

راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

۴

## زندگی فعال

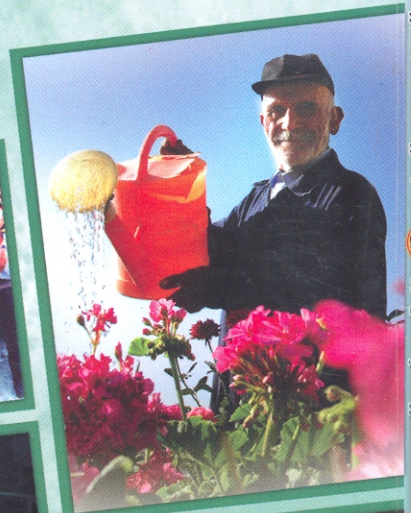
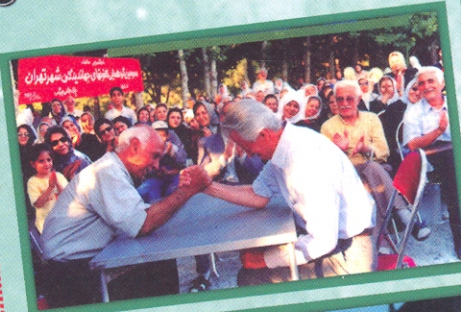
مولفین:

دکتر سهیلا خوشبین

دکتر آوات غوثی

دکتر عالیہ فراهانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق





راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

۴

زندگی فعال

مؤلفین:

دکتر سهیلا خوشببین

دکتر آوات غوثی

دکتر عالیہ فراهانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق

زیر نظر:

دکتر سید موید علویان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت سلامت

دفتر سلامت خانواده و جمعیت

اداره سلامت سالمندان

۱۳۸۶

سرشناسه: خوشبین، سپیلا  
 عنوان و پدیدآور: راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی (ع)  
 مولفین: سپیلا خوشبین ... و دیگران.  
 مشخصات نشر: تهران: تندیس، ۱۳۸۵.  
 مشخصات ظاهری: ۷۲ ص: مصور  
 شابک: 978-964-6711-68-6  
 یادداشت: فیبا  
 موضوع: سالمندان -- راه و رسم زندگی.  
 رده بندی کنگره: Bz 1691/۲  
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۲۸۰۸۴۶  
 شماره کتابخانه ملی: ۴۴۱۵۶-۸۵ م



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی (زندگی فعال)

مولفین: خوشبین، غوثی، فراهانی، مطلق

ویراستار علمی: دکتر سید مؤید علویان

هماهنگی و ناظر چاپ: شیما قاسمی

ناشر: تندیس

نوبت و تاریخ چاپ: اول - ۱۳۸۶

تیراژ: ۳۶۰۰۰ جلد

طراح و گرافیست: علیرضا مرادی

چاپ: رامین

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۱۱-۶۸-۶

نشانی: انقلاب، خیابان ۱۴ فروردین، خ نظری غربی، پلاک ۱۹۹، ۵، واحد ۱۰

تلفن: ۱-۶۶۴۸۳۸۳۰ فاکس: ۶۶۴۸۷۳۹۰

**با تشکر از نظرات علمی و ارشادی:**

جناب آقای دکتر هوشنگ بیضائی      متخصص طب سالمندی  
جناب آقای دکتر کاظم ملکوتی      متخصص روانپزشکی  
جناب آقای یوسف رضا چگینی      تکنولوژیست آموزشی  
سرکار خانم دکتر مینا مجد      رئیس وقت اداره سلامت سالمندان  
سرکار خانم دکتر مهین سادات عظیمی      کارشناس وقت اداره سلامت سالمندان



سالمند گرامی: پیری فرآیندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبت‌های ویژه می توان این دوران را به دورانی مطلوب و لذت بخش و توام با سلامتی تبدیل کرد. سلامت سالمندان یکی از مسائل و مشکلات بهداشتی در اکثر جوامع است و مقابله با این مشکلات نیازمند سیاست‌گذاری و برنامه ریزی های دقیق و صحیح می باشد. مسلماً اکثر کشور های در حال توسعه که برنامه فراگیر در این زمینه ندارند با مشکلات زیادی مواجه هستند. نیاز های جسمانی در سنین پیری از اهمیت فراوانی برخوردار هستند و مسائل روانی ناشی از سالمندی نیز تحولات بسیاری در روش زندگی این گروه به وجود می آورد. در دوره سالمندی شخص ممکن است به دلیل محدودیتهای مربوط به تغییرات پیری برای بر آورده کردن نیازهای اساسی به کمک دیگران نیاز داشته باشد. در این راستا آموزش بهداشت و شیوه زندگی سالم به سالمندان و افراد خانواده آنان امر مهمی است که میتواند بسیاری از مشکلات ناشی از تغییرات پیری را کنترل و یا به تعویق انداخته و سلامتی سالمندان را حفظ نماید. به همین منظور مجموعه چهار جلدی راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی تهیه شده است. در حال حاضر یک جلد آن را پیش رو دارید. در این مجموعه کتابها سعی کرده ایم توصیه های بسیار ساده اما مفید را برای یک زندگی سالم ارائه نماییم. توجه کنید که این توصیه ها برای سالمندان سالم طراحی شده اند، شما هم چنانچه طبق نظر پزشک بیماری خاصی ندارید می توانید این توصیه ها را در زندگی روزمره خود به کار بندید حتی می توانید آنها را به خانواده خود نیز آموزش دهید. توصیه های شیوه زندگی سالم برای هر سن و سالی می تواند مفید باشد. پس از مطالعه اولیه این توصیه ها اگر در فعالیتهای روزانه خود کمی تامل کنیم در می یابیم که بسیاری از این نکات ساده را رعایت نمی کنیم. رعایت این نکات ما را برای داشتن زندگی شاداب کمک خواهد کرد. به یاد داشته باشیم که هیچ وقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست. با پیش رو گرفتن شیوه زندگی سالم منزوی و گوشه گیر نمی شویم، در فعالیتهای اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هر چه بیشتر از تجربیات گرانبه‌های خود بهره‌مند سازیم.

دکتر سید موید علویان

معاون سلامت

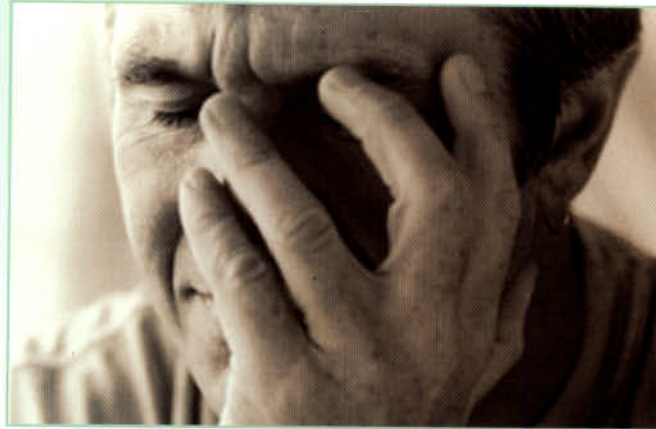
عنوان	صفحه
استرس	۱۱
حافظه	۲۵
خواب	۳۳
روابط زناشویی	۳۹
رانندگی	۴۵
استعمال دخانیات	۴۹
راههای شادزیستن	۶۱





فصل اول

# استرس



---

**خواندن نماز و دعا در آرامش  
قلبی و روحی بسیار موثر است.**

---



## استرس

استرس (فشارهای روانی) جزئی از زندگی ماست و هیچ موجود زنده‌ای عمر خود را بدون آن سپری نمی‌کند. هرگاه با تهدیدی واقعی یا خیالی روبرو می‌شویم و یا با تغییر عمده‌ای در زندگیمان مواجه شویم دچار استرس می‌گردیم. در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. زمانی که بیمار می‌شویم و جایی از بدنمان درد می‌کند، به جسم ما فشار وارد می‌شود و زمانی که دلمان برای عزیزی تنگ شده یا از دست کسی ناراحت هستیم و یا درآمد مان کم شده است روح ما تحت فشار است. افرادی که سطح بالایی از استرس را برای مدتی نسبتاً طولانی تحمل می‌کنند رفته رفته فرسوده، مضطرب و شکننده می‌شوند. بسیاری از اوقات این مسائل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما هستند و نمی‌توانیم جلوی آنها را بگیریم (مرگ عزیزان، بیماریهای خطرناک...). اما می‌توانیم توانایی خود را در برخورد با این مسائل افزایش داده و راههای سازگاری با این موارد را بیاموزیم تا از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، زودرنجی و حتی خودکشی جلوگیری کنیم.

## علل عمده استرس در دوران سالمندی چیست؟

- هر تغییر جدیدی در زندگی خصوصا تغییر در شیوه زندگی و یا محل زندگی
- دوران بازنشستگی و وضعیت مالی در آن دوران
- نگهداری از همسر بیمار
- مرگ اقوام، نزدیکان، افراد مورد علاقه و دوستان صمیمی
- کاهش تواناییها و قوای جسمانی و وجود بیماریهای مزمن و ناتوان کننده
- نگهداری از نوه‌ها
- نگرانی در خصوص زندگی مستقل و ترس از تنها شدن
- نگرانی در خصوص طرد شدگی و یا زندگی در سرای سالمندان
- کمبود سیستم های حمایت کننده اجتماعی

## علائم استرس:

سالمندان عزیز باید توجه داشته باشید که هر کدام از موارد زیر میتواند به تنهایی و یا به همراه هم از علائم استرس باشند. قلب تندتر و شدیدتر از حالت عادی می زند، فشار خون بالا می رود، دستها، پاها سرد و مرطوب می شود، تعداد و سرعت تنفس زیاد می شود. احساس ضعف و خستگی، سیاهی رفتن چشم، احساس گزگز در انتهاها، سردردهای تنشی، سایش دندانها بر روی هم، لرزش دستها و دردهای عضلانی، می توانند از شکایات شایع باشند. مشکلات گوارشی (کاهش اشتها، حالت تهوع، نفخ شکم، استفراغ، سوزش معده، یبوست و گاهی اسهال) و مشکلات ادراری (کاهش حجم ادرار و افزایش تکرر ادرار) می تواند جزء علائم باشد.



بیخوابی، کابوسهای شبانه، کاهش حافظه، کاهش تمرکز (بی‌توجهی)، احساس خستگی، ترس و دلهره، کاهش اعتماد به نفس، حواس پرتی، زود عصبانی شدن، احساس گناه، ناامیدی، افسردگی، بی‌نظمی در افکار و گفته‌ها و ناتمام گذاشتن کارها، تصمیم‌گیری و نتیجه‌گیری‌های غلط، گاهی مرتباً راه رفتن، زیر لبی حرف زدن، یا کارهایی را مکرر انجام دادن مثل بازی با دکمه‌ها، یا با انگشت روی میز زدن، کج خلقی، فریاد زدن، و سایر رفتارهای پرخاشگرانه می‌تواند از علائم استرس باشد.

توجه داشته باشید که اکثر عوامل استرس‌زای دوره سالمندی از نوع فقدان و برگشت ناپذیر است، مثل از دست دادن فرزند، همسر، دوست، بینایی، شنوایی، شغل، موقعیت اجتماعی... که از اختیار شما خارج است. وقتی تعداد



این استرسها زیاد و فاصله آنها کم شود خصوصاً مواقعی که به دلیل ابتلا به بیماری‌های دیگر قوای بدنی نیز تحلیل رفته باشد، اثرات مخرب آن بیشتر است. موثرترین و بهترین کار برای مقابله با استرس تقویت قوای روحی و روانی و بکارگیری روشهای سازگاری می‌باشد.

توصیه‌های زیر ممکن است در بالا بردن توان مقابله با استرس به شما کمک کند:

- زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- درباره احساسات و نگرانی‌هایتان صحبت کنید و آنها را با دیگران در میان بگذارید.
- اعتماد به نفس داشته باشید. پیری و مسائل مربوط به آنرا بپذیرید.
- انتظارات واقع بینانه از خود، اطرافیان و محیط زندگیتان داشته باشید.
- استفاده از وسایل کمکی مثل عصا، دندان مصنوعی، سمعک، عینک و... می‌تواند به شما در انجام راحت‌تر کارها کمک نماید.
- در صورت نیاز از آنها استفاده نمائید.
- ارتباط خود را حتی الامکان با خانواده خود حفظ نمائید.
- سعی کنید ارتباط نزدیکتر و صمیمانه‌تری با نوه‌های خود برقرار نمائید.
- خواندن نماز و دعا در آرامش قلبی و روحی بسیار موثر است.
- به مجالس مذهبی و مساجد بروید و در امور فرهنگی و مذهبی شرکت نمائید.
- باید بدانید که سختی‌ها پایان پذیرند. زندگی‌های سخت‌تر دیگران را به یاد آورید.
- خود را در خانه به کاری مشغول کنید. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب



سالم و فعال به نشاط

کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید، قلاب بافی یا گلدوزی کنید، خود را با سبزیکاری و گلکاری سرگرم کنید، درختی بکارید، انباری را مرتب کنید. و یا خود را با حیوانات کوچک خانگی سرگرم کنید.



● به هر کاری که مورد علاقه‌تان است و از آن لذت می‌برید و یا قبلاً وقت انجام آنها را نداشتید بپردازید.

● به موسیقی گوش دهید. لازم بذکر است که موسیقی در درمان و پیشگیری از بیماریها و تقویت روحیه بسیار کمک کننده می‌باشد. وابستگی عاطفی را زیاد میکند و وابستگی به دیگران را کاهش می‌دهد، تحمل مشکلات را آسان‌تر می‌کند، اعتماد به نفس را بالا می‌برد و تمایل به ورزش را زیاد میکند. موسیقی انگیزه می‌دهد، احساسات را برمی‌انگیزد، محبت ایجاد می‌کند، به درون شما نفوذ می‌کند و به شما لذت می‌بخشد. وابستگی به دارو را تا حد ممکن کاهش می‌دهد و هزینه‌های درمانی را کم می‌کند. موسیقی نقش موثر و ثابت شده‌ای در کاهش بیقراری، گیجی، تنش، آلزایمر، افسردگی، اضطراب و تحمل درد دارد.

● برنامه‌های تلویزیونی می‌تواند سرگرم کننده و آموزنده باشند.

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

● ارتباط خود را با همسالانتان حفظ نمایید و در کارهای گروهی شرکت کنید.

● در صورت امکان با دوستان خود به مسافرت‌های تفریحی و زیارتی کوتاه مدت بروید.



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



● بامراکزی در جامعه که از سالمندان حمایت می‌کنند مثل فرهنگسراهای سالمند، مراکز روزانه سالمندی، باشگاههای جهاندیدگان و کلوبهای ورزشی مخصوص سالمندان و.... ارتباط برقرار نمائید.

● در کارهای داوطلبانه بمنظور کمک به دیگران شرکت کنید تا احساس خوب " مفید بودن " را از دست ندهید.

● از سالمندان باتجربه وموفق کمک بگیرید.

● خود را با خواندن کتاب ومجله سرگرم نمائید.

● به طور منظم به ورزشهایی که علاقمندید و برای سلامتی شما مفید می‌باشند بپردازید. در کتاب اول این مجموعه، فواید انواع تمرینات بدنی را گفتیم. تمرینات بدنی منظم، علاوه بر اثرات خوبی که بر سلامت جسم دارد، سلامت ذهن را نیز افزایش می‌دهد و در کاهش فشارهای زندگی موثر است.

● سعی کنید روحیه خود را شاد نگهدارید، بخندید و به آینده خوشبین و امیدوار باشید.

● توجه داشته باشید که سیگار و مواد مخدر بسیار مضرند و کمکی در کاهش استرس نمی‌کنند.

● توجه داشته باشید که استرس و بیماری رابطه نزدیکی با هم دارند. استرس زمینه ساز بسیاری از بیماریهاست. با کنترل استرس می‌توان از بروز آنها پیشگیری نمود.



تمرینات آرام سازی از روشهای کاهش استرس محسوب می شود که در اینجا شکل ساده ای از این تمرینات را می گوئیم:  
 در این تمرینات، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته می شود و بعد به آرامی شل می شود. این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می گذارد.



- ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. 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 هایتان را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید. 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. دندان‌های خود را روی هم فشار دهید.  
فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.  
**در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.**



- لب‌هایتان را به هم فشار  
دهید و چروک کنید. فشار را  
نگه دارید. سپس به آهستگی  
رها کنید.

- شانه‌های خود 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.



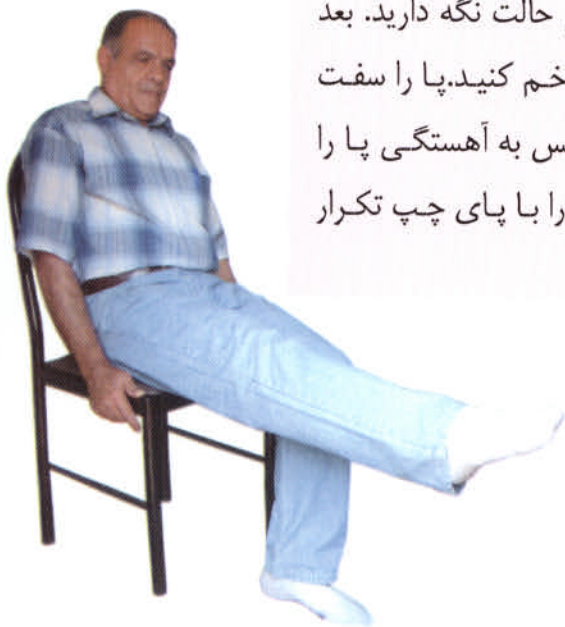
- یک نفس عمیق بکشید. ریه تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.



- کتفها را تا جایی که می توانید به عقب ببرید. فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید.



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



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





## این تمرین را روزی یک تا دو بار انجام دهید.

• همزمان با تمرینات آرام سازی، تمرینات تنفسی و استفاده از شیوه درست تنفس نیز می تواند در کاهش استرس کمک کننده باشد. تمرینات تنفسی به این صورت است که ، ۳ ثانیه دم- ۳ ثانیه بازدم داشته باشید و ۳ ثانیه هم تنفس را نگهدارید. این تمرینات تنفسی را هر بار برای ۱۰ دقیقه در چندین نوبت در طول روز انجام دهید. توجه داشته باشید که تنفس سریع و کوتاه از علل اصلی افزایش سطح تنفس و اضطراب در انسان است.

• یکی دیگر از راههای کاهش استرس، داشتن خواب خوب و کافی و استراحتی کوتاه در محیطی آرام بدنبال فعالیتهای روزانه است.



**توجه:** اگر استرس شما بیش از اندازه شدید بود یا اقدامات انجام شده به نتیجه مناسب و مثبتی منتهی نگردید باید حتما به متخصص بهداشت روان (روانپزشک ، روانشناس، کارشناس و مشاور) مراجعه نمائید. از مصرف خود سرانه دارو اجتناب کنید.



---

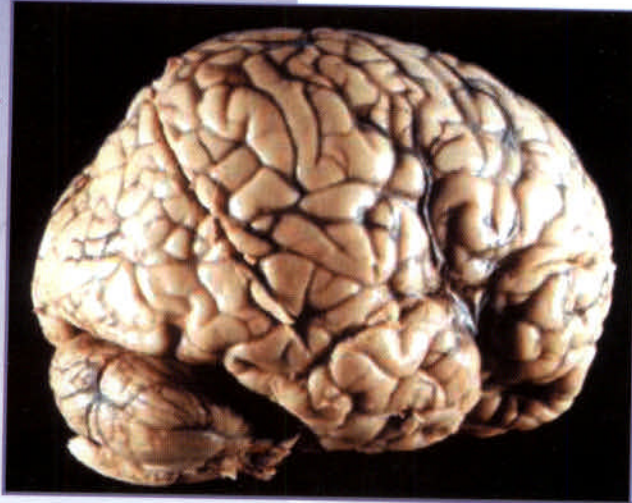
**انتظارات واقع بینانه از خود،  
اطرافیان و محیط زندگیتان  
داشته باشید.**

---



فصل دوم

حافظه



---

**سعی کنید هر روز یک مطلب  
جدید یاد بگیرید.**

---



هر یک از ما ممکن است چیزهایی را فراموش کنیم. هر چند همه سالمندان دچار ضعف حافظه نمی شوند؛ اما به طور کلی با افزایش سن، احتمال فراموشکاری بیشتر است. ولی در افرادی که فعالیت فکری دارند حافظه تغییر چندانی نمی کند. این فراموشکاری، بیشتر مربوط به حوادث اخیر است ما چیزهایی را که مربوط به گذشته های دور است خوب به یاد می آوریم اما اتفاقاتی را که اخیراً رخ داده فراموش می کنیم. به عنوان مثال خاطرات دوران جوانی را به یاد می آوریم، اما یادمان نمی آید که یک ساعت پیش که به خانه برگشتیم، کلید را کجا گذاشتیم؟ گاهی این فراموشکاری مشکلاتی برای ما یا خانواده مان ایجاد می کند. به عنوان مثال پیغام مهمی را فراموش می کنیم و یا یادمان می رود، قبض آب یا برق را پرداخت کنیم. حال ببینیم چگونه می توانیم مشکلات ناشی از فراموشکاری را کاهش دهیم؟



## تقویت حافظه

در درجه اول، از سوال کردن و گفتن اینکه « موضوعی را فراموش کرده اید»، نترسید و خجالت نکشید. اگر نمی‌توانید مانند گذشته، چیزهایی را به یاد بیاورید، تقصیر شما نیست. بیاید به جای ناراحتی از این وضع، به راه‌هایی که حافظه شما را تقویت، یا از کم شدن آن جلوگیری می‌کند، توجه کنید. در این جا، ما به نمونه‌هایی از این راه‌ها اشاره می‌کنیم. البته خود شما هم، ممکن است از راه‌های دیگری برای یادآوری بهتر مطالب استفاده کنید.

- کارهایی انجام دهید که دستها، مغز و حافظه به کار انداخته شود.
- چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می‌کنید مثل عینک یا کلید در یک جای مشخص بگذارید به عنوان مثال داخل یک کاسه بزرگ در اتاق نشیمن.
- هر روز به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهید و خبرهای مهم را برای دیگران بازگو کنید.
- سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید.
- کتاب یا روزنامه مطالعه کنید.
- در جمع دوستان یا خانواده، خاطرات گذشته را تعریف کنید. می‌توانید آلبوم عکس‌های قدیمی را برای یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته نگاه کنید.
- بازی‌های فکری مثل شطرنج انجام دهید و یا جدول حل کنید.
- خاطرات خود را بنویسید و یا برای دیگران بازگو کنید.
- با دوستانتان مشاعره کنید.





• برای نوه‌هایتان قصه بگوئید.

• مطالبی را که ممکن است فراموش کنید، یادداشت نمایید. برای این کار، یک تقویم جیبی بردارید. تمام تاریخ‌های مهم مثل، روز تولد نوه‌تان،

سالگردها، روزی که نوبت دکتر دارید، روز آخر مهلت پرداخت قبضه‌ها و... را در آن بنویسید. در انتهای تقویم، شماره تلفن‌های اقوام و دوستان را بنویسید. این تقویم را همیشه و موقع خارج شدن از منزل نیز همراه داشته باشید.

• یک دفترچه یادداشت در کنار تلفن بگذارید. هر بار که کسی تلفن می‌زند، اگر پیغامی دارد، یا کاری از شما می‌خواهد، بلافاصله یادداشت کنید. این کار کمک می‌کند که پیام‌های تلفنی را فراموش نکنید. در صورتیکه سالمندی توانایی خواندن و نوشتن را ندارد می‌تواند مطالب را ضبط نماید تا فراموش نکند.

• هیچ‌گاه خودسرانه دارو مصرف نکنید. اما اگر دارویی توسط پزشک برای شما تجویز شده است، در مصرف درست و به موقع دارو دقت کنید. برای اینکه زمان مصرف دارو یادتان نرود می‌توانید به تعداد وعده‌هایی که باید دارو بخورید، شیشه‌های کوچکی تهیه کنید. فرض کنیم در سه نوبت ۶ صبح، ۲ بعد از ظهر و ۱۰ شب باید دارو بخورید. پس سه شیشه بردارید. روی یکی بنویسید ۶ صبح، روی یکی ۲ بعد از ظهر و روی یکی ۱۰ شب. هر روز صبح داروهایتان را داخل این شیشه‌ها بیاندازید. وقتی که به این شیشه‌ها نگاه کنید، یادتان می‌آید که کدام دارو را نخورده‌اید. شیشه‌ها را جایی بگذارید که در معرض دید شما باشد ولی کودکان به آن دسترسی نداشته باشند.

• در صورت امکان می‌توانید از همراه برای مصرف دارو کمک بگیرید.

● **تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است.** برای این کار قند، چربی و نمک کمتری مصرف کرده ولی مصرف میوه و سبزی‌های تازه را بیشتر کنید. مصرف میوه علاوه بر تامین ویتامین‌آ، ب، ای، ث در پیشگیری از اختلال در حافظه نیز موثر است و کمبود این ویتامین‌ها می‌تواند موجب ضعف حافظه در سالمندان شود.



### مهمترین مواد غذایی موثر در تغذیه مغز:

#### خانواده ویتامین ب:



۱. هویج، اسفناج، سیب زمینی، کدو حلوائی، گل کلم،
۲. مغزها ( فندق، بادام، پسته، تخمه آفتابگردان)، حبوبات.
۳. شیر، پنیر، تخم مرغ، ماهی، جگر گاو، گوشت



**ویتامین آ :**

زرده تخم مرغ، جگر گاو، ماهی، سبزیجات سبز (جعفری و اسفناج) و میوه‌های زرد (موز، انبه، طالبی، زرد آلو)، میوه و سبزی قرمز (گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای قرمز)، سبزیهای زرد (هویج، کدو حلوائی).

**چربی های اسیدی لازم :**

دانه و روغن کتان، انواع ماهی‌ها و آبزیان .

**ویتامین ای :**

کلم پیچ، فندق و پسته، بادام، تخمه آفتابگردان، روغن‌های گیاهی (زیتون...) سبوس گندم، میگو، سبزیجات با برگ سبز تیره ...

**اسید فولیک:**

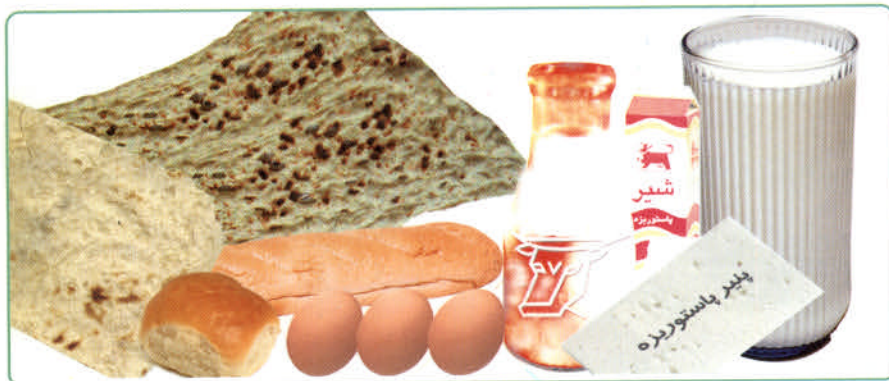
سبزیجات پر برگ، بنشن، سبزیجات ریشه دار، جوانه گندم، جگر گوساله، تخم مرغ و...

**ویتامین ث :**

مرکبات، فلفل سبز، گل کلم، ساقه سبز پیازچه، گوجه فرنگی، توت فرنگی، خربزه و ...

### تاثیر صبحانه بر حافظه در دوره سالمندی:

سالمندان عزیزی که فراموش می کنند صبحانه بخورند، خودشان را برای یک روز فراموشکاری آماده می کنند. خوردن صبحانه شامل کربو هیدراتها یا پروتئین یا انواع چربی مثل کره حافظه کوتاه مدت را تقویت می کند. یک صبحانه مفید و مناسب شامل یک کاسه غلات همراه با شیر و مقداری میوه و یک تکه نان می باشد. قرار دادن پنیر و گردو، خرما، عسل، تخم مرغ، شیر و نان در برنامه غذایی صبحانه بسیار مفید می باشد.



**توجه:** در موارد زیر حتماً به پزشک (روانپزشک، متخصص طب سالمندی،

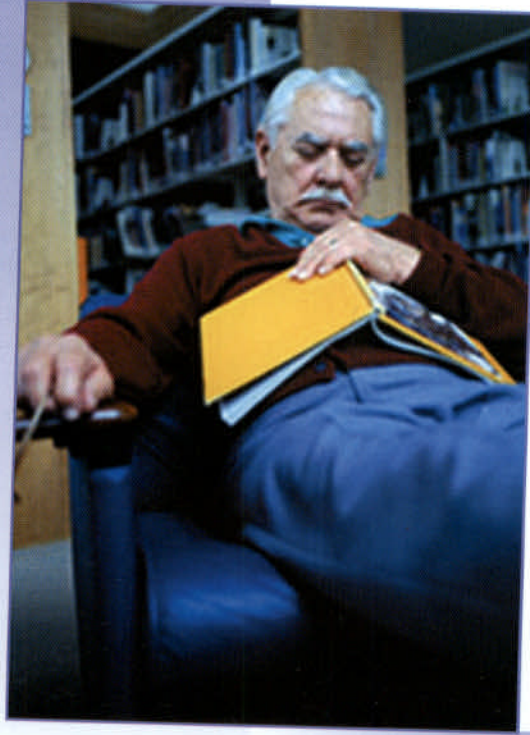
متخصص مغز و اعصاب) مراجعه کنید:

- ◆ اگر اسامی افراد را دائماً فراموش می کنید.
- ◆ اگر فکر می کنید حافظه تان روز به روز کمتر می شود و سوالات تکراری می پرسید.
- ◆ اگر فراموش کردن کارها باعث شده که نتوانید به تنهایی کارهایتان را انجام دهید.
- ◆ اگر یاد گیری مهارت های جدید در شما کاهش یافته است.
- ◆ اگر اطرافیان به شما می گویند که فراموشکار شده اید.



فصل سوم

# خواب





---

**خواب کافی و راحت، یکی از  
پایه‌های اصلی سلامتی است.**

---

خواب کافی و راحت، یکی از پایه های اصلی سلامتی 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، به ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می یابد. با افزایش سن خواب سبکتر و نامنظم تر می شود. بسیاری از شما تصور می کنید که ۸ ساعت خواب برای حفظ سلامتی لازم است، به همین منظور در بستر می مانید تا این زمان را کامل نمایید و اطمینان حاصل کنید که خواب کافی داشته اید.

**باید تاکید نمود که ۸ ساعت خواب در طول شبانه روز الزامی نمی باشد و اگر بعد از بیدار شدن از خواب احساس سرحالی و نشاط می کنید، و یا انرژی کافی در طی روز دارید این نشان می دهد که خواب کافی داشته اید.**





چرت‌های روزانه اگر کوتاه و به موقع باشند، ارزشمند محسوب می‌شوند. چرت‌هایی که در ساعت‌های عصر (۵-۴ بعد از ظهر به بعد) انجام می‌گیرد، اصلاً مناسب نمی‌باشند. چرت باید کوتاه باشد (۵ تا ۲۰ دقیقه) و در این صورت است که انرژی بخش و شاداب کننده محسوب می‌شود. چرت‌هایی که بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد موجب احساس کسالت می‌گردد.



### افرادی که دچار بی‌خوابی شبانه هستند باید از چرت روزانه اجتناب کنند:

شایعترین اختلال خواب دوره سالمندی بی‌خوابی است که به شکل اشکال در به خواب رفتن و یا به صورت خواب گسسته و بیداریهای مکرر شبانه و یا سحر خیزی بروز میکند یا وقتی فرد از خواب برخاست احساس میکند به اندازه کافی نخوابیده و سر حال نیست. بی‌خوابی و یا محرومیت از خواب منجر به اختلال اشتها، خستگی، کاهش توانایی انجام کارهایی که به هماهنگی عضلانی نیاز دارند مانند سوانح رانندگی، سوانح منزل، سقوط و تحریک پذیری، اختلال در تمرکز و قضاوت می‌شود. بی‌خوابی ممکن است بر اثر درد یا بیماریهای جسمی، عوامل روحی، بعضی داروها، و عوامل محیطی یا رفتاری ایجاد شود.

رفتارهایی که ممکن است به بیخوابی منجر شود عبارتند از: نداشتن تحرک، صرف غذای سنگین، استعمال دخانیات یا خوردن قهوه پیش از خواب. عوامل محیطی نظیر سرو صدا یا نور زیاد، راحت نبودن بستر، سرما و گرمای بیش از اندازه محیط، و عواملی که باعث آشفتگی فکری می شود نیز ممکن است به بیخوابی منجر شوند.

اگر چه نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخواهید، ولی اگر از خواب خود شکایت دارید بهتر است زمان رفتن به بستر، مدت بیداریها، زمان بیدار شدن، مدت چرت‌های روزانه، و ... را یادداشت کنید تا به‌مراه اطلاعات مهم دیگری نظیر درد، دفعات ادرار شبانه، و ... ماهیت واقعی مشکل خوابتان مشخص شود.

### توصیه‌های زیر می‌تواند به خواب راحت‌تر کمک کند:

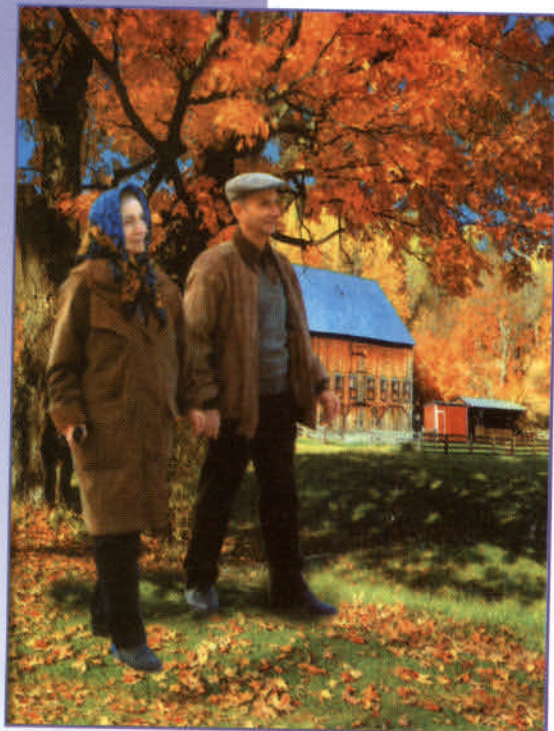
- هر روز به طور منظم، ورزش کنید. پیاده روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می‌کند. بهتر است تمرینات ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید. چون باعث اختلال خواب می‌شود.
- از چرت‌های روزانه اجتناب کنید؛ یا آنها را به حداقل برسانید، زیرا نیاز خواب شبانه را کاهش می‌دهد. اگر بعد از ظهرها احساس خواب‌آلودگی می‌کنید بهتر است پیاده روی کنید تا خواب از سرتان بیفتد.
- عادت کنید شب‌ها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید. نظم در برنامه خواب می‌تواند عامل مهمی در رفع بی‌خوابی شبانه می‌باشد



- هنگامی که واقعاً احساس می‌کنید خوابتان می‌آید به بستر بروید. اگر پس از رفتن به بستر، خوابتان نبرد، از رختخواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنید مثل بافتنی، فعالیتهای آرام و یکنواخت و تا وقتی خوابتان نمی‌آید به بستر نروید.
- از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید.
- قبل از خواب یک دوش آب گرم بگیرید.
- اتاقی را که برای خوابیدن انتخاب می‌نمائید دارای دمای مناسب و حداقل نور و سر و صدا باشد.
- برای شام یک غذای سبک بخورید.
- بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید. خصوصاً از نوشیدن مایعاتی مثل چای و نوشابه گازدار خودداری کنید.
- پس از شام چای و یا قهوه ننوشید.
- قبل از خواب یک لیوان شیرگرم بنوشید که به شروع خواب کمک می‌کند.
- تکنیکهای آرام سازی در شروع خواب خصوصاً برای سالمندانی که اضطراب یکی از دلایل بی‌خوابی آنهاست بسیار موثر است.
- توجه داشته باشید، اگر احساس می‌کنید بازهم از بی‌خوابی رنج می‌برید و توصیه‌های فوق کمتر اثرگذار بوده باید از دارو استفاده نمود که در این صورت، حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- به یاد داشته باشید که هرگز بدون تجویز پزشک، نباید از داروهای خواب‌آور استفاده کنید. چون مصرف خودسرانه آنها می‌تواند خطرناک باشد و مشکل خواب شما را بدتر کند. و همچنین آثار نامطلوبی نظیر افت وضعیتی فشار خون، سقوط و بدنبال آن احتمال شکستگی، ضعف تنفسی، بروز حالت گیجی و اختلال در جهت‌یابی را افزایش می‌دهند.

فصل چهارم

# روابط زناشویی





---

**زندگی جنسی راهی برای بیان  
محبت و صمیمیت بین زن و  
شوهر می باشد.**

---

## روابط زناشویی

گروهی فکر می کنند که رابطه زناشویی فقط خاص جوانان است. در صورتی که این طور نیست و در دوره سالمندی نیز می توان روابط زناشویی مناسبی داشت. هر چند که با افزایش سن این روابط به تدریج کم می شود. سالمندان غالباً زندگی جنسی را راهی برای بیان محبت، عاطفه و صمیمیت بین زن و شوهر می دانند. علاوه بر آن برای سالمندان، فعالیت جنسی وسیله ای برای اثبات فعال بودن، داشتن احساس پرقدرت بودن، ایجاد اعتماد به نفس و جلوگیری از اضطراب است.

با افزایش سن، به طور طبیعی تغییراتی در بدن مرد و زن هر دو به وجود می آید که موجب کاهش تدریجی روابط زناشویی می شود. این تغییرات، طبیعی است؛ اما اگر در حدی بود که باعث نارضایتی شما یا همسرتان گردید و یا اگر به طور ناگهانی ایجاد شد، لازم است به پزشک مراجعه کنید.

### تغییرات دیگری که می تواند در رابطه زناشویی ایجاد مشکل کند:

افتادگی مثانه و افتادگی رحم و کاهش ترشحات زنانه است که موجب خشکی مجرای زنانگی (مهبل) می شود.



همچون بقیه افراد، یک سالمند نیز ممکن است به علت ناراحتی، ترس، خستگی، اندوه یا سایر فاکتورها ( مثل داشتن میل جنسی کم، ناتوانی جسمی) دچار اختلال عملکرد جنسی شود. زندگی جنسی سالمندان میتواند باعث مشکلات خاص این سن از قبیل بیماریهای جسمی و روانی یا مرگ همسر مختل شود. این مشکلات بیشتر به تخصص‌های مجاری ادراری ( اورولوژی)، زنان و زایمان و روانپزشکی ارتباط دارد.



علاوه بر این مسائل دیگری نیز وجود دارد که در روابط زناشویی مشکل ایجاد می‌کند؛ مانند بیماری قند خون، بیماریهای قلبی و عروقی، مصرف برخی داروها، مصرف سیگار و الکل.

بنابراین هرچند روابط زناشویی، یک مسئله بسیار شخصی و خصوصی است اما اگر در این مورد مشکلی دارید حتماً آن را با پزشک در میان بگذارید؛ زیرا بسیاری از این مشکلات قابل درمان است.

## استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری



در دوره سالمندی نیز باید مراقب بارداری ناخواسته باشید. به طور طبیعی، در مردان از سن ۵۰ سالگی تعداد نطفه در مایع منی کم می‌شود اما صفر نمی‌شود؛ بنابراین در صورتیکه همسرتان در سن باروری باشد، احتمال حاملگی وجود دارد. و باید پس از مشورت با پزشک از یک روش مناسب پیشگیری از بارداری استفاده کنید. در زنان بالای ۶۰ سال احتمال باروری در حد صفر می‌باشد.



---

**ابراز عشق و محبت يك  
نياز دائمی است.**

---

فصل پنجم

# رانندگی





---

**در ساعات شلوغ و پرازدحام  
رانندگی نکنید.**

---

## رانندگی

اگر شما وسیله نقلیه شخصی دارید، باید بدانید که تغییراتی که بر اثر افزایش سن به وجود می‌آیند، مثل کند شدن عکس العمل‌ها، ضعف تمرکز و جهت یابی، کاهش قدرت بینایی و شنوایی، مهارت رانندگی را کم می‌کنند. بنابراین برای پیشگیری از حادثه و حفظ ایمنی نکات زیر را رعایت کنید:

- تا جایی که امکان دارد کمتر از وسیله نقلیه شخصی استفاده نمایید.
- اگر رانندگی می‌کنید حتماً برای معاینه چشم و گوش و تجدید گواهینامه رانندگی اقدام کنید. چنانچه به شما توصیه شده است که با عینک و یا سمعک رانندگی کنید، حتماً این کار را انجام دهید.





- استفاده از کمربند ایمنی را فراموش نکنید.
- در صورت داشتن لرزش دست از رانندگی خودداری نمائید.
- اگر احساس خستگی و یا خواب آلودگی می‌کنید بهتر است رانندگی نکنید.
- چنانچه داروهای خواب آور مصرف می‌کنید از رانندگی اجتناب کنید.
- بهتر است شب‌ها رانندگی نکنید. نور تند در شب، مانع دید کافی می‌شود. تلاش کنید که با برنامه ریزی مناسب، کارهای ضروری را در طول روز انجام دهید تا نیازی به رانندگی در شب نداشته باشید.
- در ساعات شلوغ و پر ازدحام رانندگی نکنید. می‌توانید زمان رفت و آمد خود را در ساعات خلوت روز تنظیم کنید.
- هرگز با سرعت نامناسب یا بیش از حد رانندگی نکنید.
- در حین رانندگی از تلفن همراه استفاده نکنید.
- در مسافت‌های طولانی رانندگی نکنید.
- هر چند وقت یکبار وسیله نقلیه خود را از نظر ترمز، فرمان و... توسط تعمیرکار چک کنید.
- در صورت داشتن بیماری قلبی، ریوی، عصبی، اسکلتی عضلانی ... و مصرف داروهای خاص حتماً با پزشک خود جهت رانندگی مشورت نمائید.

فصل ششم

## استعمال دخانیات





---

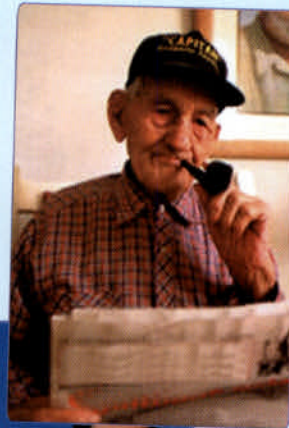
**سیگار کشیدن نه تنها سلامتی خود  
فرد را به خطر می‌اندازد، بلکه  
تجاوزی آشکار به حقوق دیگران  
به خصوص کودکان است.**

---

## استعمال دخانیات

مصرف هر نوع دخانیات مانند سیگار، پپ، قلیان و چپق برای سلامتی ضرر دارد. قلب و عروق و ریه بیشترین آسیب را در اثر استعمال دخانیات پیدا می کنند.

در اینجا مختصری در مورد سیگار توضیح می دهیم:





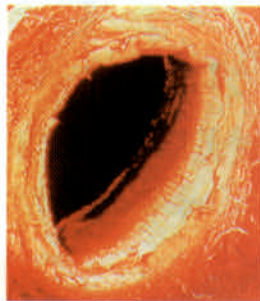
## مضرات سیگار

همه شما از اثرات مضر سیگار اطلاع دارید. سموم موجود در دود سیگار، به تمام قسمت های بدن صدمه می زنند. در اینجا به بعضی از این اثرات اشاره می کنیم:



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

● مواد موجود در سیگار، ضربان قلب و فشار خون را بالا می برد، روی قلب و عروق خونی فشار می آورد و خطر سکتته های قلبی و مغزی را بیشتر می کند و جریان خون اندامها را کاهش میدهد که در بعضی افراد به قطع عضو منجر می شود.



مقطع عرضی یک رگ خونی



رسوب چربی، فضای داخلی رگ خونی را تا ۷۵٪ کاهش داده است.



این رگ توسط یک لخته مسدود شده است.

- گازهای سمی موجود در سیگار، به صورت لایه ای، داخل راه های تنفسی و ریه ها را می پوشاند. همانند دوده ای که در دودکش بخاری می نشیند. و باعث بیماریهای مزمن ریوی مثل برونشیت می شود.
- سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می کند.
- دود سیگار باعث بیماری لته ها، خرابی و زرد شدن دندان ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می شود.



- افراد سیگاری مزه غذاها را خوب متوجه نمی شوند.
- سیگار گردش خون را ضعیف می کند و باعث چروکیدگی و بدرنگی پوست صورت می شود.
- سیگار یکی از علل ایجاد ناتوانی جنسی در مردان است.
- احتمال یائسگی زودرس در زنان سیگاری بیشتر است.
- مصرف سیگار انتخاب راهی برای مرگ تدریجی است.
- توجه داشته باشید که هیچ سیگار بدون خطری وجود ندارد و هیچ مقدار بدون خطری از نظر تعداد برای سیگار کشیدن وجود ندارد.



## علی رغم این همه مضرات چرا بعضی ها سیگار می کشند؟

● بسیاری از سیگاری ها فکر می کنند سیگار به آنها آرامش می دهد؛ اما آیا فردی که دچار عوارض سیگار شده آرامش خواهد داشت؟

● گروهی نیز می گویند به کشیدن سیگار عادت کرده اند. بنابراین این کار را ادامه می دهند. این افراد باید بدانند که هرچه تعداد و مدت سیگار کشیدن بیشتر شود، عوارض آن شدیدتر خواهد بود. از طرف دیگر نباید نا امید باشند؛ زیرا امکان ترک سیگار، در هر سنی وجود دارد. به قول معروف جلوی ضرر را هر وقت بگیرید منفعت است. پس در هر زمانی که سیگار را ترک کنید جلوی اثرات تخریبی آن را گرفته اید.



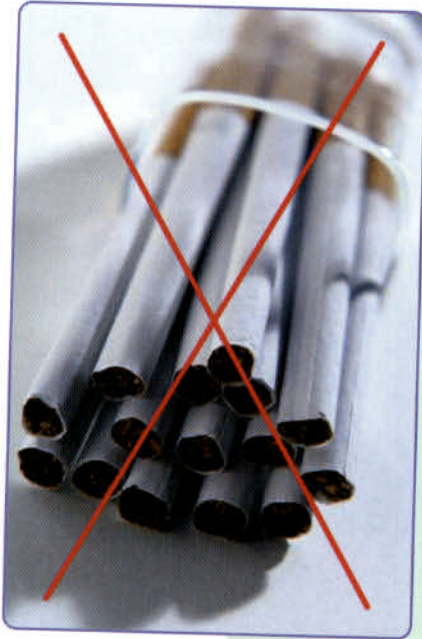
● بعضی دیگر دوست دارند سیگار بکشند و به سلامتی خود اهمیت نمی دهند. این افراد باید متوجه باشند که اثرات سرطان زایی و سایر مضرات ناشی از دود سیگار، برای اطرافیان فرد سیگاری، بیشتر از خود اوست. دود سیگار افراد

سیگاری، به کودکان و زنان باردار بیشتر از سایر افراد آسیب می رساند.

## آیا می خواهید سیگار را ترک کنید؟

● مرحله اول برای ترک سیگار،

### تصمیم گیری برای ترک سیگار است.



در این مرحله باید دلایل مهم خود

را برای ترک لیست کنید از جمله:

۱. سیگار پر از سم است. (می خواهم

بدنم را از سموم پاک کنم)

۲. سیگار باعث بروز بیماری (قلبی،

ریوی، سرطان، و...) می شود.

(می خواهم خطر ابتلای خود را به

حمله قلبی و سرطان و... کاهش دهم)

۳. اثرات نامطلوبی که بر اطرافیان

و خانواده می گذارد. ( می خواهم

یک الگوی مهم برای اطرافیان خود باشم)

۴. بوی بدتنفس و لباس، زردی دندانها و ظاهر نا زیبا ( می خواهم ظاهری

زیباتر و مطلوبتر داشته باشم)

۵. پس انداز پول ( می خواهم پول خود را برای کارهای مورد علاقه ام

هزینه کنم )

۶. و هزار دلیل دیگر (می خواهم با ترک سیگار اعتماد به نفس پیدا کنم و ...)



● مرحله دوم ترک سیگار ،

### آمادگی برای ترک سیگار است.

ابتدا ۴ مرحله را برای آمادگی ترک در نظر بگیرید:

۱. بدانید که به نیکوتین اعتیاد پیدا کرده‌اید. به این معنی که بعد از ترک علائمی مثل اشتیاق به مصرف دوباره، احساس اضطراب، گرسنگی، تحریک پذیری و کاهش تمرکز بروز می‌کند
  ۲. بدانید چرا سیگار مصرف می‌کنید. (بعلت هیجان مثل غم و اندوه، عصبانیت، یاس و ناامیدی. و یا بعلت خوشی و سر حالی و یا فشار اجتماعی، عادت، احساس رضایت و ارضاء شدن)
  ۳. راههایی را برای موفق شدن در ترک سیگار برنامه ریزی کنید. برای هر فرد یک برنامه ریزی خاص مناسب است.
  - بامراکز مشاوره ترک سیگار تماس بگیرید و از آنها در برنامه ریزی کمک بگیرید. و یا با پزشک خود مشورت کنید.
  ۴. یک تاریخ برای ترک سیگار تعیین کنید.
- یک روز قبل از روز ترک سیگارها، فندک‌ها و جا سیگاری‌ها را دور بریزید.

● مرحله سوم، ترک سیگار است.

### چگونه سیگار را ترک کنیم؟



راههای زیادی برای ترک وجود دارد. برای هر فرد، یکی از روشها مناسب است. روشی را انتخاب کنید که بتوانید به آن عمل کنید.

۱. روش اول این است که از یکروز معین ترک سیگار را شروع کنید و دیگر اصلاً سیگار نکشید و در این تصمیم خود محکم باشید. در این صورت یکباره سیگار را ترک خواهید کرد. برای اغلب افراد این موفق‌ترین روش است.

۲. روش دوم اینکه سیگار را کم کم ترک کنید. برای این کار می‌توانید:

- میزان مصرف روزانه سیگار را کم کنید.
- مکان همیشگی سیگار کشیدن را عوض کنید.
- زمان همیشگی سیگار کشیدن را هر روز یک ساعت به تاخیر بیندازید.
- سیگار تان را وقتی نصفه شد خاموش کنید.
- در نهایت سیگار را کاملاً کنار بگذارید.

توجه داشته باشید که در مواردی که زیاد سیگار می‌کشیدید می‌توانید از آدامس و برچسبهای نیکوتین‌دار هم استفاده نمایید. درباره چگونگی مصرف درست آن، از پزشک یا داروساز سوال کنید.

### علائم ترک را بشناسید:

هیجان، اضطراب و افسردگی، تحریک پذیری، اشتیاق به مصرف مجدد، مشکل در هضم غذا، یبوست، تهوع، اسهال و یا گلو درد (که بندرت بیش از ۴ روز ادامه می‌یابد). تغییر در خوابیدن و خواب آشفته دیدن، سرفه بمدت سه هفته، افزایش موقتی اشتها که همه این علائم موقتی‌اند و طی یک تا سه هفته کاهش می‌یابند.



## راههای مقابله با علائم ترک و بهبودی:

- چند روز اول پس از ترک سخت‌ترین روزهاست.
- با ترک سیگار ممکن است میل شدید به کشیدن سیگار پیدا کنید، در این صورت انجام کارهای زیر می‌تواند به شما کمک کند:
  - اگر نیاز دارید دست‌هایتان مشغول باشد، گرفتن قلم، کلید یا تسبیح در دست را امتحان کنید.
  - سه بار پشت سر هم یک نفس عمیق بکشید.
  - یک لیوان آب یا نوشیدنی دیگر را به آرامی بنوشید و در دهان کمی بیشتر نگهدارید و مزه مزه کنید.
  - کار دیگری انجام دهید به عنوان مثال از خانه بیرون بروید و قدم بزنید.
  - به ضررهای سیگار کشیدن فکر کنید.
- اگر کسی به شما سیگار تعارف کرد، بدون تردید بگویید:

« نه! من سیگار نمی‌کشم.»  
 « نه! من سیگار نمی‌کشم.»  
 « نه! من سیگار نمی‌کشم.»  
 « نه! من سیگار نمی‌کشم.»  
 « نه! من سیگار نمی‌کشم.»

● مرحله چهارم،

### یک فرد غیر سیگاری باقی ماندن

از لحظه ترک، درباره خودتان به عنوان یک فرد غیر سیگاری فکر کنید. برای خطرناکترین زمانهای خود برنامه ریزی کنید. یک شریک برای ترک پیدا کنید و باهم برنامه ریزی کنید. به هم کمک کنید تا مراحل ترک را پشت سر هم انجام دهید. از دوستان و افراد خانواده کمک بگیرید تا شما را برای ترک و باقی ماندن در ترک تشویق نمایند. از افرادی که شما را دلسرد کرده و یا وادار به مصرف می کنند دوری کنید.



راههای جدیدی برای غلبه بر فشارهای روحی و هیجانات سخت پیدا کنید. ورزش کنید. خود را با کارهای مورد علاقهتان مشغول سازید.

● اگر پس از ترک سیگار، بار دیگر کشیدن سیگار را شروع کردید، دلسرد نشوید. در وقت مناسب دیگری مجدداً ترک سیگار را شروع کنید.



## برخی اثرات خوب ترک سیگار

- ⊗ ۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار، فشارخون و ضربان قلب به حد طبیعی برمی‌گردد.
- ⊗ ۸ ساعت بعد از ترک سیگار، مقدار اکسیژن خون به حد طبیعی برمی‌گردد.
- ⊗ ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار، اثرات آن از ریه‌ها کم‌کم پاک می‌شود.
- ⊗ ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار، قدرت چشایی و بویایی بهتر می‌شود.
- ⊗ ۷۲ ساعت بعد از ترک سیگار، تنفس راحت‌تر می‌شود
- ⊗ ۲ تا ۱۲ هفته بعد از ترک سیگار، گردش خون بهتر می‌شود.
- ⊗ ۳ تا ۶ ماه بعد از ترک سیگار، سرفه، خس‌خس و مشکلات تنفسی خوب می‌شود.
- ⊗ ۵ سال بعد از ترک سیگار، خطر حمله قلبی نصف یک فرد سیگاری می‌شود.
- ⊗ ۱۰ سال بعد از ترک سیگار، خطر سرطان ریه نصف یک فرد سیگاری می‌شود.
- و خطر سکته قلبی، مانند کسی است که هرگز سیگار نکشیده است.

سیگار کشیدن نه تنها سلامتی خود فرد را به خطر می‌اندازد بلکه تجاوزی آشکار به حقوق دیگران به خصوص کودکان است.

## فصل ششم

# راههای شاد زیستن





---

از هر فرصتی برای یادگیری چیز  
تازه‌ای تلاش کنید.  
هیچ وقت برای یادگیری دیر  
نیست.

---

## راههای شاد زیستن

● سالمندشدن یک موفقیت است، باید به آن افتخار کنید، زیرا شما با یاری خداوند متعال، در طول عمر بر خطرات، سختی‌ها و بیماریهای بسیاری فائق آمده اید تا به این دوره برسید.



● سعی کنید تغییرات خانوادگی، ظاهری، جسمی و عملکردی دوران سالمندی را بپذیرید.

● سعی کنید مفید باشید، وقتی مفید هستید هر صبح احساس معنی‌دار بودن می‌کنید.

● سعی کنید در کارهای داوطلبانه جهت کمک به دیگران شرکت نمائید. تجربیات و آموخته‌های خود را به دیگران بیاموزید، بدانید که

مراجعه دیگران به شما برای رفع نیازهایشان انرژی شما را بالا نگه می‌دارد و امید به زندگی را در شما بالا می‌برد.

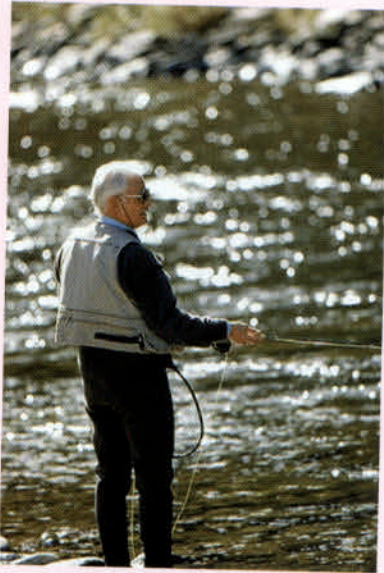


- برقراری ارتباط در تمام طول عمر باعث امنیت می‌شود. روابط اجتماعی خود را گسترده‌تر نمائید.



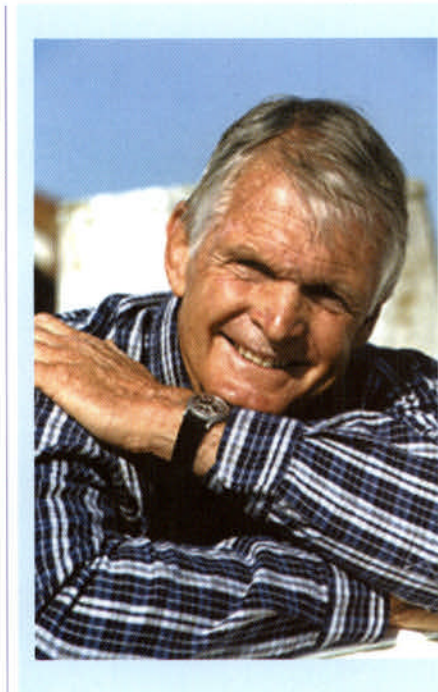
- توانایی‌های خود را توسعه دهید و به افراد موفق هم‌سنتان نگاه کنید که برای شما ایجاد انگیزه می‌کنند.
- به خود تکیه کنید و به دیگران وابسته نباشید.
- انتظاراتتان از دیگران منطقی و معقول باشد.
- زندگی را به خود و دیگران سخت نگیرید. از نق زدن و زیاد ایراد گرفتن پرهیز کنید.

- خوشبین باشید و مثبت فکر کنید ، سعی کنید با سالمندان خوشبین ارتباط برقرار نمایید. نگرش خوشبینانه، بی حوصلگی و ناامیدی را در شما از بین می برد .
- پر تلاش و با انگیزه باشید، اهداف بزرگ داشته باشید و با امید زندگی کنید. این جمله که از ما گذشته و برای سن ما دیر است را از ذهن بیرون کنید.
- سفر کنید و جهان پیرامونتان را ببینید، بشنوید ،حس کنید و تجربه کنید، از زندگی لذت ببرید.
- از هر فرصتی برای یادگیری چیز تازه‌ای تلاش کنید. هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست.





● بهداشت فردی را رعایت کنید، آراسته، تمیز، بشاش و خوش بو باشید، دندانها را مسواک بزنید، موها را مرتب کنید، لباسها یتان تمیز، مرتب و خوش رنگ باشد. اگر لباسهایتان اتو زده، کفشها واکس زده، موها مرتب، باشد جذابیت شما بیشتر می شود و دیگران تمایل بیشتری به ارتباط وهمنشینی با شما را دارند.



● هفته‌ای یک الی دو بار استحمام کافی است. در دوره سالمندی پوست مستعد ترک خوردگی و زخمهای پوستی است. می توان از لوسیونهای نرم کننده برای رفع آن استفاده کرد.

● توجه به بهداشت دهان بسیار مهم است. استفاده از تکه های نازک نبات و نعنا، یخ به رفع خشکی و بوی بد دهان کمک می کند.

● چهره‌ای خندان داشته باشید. خنده سلامت را به شما هدیه میدهد. مطمئن باشید روزی که می خندید نمی تواند روز بدی باشد.



● ورزش کنید . ورزش استرس را کاهش میدهد، اعتماد به نفس را بالامی برد، نشاط و سرزندگی را بدنبال دارد. ورزش راه پیشگیری از بیماریهاست.

● از نشستن و یک جا ماندن خوداری کنید. حرکت کنید. حرکت شادی آور است. و افسردگی را از شما دور می کند.

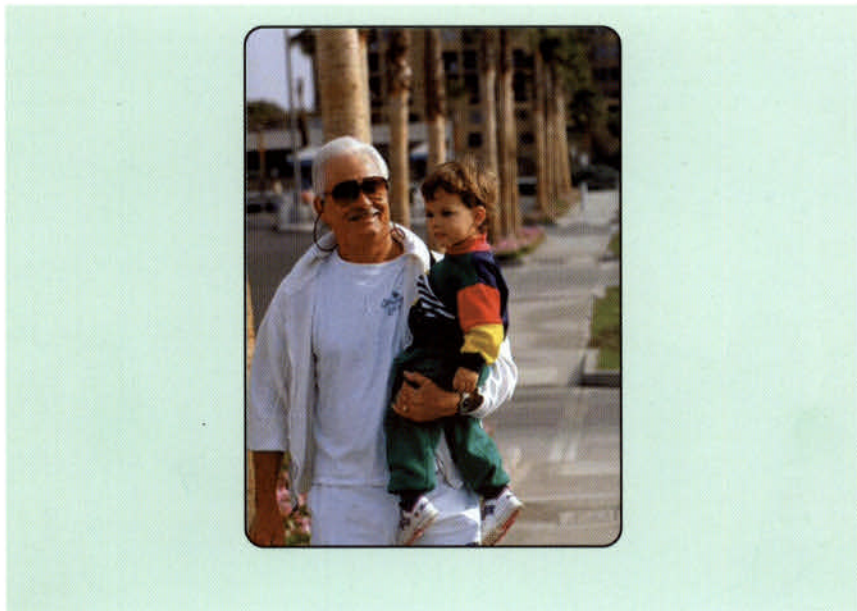
● موسیقی را در زندگی خود بگنجانید. که باعث افزایش تحمل درد، کاهش افسردگی، اضطراب و تنش های روانی می شود . موسیقی انگیزه می دهد، احساسات را بر می انگیزد، ایجاد محبت می کند، احساس اطمینان ، شادی و نشاط میدهد و اعتماد به نفس را بالا می برد.



● ابراز محبت کنید. اقوام ، دوستان ، فرزندان و نوه هایتان را در آغوش بگیرید، نوازش کنید، عزیز بدارید و محبت کنید. هم از نظر جسمی و هم از نظر عاطفی تماس خود را با دیگران حفظ کنید.



- از جسم و روح خود به خوبی استفاده کنید. اگر از آنها استفاده نکنید خطر از دست دادن آنها وجود دارد.
- به خود اهمیت دهید. سلامتی خود را حفظ نمائید که بهترین راه پس انداز پول در طول زندگی است.
- در خانه خود و در کنار کسانی که دوستشان دارید و دوستان دارند بمانید، خانه‌تان را فعال و زنده نگهدارید، با جامعه در ارتباط باشید و آداب و سنن خود را حفظ کنید.
- آرام باشید و با آرامش مشکلات و مسائل خود را حل نمائید. جرات داشته باشید و با کوچکترین آسیب یا ناکامی در زندگی، خود را نبازید.



- در هر کاری به خدا توکل کنید، بزرگترین حامی شما خداوند است.
- همه چیز براساس تقدیر خداوند مهربان و حکیم است. جایی برای نگرانی و اندوه نیست. به تلاش خود ادامه دهید و مطمئن باشید که اوضاع جهان، تحت کنترل خداوند است.
- بسیار دعا کنید. زیرا دعا و نیایش در تعالی و آرامش روح شما بسیار موثر است.





---

همه چیز بر اساس تقدیر خداوند  
مهربان و حکیم است.  
جایی برای نگرانی و اندوه نیست.  
به تلاش خود ادامه دهید و  
مطمئن باشید که اوضاع جهان،  
تحت کنترل خداوند است.

---

- ۱- اکبرزاده، نسرين (۱۳۷۶) «گذر از نومیوانی به پیری» ناشر: مولف.
- ۲- «ترک کنید چون می توانید» (۱۳۸۲) ترجمه علیه ممت زاده. تهران: مرکز نشر صدا.
- ۳- شیدفر، محمد رضا و شقایق، عبدالرضا (۱۳۷۵) «بهداشت سالمندان» نشر سیاهوش.
- ۴- «معلولان و سالمندان» (۱۳۸۰) ترجمه لیلی کشوادی. انتشارات گستره.
- ۵- «راهنمای سلامتی برای سالمندان» (۱۳۸۰) ترجمه سیما قاسمی و نیم السادات موسوی. انتشارات کتابخانه صدر.
- ۶- «پرستاری سالمندان» (۱۳۸۰) ترجمه نینا ممیشی. نشر رویان.
- ۷- مجموعه آموزشی سلامت سالمندان، جزوه مربی، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، اداره سلامت سالمندان، ۱۳۸۲
- ۸- فصلنامه بهروز، تقویت حافظه در سالمندان، ۱۳۸۳
- ۹- فلاصه روانپزشکی علوم رفتاری، روانپزشکی بالینی کاپلان، جلد سوم ترجمه نصرت‌اله پورافکاری-۱۳۸۴.
- ۱۰- مروری بر طب سالمندان، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان سمنان، با همکاری اداره سلامت سالمندان دفتر سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۸۲.
- ۱۱- فیرنامه موسسه دانشگاهی پژوهشهای سالمندی ایران، دکتر عارفه مطلع، روانپزشک، شماره سوم، ۱۳۸۲.
- ۱۲- ترجمه درسنامه زنان و مامایی، دنفورت، ۲۰۰۳
- ۱۳- ۹۹ گام تا صد سالگی، دکتر والتر بورتز، ترجمه سید مسعود مسینی فرد، ۱۳۸۴
- ۱۴- مجموعه شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی جلد ۴ زندگی شاداب، دکتر مهشید فروغان، دکتر مینا مجد، دکتر مهین سادات عظیمی، ۱۳۸۲.
- ۱۵- مهارت‌های مقابله با تنش، عباس پسندیده، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماریها، ۱۳۸۴.
- ۱۶- تنش‌های عصبی و شیوه مقابله با آن، دکتر مهرداد صالحی، معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان، ۱۳۸۰.



1. Chiva A, Stears D (2001) "Promoting the Health of Older People" open university press
2. Darby S , Marr J, crump A, scurfield M (1999)  
"Older people nursing and mental health" Butter worth, Heine mann.
3. Sodemon Jr. william A (1999) " Instructions for Geriatric patients " ,2<sup>nd</sup> eds, WB saunders company.
4. Resource Book on Psychosochal Health Promotion in the Elderly ( Traditional Chinese Only) ( 2006).



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

### تغذیه و تمرینات بدنی

مؤلفان:  
دکتر سیمینا خوشبین  
دکتر آوات عربی  
دکتر غنایه فرامانی  
دکتر محمداسماعیل مطلق



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

### استخوان‌ها و مفاصل: نکات توصیه‌ها

مؤلفان:  
دکتر سیمینا خوشبین  
دکتر آوات عربی  
دکتر غنایه فرامانی  
دکتر محمداسماعیل مطلق



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

### چند توصیه بهداشتی

مؤلفان:  
دکتر سیمینا خوشبین  
دکتر آوات عربی  
دکتر غنایه فرامانی  
دکتر محمداسماعیل مطلق



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت سلامت  
دفتر سلامت خانواده و جمعیت  
اداره سلامت سالمندان

شابک: ۶۰-۶۸-۶۷۱۱-۹۶۴-۹۷۸  
ISBN: 978-964-6711-68-6