرد خواب راحت تر و عمیق تر داشته باشد.
- * انجام فعالیت بدنی منظم از ابتلاء به سرطان وسکته مغزی جلوگیری نموده و خون رسانی به اندام های بدن را بهبود می بخشد.

فواید ورزش و فعالیت بدنی در سالمندان

الف) پیشگیری و درمان بیماریهای :

- ۱- قلبی عروقی و تصلب شرایین
- ۲- سکته قلبی و مغزی
- ۳- فشار خون بالا
- ۴- چاقی
- ۵- چربی خون بالا

ب) پیشگیری از بیماریهای :

- ۱- دیابت نوع ۱
- ۲- دیابت نوع ۲
- ۳- پوکی استخوان
- ۴- شکستگی زودرس
- ۵- کمردرد و ناتوانی جسمی
- ۶- بیماری های عضلانی استخوانی
- ۷- سنگ کیسه صفرا
- ۸- بیماری روحی روانی

ج) تاثیر ورزش بر :

- ۱- افزایش کیفیت زندگی
- ۲- کاهش اثرات سالمندی
- ۳- لذت بردن از زندگی
- ۴- کمک به موثر بودن در کارها
- ۵- کمک به افزایش خلاقیت
- ۶- کمک به کاهش هزینه زندگی
- ۷- کاهش مرگ و میر

فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمی مطلوب می تواند سلامتی فرد را ارتقاء بخشد به پیشگیری از بیماری ها کمک نماید و یا بخشی از درمان بیماریها باشد .

این سه جنبه راه های اصلی تاثیر ورزش و فعالیت بدنی منظم روی سلامت هستند . فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمی مطلوب نه تنها از ابتلا به بیماری ها پیشگیری می کند ، بلکه کیفیت زندگی و سلامت را نیز بالا می برد . داشتن جسمی ورزیده به شما کمک می کند که خودتان احساس خوبی داشته باشید و از زندگی بیشتر لذت ببرید .

آمادگی جسمی خوب می تواند کمک کند شما از اوقات فراغت خود بیشتر لذت ببرید و کارهایتان را موثرتر و بهتر انجام دهید و شما را در عملکرد ایمن و برخورد با موارد اضطراری و غیرمنتظره یاری دهد . به عبارت دیگر آمادگی جسمی ، پایه ای برای فعالیت های ذهنی خلاق و پویاست . فعالیت ورزشی مستمر باعث می شود که قلب با کار کمتر ، خون رسانی بهتری را به اندام ها انجام دهد . ورزش مناسب باعث تقویت ماهیچه های قلب و افزایش کارایی آنها می شود . دست اندرکاران بهداشت و سلامت در سطح جهان ، فعالیت بدنی را زمانی موثر می دانند که بطور متوسط سه تا پنج روز در هفته و به مدت ۳۰ - ۶۰ دقیقه در روز انجام شود .

فعالیت کمتر از سه روز در هفته از نظر بالا بردن آمادگی جسمانی (قلبی ، عروقی) تاثیر چندانی روی بدن ندارد ولی کسانی که به یک آمادگی نسبی رسیده اند ، برای حفظ آمادگی بدن در آن سطح ، می توانند کمتر از سه روز نیز فعالیت کنند . از طرف دیگر حداقل یک روز استراحت در هفته برای بدن لازم است . البته شروع ناگهانی و فعالیت شدید ممکن است برای افرادی که تعلیم کافی ندیده و یا به آرامی فعالیت خود را افزایش نداده اند موجب عوارضی از جمله جراحت ها ، کم آبی بدن یا سکته ی قلبی شود .

بطور کلی می توان گفت ورزش در کلیه اجزای جسم ، ذهن ، بدن و مراحل ندگی انسان تاثیر غیر قابل انکار و بسزایی دارد. اشخاص تندرست بی حوصله و تنبل نیستند و معمولاً کارها را با دقت و حوصله بیشتری انجام می دهند . اشخاص تندرست و دارای آمادگی جسمانی خوب ، چون دارای سطح انرژی بالایی هستند در نتیجه دیرتر خسته می شوند و کارها را در مدت زمان کمتر و با شادابی بیشتری به اتمام می رسانند .

فواید برنامه منظم ورزشی در حفظ سلامتی و کاهش اثرات بیماری ها

* دیابت یکی از مهمترین بیماری های ناشی از کم تحرکی است .

در کشور ما حدود ۵ تا ۶ درصد جمعیت به این بیماری مبتلا هستند . افراد دارای فعالیت جسمی منظم کمتر احتمال دارد که به دیابت نوع دوم (دیابت بزرگسالان) مبتلا شوند و در صورت ابتلا نیز دیابت این افراد با انجام ورزش منظم بهتر کنترل می شود . در بیماران دیابتی نوع دو ، انسولین وجود دارد اما قادر به عمل نیست که اصطلاحاً به آن (مقاومت به انسولین) گفته می شود . مشخص شده است که در افراد چاق وجود چربی زیاد به شکل بارزی باعث ایجاد مقاومت به اثرات انسولین و در نتیجه بالا رفتن قند خون و عوارض ناشی از آن می شود . ورزش با کاهش بافت چربی و افزایش میزان سوخت و ساز بدن ، مقاومت به انسولین و سطح گلوکز خون را کاهش می دهد . حتی در بیماران دیابتی نوع یک که در بدن آنها انسولین وجود ندارد یا به میزان کافی ترشح نمی شود ، ورزش با افزایش میزان متابولیسم (سوخت و ساز) و مصرف انرژی ، سطح گلوکز یا قند خون را کاهش می دهد و بدین ترتیب نیاز به انسولین تزریقی یا رعایت رژیم های بسیار سخت و محدود را در این افراد کمتر می کند .

* پوکی استخوان به معنای کاهش تراکم بافت استخوانی و ضعیف شدن استخوان هاست.

مشخص شده است که استحکام استخوان ها با میزان فعالیت بدنی ارتباط مستقیم دارد . بطور مثال در فضانوردانی که به مدت طولانی در فضا به سر می برند ، یا بیمارانی که به مدت طولانی بستری شده اند و افرادی که پایشان گچ گرفته شده و تحرکی ندارند ، تراکم استخوانی به شدت کاهش می یابد و بسیار مستعد شکستگی می شوند . این همان پدیده ای است که به آن (پوکی استخوان) می گویند و در افراد سالم بطور شایع دیده می شود . پوکی استخوان باعث شکستگی مهره های کمر و درد های متوسط تا شدید اسکلتی شده و زندگی عادی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد . افراد فعال ، استخوان های قوی دارند و از افراد کم تحرک در مقابل پوکی استخوان مقاوم ترند . زنان بویژه بعد از یائسگی در معرض خطر بیشتری برای پوکی استخوان هستند و در سن پایین تری از مردان به آستانه شکستگی می رسند . برای پیشگیری ، تمرینات منظم که توام با فشار وزن روی استخوان ها باشد (مانند پیاده روی تند ، آرام دویدن) و تمرینات مقاومت که استخوان ها را تحت کشش قرار می دهند (مانند تمرینات با وزنه) توصیه می شوند .

* نداشتن فعالیت بدنی یکی از عوامل خطر اصلی و عمده برای بیماری های قلب و عروق است

فعالیت بدنی ، میزان ابتلا ، مرگ و میر و سایر عوارض بیماری های قلبی و عروقی را بطور بسیار موثری کاهش می دهد و سبب می شود توانایی عضله قلب برای پمپ کردن خون و اکسیژن افزایش یابد . برخی مطالعات حاکی از آن است که فعالیت بدنی موجب ایجاد عروق ریز اضافی می شود . این عروق جدید در مواقعی که خون رسانی از یک مسیر عروقی به عضله قلب کاهش یابد (مثلاً در حمله قلبی) باز می شوند و خون و اکسیژن را برای عضله قلب تامین و از مرگ آن قسمت قلب جلوگیری می کنند . ورزش باعث کاهش اسیدهای چرب آزاد خون و افزایش کلسترول خوب یا HDL می شود .

بدین طریق پدیده آترواسکلروز یا تنگ شدن عروق بدن از جمله عروق قلبی و مغزی به تاخیر می افتد و هیچگاه به حد بحرانی و انسداد (که در این صورت شاهد سکتة های مغزی یا قلبی خواهیم بود) نمی رسد . همچنین باعث کاهش مقدار چربی ها از جمله تری گلیسیرید و کلسترول بد یا LDL خون می شود .

*** فعالیت بدنی و تحرک زیاد در افزایش حجم گردش خون موثر و باعث جلوگیری از رکود خون در سیاهرگ عمقی پا می شود و جریان خون را در کل عروق بدن افزایش می دهد و بازگشت خون را زیاد می کند .** بدین طریق احتمال لخته شدن خون در سیاهرگ عمقی پا (که خود می تواند منشاء لخته های آزاد خون و گیر افتادن در رگ های دیگر بدن از جمله عروق مغز و قلب باشد) کاهش می یابد .

*** فعالیت مناسب بدنی ، سیستم بدن را به گونه ای تغییر می دهد که از بدکاری سیستم هورمونی یا ایمنی ، که می تواند به سرطان منجر شود ، جلوگیری می کند .**

امروزه تاثیر متعادل نگه داشتن چربی بدن در پیشگیری از سرطان ها به خوبی شناخته شده است و نقش ورزش در این ارتباط می تواند کمک کننده باشد . بطور کلی مرگ به علت سرطان در بین افرادی که از نظر جسمی فعال هستند ۲۰ تا ۵۰ درصد کمتر از افراد بی تحرک است . شایع ترین سرطان شناخته شده در بین زنان سرطان سینه است . تحقیقات در این زمینه بر این نکته دلالت دارند که انجام ورزش منظم در خانم ها موجب کاهش ابتلا به سرطان های سینه و رحم می شود . یکی از دلایل ابتلا به سرطان های یاد شده غلظت بالای هورمون های جنسی در این اندام هاست . با انجام ورزش منظم و متعاقب فعالیت بدنی زیاد فشار خون و قدرت ضربان قلب افزایش پیدا می کند ، عروق محیطی گشاد می شوند . میزان گردش خون در سراسر بدن و از جمله در اندام های فوق با سرعت بیشتری جریان می یابد .

تحقیقات ثابت کرده اند همین عامل تا حدی از اثرات سرطان زایی هورمون های جنسی بر بافت های سینه و رحم جلوگیری می کند و عاملی جهت پیشگیری از ابتلا به این بیماری هاست .

*** امروزه با وجود کاهش فعالیت بدنی و در نتیجه ضعیف شدن عضلات نگهدارنده بدن در حالت ایستاده و قائم ، یکی از شایع ترین مشکلات و علل مراجعه به پزشک و کمردرد ها هستند**

چیزی حدود ۸۰ درصد افراد بالغ ، زمانی در طول زندگی ، کمردرد را تجربه خواهند کرد که توانایی عملکرد طبیعی آنها را مختل می کند . کمردرد ها عمدتاً نتیجه ضعف قدرت و استقامت عضلات و انعطاف پذیری کم آنهاست و افراد فعال که از استقامت عضلانی خوبی برخوردارند ، کمتر از افراد غیر فعال دچار مشکلات عصبی و عضلانی کمر می شوند .

عضلات اطراف کمر باید وزن سر و گردن و تنه را تحمل کنند . خداوند حکیم جهت حداکثر بهره وری و جلوگیری از مصرف بیهوده انرژی ، شکل ستون فقرات و بیومکانیک آن را به زیباترین وجه مهندسی خلق نموده است .

ستون فقرات انسان طوری طراحی شده است که با مصرف کمترین نیرو وزن بدن را تحمل می کند . در مواردی که شخص به علت داشتن فعالیت بدنی کم ، دارای عضلات ضعیف است ، با مختصر افزایش فعالیت بدنی غیر پیش بینی شده ، فشار بر عضلات به صورت ابتلای به کمردرد خود را نشان می دهد .

از این جهت یکی از راههای موثر در پیشگیری از بیماری شایع ، تقویت عضلات پشت و خصوصاً ناحیه کمر است .

* شناخته شده ترین اثرات ورزش در سیستم گوارشی بدن ، افزایش حرکات روده و جلوگیری از یبوست مزمن است .

به همین خاطر بیماران جراحی شده را در اولین فرصت پس از جراحی تشویق به راه رفتن می کنند تا حرکات گوارشی سریعتر و از یبوست جلوگیری شود . همچنین بیمار قادر به تحمل تغذیه خوراکی باشد . از عوارض نا مطلوب یبوست می توان به چاقی و بیماری های روده بزرگ از قبیل بواسیر و حتی سرطان روده بزرگ اشاره کرد که به سادگی با ورزش قابل پیشگیری هستند.

* ورزش از طریق تنظیم و متعادل نمودن دستگاه عصبی خود کار نقش مهمی در سلامت دستگاه گوارش دارد .

فعالیت بدنی موجب می شود که حرکت مواد خورده شده در دستگاه گوارش تسهیل شود (معمولاً ورزشکاران کمتر دچار یبوست می شوند) و جدار مخاطی قسمت های انتهایی دستگاه گوارش (روده بزرگ و مقعد) مدت زمان کمتری در معرض مواد باقی مانده از عملیات هضم قرار گیرند . این مواد در دراز مدت می توانند موجب تغییرات بدخیمی یا سرطانی شدن سلول های دستگاه گوارش شوند.

* آرتروز ، شایع ترین بیماری مفصلی در انسان است .

چاقی عامل خطر مهمی برای آرتروز زانو محسوب می شود . تحمل وزن اضافی ، مفاصل را فرسوده خواهد کرد . حتی کاهش وزن در حد چند گرم ، فشار اضافی را از روی مفاصل ملتهب بر می دارد . ورزش در کنار تغذیه سالم بهترین شیوه درمان برای کاهش وزن است .

* ورزش از طریق افزایش میزان توده عضلانی و در نتیجه افزایش میزان سوخت و ساز در بدن ، موجب جلوگیری از افزایش وزن و باعث تناسب اندام می شود .

یکی از تصورات غلط و متداول نزد عموم ، زیان بار دانستن پیاده روی و بالا یا پایین رفتن از پله برای افراد سالم است ،

در صورتیکه فشار بر سطوح مفصلی در افراد سالم باعث تغذیه بهتر سطوح مفصل می شود همچنین تقویت عضلات اطراف مفصل باعث ثبات سطوح مفصلی در مجاورت یکدیگر و مانع سایش و فرسودگی زود هنگام سطوح مفصلی و در نتیجه پیشگیری از آرتروز می شود .

* مطالعات زیادی نشان داده اند که علائم اضطرابی با فعالیت منظم

کاهش می یابند . بسیاری از افراد فعال که بصورت منظم فعالیت ورزشی دارند احساس می کنند که فعالیت ورزشی برای مقابله با فشار های زندگی به آنها کمک می کند فعالیت ورزشی منظم با کاهش فعالیت مغزی توأم است که به رها سازی آرامش و آمادگی بیشتر برای به خواب رفتن منجر می شود . با افزایش سن مصرف انرژی پایه کاهش می یابد . به ازای هر ۱۰ سال افزایش سن در بزرگسالی میزان ، مصرف انرژی پایه حدود ۲ تا ۳ درصد کاهش می یابد که به دلیل از دست دادن توده عضلانی بدن و افزایش بافت چربی است . این تغییرات در ترکیب بدن را می توان با ورزش کاهش داد . ورزش ، توده عضلانی بدن را حفظ می کند و مصرف انرژی پایه را افزایش می دهد . همچنین از یبوست و بیماری های قلبی و عروقی جلوگیری می کند و بدین ترتیب **پدیده سالمندی** را به تاخیر می اندازد . نتایج تحقیقی که بر روی افراد دانشجو و فارغ التحصیلان دانشگاه هاروارد انجام شد نشان داد افرادی که بطور معمول با ورزش حدود ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری انرژی مصرف می کردند ، بین ۱۰ تا ۲۰ سال به طول عمر آنها افزوده شده بود . به عبارت دیگر افراد ورزشکار زندگی شادابتر و طول عمر بیشتری دارند .

در حین انجام فعالیت بدنی ، تولید یک ماده شیمیایی در بدن بنام سروتونین بیشتر می شود کاهش آن در بدن با افسردگی ارتباط دارد و درواقع داروهای ضد افسردگی نیز در جهت افزایش این ماده در بدن عمل می کنند . از طرفی با ورزش ، تولید اندروفین ، اپی نفرین و سیکوتین هانیز افزایش می یابد . این مواد بطور طبیعی باعث بالا بردن سطح هوشیاری و روحیه عمومی فرد می شوند و احساس انرژی و شادابی بیشتری را برای انجام کارهای روزمره زندگی به شخص می دهند .

ب) فعالیت اصلی ورزشی شامل پیاده روی تند ، دوچرخه سواری ، دویدن آرام و ...
ج) مرحله سرد کردن

- ۱- حرکات نرمشی
- ۲- دویدن آرام
- ۳- راه رفتن
- ۴- حرکات کششی

در این قسمت لازم می دانیم با یک مثال زیبا و کاربردی چگونگی مراحل و اهمیت آن را شرح دهیم . انجام یک جلسه ورزشی مطلوب شامل سه **مرحله گرم کردن** ، **مرحله اصلی** (که در این مرحله شخص می تواند از حداکثر توان قلبی - عروقی و عضلانی خویش استفاده کند) و **مرحله سرد کردن** یا بازگشت به حالت اولیه که از نظر فیزیولوژیک و نحوه کارکرد خیلی شبیه و متناسب با اصول کاربردی مکانیک یک خودرو است.

کارشناسان امور فنی خودرو معتقدند که حرکت بلافاصله پس از روشن شدن ماشین در دراز مدت باعث صدمه به موتور می شود .

در جا کارکردن ماشین به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه پس از زدن استارت و روشن شدن ماشین باعث افزایش طول عمر مفید خودرو خواهد شد که علت آن روغن کاری یاتاقان ها ، میل لنگ ، و خصوصا در هوای سرد تنظیم دمای نسبی قطعات ماشین با شرایط احتراق و کارکرد موتور است و این امر در زمستان و هوای سرد توجه بیشتری را می طلبد .



هر برنامه ورزشی دارای سه مرحله است

۲- مرحله ورزش و فعالیت



مرحله گرم کردن ۲۰ درصد کل زمان ورزش و مرحله سرد کردن نیز ۱۰ درصد زمان ورزش را در بر می گیرد .

الف) مرحله گرم کردن

- ۱- راه رفتن یا دویدن آرام
- ۲- حرکات کششی
- ۳- دویدن
- ۴- حرکات نرمشی

وقتی ماشین سرد است باید از گاز دادن زیاد و یا رفتن با دنده های سبک اجتناب شود. رانندگان تا مدتی با سرعت کم، به اصطلاح ماشین را گرم می کنند تا هماهنگی اجزای درونی (موتور) و بیرونی (یعنی نیروی محرکه موتور و محور حرکتی گیربکس، دیفرانسیل و چرخ ها) بیشتر فراهم شود. وقتی ماشین گرم باشد در آن صورت قادر خواهد بود به حداکثر فعالیت و سرعت بالا با کارایی تعریف شده آن توسط شرکت سازنده دست یابد.

در انسانها نیز همواره قبل از انجام ورزش اصلی، شخص ورزشکار باید در کنار زمین مسابقه مبادرت به گرم کردن خود کند. همانطور که میدانید هر ضربان قلب دارای دو مرحله، **یکی زمان سیستول (انقباض) و دیگری زمان دیاستول (استراحت) است**. زمان دیاستول یا استراحت قلب زمانی است که ماهیچه های

قلب در اندازه طبیعی خود هستند و محفظه قلب آماده برای خون گیری است (وقتی ماشین سرد است باید از گاز دادن زیاد و یا رفتن با دنده های سبک اجتناب شود). خون از طریق دوسپاهرگ بزرگ، پس از در اختیار نهادن اکسیژن خود به دستگاههای بدن، از قسمت های مختلف بدن به قلب بازگشته، ابتدا وارد دهلیز راست و بعد از آن وارد بطن راست می شود. با انقباض بطن راست خون برای گرفتن اکسیژن از طریق سرخرگ ششی وارد ریه می شود و از طرف چپ قلب، خون غنی از اکسیژن توسط ورید های ریوی وارد دهلیز چپ و بعد از آن وارد بطن چپ می شود. با انقباض قدرتمند بطن چپ خون با شدت به بزرگترین سرخرگ بدن (آئورت) می ریزد تا به سراسر بدن جهت انجام فعالیت های حیاتی رسانده شود. عدد کوچکت در گزارش فشار خون نشان دهنده میزان فشار موجود بر قلب و عروق در حال استراحت، یعنی فشار حداقل یا دیاستول است.

زمان **سیستول** یا انقباض زمانی است که عضله قلب کوتاه و جمع شده تا با نیرویی که ایجاد می شود خون جمع آوری شده در قلب را (در بطن های چپ و راست به ترتیب) با فشار به سرخرگ های آئورت و ششی وارد کنند.

عدد بزرگتر اشاره شده در گزارش فشار خون، معرف میزان نیرویی است که بطن چپ با هل دادن خون بر دیواره سرخرگ آئورت وارد می کند و به آن فشار خون حداکثر یا فشار سیستول می گویند.

قلب افراد در حالت استراحت تعداد مشخصی (با توجه به شرایط جسمی و روانی شخص بین ۶۰ تا ۱۰۰ عدد در دقیقه) ضربان دارد که با فعالیت، تعداد ضربان آن بیشتر می شود.

هرچه میزان این فعالیت افزایش یابد، نیاز عضلات به مواد غذایی و اکسیژن نیز بیشتر می شود و قلب باید مقدار خون بیشتری را برای رساندن به ریه ها برای گرفتن اکسیژن و رساندن مواد غذایی به عضلات پمپ کند. این افزایش کار قلب از دو طریق صورت می گیرد. یکی از طریق افزایش قدرت انقباض عضله قلب تا با خارج کردن تمام خونی که در آن وارد شده، خون را با سرعت بیشتر در درون رگ ها هل دهد و به اندام های هدف برسد (بدین جهت است که با ورزش و فعالیت بدنی در حالت نرمال فشار خون بالا می رود) راه دیگر پاسخ قلب برای رساندن خون بیشتر به ریه و عضلات، از طریق افزایش تعداد ضربان قلب است در حالت معمول، میزان قدرت انقباض عضله قلب با میزان کشیده شدن ماهیچه های قلب در اثر پر شدن آن توسط خون، ارتباط مستقیم دارد. هرچه میزان پر شدن قلب از خون بیشتر باشد ماهیچه های قلب با اعمال فشار هماهنگ بر روی خون داخل شده، با قدرت بیشتری خون را به سراسر بدن (از طریق سرخرگها) پمپ می کند قلب شخصی که بطور منظم ورزش می کند در حالت استراحت با تعداد کمتر ولی با قدرت بیشتری نسبت به شخصی که ورزش نمی کند می تپد. قلب یک انسان سالم ۷۰ کیلویی بطور متوسط حدود ۷۰ ضربه در دقیقه می زند.

با یک حساب ساده، قلب در یک شبانه روز حدود یکصد هزار بار می تپد (۷۰*۶۰*۲۴). به همین دلیل در دراز مدت شخصی که بطور منظم ورزش می کند دارای قلب سالم تر و طول عمر بیشتری خواهد بود.



برای فعالیت بدنی منظم رعایت نکات ذیل لازم است :

بهترین ساعت ورزش را برای خودتان پیدا کنید

می توانید ساعات مختلف روز را امتحان کنید . چند هفته اول ، صبح ورزش کنید و سپس بعد از ظهر را امتحان کنید و بعد عصر را ، ببینید در کدامیک از این ساعات ، لذت بیشتری از ورزش می برید و کدام برایتان راحت تر است ، نوع ورزش و کارهای روزانه تان را هم در نظر داشته باشید . ساعتی را انتخاب کنید که بتوانید آن را ادامه دهید تا ورزش کردن برایتان به شکل عادت درآید .

خلق عادت ورزش کردن

سرانجام روزی به جایی می رسید که ورزش روزانه برایتان مانند نفس کشیدن عادی می شود و در آن زمان است که نیاز به تغییر و تنوع پیدا می کنید . برای حفظ فعالیت بدنی ، برخی از افراد هر از چند گاهی نوع تمرینات و ساعت انجام آن را تغییر می دهند . تغییر و تنوع موجب می شود تا لذت بیشتری را از ورزش ببرید و علاقه و انگیزه بیشتری برای ادامه آن پیدا کنید

مکان مناسب فعالیت

بسیار مهم است که شما در حالی که تمرین می کنید احساس راحتی داشته باشید . در غیر این صورت نمی توانید تمرین را در حد مطلوب انجام دهید. هر جا که بتوانید دراز بکشید و حرکت کنید مناسب است و اگر امکان آن را دارید ، در فضای باز و جاهای سرسبز و به دور از آلودگی هوا ورزش کنید . چنانچه در سالن های ورزشی تمرین می کنید ، حتماً سالن باید تهویه مناسبی داشته باشد و به خاطر بسپارید که برای حرکات خوابیده و نشسته ، حتماً از یک زیرانداز مناسب استفاده کنید در غیر این صورت ، عضلات شما آسیب می بیند و دچار کمردرد می شوید .

در مرحله گرم کردن بدن ، رشته های عضلانی قلب با کشیدگی تدریجی برای حداکثر فعالیت و تپش قدرتمند آمادگی پیدا می کند . در صورت گرم کردن صحیح و اصولی ، بازده دستگاههای بدن افزایش خواهد یافت . همچنان اگر ماشین به خوبی گرم شده باشد (خصوصاً در زمستان) و سیستم تنظیم دمای موتور (ترموستات) به خوبی عمل کند ، موتور اتومبیل به بهترین نحو کار خواهد کرد . در فعالیت بدنی شدید همزمان با افزایش کار قلب ، عروق خونی موجود در عضلات گشاد می شوند تا مواد غذایی و اکسیژن بیشتری در اختیار عضلات قرار بگیرد . از سوی دیگر امکان خروج مواد دفعی حاصل از سوختن مواد نیز راحت تر از داخل عضله به خارج از آن (توسط جریان خون) صورت می گیرد .

حال اگر ورزش بطور ناگهانی قطع شود و یا به عبارتی مرحله سرد کردن صورت نگیرد ، عروق داخل عضله شروع به تنگ شدن می کنند در حالی که هنوز مواد دفعی ناشی از سوختن مواد در داخل عضله در حال تشکیل و تجمع هستند .

این مواد با تحریک اعصاب موجود در عضله ، موجب درد های عضلانی می شوند که گاهی ۴۸ تا ۷۲ ساعت پس از پایان ورزش هم ادامه پیدا می کند . به همین دلیل مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه مرحله سرد کردن باید انجام بگیرد تا در این فرصت ، محیط عضلات به تدریج از مواد دفعی تولید شده پاک و احساس نشاط و شادابی ناشی از ورزش ایجاد شود . یکی از اصول سرد کردن ، استفاده از حرکات کششی برای عضلات اندام ها و تنه است . در مورد اتومبیل نیز گاهی که دمای موتور خیلی زیاد است (در تابستان های گرم یا سفر های طولانی مدت در جاده ها) در صورت ایستادن برای استراحت ، در بین راه کارشناسان توصیه می کنند که ماشین را بلافاصله خاموش نکنید . موتور باید مدتی در جا روشن باشد تا در این فرصت سیستم خنک کننده ماشین (رادیاتور) با چرخش آب ، باعث کاهش دمای موتور شود و از ایجاد صدمات به سیلندر و پیستون به علت افت ناگهانی دما جلوگیری گردد.

قوانین و مقررات فعالیت ورزشی

ارزیابی و بررسی میزان آمادگی سالمند از نظر طبی
قبل از ورزش

علائم و نشانه ها	عوامل خطر
- درد قفسه سینه یا پشت	- سابقه فامیلی بیماری قلبی
- تنگی نفس در حال استراحت	- فشارخون بالا
- سرگیجه یا سیاهی رفتن چشم	- چربی خون بالا
- مشکل در نفس کشیدن	- قند خون غیر طبیعی
- ورم پا	- کلسترول HDL پایین
- ضربان قلب سریع	- چاقی
- صدای غیر طبیعی قلب	- کشیدن سیگار
- درد پاها	- زندگی بی تحرک

فرد سالم فردی است که هیچکدام از عوامل خطر و
علائم و نشانه های فوق را نداشته باشد . و در صورت
مشاهده هریک از موارد فوق باید با پزشک مشورت نمود.

۱- میزان فعالیت ورزشی شما باید بیش از
فعالیت روزمره باشد

۲- افزایش میزان فعالیت شما باید
تدریجی باشد

۳- برای هر کدام از انواع آمادگی نوع خاصی
از فعالیت لازم است

۴- با کنار گذاشتن فعالیت تواناییهای حاصله
از بین می رود

۵- فواید کسب شده از فعالیت به مقدار آن
وابسته است

۶- ظاهر شدن آثار فعالیت ارتباط با مدت
انجام و تداوم آن دارد

نکات قابل توجه در انجام تمرینات بدنی

چنانچه سالمند از نظر پزشکی منع یا محدودیت انجام فعالیت بدنی نداشته باشد انجام فعالیت های زیر توصیه می شود

* قبل از شروع پیاده روی با تمرینات گرم کننده عضلات خود را گرم کنید (دو دقیقه درجا راه بروید. پاها را بالا بیاورید و دست ها را آزادانه به طرف جلو، عقب و بالا حرکت دهید. برای انجام این حرکت بهتر است کفش ورزشی بپوشید و یا اینکه زیر پایی نرم مثلاً چند لایه پتو یا یک تشک داشته باشید). 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 برسید.

* 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 دقیقه ای داشته باشید. برای پیاده روی مسیری هموار و با هوای تمیز انتخاب کنید و یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

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

* لباس راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس با رنگ روشن 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 های خود را کم کنید.

* پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید.

* در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگهدارید، به جلو نگاه کنید نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متمایل 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 گام های خیلی بلند خودداری کنید.

* راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهید زیرا ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده روی مانع تاثیرات مثبت آن می شود.

* در حین راه رفتن نفس های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.

* سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیرید که خسته و یا گرسنه نباشید

* در صورت امکان با دوستان خود پیاده روی کنید.

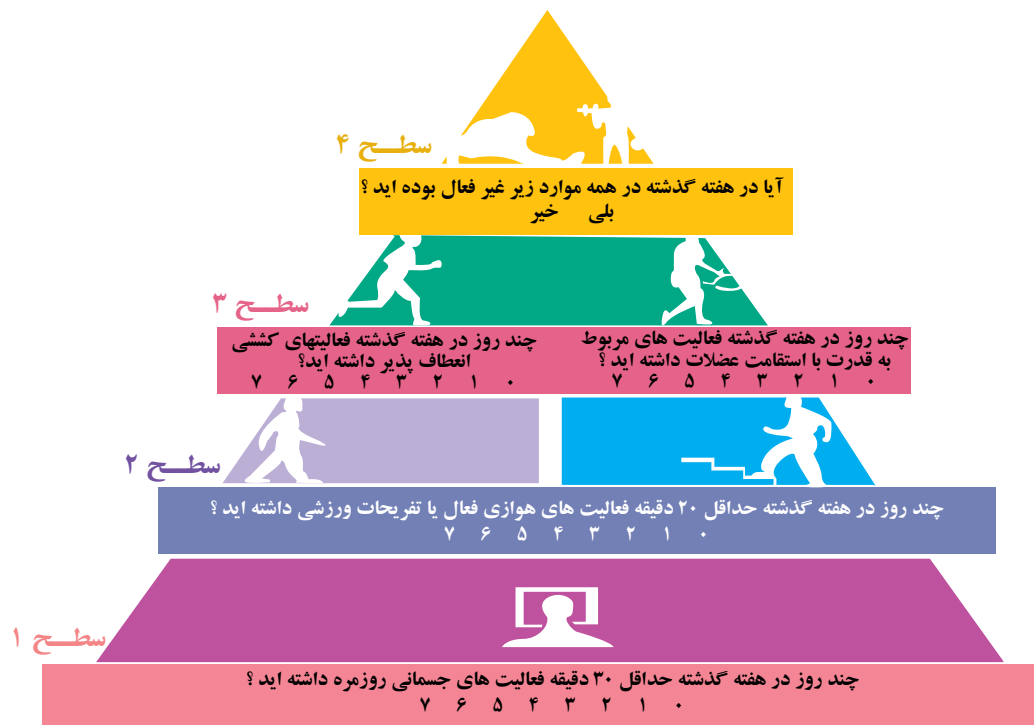
* اگر در سربالایی یا سرازیری قدم می زنید، بدن را به سمت جلو متمایل کنید و برای حفظ تعادل، قدم های کوتاه تری بردارید.

* مدت زمان پیاده روی و مسافت طی کرده را هر روز در تقویم خود یادداشت کنید. هفته ای یک بار مدت زمان پیاده روی را افزایش دهید.

* در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر کنید و با این کار بدن خود را کم کم سرد کنید.

* اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدید، فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.

عناصر اصلی یک برنامه ورزشی و تعیین فعالیت مورد نیاز



* در نقاط ایمن با نور کافی ورزش کنید.

* قبل، حین و بعد از ورزش برای جلوگیری از کم آبی، آب بنوشید.

* با معده خالی و یا بعد از خوردن غذای زیاد از انجام تمرینات ورزشی خودداری نمایید. حداقل ۲ ساعت قبل از غذا خوردن تمرینات را انجام دهید.

* ساعاتی از روز را برای ورزش انتخاب کنید که دمای هوا مناسب باشد در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه از تمرین خودداری نمایید.

* در هوای آلوده ورزش نکنید.

لباس و کفش ورزشی

بسیاری از ورزشهای مفید برای سلامت به هیچ وسیله خاصی بجز کفش نیاز ندارند پوشیدن لباس و کفش مناسب به انجام بهتر فعالیت ورزشی کمک می کنند. آنچه که در اینجا مهم است، راحتی است.



(۱) چند روز در هفته ورزش کنیم؟ ۵ روز در هفته

(۲) چه مدتی ورزش کنیم؟ حداقل ۳۰ دقیقه

(۳) با چه شدتی ورزش کنیم؟ بستگی به نوع آمادگی جسمانی مورد نظر دارد.

(۴) چه نوع ورزشی بکنیم؟

سطح ۱ هرم حرکتی موجب آمادگی متابولیک می گردد

* فعالیتهای روزمره مانند پیاده روی ، شستن ماشین و ...

سطح ۲ هرم حرکتی موجب آمادگی سیستم قلبی و عروقی می گردد

* فعالیتهای هوازی و فعال ، ورزشهای تفریحی اسکی ، شنا و بسکتبال

سطح ۳ هرم حرکتی موجب آمادگی قدرتی و استقامتی عضلانی می گردد

* وزنه برداری و کشتی

سطح ۴ هرم حرکتی استراحت است .

* مطالعه کردن و تماشای تلویزیون

یک نکته اساسی این است که در برنامه ریزی ورزشی شدت ورزش باید با مدت آن رابطه معکوس داشته باشد .

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت میزان حداقل مطلوب فعالیت فیزیکی: ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط و ۵ بار در هفته می باشد.

فعالتهای جسمانی منظم در سطح ۱ هرم حرکتی :

نوع فعالیت : پارو کردن برفها ، گلف ، شستن پنجره ها ، پیاده طی کردن مسیر کاری روزانه ، رسیدگی به حیاط ، باغچه ها و ...

فواید : آمادگی متابولیک بدن است که از طریق آن تمام دستگاههای بدن عملکرد خود را بخوبی انجام می دهند و از بیماریهای نظیر چربی خون بالا ، قند خون بالا و ... پیشگیری می شود .

شدت مجاز : ۱۵۰ تا ۳۰۰ کیلو کالری در روز

مدت : یکساعت در هر بار و یا ۶ مرحله ۱۰ دقیقه ای

تعداد: همه روزه

فعالتهای جسمانی منظم در سطح ۲ هرم حرکتی :

نوع فعالیت :

۱) فعالتهایی که ضربان قلب را افزایش می دهند مانند : دویدن آهسته ، دوچرخه سواری ، ورزشهای هوازی

۲) فعالتهای تفریحی : تنیس ، اسکی ، شنا ، بسکتبال ، کوه نوردی ، طناب زنی ، قایقرانی

فواید : آمادگی سیستم قلبی و عروقی و کاهش مرگ و میر

شدت: متوسط تا شدید یعنی ۵۵ تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب یا ۱۲ تا ۱۶ RPE

$$(\text{سن به سال} * ۰,۷) - ۲۰۸ = \text{حداکثر ضربان قلب}$$

مثال : فردی که ۳۰ سال دارد در چه محدوده ایی از ضربان قلب مجاز به ادامه فعالیت می باشد ؟

$$۱۸۷ \text{ ضربه} = ۲۰۸ - (۰,۷ * ۳۰) = \text{حداکثر ضربان قلب}$$

محدوده ۵۵ تا ۹۰ %

$$۱۰۳ = ۵۵ * ۱۸۷ \%$$

$$۱۶۸ = ۹۰ * ۱۸۷ \%$$

پس این فرد بایستی برای دستیابی به آمادگی قلبی و عروقی فعالیتهای انجام دهد که ضربان قلب وی را به محدوده ۱۰۳ تا ۱۶۸ برساند . که در سالمندان معمولاً عدد کمتر حداکثر ضربان قلب مد نظر می باشد . (۵۵ %)
مدت : ۲۰ تا ۶۰ دقیقه (۶ مرحله ۱۰ دقیقه ای)
تعداد و تکرار مجاز : ۳ تا ۶ روز در هفته

وَ اَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ

شما در مقام مبارزه با آنها (کافران) خود را مهیا کنید
انفال - آیه ۶۰

در تفسیر آیه شریفه آمده است که خداوند همه مومنین را به آمادگی کامل در مقابل دشمنان دین الهی فرا می خواند . یک رزمنده مسلمان با بدنی ورزیده و سالم ، مطمئناً توانایی بیشتری برای به خدمت گرفتن استعدادهای رزمی خود خواهد داشت .

فعالیت های جسمانی منظم در سطح ۳هرم حرکتی :

نوع فعالیت :

(۱) **فعالیت های انقباض عضلانی :** فعالیت هایی که انقباض عضلانی را افزایش می دهند مانند : حرکات کششی ، انعطاف پذیری و دامنه حرکتی حرکات کششی که در مرحله گرم کردن انجام میشوند به مفهوم بی نیاز شدن از انجام این مرحله از هرم نمی باشد و باید به این بخش نیز توجه ویژه ایی نمود .

(۲) **فعالیت های قدرتی و استقامتی :** تمرینات مقاومتی پیشرونده ، تمرینات با وزنه ، وزنه های متصل به قرقره ، دستگاههای تمرینات مقاومتی



فعالتهای کششی :

فواید: جلوگیری از محدودیت حرکت مفصل، جلوگیری از صدمات ، افزایش توانایی ورزشی ، کاهش درد عضلانی اسکلتی ، وضعیت صحیح قرار گیری بدن ، بهبود عملکرد فعالیت روزانه ، کاهش علائم درد قاعدگی شدت: بسته به نوع کشش دارد . در کشش ایستا تا زمانی که بدون درد هستید می توانید ادامه دهید .

مدت : بسته به نوع کشش دارد .

تعداد و تکرار مجاز : ۳ تا ۷ بار در هفته

برخی از حرکات کششی :

(۱) کشش عضلات ساق پا : که بمنظور کشش عضلات پشت ساق پا و تاندون آشیل (تاندون پشت پاشنه پا) طراحی شده است .



(۲) کشش عضلات ران در وضعیت ایستاده : این حرکت عضله خم کننده ران و عضلات رانی را تحت کشش قرار می دهد . جهت انجام این حرکت ایستاده و یک پا را از زانو خم نموده تا جایی که احساس کنید کشش در عضلات قسمت جلویی ران ایجاد شده است .

(۳) کشش عضلات ران و خارج لگن : موجب کشش در عضلات و بافت همبند خارج پاها می شود.

(۴) کشش یک پا : این حرکت عضلات کمر و عضلات پشت ران را افزایش می دهد



(۵) پیچاندن دستها به یکدیگر : این حرکت عضلات شانه را تحت کشش قرار می دهد .



۶) کشش عضلات بیرون تنه: عضلات تنه را تحت کشش قرار می دهد.



انواع ورزشهای قدرتی برای افزایش استقامت عضلانی:

فواید: با ارتقاء آمادگی عضلانی به حرکت، عملکرد خوب ورزشی، کاهش بروز برخی از صدمات و مشکلات عضلانی-اسکلتی، حفظ وضعیت صحیح بدن، کاهش مشکلات کمر و پشت، کاهش احتمال پوکی استخوان کمک می کند.

مدت مجاز: ۱ تا ۳ مرتبه در روز و هر مرحله ۸ تا ۱۲ بار

تعداد و تکرار مجاز: ۲ تا ۳ روز در هفته

انواع تمرینات قدرتی و استقامتی:

برای افزایش توده و قدرت عضلات و استحکام استخوانها بکار می روند.

۱) تقویت عضلات بیرونی رانها



۲) تقویت عضلات بازوها با حرکت شنا: بدن خود را روی انگشتان پا در وضعیت شنا قرار دهید. دستها باید درست بیرون شانه ها قرار گیرند. پشت و پاها صاف باشند و انگشتان پا زیر بدن قرار گیرد. تا جایی بدن خود را پایین بیاورید که آرنج ۹۰ درجه خم شود و یا بازوها موازی زمین قرار گیرند. تعداد ۳ شنا در ثانیه انجام دهید. سعی کنید به عدد ۳۵ برسید



۳) تقویت عضلات بالای شکم: با انجام دراز نشست



فعالتهای جسمانی منظم در سطح ۴هرم حرکتی :

نوع فعالیت : در این سطح لازم است به استراحت پردازید ولی بی حرکتی طولانی توصیه نمیشود . مثال : تماشای تلویزیون ، مطالعه و ...

فواید : آرامش و بازیابی قوا

مدت : کوتاه

شدت : کم

تکرار : اندک

فواید فعالیت جسمانی زمانی به حد ایده آل می رسد که به کلیه سطوح توجه شود

تجویز ورزش در افراد مبتلا به دیابت شیرین

فواید ورزش :

کاهش مرگ و میر

کاهش میزان بروز و به تعویق افتادن عوارض دیابت

بهبودی در سیستم تنفس

کاهش چربی خون ، فشارخون ، اسید اوریک ، کاهش وزن

کنترل بهتر قند خون

کاهش نیاز به داروهای پایین آورنده قند خون

افزایش اعتماد به نفس و بهبود کیفیت زندگی

ورزش توصیه شده :

نوع ورزش : هوازی

شدت ورزش : ملایم تا متوسط

مدت ورزش : ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

تکرار ورزش : روزانه

معاینات تکمیلی مورد نیاز قبل از ورزش :

۱) تست ورزش : در کسانی که طول مدت دیابت آنها بیشتر از ۱۰ سال طول کشیده یا کسانی که عوارض دیابت در آنها ظاهر شده است.

۲) اندازه گیری قند خون و کتون: قبل و بعد از اولین جلسات ورزشی

محدودیت های ورزشی برای افراد دیابتی :

* قند خون پایین تر از ۱۰۰ میلی گرم در صد

* قند خون بالاتر از ۲۵۰ میلی گرم در صد

* وجود کتونمی

* اختلال عروق شبکیه چشم

* فشار خون بالا

* اختلال عملکرد کلیوی

* بیماریهای عروق کرونری

* ورزشهای مقاومتی در حضور عوارض دیابت

داروها و ورزش :

نیاز به استفاده از داروهای پایین آورنده قند خون در ورزشکاران کاهش می یابد .

اگر انسولین در اندام ورزشکار تزریق شده باشد ، جذب آن سریعتر خواهد شد .

همچنین افت قند خون در بیمارانی که از انسولین استفاده می کنند بیشتر از افرادی

است که از داروهای خوراکی استفاده می کنند بنابراین در حین ورزش باید به این

نکته توجه شود.

تجویز ورزش در افراد مبتلا به فشار خون :

فواید ورزش :

کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در حال استراحت

کاهش مرگ و میر

کمک به پیشگیری از فشار خون در افراد مستعد

ورزش توصیه شده :

نوع ورزش	هوازی	تمرینات با وزنه
شدت ورزش	متوسط	وزنه سبک
مدت ورزش	۳۰ تا ۶۰ دقیقه	تعداد تکرار بالا
تکرار ورزش	روزانه	۲ تا ۳ روز در هفته

معیانات تکمیلی قبل از ورزش :

۱) ارزیابی از نظر پرفشاری خون اولیه و ثانویه

۲) ثبت فشارخون در اوقات مختلف روز

۳) در صورت همراه بودن با بیماری قلبی انجام تست ورزش

محدودیت ها برای ورزش افراد مبتلا به فشار خون دارای شرایط زیر :

۱. فشار خون سیستولیک در حال استراحت بیشتر از ۱۸۰ میلیمتر جیوه

۲. فشار خون دیاستولیک در حال استراحت بیشتر از ۱۱۰ میلیمتر جیوه

۳. انجام فعالیتهای قدرتی و مقاومتی در ابتدای برنامه ورزشی ممنوع می باشد .

۴. فشار خون شدید یا کنترل نشده

۵. افزایش فشار خون سیستولیک بیشتر از ۲۰۰ میلیمتر جیوه در حین ورزش

داروها و ورزش:

با ورزش منظم نیاز به داروهای ورزشکاران کاهش می یابد .

تجویز ورزش در افراد مبتلا به چربی خون

فواید ورزش :

کاهش مرگ و میر

کاهش وزن

کاهش تری گلیسرید و کلسترول مضر (LDL)

کاهش چربی زیر جلدی

افزایش کلسترول خوب (HDL)

ورزش توصیه شده :

نوع ورزش	هوازی	تمرینات با وزنه
شدت ورزش	متوسط	وزنه سبک
مدت ورزش	۳۰ تا ۶۰ دقیقه	تعداد تکرار بالا
تکرار ورزش	روزانه	۲ تا ۳ روز در هفته

محدودیت ها برای ورزش افراد مبتلا به چربی خون :

بر اساس فاکتورهای خطر ذکر شده یا بیماری قلبی تعیین می شود .

تجویز ورزش برای پیشگیری از پوکی استخوان

فواید ورزش :

در سنین جوانی : افزایش تراکم استخوانی
در میانسالی : کاهش از دست رفتن تراکم استخوانی
در سالمندی : کاهش احتمال شکستگی

ورزش توصیه شده :

نوع ورزش	پیاده روی	ورزش های مقاومتی	ورزشهای شکمی و تقویت عضلات شکمی
شدت ورزش	متوسط	متوسط	اضافه بار
مدت ورزش	۳۰ تا ۴۵ دقیقه	مدت کوتاه	۸ تا ۱۲ بار
تکرار ورزش	۳ تا ۷ روز	روزانه	۲ تا ۳ روز در هفته

معاینات تکمیلی قبل از ورزش (ویژه خانمها) :

در صورتیکه خانمی یائسه نشده یا به مدت طولانی تحت درمان با داروهای کاهنده تراکم استخوانی قرار دارد . باید سنجش تراکم استخوان انجام شود.

تجویز ورزش در افراد مبتلا به چاقی

چاقی به BMI بالای ۳۰ یا دور کمر بیش از ۱۰۲ در آقایان و ۸۸ در خانمها گفته می شود

فواید ورزش :

از نظر سلامتی درصد زیاد چربی مهمتر از اضافه وزن است . ورزش می تواند درصد چربی بدن را کاهش دهد

ورزش توصیه شده :

نوع ورزش	ورزشهای آمادگی قلبی و عروقی - سطح ۲
شدت ورزش	خفیف تا متوسط
مدت ورزش	۳۰ تا ۶۰ دقیقه
تکرار ورزش	ترجیحا روزانه

بهتر است کاهش وزن آهسته باشد و موجب کاهش نیم تا یک کیلو در هفته گردد. و علیرغم کاهش کالری دریافتی ، وعده های غذایی حذف نشود .

محدودیت ها برای ورزش افراد مبتلا به چاقی :

در صورت همراه نبودن عوارض یا بیماریهای همراه ، محدودیت خاصی در نظر گرفته نمیشود .

تجویز ورزش در افراد مبتلا به آرتروز

فواید ورزش :

کاهش وزن ، افزایش قدرت عضلانی ، بهبود حرکت مفصلی ، کاهش علائم بیماری ، بهبود توان عملکردی ،

ورزشهای توصیه شده :

ورزشهای هوازی ، تقویت کننده عضلانی و دامنه حرکتی

نکات مهم در ورزش: استفاده از کفش جاذب ضربه ، ورزش روی سطوح جاذب ضربه ، شرکت در ورزشهای گوناگون ، ورزش غیر متحمل وزن بهتر تحمل می شود

محدودیتهای ورزش :

درد و تورم فعال

داروها و ورزش :

داروهای مسکن بدلیل کاهش درد آگاهی فرد را نسبت به آسیب بیشتر به مفصل کاهش میدهد . گرچه برای افزایش توان ورزشی فرد مورد نیاز است اما باید امنیت تمرینات را آگاهانه ارتقاء داد .

تجویز ورزش در افراد مبتلا به کمر درد مزمن

تمرینات زیر پس از رد مشکلات دیسک کمری و فقط برای مشکلات عضلانی قابل انجام است

فواید ورزش :

کشش عضلات کمر ، عضلات پشت ران ، ناحیه باسن

پیشگیری و کمک به اصلاح گودی کمر

تقویت عضلات شکمی

افزایش قدرت و استقامت عضلانی

تحمل پذیری بیشتر نسبت به درد

ورزش توصیه شده :

نوع ورزش	ورزشهای هوازی	تمرینات انعطاف پذیری	تمرینات هماهنگی حرکات
شدت ورزش	متوسط تا شدید	کم	کم
م دت ورزش	۲۰ دقیقه	۸ تا ۱۰ تکرار	۵ تا ۸ تکرار
تکرار ورزش	۳ تا ۶ روز	۲ تا ۳ روز در هفته	۴ تا ۶ روز در هفته

تمرینات اختصاصی برای کمر درد :

(۱) کشش پایین کمر : این تمرین تقویت کننده عضلات خم کننده مفصل ران ، عضلات کمری و ناحیه باسن می باشد . و تا حدی در پیشگیری و تخفیف کمر درد ناشی از گودی زیاد کمر کمک کننده است .
اگر دوستان ران دیگر را با دست نگه دارد عضلات خم کننده مفصل آن ران نیز تحت کشش قرار می گیرد .



* نکاتی که بیماران مبتلا به کمر درد در زندگی روزمره باید رعایت کنند به شرح زیر است :

- کاهش وزن به مقدار ایده آل
- پرهیز از قوز کردن و استفاده از پشته صندلی به منظور نشستن مستقیم
- استفاده از زیر پای برای قرار گرفتن زانو ها بالاتر از مفاصل ران
- پرهیز از نشستن روی صندلی های دوار و چرخ دار
- تقسیم متناوب وزن بر روی هریک از پاها در زمان ایستادن طولانی
- خودداری از پوشیدن کفش های پاشنه بلند (ارتفاع مناسب و ایده آل برای پاشنه در افراد سالم ۳ سانتی متر است)
- خودداری از خوابیدن روی شکم (در صورت خوابیدن به پهلو زانو ها را به داخل شکم جمع کنید و در صورت خوابیدن به پشت بالش را زیر زانو بگذارید)
- خودداری از گذاشتن دست ها بالای سر به هنگام خواب
- استفاده از تخت ، تشک صاف و محکم و عدم استفاده از تشک فنری ، شل و غیر طبی
- استفاده از زانو ها در موقع خم شدن و برداشتن اشیاء از روی زمین و پرهیز از خم کردن کمر
- نگه داشتن اشیاء نزدیک بدن در موقع حمل

(۲) رساندن زانو به سینه : این تمرین عضلات پایین کمر و پشت ران و باسن را تحت کشش قرار میدهد.

(۳) بلند کردن لگن : این تمرین عضلات شکم را تقویت می کند و به درمان و پیشگیری کمر درد ناشی از گودی و جلو افتادگی شکم کمک میکند . به پشت بخوابید و زانوهایتان را خم کنید . عضلات شکم را منقبض نمایید و سعی کنید کمر را با زمین مماس نمایید . کمی نگه دارید و عضلات را شل کنید .



(۴) پل زدن : این تمرین عضلات باز کننده مفصل ران را تقویت میکند و به درمان و پیشگیری گودی زیاد کمر و جلو افتادگی لگن کمک می کند.



(۵) راست کردن زانو در وضعیت نشسته



دستورالعمل های پیشگیری از آسیب

* همیشه قبل از آغاز هر فعالیت ورزشی ، بدن را به نحو مناسبی گرم کنید .

* بعد از فعالیت همیشه بدن را سرد کنید

* اطمینان داشته باشید که عضلات به اندازه کافی کشیده می شوند .
در گرم کردن ، کشش های ایستا را در حداکثر دامنه حرکت انجام دهید و در حین سرد کردن از کشش ها به میزان قابل توجهی استفاده کنید .

* برای کاهش احتمال آسیب به رباط ها و بافت های اطراف مفصلی از کشش های بیش از حد بصورت غیر فعال اجتناب کنید

* با شدت کم شروع و در محدوده توانایی خودتان به سمت سطوح بالاتر حرکت کنید و به دنبال خیلی زیاد و خیلی زود نباشید .

* از حبس کردن نفس و فشار بیش از حد در فعالیت های شدید اجتناب کنید.

* سطحی از فعالیت را انتخاب کنید که از لحاظ قدرت ، توان و استقامت با توانایی های شما متناسب است .

- خودداری از دراز کردن دست برای باز کردن پنجره وقتی مانعی بین فرد و پنجره است .

- خودداری از انجام کارهای منزل در زمان کمر درد

- استراحت به مدت حداقل نیم ساعت پس از انجام کارهای منزل یا در حین آن

- بستن کمر با شال حین انجام کارهای طولانی و سنگین

ورزش هایی که گودی (قوس) کمر را زیاد می کنند مضر و به عکس ورزش هایی که گودی کمر را کم می کنند مفید است .

ورزش های مفید در مبتلایان به کمر درد

* شنا موثرترین ورزش در مبتلایان به کمر درد است (بویژه کرال سینه) و دوچرخه سواری ثابت و متحرک ، اسکی ، دویدن در جا به شکلی که سینه عقب نگه داشته شود در بهبود کمر درد مفیدند.

ورزش های مضر در مبتلایان به کمر درد:

- خم شدن به عقب در حالت ایستاده

- قوس دادن به کمر در حالت خوابیده به شکم

- خم کردن کمر و رساندن انگشتان دست به زمین در حالی که زانو ها کشیده است

- بازی تنیس

- پایین آمدن از پله ها

- وزنه برداری

* برای فعالیت در آب و هوای خیلی گرم یا خیلی سرد لباس مناسب بپوشید .

* اطمینان حاصل کنید که با آب و هوای محیطی که در آن تمرین می کنید (چه گرم و چه سرد) سازگار شده باشید .

* هنگام پرداختن به هر فعالیت جسمی از وسایل و تجهیزات با کیفیت خوب استفاده کنید

* به آنچه بدنتان به شما می گوید گوش بدهید . اگر در حین فعالیت دچار احساس درد شدید بلافاصله آن را متوقف کنید .
* فعالیت هایی را که فکر می کنید به شما آسیب بزنند انجام ندهید .

* بسیاری از ورزش های مهیج و نشاط بخش از جمله قایق رانی ، اسکی ، اسکی روی آب با در صدی از خطر همراه هستند . اگر این ورزش را انتخاب می کنید ، مسئولیت شما این است که اصول اولیه ایمنی مربوط به آن را بیاموزید .

**ورزش برای جوانان لازم و
برای مسن تر ها واجب موکد است**

مقام معظم رهبری

قرآن کریم :

الا بذكر الله تطمئن القلوب

جز با یاد خدا دلها آرام نمی گیرد .

فصل نهم

اطلاعات عمومی مرتبط با سلامت
و نکات کلیدی در سلامت سالمندان

اطلاعات عمومی مرتبط با سلامت
نکات کلیدی در سلامت سالمندان

اطلاعات عمومی مرتبط با سلامت

- * بدن انسان بر خلاف ماشین یا هر وسیله دیگر که بر اثر کار و فعالیت مستهلک می شود، با فعالیت بدنی و ورزش توانایی بیشتری کسب می کند.
- * تمامی افراد از ورزش کردن و افزایش فعالیت بدنی سود می برند. این حقیقتی است که صرف نظر از سن، جنسیت و نژاد در مورد همگان صدق می کند.
- * با توجه به اینکه زندگی امروزه به صرف انرژی بسیار کمی نیاز دارد و اغلب افراد اوقات فراغت خود را به صورت غیر فعال می گذرانند، در معرض خطر ابتلا به بیماری های ناشی از کم تحرکی قرار دارند.
- * «مرگ نشسته» به مجموعه علائمی گفته می شود که ناشی از زندگی بی تحرک و «پشت میز نشینی» و شامل عضلات ضعیف، پوکی استخوان و عدم تعادل متابولیک (قند و چربی خون بالا) آمادگی قلبی عروقی پایین و افسردگی است. این مجموعه علائم به مرگ زودرس منجر می شود.
- * فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی مطلوب می تواند با کمک به پیشگیری از بیماری ها یا بخشی از درمان آنها سلامتی فرد را تامین کند.
- * آمادگی جسمانی یعنی توانایی بدن برای عملکرد موثر و انجام فعالیت های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون احساس خستگی و فشار غیر متناسب و توانایی مواجه شدن با موارد اضطراری و پیش بینی نشده در طول زندگی.



- * آمادگی جسمانی یعنی داشتن قلب، عروق خونی، ریه و عضلات سالمی که فرد بتواند به بهترین نحو، کارها و وظایف محوله اش را انجام دهد و با شور و نشاط در فعالیت های ورزشی و تفریحات سالم شرکت کند.
- * داشتن جسمی ورزیده به شما کمک می کند که احساس خوبی داشته باشید و از زندگی بیشتر لذت ببرید.
- * آمادگی جسمی پایه ای برای فعالیتهای ذهنی خلاق و پویاست.
- * فعالیت ورزشی مستمر باعث می شود که قلب با کار کمتر، خون رسانی بهتری را به اندام های بدن انسان انجام دهد. ورزش مناسب باعث تقویت ماهیچه های قلب و افزایش کارایی آنها می شود.
- * انجام ورزش، موادی در بدن انسان تولید می شود که باعث بالا بردن سطح هوشیاری و روحیه عمومی فرد می شود و احساس انرژی و شادابی بیشتری برای انجام کارهای روزمره زندگی به او می دهد.
- * فعالیت جسمانی، خطر تمام عوامل مرگ آور از جمله بیماری های قلبی و عروق، پرفشاری خون، برخی سرطانها، پوکی استخوان، بیماری های اسکلتی و دیابت نوع دوم را کاهش می دهد.
- * آمارها نشان می دهند که از هر چهار مرگ، یک مرگ مربوط به سکته قلبی است در حالی که می توان با رعایت تغذیه مناسب، ورزش و نکشیدن سیگار و دخانیات تا حد زیادی از آن پیشگیری نمود.
- * افراد دارای فعالیت بدنی منظم کمتر احتمال دارد به دیابت نوع بزرگسالی مبتلا شوند و در صورت ابتلا نیز دیابت آنها بهتر کنترل می شود.
- * افراد دارای فعالیت بدنی منظم، تراکم استخوانی بالاتری دارند و از افراد کم تحرک در مقابل پوکی استخوان مقاوم ترند.
- * انجام ورزش منظم موجب کاهش مقدار تری گلیسیرید و کلسترول بد یا LDL (نوعی چربی خون) در انسان می شود.

* بطور کلی مرگ به علت سرطان در بین افرادی که از نظر جسمانی فعال هستند ، ۵۰ تا ۲۵۰ درصد از افراد بی تحرک کمتر است .

* تحقیقات نشان می دهد که انجام ورزش های منظم در خانم ها موجب کاهش ابتلا به سرطانهای سینه و رحم می شود .

* چیزی حدود ۸۰ درصد افراد بالغ زمانی در طول زندگی ، کمر درد را تجربه خواهند کرد و توانایی عملکرد طبیعی آنها را مختل می کند . کمر درد ها عمدتاً نتیجه ضعف قدرت و استقامت عضلات و انعطاف پذیری کم می باشد . و افراد فعال که از استقامت عضلانی خوبی برخوردارند ، کمتر از افراد غیر فعال دچار مشکلات عصبی و عضلانی کمر می شوند .

* شناخته شده ترین اثرات ورزش در سیستم گوارشی بدن ، افزایش حرکات روده و جلوگیری از یبوست مزمن است .

* انجام ورزش منظم باعث پیشگیری و کاهش سرطانهای روده در انسان می شود .

* ورزش در کنار تغذیه سالم بهترین شیوه درمان برای کاهش وزن است .

* ورزش از طریق افزایش میزان مصرف انرژی ، افزایش میزان توده عضلانی و در نتیجه افزایش متابولیسم پایه (سوخت و ساز) در بدن ، موجب جلوگیری از افزایش وزن و باعث تناسب اندام می شود .

* افراد ورزشکار زندگی شادابتر و عمر طولانی تری دارند .

* به تاخیر انداختن پدیده سالمندی یا پیر شدن با ورزش منظم امکان پذیر است .

* هرم فعالیت جسمی راه خوبی برای به تصویر کشیدن انواع مختلف فعالیت ها و میزان دخیل بودن هریک در ایجاد تندرستی و ایجاد آمادگی جسمی است . آن را بشناسید و به آن عمل کنید

* فعالیت ورزشی منظم با کاهش فعالیت مغزی توأم است که به رها سازی ، آرامش و آمادگی بیشتر برای به خواب رفتن منجر می شود .

* انجام ورزش کیفیت خواب را افزایش می دهد .

* اجزای آمادگی جسمی مرتبط با سلامت شامل آمادگی قلبی تنفسی و آمادگی عضلانی است .

* آمادگی قلبی تنفسی به معنای توانایی ادامه دادن یک فعالیت بدنی نیازمند به اکسیژن ،

بدون خستگی زودرس است که همان آمادگی هوازی یا تمرینات ایروبیک هستند .

* آمادگی قلبی عروقی ، عمدتاً مهمترین جنبه آمادگی جسمی تلقی می شود زیرا برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عملکرد ورزشی ، سلامت قلب اهمیت زیادی دارد .

* فعالیت های هوازی پر تحرک و ورزشهای فعال فعالیت هایی هستند که در زمان نسبتاً طولانی و با شدت معینی انجام می شوند . مانند پیاده روی سریع ، دویدن ، دوچرخه سواری ، شنا ، حرکات موزون هوازی . این فعالیت ها برای آمادگی قلبی عروقی و کنترل وزن و سرزندگی بسیار مفید هستند . برخی ورزشها و برنامه های تفریحی فعال مانند انواع ورزش های با توپ (بسکتبال ، تنیس ، والیبال) کوهنوردی ، اسکی ، صخره نوردی و ... جزء این گروه طبقه بندی می شوند این دسته فعالیت ها در مجموع باید در اکثر روزهای هفته (نهایتاً ۵ تا ۶ روز و حداقل ۳ روز در هفته) انجام شوند .

* ورزشهای هوازی شامل فعالیت هایی مانند ایروبیک ، دوچرخه سواری ، شنا ، راه رفتن تند ، دویدن و دویدن درجا و طناب زدن هستند .

* تمرینات بی هوازی به ورزش هایی گفته می شوند که برای مدت زمان کوتاه (کمتر از ۲ دقیقه) و با شدت بیش از ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب صورت میگیرد ورزشهایی مثل دوی سرعت ۱۰۰ متر که ورزشکار سعی می کند از تمام قدرت خود برای طی مسافت ۱۰۰ متر در کمترین فرصت استفاده نماید ، از نوع تمرینات بی هوازی محسوب می شوند .

* بعضی فعالیت های بدنی مانند باغبانی ، قدم زدن تفریحی ، پینگ پنگ ، بولینگ و وزنه برداری بسیار سودمند هستند ولی از نوع ورزشهای هوازی نیستند .

* آمادگی عضلانی سه جزء دارد ، قدرت عضلانی ، استقامت عضلانی و انعطاف پذیری

* قدرت عضلانی عبارت است از « توانایی یا ظرفیت عضله یا گروهی از عضلات تولید حداکثر نیرو در یک نوبت علیه یک مقاومت در سرتاسر دامنه کامل حرکتی مفصل »

* استقامت عضلانی یعنی « توانایی عضله یا گروهی از عضلات برای تکرار اجرا یا تداوم انقباض عضلانی به طور مکرر در دوره ای از زمان »

* انعطاف پذیری عضلانی عبارت است از « توانایی عضله یا گروهی از عضلات برای تحمل فشارها و کشش های ممتد و ناگهانی »

* انجام فعالیت بدنی مناسب با افزایش قدرت عضلانی سبب می شود احساس خوبی در مورد بدن خود داشته باشیم.

* تمرینهای کششی تمرین هایی هستند که به انعطاف پذیری عضلانی شما کمک می کند و باید حداقل ۳ روز در هفته انجام شوند .

* انجام تمرینات کششی قدرتی به منظور بهبود انعطاف پذیری و آمادگی عضلانی، برای سلامت بدن کاملاً ضروری است .

* تمرینات گرم کننده به خاطر آماده کردن نسبی بدن برای انجام فعالیت های ورزشی اصلی از اهمیت خاصی برخوردارند که باید در هر برنامه ورزشی در ابتدای کار انجام شوند . تمرینات گرم کننده ، تمرینات ساده کششی و شامل حرکاتی با مدت کوتاه و شدت کم هستند . با انجام آنها ، بدن شما برای انجام سایر تمرینات آماده می شوند .

* تمرینات استقامتی شامل حرکاتی با مدت زیاد و شدت کم هستند که موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شوند و مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش می یابد در نتیجه کارایی قلب ، ریه ها و سیستم گردش خون افزایش می یابد و توانایی شما را در انجام کارهای روزانه بیشتر می کند . این تمرینات شامل ورزش هایی مانند پیاده روی ، دویدن ، دوچرخه سواری ، شنا و کوهنوردی است .

* تمرینات انعطاف پذیری با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطراف مفاصل ، حرکت مفصل را راحت تر می کند و موجب آسان تر شدن حرکات اندام ها و تنه می شود . این حرکات به حفظ تعادل نیز کمک می کند .

* تمرینات تعادلی از طریق تقویت عضلات خصوصاً عضلات پاها باعث می شود که بتوانیم هنگام لغزیدن ، تعادل خود را حفظ کنیم بنابراین از افتادن و زمین خوردن پیشگیری می کند . برای انجام تمرینات تعادلی در کنار دیوار و یا یک میز یا صندلی که بتواند وزن شما را تحمل کند بایستید تا در صورت از دست دادن تعادل بتوانید به آنها تکیه کنید . تمرینات تعادلی همچنین از طریق توانمندسازی دستگاه عصبی عضلانی و پرورش آنها نقش مهمی در سلامت و پیشگیری از سقوط در دوران سالمندی دارد .

* تمرینات قدرتی موجب تقویت عضلات می شود و به توانایی شما می افزاید . همچنین با افزایش مصرف انرژی ، موجب می شود که وزن مناسب داشته باشید و قند خون شما طبیعی بماند . فایده دیگر تمرینات قدرتی ، جلوگیری از پوکی استخوان است . انجام این حرکات نیاز به وزنه دارد.

* تمرینات انقباضی ایستا ، تمریناتی هستند که در حین انجام آن ، طول عضله تغییر نمی کند . این تمرینات نیز به تقویت عضلات کمک می کند .

* بطور کلی مدت زمان اجرای تمرینات ورزشی به میزان آمادگی فرد و شدت تمرین بستگی دارد . تمرینات ورزشی می باید بطور دائم و با شدت مناسب به مدت ۱۵ تا ۹۰ دقیقه در روز انجام گیرد . فعالیت های سبک تر باید در مدت زمان طولانی انجام پذیرد شدت فعالیت در سنین مختلف متفاوت است .

* یکی از راههای خوب و عملی برای تعیین شدت فعالیت های بدنی و تمرینات هوازی این است که حداکثر ضربان قلب خود را بر اساس یکی از دو فرمول زیر حساب کنید (حداکثر ضربان قلب ، بالاترین ضربان قلبی است که در شدیدترین میزان فعالیت بدنی ایجاد می شود)

* ورزش ، جزئی حیاتی از درمان آرتروز به شمار می آید و علاوه بر اینکه از خشکی مفاصل جلوگیری می کند به تقویت عضلات اطراف مفاصل نیز کمک می نماید .

انواع مختلفی از تمرینات ورزشی برای مبتلایان به آرتروز وجود دارد:

- ورزش های هوازی

- قدرتی (استقامتی)

- کششی

- خم و راست شدن

- و تمرینات ویژه برای مفاصل خاص

* حداقل فعالیت فیزیکی برای یک شخص سالم که تامین کننده اثرات مفید ورزش باشد ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط است. این مقدار فعالیت بدنی منظم معادل ۳۰ دقیقه راه رفتن با سرعت ۵ تا ۶ کیلومتر در ساعت است. این فعالیت فیزیکی باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شود ولی تعداد و شدت تنفس آن قدر زیاد نیست که شخص نتواند صحبت کند. معادل این مقدار فعالیت یعنی در ۳ بار که هر بار ۱۰ دقیقه طول بکشد نیز تقریباً همان اثرات مشابه را خواهد داشت.

* با مطالعه، ورزش و تفریحات سالم برای اوقات فراغت خود برنامه ریزی کنید

* روزانه زمان مناسبی را به انجام حرکات ورزشی اختصاص دهید چرا که انجام ورزش منظم ضامن سلامتی شماست.

* بدن برای سالم بودن به ۳۰ تا ۶۰ دقیقه انجام فعالیت بدنی روزانه احتیاج دارد. با قرار دادن فعالیت بدنی در امور روزانه خود می توانید به سطوح معقولی از فعالیت بدنی که بطور محسوسی در سلامتی شما نقش دارد برسید.

* مدت انجام فعالیت بدنی زندگی حداقل باید ۳۰ دقیقه و با شدتی معادل تند راه رفتن و در بیشتر روزهای هفته باشد.

* روزانه به هر بهانه ای فعالیت بدنی بیشتری انجام دهید. برای رسیدن به مقصد انتخاب مسیر طولانی تر برای پیاده روی و صرف انرژی بیشتر ارجحیت دارد.

* در صورت امکان انتخاب دوچرخه به عنوان وسیله نقلیه عبور و مرور بسیار مطلوب است

- برای انجام تمرینات انعطاف پذیری نکات زیر را رعایت کنید:

۱- قبل از انجام تمرینات انعطاف پذیری با حرکات گرم کننده خود را گرم کنید انجام حرکات انعطاف پذیری بدون گرم کردن بدن باعث آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد.

۲- به آرامی و در یک وضعیت راحت حرکت را شروع کنید

۳- حرکت را به آهستگی انجام دهید. از انجام حرکت سریع یا پرتابی اکیداً خودداری کنید زیرا حرکت سریع ممکن است باعث سفتی و دردناک شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل شود.

۴- در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید

۵- حرکت را به نحوی انجام دهید که احساس کشش یا فشار ملایم در مفاصل داشته باشید. نباید حرکت در حدی باشد که ایجاد درد در مفصل نماید

۶- به آهستگی به حالت عادی برگردید

۷- هر حرکت را سه بار تکرار کنید

* برای تعیین شدت تمرینات بدنی یکی از ساده ترین محل ها برای شمارش تعداد ضربان قلب ، سرخرگ اصلی گردن است . در حالت درازکش یا نشسته سر خود را به آرامی به عقب و به یک سمت بالا ببرید . انگشت وسط یا نشانه و یا هر دو را جهت شمارش نبض استفاده کنید و با دو انگشت از زیر زاویه فک در یک مسیر مایل به سمت جلو حرکت کنید تا نبض را بیابید (از انگشت شست استفاده نکنید زیرا انگشت شست خود نیز ضربان دارد) برای تعیین میزان ضربان قلب ، تعداد ضربان قلب ، را در ده ثانیه بشمارید و سپس آن را در شش ضرب کنید یا تعداد ضربان در ۳۰ ثانیه را بشمارید و آن را در دو ضرب کنید . میزان ضربان قلب شما در حالت استراحت است .

* توجه داشته باشید که ضربان قلب خود را باید حین فعالیت ورزشی کنترل کنید و نه پس از آن

* توجه داشته باشید انجام تمرینات بیش از ۴ جلسه در هفته و مدت جلسات بیش از یک ساعت به خصوص برای افرادی که ورزشکار حرفه ای نیستند ، سود بیشتری ندارد حتی ممکن است خطر آسیب دیدگی را بیشتر کند .

* در ورزش هوازی ، هر نوع برنامه ای که انتخاب می کنید باید نکات زیر رعایت شود :

- حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه ، بدن خود را گرم کنید تا حرارت بدن برای حرکات ورزشی شدید آماده شود . دویدن درجا یک فعالیت مناسب برای این منظور است .
- ۱۰ تا ۵ دقیقه حرکت کششی انجام دهید تا عضلات شما نرم شوند و از صدمات احتمالی جلوگیری بعمل آید .

- حرکات هوازی را در محدوده ضربان قلب هدف ، حداقل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید

- بدن خود را ظرف ۵ دقیقه با حرکات آهسته تر سرد کنید و حرکات کششی را مجدداً انجام دهید .

- برای جلوگیری از کوفتگی بدن حرکات کششی را به مدت ۱۰-۵ دقیقه در روز بعد انجام دهید

* هر ورزشی را که انجام می دهید به آرامی شروع کنید .

* در زمان ورزش در هوای گرم با دمای بیش از ۳۰ درجه ، باید کاملاً مراقب گرمزدگی بود

* بهتر است حرکات ورزشی را آرام و پیوسته انجام دهید تا اینکه تمرینی را با سرعت یا با شدت به انجام برسانید .

در این حالت ممکن است خاطره بدی در شما ایجاد شود و ورزش کردن را با درد و ناامیدی کنار بگذارید . در چنین حالت هایی بازگشت به شروع برنامه ورزشی مشکل تر از قبل است . هرگز به خود فشار غیر عادی وارد نکنید . زیرا آثار طولانی مدت بی تحرکی را نمی توان در عرض چند هفته جبران کرد . عضلات ، قلب و دستگاه تنفس برای تطبیق دادن خود به وقت نیاز دارند .

* بهترین ساعت ورزش را برای خودتان پیدا کنید .

* مکان مناسب فعالیت بدنی را انتخاب کنید .

نکات کلیدی در سلامت سالمندان

* هر فرد سالمند باید نوشته ای حاوی اطلاعات مربوط به بیماری فعلی ، قبلی و اعمال جراحی انجام شده ، داروهایی که مصرف می کند یا نسبت به آنها حساسیت دارد را همیشه همراه داشته و به تمام پزشکانی که به ویژه در هنگام فوریت های پزشکی مراجعه می کند ارائه دهد .

* سالمندان نباید بدون نظر پزشکان ورزش و فعالیت بدنی سنگین انجام دهند.

در مصرف دارو:

* تمامی داروها در کنار اثرات درمانی مناسب خود دارای عوارض جانبی نیز می باشند که احتمال بروز آن در افراد سالمند بیشتر است.

* در مصرف داروها باید مقدار دقیق دارو و زمان مصرف آن دقت زیادی بعمل آید. (طبق دستور پزشک)

* اکثر داروها باید در محلی خنک و به دور از نور نگهداری شوند.

* به تاریخ انقضای داروها دقت شود.

* هرگز دارویی به توصیه دیگران (بدون مشورت با پزشک) بعلت وجود علایم مشابه مصرف نگردد.

* بسیاری از دارو ها در صورت مصرف همزمان موجب بروز تداخلات دارویی و عوارض می گردند. لیست داروی های مصرفی هنگام مراجعه به هر پزشکی ارایه گردد.

به خاطر داشته باشید :

سالم پیر شدن بسیار مهم و خوب است لذا توصیه های بهداشتی را جدی بگیرید

۱- تغذیه مناسب در پیشگیری و درمان بیماری های مزمن مانند پوکی استخوان بیماری های قلب و عروق و پر فشاری خون، دیابت و ... نقش مهمی دارد .

- ۲- انجام تمرینات بدنی مناسب و حفظ توده عضلانی بدن یک روش مناسب برای حفظ نشاط و شادابی شماست .
- ۳- به خودتان توجه داشته باشید و برای سلامتی روحی و جسمی خود اهمیت قائل شوید . استرس ها را کنترل کنید و از زندگی لذت ببرید .
- ۴- روابط اجتماعی و معاشرت های خود را با دوستانتان حفظ کنید . یک سرگرمی دائمی داشته باشید و روزانه ساعتی را به آن اختصاص دهید .
- ۵- به منظور پیشگیری و تشخیص زودرس بیماری ها به طور منظم به پزشک مراجعه کنید و دارو را فقط با تجویز پزشک مصرف کنید .
- ۶- کار کردن، احساس مفید بودن و معنی زنده بودن و زندگی را در شما تقویت می کند لذا در کارهای خیریه و فعالیت های گروهی عام المنفعه شرکت کنید .
- ۷- خواندن دعا و نیایش و انجام امور مذهبی و فرائض دینی به آرامش فکری و روحی و ارتباطات شما با جامعه کمک فراوانی می کند و توانایی پذیرش مصائب و سختی ها را در شما بالا می برد لذا به امور مذهبی اهمیت زیادی بدهید.
- ۸- همواره برای یادگیری تلاش کنید ، بدانید که هیچ گاه برای یادگیری دیر نیست
۹. ابراز عشق و محبت یک نیاز دائمی است . زندگی خود را با عشق ورزیدن و محبت به دیگران شیرین و با نشاط کنید .
- ۱۰- تجربیات شما روشنگر راه جوانان است . آموخته های خود را به دیگران بیاموزید تا برای همیشه باقی بمانند .
- ۱۱- برای دیگران کاری انجام دهید . تلاش کنید لحظاتی از افکار مربوط به خود خارج شوید و مشکل شخص دیگر را تا حد ممکن کاهش دهید . این کار احساس خوب و مفید بودن را به شما می دهد .

- ۱۲- به خود اجازه دهید که گاه به خاطر اشتباهات گذشته و حال خود را ببخشید ، به این ترتیب قادر به بخشیدن اشتباهات دیگران نیز خواهید بود .
- ۱۳- توقعات خود را از دیگران کم کنید و به خود تکیه کنید .
- ۱۴- زندگی بزرگترین نعمتی است که خدا به شما عطا نموده تا زنده اید قدر لحظات آن را بدانید و از آن لذت ببرید و شکرگذار باشید و بدانید که همیشه بدتر از بد وجود دارد .
- ۱۵- سعی کنید برخورد مناسب و همراه با خوشرویی داشته باشید، بهداشت، نظافت و آراستگی ظاهر در معاشرت ها و همنشینی ها را حفظ و تقویت کنید .

سلامت شما آرزوی قلبی ماست

خدایا چنان کن سرانجام کار

تو خشنود باشی و ما رستگار

انشاءالله

منابع :

- ۱- راهنمای بهبود شیوه زندگی در دوره سالمندی - اداره سلامت سالمندان - دفتر سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی
- ۲- راهنمای مراقبت های ادغام یافته سالمند - اداره سلامت و سالمندان - دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی
- ۳- راهنمای بالینی فعالیت جسمی میانسالان در سلامت و بیماری - وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی ، - ترکان فرزانه - حاکمی لاله و همکاران
- ۴- ورزش و فعالیت بدنی منظم - دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی و سازمان بسیج مستضعفین - فرساد حامد و همکاران
- ۵- دانستیهای بهداشتی دهان و دندان - معاونت بهداشت و درمان سپاه امام رضا(ع) - سازمان خدمات درمانی نیروهای مسلح خراسان رضوی - دهقان مهدی
- ۶- راهنمای سلامت سالمندان - سازمان بهزیستی ، روابط عمومی - یکتا مرام سید محمد علی
- ۷- راهنمای دستیابی به سلامت جسم و امنیت خانواده - معاونت بهداشت و درمان سپاه امام رضا(علیه السلام) - توکلی راد دکتر محمود - دهقان مهدی - عباسی دکتر محمد
- ۸- شهروند ارجمند - ویژه نامه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
- ۹- سایت انجمن روماتولوژی ایران
- ۱۰- بهورز و دیابت - وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت، مرکز مدیریت بیماریها - نوبت چاپ سال ۸۴
- ۱۱- برنامه جامع کنترل دیابت نوع ۲ - وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی، اداره غدد متابولیک ، فروردین ۱۳۸۹
- ۱۲- اصول پیشگیری و مراقبت بیماری های غیر واگیر - وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی ، معاونت سلامت - سال ۱۳۸۷
- ۱۳- قرآن ، اینترنت ، کتب حدیث و ...