

راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

۳

چند توصیه بهداشتی

مؤلفین:

دکتر سهیلا خوشبین

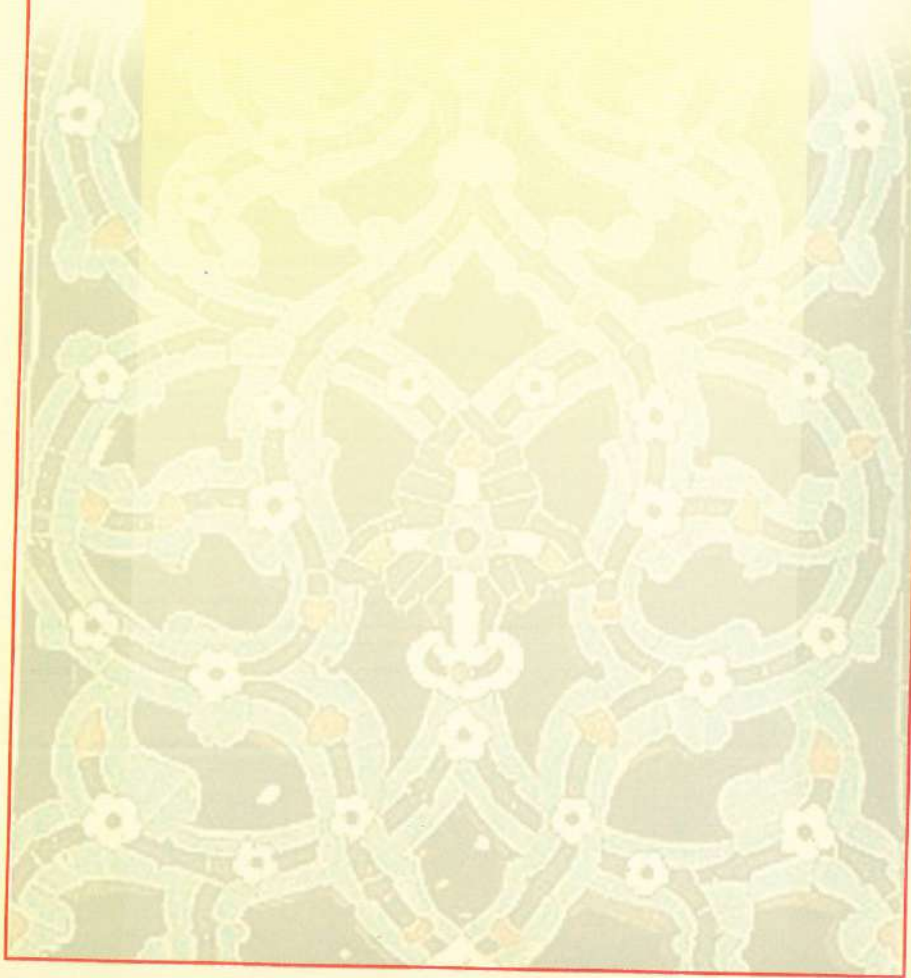
دکتر آوات غوثی

دکتر عالیہ فراہانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی



چند توصیه بهداشتی

مولفین:

دکتر سهیلا خوشبین

دکتر آوات غوثی

دکتر عالیہ فراهانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق

زیر نظر:

دکتر سید مؤید علویان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت سلامت

دفتر سلامت خانواده و جمعیت

اداره سلامت سالمندان

۱۳۸۶

عنوان و نام پدیدآورنده: چند توصیه بهداشتی / مؤلفین سهیلا خوشبین
دکتر آوات غوثی... (و دیگران): زیر نظر دکتر سید مؤید علویان

مشخصات نشر: تهران: تندیس، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری: ۸۸ص: مصور.

فروست: راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی؛ ج ۳

شابک: 978-964-6711-79-02

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: (۸۵)-(۸۶)

موضوع: سالمندان--راه و رسم زندگی.

موضوع: سالمندان--بهداشت.

موضوع: سالمندان--مراقبت های بهداشتی.

شناسه افزوده: خوشبین، سهیلا/دکتر آوات غوثی

شناسه افزوده: علویان، مؤید

شناسه افزوده: راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی؛ ج ۳

رده بندی کنگره: ج ۳ / ۲۳ / ۱۶۹ بآ

رده بندی دیویی: ۸۴۶ / ۱۲۸ / ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۴۵۳۸۶



راهنمای بهبود شیوهی زندگی سالم، در دورهی سالمندی ۳

مؤلفین: خوشبین، غوثی، فراهانی، مطلق

ناشر: تندیس

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۶

تیراژ: ۳۶۰۰۰ نسخه

طراحی گرافیک و ناظر چاپ: فرآفتاب

چاپ و صحافی: رامین

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۱۱-۷۹-۲

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری (غربی)، پلاک ۱۹۹

طبقه ۵ واحد ۱۰ تلفن: ۱-۶۶۴۸۳۸۳۰ فاکس: ۶۶۴۸۷۳۹۰

با تشکر از نظرات علمی و ارشادی:

متخصص اورولوژی

متخصص داخلی

متخصص تکنولوژی آموزشی

متخصص زنان

رئیس وقت اداره سلامت سالمندان

کارشناس وقت اداره سلامت سالمندان

جناب آقای دکتر محمد علی صدیقی گیلانی

جناب آقای دکتر علیرضا دلاوری

جناب آقای یوسف رضا چگینی

سرکار خانم دکتر نوشین جعفری

سرکار خانم دکتر مینا مجد

سرکار خانم دکتر مهین سادات عظیمی



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 نمائیم. 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 زندگی 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 هرچه بیشتر از تجربیات گرانبهائی خود بهره مند سازیم.

دکتر سید موید علویان

معاون سلامت



راهنمای بهبود شیوه‌ی زندگی سالم، در دوره‌ی سالمندی ۳

صفحه

عنوان

فصل ۱

۱۳ بهداشت دهان و دندان: چرا باید بهداشت دهان و دندان‌ها را رعایت کنید؟

۱۵ مراقبت از دندان‌های طبیعی

۲۵ مراقبت از دندان‌های مصنوعی

۲۹ بی‌دندانی

۳۳ خشکی دهان

۳۹ خلاصه فصل اول



فصل ۲

یبوست و مشکلات ادراری

۴۳ یبوست

۵۱ دفع ادرار

۵۲ بی‌اختیاری ادرار

۵۴ انواع بی‌اختیاری ادرار

۵۶ عفونت‌های ادراری

۵۷ چگونه مثانه را تقویت کنید؟

۵۸ چگونه عضلات کف لگن را تقویت کنید؟

۵۸ بزرگی غده پروستات

۶۳ خلاصه فصل دوم



فصل ۳

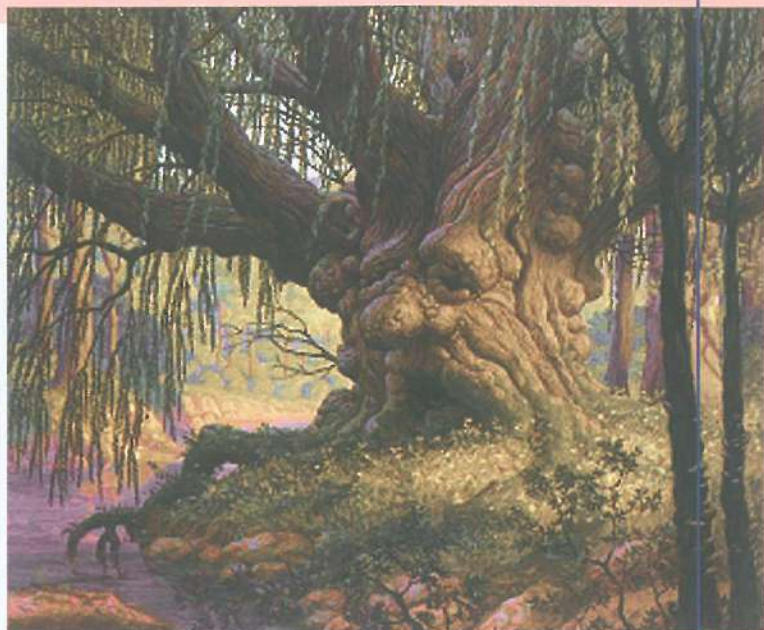
یائسگی: یائسگی چیست؟

۶۷ یائسگی و سالمندی

۷۷ کاهش هورمون مردانه با افزایش سن

۸۱ خلاصه فصل سوم





بهداشت دهان و دندان

فصل اول

بهداشت دهان و دندان



آیا می دانید:

- چرا بهداشت دهان و دندان باید رعایت شود؟
- چگونه باید از دهان و دندانها مراقبت کرد؟
- چگونه باید دندان مصنوعی را شست؟
- بیماریهای دهان و دندان کدامند؟

آیا می توانید:

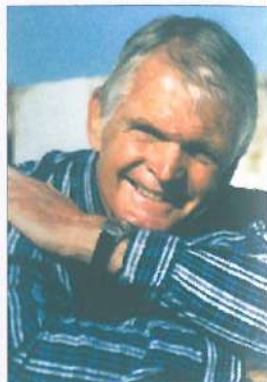
- دندانهای خود را درست نخ بکشید؟
- دندانهای خود را درست مسواک بزنید؟
- دندان مصنوعی را درست بشوید؟

با خواندن مطالب این فصل، می توانید به سوالات بالا پاسخ دهید.



چرا باید به بهداشت دهان و دندان اهمیت دهید؟

چرا باید به بهداشت دهان و دندان اهمیت دهید؟



تاثیر بیماریهای دهانی بر روی دستگاه های مختلف بدن کاملاً آشکار شده است. بنابراین عدم رعایت بهداشت دهان و دندان نه تنها سبب بروز بیماریهای مربوط به حفره دهان می شود، بلکه می تواند دستگاههای حیاتی بدن را تهدید نماید و حتی سبب مرگ بیمار شود. در نتیجه مراقبت از دندانها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت بسیار زیادی دارد:

■ مهمترین کار دندانها، جویدن است. اگر بتوانید غذا را به خوبی بجوید، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهید برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت تر انجام می شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهید داشت.

□ مطمئناً همه شما دوست دارید که دندان‌های سالم و دهان خوشبو داشته باشید. بوی بد دهان، علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان می‌شود، برای خودتان نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری‌ها، مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری‌های داخلی می‌توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندانها و رشد میکروبها روی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن دهان، پیشگیری از خرابی دندانها و عفونت‌های لثه است.

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

برای داشتن دندانهای سالم، مراقبت از دندان‌ها باید از ابتدای زندگی آغاز شود. هریک از شما برحسب اینکه چقدر بهداشت دهان و دندان‌هایتان را رعایت کرده باشید ممکن است تعدادی دندان سالم، پرکرده، روکش شده و دندان مصنوعی داشته باشید. در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنید.

پس ببینید که چگونه باید از دندان‌ها مراقبت کنید؟

۱- دندان‌های طبیعی

طریقه مراقبت از دندان‌های طبیعی

چنانچه پس از مصرف مواد غذایی سطح دندان‌ها تمیز نگردد، میکروب‌های داخل دهان به همراه خرده‌های مواد غذایی و مواد قندی لایه‌ای بی‌رنگ و غیر قابل رویت را روی دندان‌ها تشکیل می‌دهند که پلاک میکروبی نامیده می‌شود.

غذا + میکروب‌های موجود در دهان + محصولات تولیدی میکروب‌ها = پلاک میکروبی

وجود پلاک میکروبی باعث بروز پوسیدگی و بیماری‌های لثه‌ای می‌گردد. برای مراقبت از دندان‌های طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است.

- مسواک زدن:

هدف اصلی از مسواک زدن پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندان‌ها، لثه و زبان است. بهتر است که مسواک زدن را در فرصت کافی و توأم با آرامش انجام دهید چون کیفیت مسواک زدن مهمتر از تعداد دفعات آن است.

بهترین حالت این است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی یا مواد قندی دندان‌هایتان را مسواک کنید در غیر این صورت در دو زمان (شب قبل از خواب و صبح بعد از صبحانه) باید حتماً مسواک زدن صورت گیرد.

روزی دو بار مسواک زدن صحیح باعث بر طرف نمودن پلاک‌های میکروبی می‌گردد و از پوسیدگی جلوگیری می‌کند.

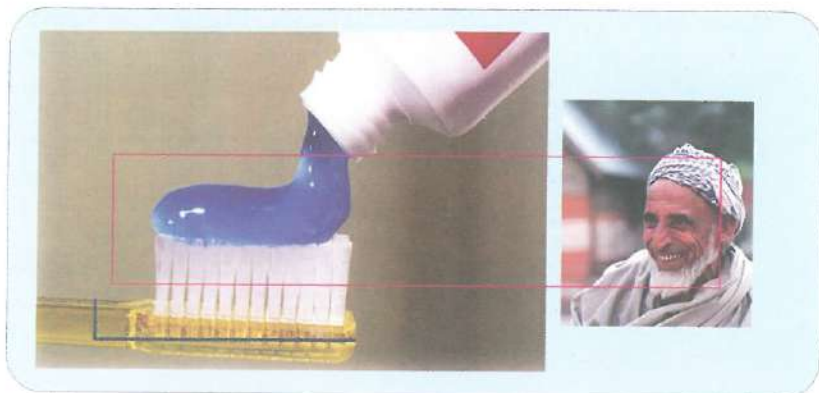
- خصوصیات یک مسواک خوب:



- موهای آن نرم یا متوسط و نایلونی و سرموهای آن گرد باشد.
- موهای آن منظم و مرتب باشد (۸-۳ ردیف در طول و ۴-۳ ردیف در عرض)
- اندازه سر مسواک ۲/۵ سانتی متر و دسته مسواک ۱۵ سانتی متر باشد.
- دسته مسواک بایستی مستقیم باشد چرا که از قدرت پاک کنندگی بالاتری برخوردار است.

برای تمیز کردن پلاک میکروبی مسواک زدن با مسواک زدن نرم مطابق روشی که بعداً توضیح داده خواهد شد توصیه می‌گردد.

خمیر دندان:



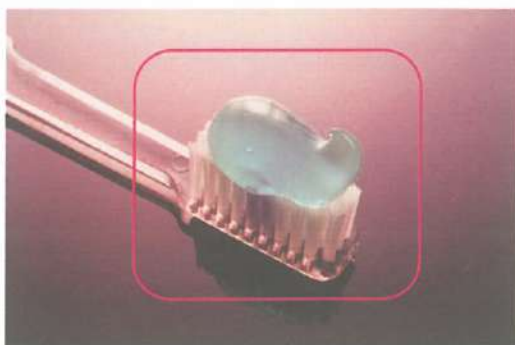
خمیر دندان مناسب بایستی دارای فلوراید باشد و حتی الامکان خوش بو و خوش طعم باشد. همچنین از خاصیت پاک کنندگی بالایی برخوردار باشد.

استفاده از خمیر دندان با توجه به مزایای وجود فلوراید و کمک به برطرف کردن پلاک و رنگ روی دندان ها مفید است (البته به شرطی که خمیر دندان را قورت ندهید). در صورت نبود خمیر دندان با آب خالی هم می توانید مسواک بزنید.

استفاده از نمک، جوش شیرین یا سایر پودرها جهت مسواک زدن مناسب نیست، ولی استفاده از آب نمک رقیق اشکالی ندارد.

– روش درست مسواک زدن:

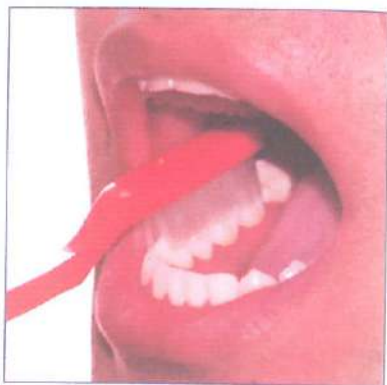
ابتدا دهان را با آب بشوئید، و به اندازه کافی خمیر دندان را روی مسواک قرار دهید. توجه داشته باشید که دندانهای بالا و پائین باید جداگانه مسواک شوند. مسواک زدن را از قسمت عقب یک سمت دهان شروع کنید و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و چونده کلیه دندانها را مسواک بزنید.



● برای سطح بیرونی و داخلی دندان، مسواک را به طور مایل در محل اتصال لثه و دندان قرار دهید و به صورت جاروب کردن از سمت لثه به طرف لبه دندان مسواک را حرکت دهید.



● برای سطح جونده دندان مسواک را با کمی فشار روی این سطح به جلو و عقب ببرید.



● برای سطح داخلی دندان‌های جلو، مسواک را به صورت عمودی روی لثه و سطح داخلی دندان‌ها قرار داده و به سمت لبه دندان‌ها حرکت دهید.



- نکات قابل توجه در مسواک زدن:

- چون خرده‌های مواد غذایی و میکروب‌ها روی سطح زبان جمع می‌شوند بهتر است بعد از مسواک زدن دندان‌ها، روی سطح زبان را هم با مسواک تمیز کنید. برای این کار مسواک را در عقب زبان قرار داده و به طرف جلو بکشید.



- تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد.
- توجه کنید که پس از مسواک زدن دندان‌ها و زبان، دهان را چندین بار با آب بشویید.
- پس از مسواک زدن لثه‌های خود را با انگشت ماساژ دهید.
- هیچ‌گاه مسواک خیس را در جعبه دربسته نگذارید چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده رشد میکروب‌ها را تسریع می‌کند.
- بعد از مسواک زدن، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.
- هر چند وقت یک بار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نامنظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد، اصلاً مناسب نیست. معمولاً از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی‌توان استفاده کرد.



● از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک زدن یا شستن دندان‌ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می‌شود.

بسیاری از شما علاوه بر دندان‌های طبیعی، تعدادی دندان روکش شده، دندان کاشته شده و یا دندان مصنوعی ثابتی که به وسیله گیره به دندان‌های کناری وصل شده باشد دارید. تمیز کردن این دندان‌ها نیز مانند دندان‌های طبیعی است. اما نخ کشیدن و مسواک زدن این دندان‌ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیرکردن خرده‌های غذا در بین این دندان‌ها بیشتر است.

یکی از علت‌های بوی بد دهان، رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان است.

- نخ دندان

نخ دندان سطح بین دندانی را تمیز نموده و مواد غذایی ما بین دندان‌ها را خارج می‌نماید.

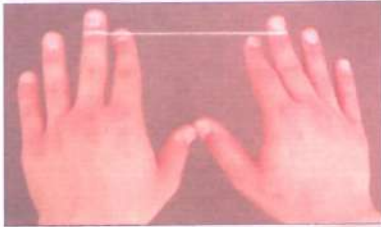
دو نوع نخ دندان وجود دارد:

- ۱- آغشته به موم
- ۲- بدون موم

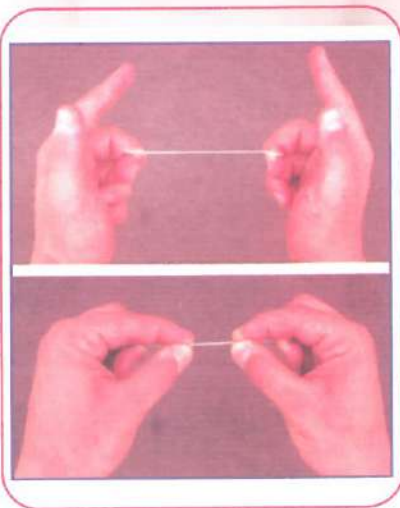
- روش صحیح استفاده از نخ دندان

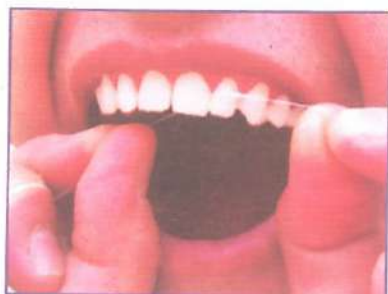
قبل از استفاده از نخ دندان، دست‌ها را با آب و صابون بشوید.

حدود ۳۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید. دو طرف نخ را که بریده‌اید، به دور انگشت وسط هر دو دست پیچید.



سه انگشت آخر را ببندید و حدود ۲ تا ۲/۵ سانتی‌متر از نخ را در میان دو انگشت شست و سبابه قرار دهید.





نخ دندان را به آرامی و مطابق شکل با حرکتی شبیه اره کشیدن در فضای بین دندان‌ها حرکت دهید. مراقب باشید فشار نخ، لثه را زخمی نکند. با باز کردن تدریجی نخ از دور

انگشت وسط، از قسمت های تمیز نخ استفاده کنید.

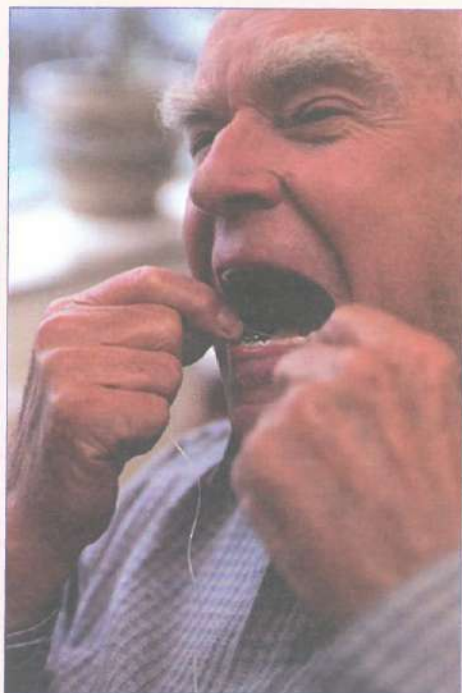
توجه داشته باشید که به جای نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندانها از هیچ نوع نخ دیگر یا وسیله سخت ونوک تیز مثل سنجاک و چوب کبریت استفاده نکنید. در ضمن توجه داشته باشید که خلال دندان وسیله ایست که به آسانی به لثه آسیب می رساند و استفاده از آن توصیه نمی شود.

بهترین زمان استفاده از نخ دندان، قبل از مسواک زدن است.

شیار بین لثه و دندان، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندانی است. تمیز کردن این ناحیه از دندان‌ها در پیشگیری از بیماری‌های لثه بسیار موثر است.

بهتر است روزی دو بار (شب و صبح) از نخ دندان استفاده کنید.

در غیر این صورت حداقل شبها قبل از خواب ابتدا از نخ دندان استفاده کنید و سپس دندان‌ها را مسواک بزنید.



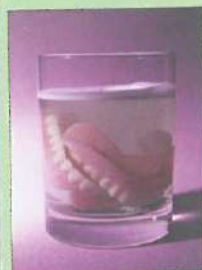
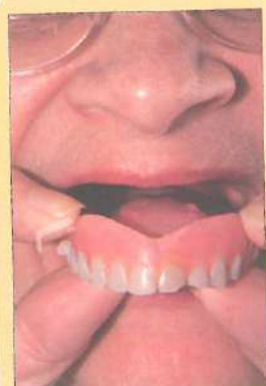
- سلامتی دندان‌ها در سلامتی سایر قسمت‌های بدن مؤثر است.
- بیماری‌های دهان و دندان قابل پیشگیری است.
- هر زخمی در دهان را جدی بگیرید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

۲- دندان مصنوعی:

- دندان مصنوعی:

به دو صورت:

۱- پروتز متحرک کامل ۲- پروتز ثابت



- پروتز متحرک کامل:

برای جایگزینی کلیه دندان های از دست رفته یک فرد تهیه و استفاده می شود که قابل گذاشتن و برداشتن توسط خود فرد در داخل دهان می باشد.

- پروتز ثابت:

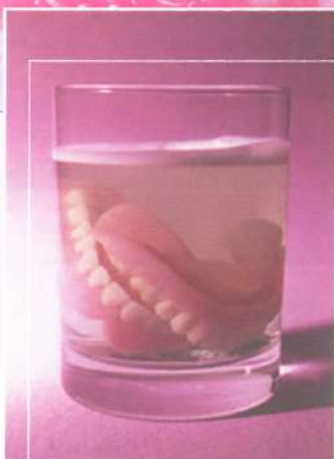
برای جایگزینی تعدادی از دندان های از دست رفته، از این نوع دندان مصنوعی استفاده می شود که غیر قابل گذاشتن و برداشتن توسط فرد می باشد.

کار آبی دندان مصنوعی به این مفهوم است که:

شما در استفاده از گروه های مختلف غذایی به خصوص میوه، سبزیجات، گوشت و حبوبات محدودیتی نداشته باشید. حتی اگر از روش هایی مانند خرد کردن (قطعه قطعه نمودن و یا لقمه کوچک برداشتن) استفاده کنید.

عدم کار آبی دندان مصنوعی به این مفهوم است که:

شما در مصرف مواد غذایی به دلیل مشکل جویدن محدودیت داشته باشید به طوری که مجبور باشید از روش هایی مانند رنده کردن، له کردن و کوبیدن استفاده کنید.



- مراقبت از دندان های مصنوعی

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 آن دسته از دندان های مصنوعی که می توان آنها را از دهان خارج کرد به نکات زیر توجه کنید:

- در هنگام تمیز کردن دندان مصنوعی ، ظرف آب پلاستیکی را تا نیمه پر کنید و زیر دست خود قرار دهید تا اگر دندان مصنوعی از دستتان افتاد صدمه نبیند. برای جلوگیری از افتادن بهتر است دندان مصنوعی را بین انگشت شست و اشاره خود محکم بگیرید و مسواک بزنید.
- دندان های مصنوعی را حداقل یک بار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشویید.
- به خاطر داشته باشید که خمیر دندان برای شستن دندان های مصنوعی مناسب نیست. برای شستن دندان های مصنوعی از مایع

ظرفشویی استفاده کنید. پس از آن دندان مصنوعی را به خوبی با آب بشویید.

- بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، لثه ها و زبان خود را با یک مسواک نرم بشویید. سپس لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.
- توجه داشته باشید، شب ها دندان های مصنوعی را از دهان خارج کرده و در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز قرار دهید، تا مخاط دهان که تحت فشار بوده استراحت نماید. اگر دندان های مصنوعی در هوا خشک شوند یا در آب خیلی داغ قرار داده شوند، خراب خواهند شد.

- در مواردی که دندان مصنوعی ناکامل دارید (فقط بخشی از دندانهایتان مصنوعی می باشد) بهتر است دو تا مسواک داشته باشید یکی برای تمیز کردن دندان مصنوعی و دیگری برای تمیز کردن دندانهای طبیعی که در داخل دهان قرار دارند.

- اگر دچار تورم، درد و تحریک بافت های دهان شدید دست دندان را خارج نمائید و حتما به دندانپزشک مراجعه نمائید.

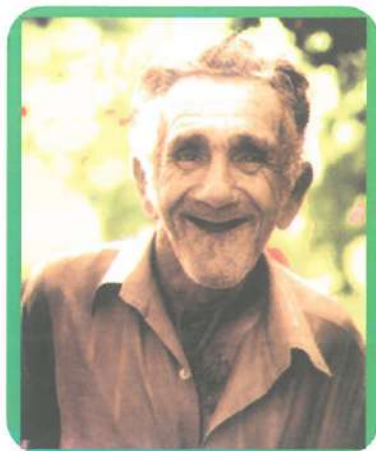
**حداقل هر ۱۲-۶ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه نمائید
حتی اگر مشکلی ندارید.**

در موارد زیر حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید:

- اگر دندان مصنوعی 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 به راحتی غذا بخورید.
(عدم کارآیی دندان مصنوعی)
- اگر بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان احساس می کنید لثه شما برجسته شده است.

- بی دندانی

اگر اصلاً دندان ندارید، و کلیه دندان‌های هر دوفک را از دست داده‌اید، باز هم برای جلوگیری از عفونت لثه بهداشت دهان را رعایت کنید.



- با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لثه‌ها و سطح روی زبان را بشویید. پس از آن لثه‌ها را با انگشت ماساژ دهید.
- هر چه سریعتر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.



بیماریهای دهان و دندان

- بیماریهای دهان و دندان:

پوسیدگی دندان

پس از خوردن غذا اگر بهداشت دهان و دندان را رعایت نکنید، لایه ای میکروبی بر روی سطح دندانهایتان تشکیل می شود، که با گذشت زمان این میکروبها مواد قندی را به اسید تبدیل می کنند. این اسید، مینای دندان را بمروار حل کرده و پوسیدگی ایجاد می شود.

عواملی مثل رعایت نکردن بهداشت (مسواک نزدن)، مصرف نامناسب مواد قندی وارث در پوسیدگی دندانها می تواند موثر باشد.

علائم پوسیدگی دندان:

پوسیدگی دندان با علائمی همراه است که در زیر آورده شده اند:

- تغییر مینای دندان به قهوه ای یا سیاه
- وجود حفره در دهان
- بوی بد دهان
- حساس بودن یا درد گرفتن دندان هنگام خوردن غذاهای سرد، ترش یا شیرین و یا نوشیدن آب سرد که بسته به شدت پوسیدگی متفاوت است.
- حساس بودن یا درد گرفتن هنگام فشار دندانها روی هم یا هنگام غذا خوردن.

■ پوسیدگی بین دندانی می‌تواند باعث گیرکردن مواد غذایی بین دندانها و بخصوص پاره شدن نخ دندان هنگام استفاده بشود.



- مراحل پیشرفته پوسیدگی:

پوسیدگی پیشرفته در لایه های زیرین (داخل عاج) دندان می‌باشد که در این حالت دندان به سرما، گرما و شیرینی حساس است. و حتی گاهی در دندان، دردهای مداوم و شدید ایجاد می‌شود.

در نهایت پوسیدگی به مغز دندان می‌رسد. این حالت، معمولا با دردهای شدید شبانه، مداوم و خود به خودی همراه می‌باشد و در صورت عدم درمان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می‌شود که می‌تواند با ایجاد تورم بر روی لثه (در صورت) همراه باشد (آبسه‌دندانی).

گاهی ممکن است که بدنبال درد شدید دندانی، به طور ناگهانی این درد ساکت شود که نشانه مرگ کامل مغز دندان است. چنین دندانی بعنوان کانون عفونی برای بدن محسوب می‌شود که هر لحظه ممکن است باعث بروز مجدد عفونت شدید، تورم و آبسه حاد گردد. که باید به دندانپزشک مراجعه نمود.

دقت کنید در مواقع درد شدید حتما قرص مسکن را با آب بخورید و از گذاشتن آن بر روی لثه یا دندان خوداری کنید زیرا به بافتهای دهان صدمه شدیدی خواهد زد.

- خشکی دهان

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

- علت خشکی دهان چیست؟

■ افزایش سن باعث می‌شود به طور طبیعی ترشح آب دهان کم شود.

■ مصرف داروهای مدر (زیاد کننده ادرار) و یا داروهایی که برای ناراحتی‌های گوارشی، افسردگی و بیخوابی مصرف می‌شود.

■ گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان به خصوص هنگام خواب.

■ کشیدن سیگار

■ اشعه درمانی، شیمی درمانی، بعضی داروها و بعضی بیماریها هم می‌توانند از علل خشکی دهان باشند.

- برای برطرف شدن خشکی دهان چه کنید؟

■ نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول آب نمک رقیق بشویید.

■ حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده در طول روز بنوشید.

■ در طول روز با نوشیدن کم کم و جرعه جرعه آب، دهان خود را مرطوب نگهدارید.

■ جویدن آدامس بدون قند، جهت افزایش فعالیت غدد بزاقی می‌تواند موثر باشد. (در افرادی که دندان طبیعی دارند)

■ قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشویید و یا کمی آب بنوشید. خیس شدن دهان به راحت تر شدن جویدن غذا و قورت دادن لقمه کمک می‌کند.

■ استفاده از فلوراید و محلولهایی به عنوان بزاق مصنوعی (با توصیه دندانپزشک) می‌تواند کمک کننده باشد.

■ از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.

- از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کنید.
- میوه ها و سبزی های تازه را بیشتر مصرف کنید.
- از مصرف غذاهای خشک، حجیم، پرادویه، شور و یا بسیار ترش اجتناب کنید.
- از نخ دندان و مسواک حداقل دو بار در روز استفاده شود.
- به پزشک مراجعه کنید.

- بوی بد دهان

عبارتست از بوی نامطبوعی که در هنگام صحبت و یا نفس کشیدن بعضی افراد احساس می شود که می تواند نشانه و علامتی از اختلالات دهان و دندان و یا بعضی بیماریهای دیگر از جمله دیابت، فشار خون و... باشد که می تواند از لحاظ روابط اجتماعی هم برای شخص ایجاد مشکل کند.

۱. عواملی که منشاء آن در داخل دهان است می تواند شامل:

- عدم رعایت بهداشت دهان و دندان
- دندانهای پوسیده عفونی
- اشکال در ترشح بزاق و یا قطع ترشح بزاق
- بیماریهای لثه
- دندانهای مصنوعی نامناسب
- جراحی های دهان و کشیدن دندان و عدم توجه به توصیه های دندانپزشک
- ضایعات بدخیم دهانی

۲. عواملی که منشاء آن در خارج از دهان می باشد شامل :

- بیماریهای بینی
- سینوزیت
- بیماریهای دستگاه تنفسی
- بیماریهای دستگاه گوارش
- دیابت
- مصرف الکل و انواع دخانیات

نکته مهم: در مواردی که احساس بوی بد دهان را داشتید جهت بررسی علت و درمان آن حتما به پزشک مراجعه نمایید.

توجه به موارد زیر لازم و ضروری می باشد:

● اگر در ناحیه لب یا دهان تورم یا توده‌ای غیر طبیعی، زخم و یا تغییر رنگ واضح (سفیدی، قرمزی، کبودی و سیاهی) مشاهده نمودید که هر کدام از علائم زیر را داشته باشد حتما به پزشک و یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید:

۱. در موقع لمس کردن سفت باشد.
۲. با علائم عمومی مثل تب، بیحالی، ضعف، سرفه، رنگ‌پریدگی و کاهش وزن همراه باشد.
۳. رشد سریع داشته باشد یا بتدریج بزرگ شود.
۴. بعد از سه هفته بهبود نیابد.

- لازم به ذکر است که هر گونه درد یا مشکل در هنگام بلع و خوریزی غیر طبیعی دهانی نیاز به پیگیری و مراجعه به پزشک دارد.
- عوامل موثر در ایجاد سرطان دهان (زبان، حلق، کف دهان) که از شایعترین سرطانها است بشرح زیر است:

۱. افزایش سن

۲. ضعف سیستم ایمنی بدن

۳. تنباکو، نیکوتین سیگار، پپ

۴. مصرف الکل

نکته: بهتر است حتی اگر مشکلی ندارید، حداقل هر ۱۲-۶ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید.



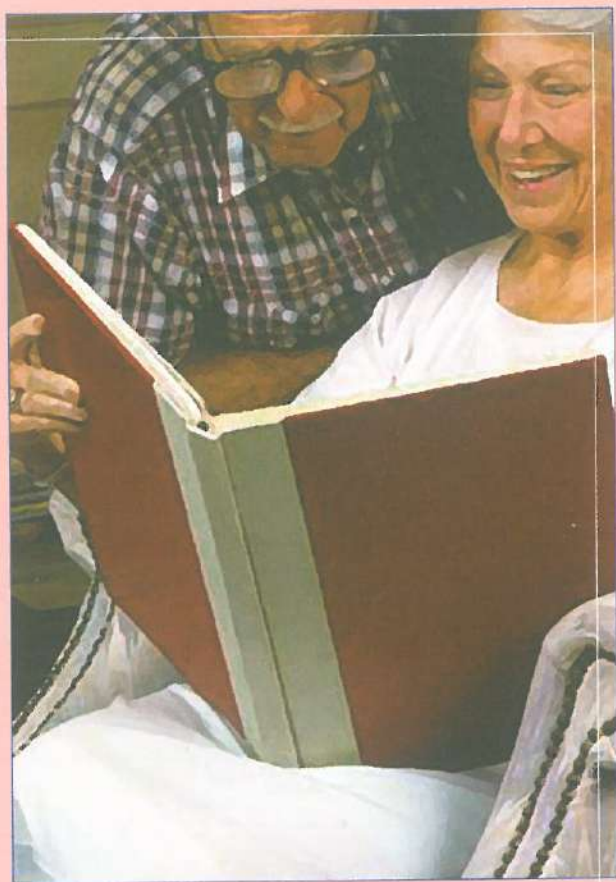
نکته مهم: در مواردی که احساس بوی

بد دهان را داشتید جهت

بررسی علت و درمان آن حتما

به پزشک مراجعه نمایید.





خلاصه فصل اول

خلاصه فصل اول

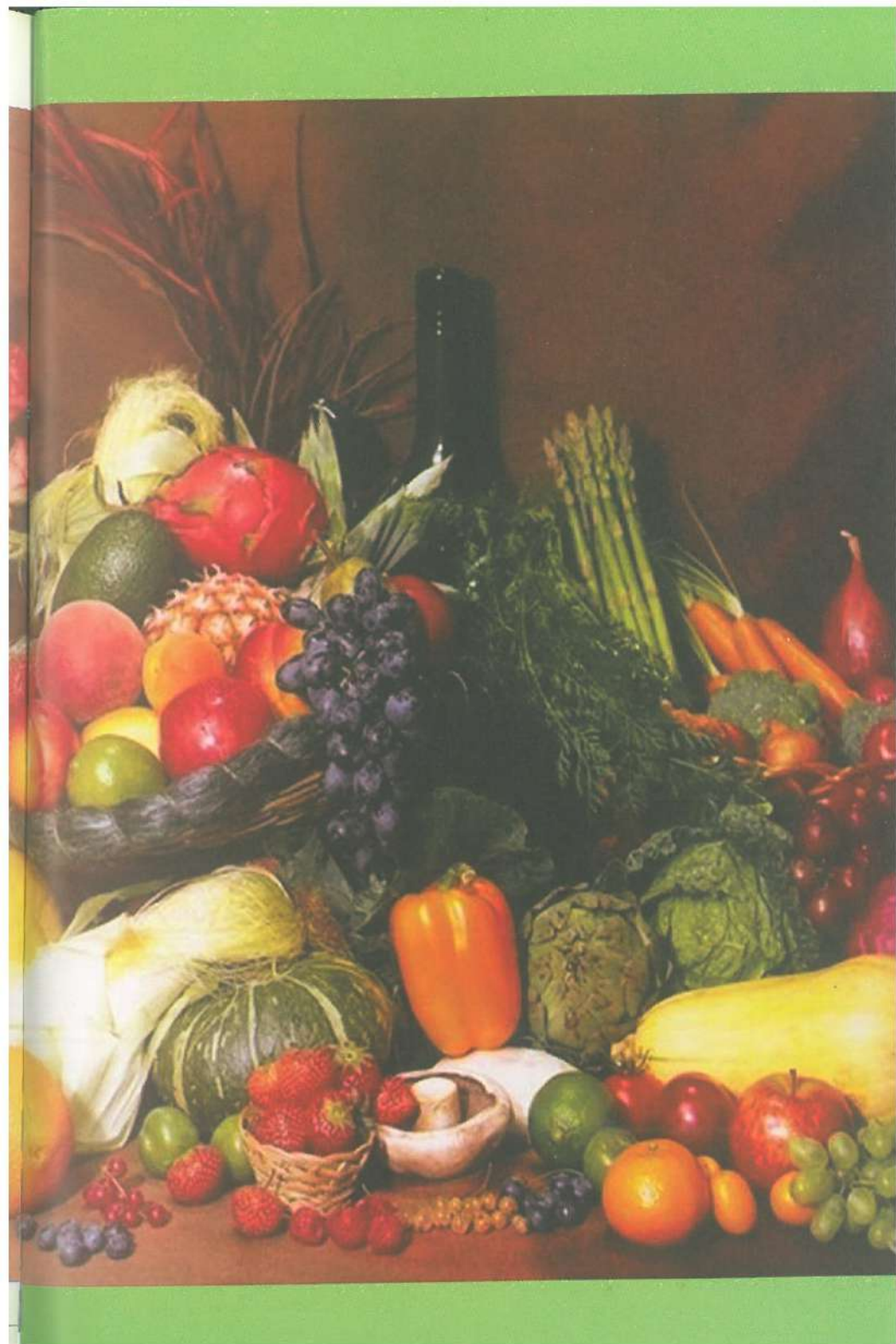
دهان و دندان‌ها نقش مهمی در خوردن غذا، هضم غذا و صحبت کردن دارند. بنابراین مراقبت از آنها ضروری است.

هریک از شما برحسب مراقبتی که تاکنون از دندان‌هایتان کرده‌اید ممکن است دندان طبیعی، ترمیم شده یا مصنوعی داشته باشید که همه آنها باز هم نیازمند مراقبت هستند.

خشکی دهان یکی از مشکلات دوره سالمندی است که با مصرف کافی مایعات مخصوصاً آب ساده و کنار گذاشتن سیگار و سایر دخانیات می‌توان آن را کمتر کرد.

با مراقبت صحیح دندان‌ها از دوران کودکی بسیاری از مشکلات شایع دهان و دندان‌ها در دوره سالمندی وجود نخواهد داشت. پس مراقبت از دندان‌ها را به کودکان بیاموزیم و خود ما نیز برای حفظ سلامت دندان‌ها تلاش کنیم.

در فصل بعد باراه‌های مقابله با مشکل «یبوست» و «مشکلات ادراری» آشنا می‌شوید. می‌خواهیم بدانید برای کاهش این مشکلات چه باید کرد؟



فصل دوم

یبوست و مشکلات ادراری

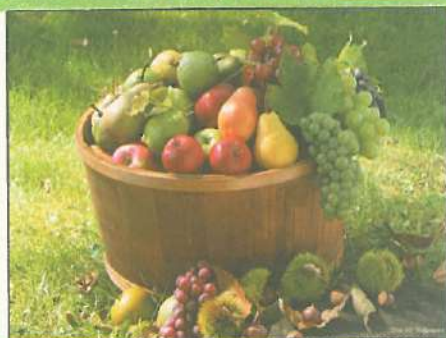
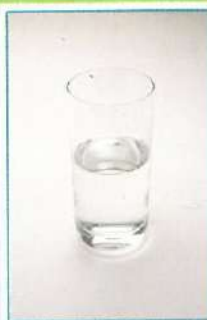
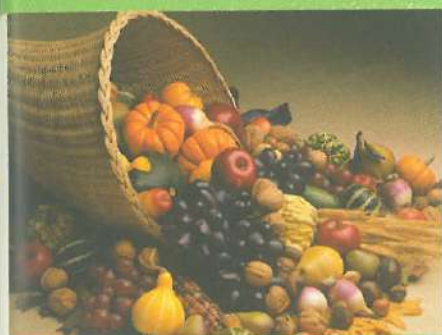


آیا می دانید:

- چرا دچار «یبوست» می شوید؟
- خوردن غذاهای حاوی فیبر چه اهمیتی دارد؟
- ورزش منظم چه تاثیری روی کار روده‌ها دارد؟
- برای «بی‌اختیاری ادرار» چه باید کرد؟
- برای عفونتهای ادراری چه باید کرد؟
- علائم «بزرگ شدن غده پروستات» چیست؟

آیا می توانید:

- از بروز «یبوست» پیشگیری کنید؟
- «تمرینات عضلات کف لگن» را برای کم کردن بی‌اختیاری ادرار انجام دهید؟



یبوست
و مشکلات ادراری



یبوست

«یبوست» مشکل شایعی است که در همه سنین دیده می‌شود. علائم آن بصورت تغییر تناوب در دفع مدفوع (کمتر از ۳ بار در هفته)، طولانی شدن زمان دفع، (۱۰ دقیقه یا بیشتر)، ۸ دفع سخت (احساس دفع ناکامل و یا نیاز به تحریکات دستی برای دفع، مدفوع سفت و تکه تکه شده) مشخص می‌شود. گاهی در هنگام اجابت مزاج درد و خونریزی هم وجود دارد.

این مشکل در سالمندی بعلت کاهش حرکات روده ای بیشتر است و افراد سالمند مستعد یبوست می باشند ، البته باید بدانید که عوامل مختلف دیگری هم در ایجاد آن دخالت دارند. مثلاً گاهی بیماری خاصی موجب یبوست می شود و لازم است که برای بررسی علت و درمان بیماری، به پزشک مراجعه کنید. گاهی نیز مصرف داروها موجب یبوست می شود که در این مورد نیز، باید از پزشک خود سوال کنید. اما در اغلب موارد، **شیوه زندگی** ما باعث یبوست می شود. پس می توان با توجه به موارد زیر این شیوه را اصلاح و بروز یبوست را کاهش داد.

۱- عادات غذایی

کم خوردن مواد غذایی حاوی فیبر (سبزیها، میوه ها و غلات سبوس دار) موجب یبوست می شود. میوه ها و سبزی ها، غلات سبوس دار و حبوبات دارای «فیبر» هستند. مصرف روزانه ۲ تا میوه (مثل پرتقال و هندوانه) و سبزیجات (بیش از ۲۴۰ گرم) به همراه حبوبات فیبر دار و غلات کامل می تواند کمک کننده باشد. وقتی که مشکلات دندانی دارید، جویدن غذا سخت است بنابراین میوه و سبزی کمتری می خورید در نتیجه دچار یبوست می شوید. در چنین مواردی از سبزی های خرد شده یا میوه های پخته (پوره میوه ها) و یا رنده شده می توانید استفاده کنید. بنابراین مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید که این ارزانتترین و راحت ترین راه درمان یبوست است. گلابی رسیده، آلو، زردآلو، توت، انگور، گوجه فرنگی، کاهو و سایر انواع میوه ها و سبزی ها دارای فیبر هستند.



همچنین برنج سبوس دار، نان جو یا نان کامل گندم که دارای سبوس باشند حاوی فیبر هستند و یبوست را کم می کنند. روغن زیتون صبح ناشتا یا روغن کرچک (نه بطور مداوم) نیز توصیه می شود. بعضی از میوه های هسته دار مانند: زردآلو، گیلاس ... و حبوبات (نخود، لوبیا)، گل کلم و.. نفخ هستند و در صورتی که موجب ناراحتی شما شوند توصیه نمی شود.

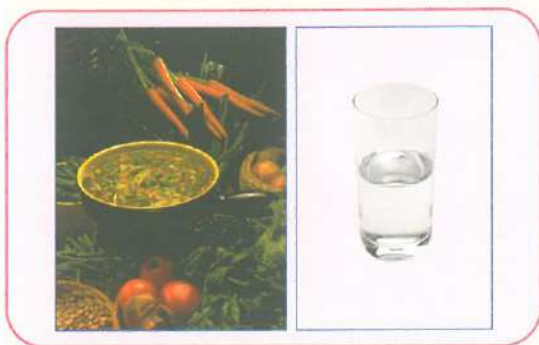


مصرف زیاد گوشت، محصولات لبنی پر چرب، تخم مرغ، دسر ها و تنقلات خیلی شیرین می تواند سبب یبوست شود بهتر است کمتر مصرف شوند.



۲) کاهش مصرف مایعات:

افراد سالمند کمتر احساس تشنگی می کنند. اگر فقط زمانی که تشنه هستید آب و سایر مایعات را بنوشید، مطمئن باشید که مایعات کافی به بدن شما نمی رسد. مصرف کم مایعات موجب ایجاد یبوست می شود. سعی کنید در طول روز حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات (سوپ، آبمیوه ها، شربت ها، چای، آب داخل مواد غذایی) که بهتر است آب ساده باشد بنوشید. اگر صبح ها بعد از بیدار شدن از خواب ناشتا یک لیوان آب گرم بنوشید، چند دقیقه بعد روده ها به کار می افتند.



چند ساعت قبل از خواب، یک لیوان شیر گرم کم چربی بنوشید. این کار ضمن تامین مایعات بدن به کار کردن روده هم کمک می کند. همچنین موجب می شود شب راحت تر بخوابید.



۳) فعالیت بدنی

اگر در طول روز تحرک کمی دارید و زیاد می‌نشینید، و یا دچار سانحه یا بیماری خاصی شده‌اید که منجر به بی‌تحرکی شما شده معمولاً دچار یبوست می‌شوید. نیم ساعت پیاده روی روزانه و یا انجام سایر تمرینات ورزشی باعث افزایش حرکات روده‌ای شده و به برطرف شدن یبوست کمک می‌کند. بنابراین به طور منظم ورزش کنید.



تمرینات ورزشی منظم و پیاده‌روی هر روزه باعث جلوگیری از یبوست شود.

۴) زمان اجابت مزاج :

اگر به دلایل مختلف اجابت مزاج را به تاخیر می اندازید پس از مدتی دچار یبوست شدید خواهید شد. مثلاً زمانی که برای کاری عجله دارید و یا بیرون از منزل هستید و تمایل به استفاده از توالت عمومی ندارید (احتمالاً بعلت بهداشت آن) اجابت مزاج دچار تاخیر می شود. **دقت کنید هر زمان که نیاز به اجابت مزاج پیدا می کنید، بلافاصله به توالت بروید.** وقتی اجابت مزاج هر روز در یک ساعت معین انجام شود روده ها عادت می کنند که در همان زمان معین کار کنند. این زمان بهتر است پس از خوردن غذا و ترجیحاً پس از خوردن صبحانه باشد. زمانی را انتخاب کنید که آرامش داشته باشید و کاری نداشته باشید و بتوانید بدون عجله در توالت بمانید.



اگر از توالت فرنگی استفاده می کنید ، یک زیر پای به بلندی حدود ۱۵ سانتی متر را در زیر هر یک از پاها، بگذارید. این کار باعث می شود

که حالت چمباتمه ایجاد شود و به دفع مدفوع کمک کند.

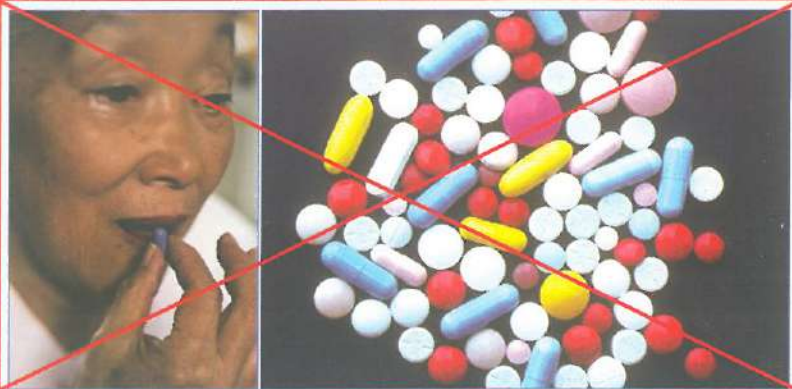
اجابت مزاج اگر به موقع و در زمان معین در روز انجام گردد

(پس از خوردن غذا، بخصوص پس از خوردن صبحانه)

مانع یبوست می گردد.

(۵) مصرف داروها:

مصرف داروهای مسهل به طور مداوم باعث می‌شود پس از مدتی روده کار طبیعی خود را انجام ندهد و یبوست به وجود آید. بنابراین از مصرف خودسرانه داروهای مسهل خودداری و تنها با تجویز پزشک آنها را مصرف کنید.



مسکن های قوی، مواد مخدر، داروهای ادرار آور، قرص کلسیم از جمله داروهایی هستند که می‌توانند باعث یبوست شوند.

(۶) علل روانی:

افسردگی، گاهی هم استفاده از لگن و یا توالت فرنگی‌های غیراختصاصی و کثیف می‌تواند باعث یبوست شود.

(۷) بیماریها:

دیابت و هیپوتیروئیدی می‌توانند باعث یبوست شوند.

یبوست می‌تواند باعث دردها و ناراحتی‌های شکمی و ایجاد فیشرشود. همچنین یبوست مزمن می‌تواند باعث افسردگی شود. توجه داشته باشید گاهی بدنبال زور زدن جهت دفع، احتمال سکته و افزایش فشار خون هم وجود دارد.

یبوست را جدی گرفته و در موارد زیر باید به پزشک مراجعه کنید
زیرا احتمال بیماریهای جدی تری وجود دارد:

- اگر به تازگی دچار یبوست شده اید.
- اگر اخیراً عادت اجابت مزاج شما تغییر کرده است. مثلاً تعداد دفعات اجابت مزاج کمتر یا بیشتر شده است و یا مدفوع سفت‌تر یا شل تر شده است.
- اگر هنگام اجابت مزاج درد دارید.
- اگر در مدفوع شما خون دیده می‌شود.
- اگر مدفوع شما سیاه رنگ شده است.



مشکلات ادراری:

دفع ادرار

مواد زاید و سموم بدن از طریق کلیه ها وارد ادرار می شود. ادرار در مثانه جمع می شود و با پر شدن مثانه احساس دفع ادرار ایجاد می گردد. با افزایش سن، دفع ادرار دچار تغییراتی می شود. برای مثال :

- تحمل نگهداشتن ادرار کمتر می شود.
- کار کردن کلیه ها در طول شب هم ادامه می یابد.
- عضلات شکم و لگن ضعیف می شوند.
- مثانه کاملاً خالی نمی شود.

این تغییرات موجب می شود که :

- نگهداشتن ادرار مشکل تر شود.
- در طول شب چندین بار برای ادرار کردن بیدار شوید.
- دفعات ادرار کردن بیشتر شود.
- احتمال عفونت ادراری و تشکیل سنگ افزایش یابد.

این تغییرات طبیعی احتمال بروز برخی بیماری ها را بیشتر می کند. یکی از این بیماری ها «بی اختیاری ادرار» است.

بی‌اختیاری ادرار

- آیا به هنگام عطسه، سرفه، خنده، یا حرکت کردن متوجه می‌شوید که چند قطره ادرار بی‌اختیاری می‌ریزد؟
- آیا زمانی که احساس دفع ادرار دارید، تا رسیدن به دستشویی، نمی‌توانید خود را نگهدارید؟
- آیا ادرارتان قطره قطره می‌ریزد؟

همه موارد فوق می‌توانند علائمی از بی‌اختیاری ادرار باشند.

بی‌اختیاری ادرار می‌تواند به دلیل عفونت‌های ادراری، عفونت‌های زنانگی، بزرگی غده پروستات، تجمع مدفوع، استفاده از الکل و برخی داروها، افسردگی شدید و طولانی مدت، توهم، شل و ضعیف شدن عضلات کف لگن و شکم ایجاد شود.



شما با این مشکلات چه می‌کنید؟

■ آیا سعی می‌کنید کمتر از خانه خارج شوید؟

■ آیا در مهمانی‌ها شرکت نمی‌کنید؟

■ آیا خوردن آب و مایعات دیگر را کم می‌کنید؟

در صورت ابتلا به بی‌اختیاری ادرار ابتدا به پزشک مراجعه کنید تا علت ایجاد کننده آن درمان شود و مجبور نشوید که به خاطر آن فعالیت‌های اجتماعی، رفت و آمدها و مصاحبت با دوستان را

کم کنید



همچنین نوشیدن آب را کم نکنید. زیرا آب کافی برای دفع سموم بدن و جلوگیری از عفونت ادراری و پیشگیری از تشکیل سنگ‌های ادراری لازم است.

در این جا ما انواع بی‌اختیاری ادرار و توصیه‌هایی برای هر کدام از آنها را می‌گوییم.

انواع بی اختیاری ادرار

بی اختیاری ادرار یکی از **سه حالت** زیر را دارد:

حالت اول: در این حالت هنگام عطسه، سرفه، خنده و برخاستن از زمین، بی اختیار چند قطره ادرار خارج می شود. این حالت در زن ها خیلی بیشتر است که ممکن است به علت عفونت ادراری، تغییرات مجرای ادرار با افزایش سن و یا زایمان های متعدد باشد.

توصیه‌هایی برای حالت اول:

- هر ۲ ساعت برای ادرار کردن به توالت بروید.
- در طول روز ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید.
- بعد از ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری کنید.
- لباس های آزاد و راحت بپوشید.
- عضلات کف لگن را تقویت کنید.
- مثانه را تقویت کنید.
- این مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید.



حالت دوم: در این حالت احساس ناگهانی و شدید برای ادرار کردن ایجاد می شود. اما قبل از رسیدن به دستشویی ادرار می ریزد.

توصیه هایی برای حالت دوم:

- هر ۲ ساعت برای ادرار کردن به توالت بروید.
- در طول روز ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید.
- بعد از ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری کنید.
- لباس های آزاد و راحت بپوشید.
- برای داشتن آرامش تمرین کنید. در کتاب چهارم این مجموعه توصیه هایی برای آرامش بیشتر ارائه می شود.
- از ورزش های سخت اجتناب کنید.
- قهوه، نوشابه های گازدار، غذاهای پرادویه میل نکنید.
- مثانه را تقویت کنید.
- عضلات کف لگن را تقویت کنید.
- مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید.

حالت سوم: در این حالت مثانه خیلی پر شده است و ادرار به صورت قطره قطره به طور غیر ارادی می ریزد. زمانی که فرد به دستشویی می رود ادرار به طور کامل خالی نمی شود. این حالت بیشتر در مردها دیده می شود که دلیل آن تنگ شدن مجرای ادرار به خاطر بزرگ شدن غده پروستات است.

توصیه‌هایی برای حالت سوم:

- در طول روز ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید.
- بعد از ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری کنید.
- در زمان ادرار کردن عضلات شکم را سفت کنید. سپس به آرامی با دست زیر شکم را به سمت پایین فشار دهید. این فشار به مثانه منتقل شده و به تخلیه ادرار کمک می‌کند.
- این مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید.

چگونه مثانه را تقویت کنیم؟

برای این کار سعی کنید کم مدت زمان بیشتری ادرارتان را نگه‌دارید. برای شروع هر ۲ ساعت یک بار ادرار کنید. به تدریج سعی کنید این مدت زمان ۲ ساعت را بیشتر کنید. اینکه چقدر این فاصله زمانی را بیشتر می‌کنید به خودتان بستگی دارد؛ ولی باید در حدی باشد که ادرار نریزد. کم کم این فاصله را به ۳ تا ۴ ساعت برسانید. این تمرین را لازم نیست که شب‌ها انجام دهید. با انجام این تمرین توانایی مثانه برای نگه داشتن ادرار بیشتر می‌شود.

بهبود شیوه‌ی زندگی در هر سنی که باشید لازم و سودمند است.

چگونه عضلات کف لگن را تقویت کنیم؟

تمرین اول: هربار که برای ادرار کردن به توالت می روید، چندین بار به **طور ارادی**، دفع ادرار را شروع و قطع کنید.

تمرین دوم: ناحیه مقعد را سفت کنید؛ مانند حالتی که می خواهید مانع دفع مدفوع شوید و این حالت را برای مدت ۵ ثانیه حفظ نموده و بعد رها کنید. در طول انقباض نفس خود را حبس نکنید. این کار را چندین بار در طول روز انجام دهید. تکرار تمرین باید در حدی باشد که خسته نشوید. این تمرین را در حالت ایستاده، نشسته و یا خوابیده می توانید انجام دهید.

عفونتهای ادراری:

عفونتهای ادراری از جمله مشکلات شایع سالمندی می باشد. شیوع عفونت ادراری با افزایش سن در هر دو جنس بالا می رود. و در زنان سالمند دو برابر مردان سالمند دیده می شود.

بسیاری از بیماران بدون علامت هستند. ولی علائم شایع شامل سوزش و تکرر ادرار، بی اختیاری جدید ادرار، درد پهلو و تب می باشد. گیجی و بی حالی و عدم هوشیاری می تواند از عوارض قابل توجه در عفونت ادراری سالمندان باشد. که باید حتما به پزشک مراجعه نمود. عفونت ادراری به راحتی با آزمایش ادرار تشخیص داده می شود. نوشیدن آب کافی برای جلوگیری از عفونت ادراری لازم است. در پیشگیری از عفونتهای مجاری ادراری انواع گوشت قرمز و سفید،

ماهی، تخم مرغ، پنیر، و غلاتی مانند برنج و انواع نان می تواند موثر باشد، و باید از مصرف مواد غذایی محرک خودداری شود، این مواد عبارتند از:

۱. ادویه ها، فلفل سبز، فلفل قرمز، خردل، مارچوبه....
۲. فرآورده های گوشتی نمک سود به ویژه سوسیس و کالباس.
۳. سیرابی، گوشت های کنسرو شده و صنعتی.
۴. نوشابه های الکلی.



بزرگی غده پروستات

غده پروستات در مسیر مجرای ادرار همه مردان قرار دارد. با افزایش سن (۶۰ سال و بالاتر) این غده بزرگ می شود که علت آن می تواند زمینه های ژنتیکی، مسایل هورمونی، تجمع ادرار و یا علل انسدادی در مسیر ادرار باشد. در برخی از مردان مشکلاتی را در ادرار کردن ایجاد می کند. توجه به علائم و درمان به موقع بزرگی غده پروستات از

ایجاد مشکلات و عوارض بیشتر و شدیدتر جلوگیری خواهد کرد.

اگر هریک از علائم زیر را دارید برای بررسی وضعیت غده پروستات به پزشک مراجعه کنید:

- تاخیر در شروع ادرار دارید به این معنی که چندین ثانیه طول می کشد تا ادرار شروع شود و یا برای شروع شدن ادرار باید زور بزنید.
- بعد از اتمام ادرار، احساس می کنید ادرار تان کاملاً خالی نشده است.
- ادرار نازک شده و قطر کافی ندارد و پرش آن کم است.
- فشار جریان ادرار نسبت به قبل کم شده است.
- با فاصله زمانی کمتر از ۲ ساعت دوباره مجبور هستید برای ادرار کردن به دستشویی بروید.
- هنگام ادرار کردن چند بار ادرار قطع و دوباره شروع می شود.
- انتهای ادرار قطره قطره می آید.
- نگهداشتن ادرار سخت شده و یا احساس ناگهانی و فوری برای ادرار دارید.
- وقتی برای ادرار کردن به دستشویی می روید و برای شروع ادرار مجبورید زور بزنید.
- بعد از رفتن به رختخواب چندین بار برای ادرار کردن مجبورید بلند شوید و یا تکرر ادرار دارید.

- مبتلا به عفونت‌های مکرر مجاری ادراری می‌شوید.
 لازم به ذکر است که وجود خون در ادرار و درد در زمان دفع ادرار علامت هشدار دهنده‌ای است و حتماً باید بررسی کامل از نظر کلیه و مجاری ادراری انجام شود و حتماً به متخصص مراجعه نمایید. البته باید بدانید که بزرگی غده پروستات، خوشخیم است و ارتباطی به سرطان پروستات ندارد و به یکدیگر تبدیل نمی‌شوند. در مواردی که علائم خفیف است می‌توان از درمان طبی و دارویی استفاده نمود ولی در مواردی که بیماری پیشرفت کرده باشد نیاز به جراحی است. با پزشک خود مشورت کنید.

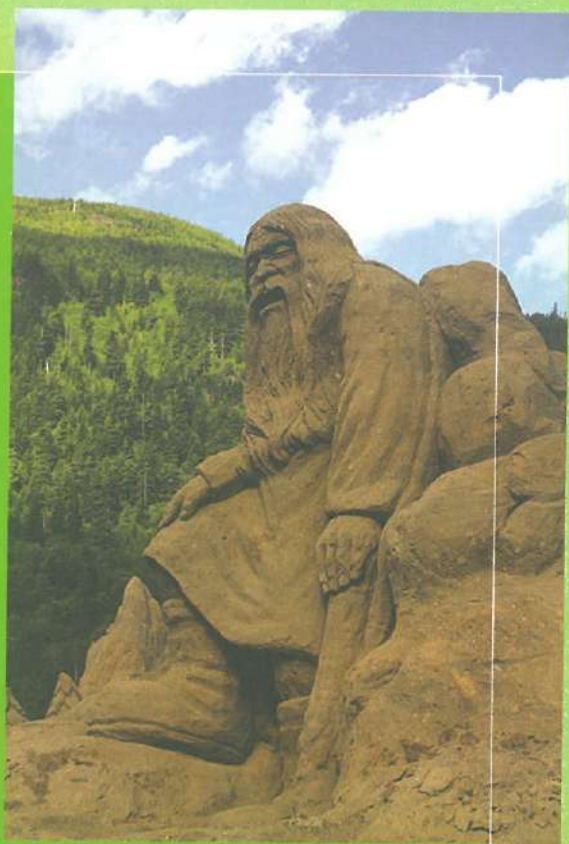
اقدامات مفید جهت پیشگیری از سرطان پروستات:

- نگهداشتن بدن در بهترین وضع ممکن، که این از طریق تمرینات بدنی منظم، مصرف متعادل کالری، و حفظ وزن مناسب امکان پذیر است.
- داشتن یک رژیم غذایی کم چرب برمبنای غذاهای گیاهی (میوه‌ها و سبزیجات) خصوصاً گوجه فرنگی (پخته شده)، کلم بروکلی، هندوانه، گریپ فروت صورتی رنگ، سویا، چای سبز، سیر، ... به همراه تمرینات بدنی مناسب.
- مصرف مولتی ویتامین خصوصاً ویتامین های ای - ث - روی و سدیم با مشورت پزشک.

● مراجعه به طور منظم و سالیانه به پزشک و انجام آزمایشات تشخیصی می تواند در پیشگیری و تشخیص زود هنگام، کمک کننده باشد.



رژیم صحیح، تمرینات منظم بدنی، مراجعات منظم و سالیانه به پزشک را فراموش نکنید.



خلاصه فصل دوم

خلاصه فصل دوم

«یبوست» یکی از مشکلات شایع است که عوامل مختلفی در ایجاد آن دخالت دارند. مصرف غذاهای حاوی فیبر مثل میوه ها و سبزی ها، نان های سبوس دار، نوشیدن مایعات کافی و اجابت مزاج در زمان مشخص از هر روز به جلوگیری از یبوست کمک می کند. ورزش و فعالیت بدنی منظم نیز فعالیت روده ها را افزایش می دهد. همواره باید در نظر داشت که **مصرف داروهای مسهل نباید اولین اقدام برای درمان یبوست باشد.**

«بی اختیاری ادرار» یکی دیگر از مشکلاتی است که در دوره سالمندی شایع است. برای کم کردن این مشکل ضمن رعایت دستوراتی که پزشک توصیه می کند انجام یکسری توصیه ها از جمله تمرین هایی برای تقویت عضلات کف لگن نیز مفید است. به خاطر داشته باشید که **نباید به علت ابتلاء به بی اختیاری ادرار مصرف آب را کم کنید.**

بزرگی غده پروستات در مردان سالمند شایع است. اگر با علائم آن آشنا باشید می توانید برای درمان به موقع اقدام نمایید. در فصل بعد با یائسگی آشنا می شوید. می خواهیم بدانید کدامیک از تغییرات دوره یائسگی در سالمندی نیز وجود دارد.



فصل سوم

یائسگی

آیا می دانید:

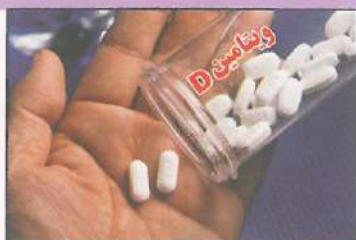
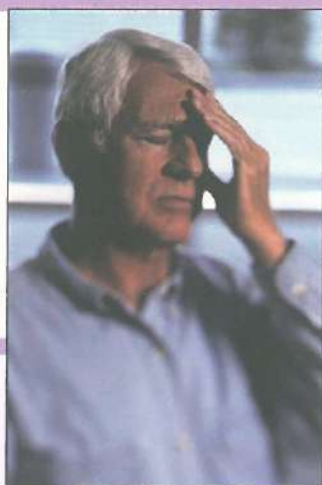
- یائسگی چیست؟
- کدامیک از تغییرات یائسگی تا دوره سالمندی ادامه می یابد؟
- با افزایش سن هورمون مردانه چه تغییری می کند؟

آیا می توانید:

- با انجام یکسری اقدامات مشکلات ایجاد شده پس از یائسگی را کم کنید؟
- احتمال پیشرفت پوکی استخوان را کم کنید؟
- خطر بیماری های قلبی عروقی را کمتر کنید؟



با خواندن مطالب این فصل، می توانید به سوالات بالا پاسخ دهید.



یائسگی

یائسگی چیست؟

یائسگی یکی از مراحل طبیعی زندگی زنان است که معمولاً در حدود سن ۴۸ تا ۵۵ سالگی شروع می شود. ابتدا عادت ماهیانه نامرتب شده و سپس به طور کامل قطع می شود.

یائسگی و سالمندی

یائسگی با یک سری تغییرات همراه است. برخی علائم که با یائسگی به وجود می آیند مانند گرگرفتگی، تپش قلب و تعریق در ابتدای یائسگی شدیدتر است ولی با گذشت زمان بهتر می شود.



احتمالاً شما نیز این علائم را پشت سر گذاشته اید. اما آنچه مهم است تغییراتی است که بعد از یائسگی به وجود آمده و با گذشت زمان تا دوره سالمندی ادامه پیدا می کند، مانند پوکی استخوان، بیماری های قلبی و عروقی، بی اختیاری ادرار، کم شدن ترشحات زنانه و تغییرات پستان. در اینجا درباره هر یک از این تغییرات توضیح بیشتری می دهیم:



۱- پوکی استخوان: با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می شود. علاوه بر سن، یکی دیگر از علل پوکی استخوان « یائسگی » است. بنابراین زنان سالمند بیشتر از مردان سالمند به پوکی استخوان مبتلا می شوند. علائم و نشانه های مربوط به پوکی استخوان شامل درد پشت، کاهش طول قد و کاهش حرکت ناشی از شکستگی

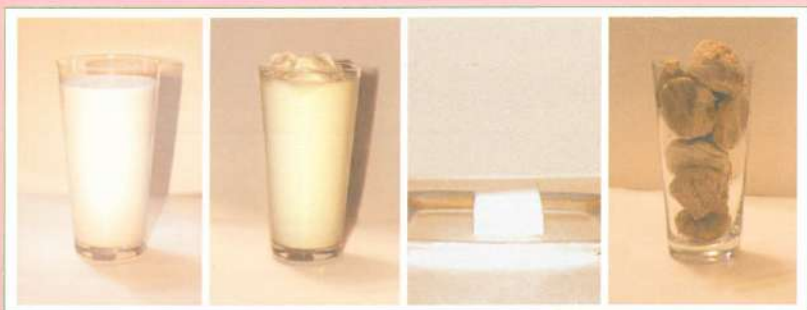
جسم مهره است. درد پشت یک علامت بالینی اصلی از شکستگی های فشاری مهره هاست. درد شدید معمولاً بعثت شکستگی حاد است و معمولاً در مدت ۲-۳ ماه فروکش می‌کند. توضیحات بیشتر در جلد دوم کتاب داده شده است.

برای جلوگیری از پیشرفت پوکی استخوان توصیه های زیر را انجام دهید:

● به طور منظم ورزش کنید. پیاده روی ورزش مناسبی است. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است. اما در نظر داشته باشید که قبل از آغاز هر گونه تمرین ورزشی برای آگاهی از وضعیت استخوان های خود با پزشک مشورت کنید.



- همه روزه مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید. در گروه لبنیات، شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم هستند. در کتاب اول این مجموعه، سایر مواد غذایی حاوی کلسیم را گفته ایم.
- شیر منبع خوبی برای کلسیم است. اما به یاد داشته باشید که اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر، از جذب شدن کلسیم آن جلوگیری می کند.



شیر

ماست

پنیر

کشک

- شربتهای کاهش دهنده اسید معده نمی گذارند کلسیم غذا جذب شود. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمایید.
- نوشابه های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می گیرند. پس تا حد امکان نوشابه های گازدار را کمتر مصرف کنید.

● استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، درهرسنی و هر شرایطی ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از آنها، تشدید پوکی استخوان است. بنابراین از مصرف آنها جداً خودداری کنید.

● ویتامین **D** با افزایش جذب کلسیم در روده ها از پوکی استخوان جلوگیری می کند. برای تامین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیر ندارد. مصرف ویتامین **D** بصورت مکمل های دارویی می تواند جهت پیشگیری از پوکی استخوان و حفظ توده موثر است و از شکستگی های پی در پی جلوگیری می نماید.



● برای پیشگیری از حوادث بخصوص جلوگیری از زمین خوردن، در محیط خانه و درخارج از منزل نکات ایمنی را رعایت کنید. به این نکات در کتاب دوم این مجموعه اشاره شده است.

۲- بیماری‌های قلبی عروقی: پس از یائسگی خطر بیماری‌های قلبی عروقی مانند: سکته قلبی، سکته مغزی و لخته شدن خون در رگ‌ها بیشتر می‌شود. برای کم کردن این خطر توصیه می‌شود که:

- از استعمال دخانیات مانند سیگار، قلیان و چپق خودداری کنید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- سعی کنید اضافه وزن نداشته باشید و وزن خود را ثابت نگهدارید.
- مصرف چربی و نمک را کاهش دهید.
- میوه و سبزی بیشتری مصرف نمایید.
- چربی خون و فشار خون خود را کنترل نمایید و برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.

۳- مشکلات ادراری:

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

بی اختیاری ادرار: پس از یائسگی و با افزایش سن تغییراتی در مجاری ادراری به وجود می‌آید که موجب بروز بی اختیاری

ادرار می‌گردد. علت دیگر بی‌اختیاری ادرار ضعیف بودن و شل شدن عضلات کف لگن است.

عضلات کف لگن، رحم و مثانه را نگه می‌دارند؛ بنابراین شل شدن آنها موجب افتادگی رحم و مثانه می‌شود و به دنبال آن بی‌اختیاری ادرار ایجاد می‌شود. در صورت داشتن این مشکل به پزشک مراجعه کنید. انجام توصیه‌های گفته شده در فصل دوم به خصوص تمرین‌های تقویت عضلات کف لگن، حذف بعضی داروها با مشورت پزشک، استفاده از هورمون استروژن موضعی معمولاً برای کاهش این مشکل مفید هستند.

۴- کم شدن ترشحات زنانه: در دوره یائسگی به طور طبیعی ترشحات زنانه کم می‌شود (مهبل خشک می‌شود). به همین دلیل خارش و سوزش ایجاد شده و نزدیکی دردناک می‌شود. این موضوع را جدی بگیرید؛ زیرا می‌تواند بر روابط زناشویی تاثیر بگذارد. با مراجعه به پزشک، این مشکل به راحتی برطرف می‌شود. پزشک داروهایی می‌دهد که با استفاده آنها مهبل مرطوب شده و خارش، سوزش و درد از بین می‌رود. ادامه روابط زناشویی نیز به رفع این مشکل کمک می‌کند. زنانی که همسر ندارند نیز باید برای درمان خارش و سوزش به پزشک مراجعه کنند.

۵- تغییرات پستان‌ها: بعد از یائسگی و با افزایش سن، به‌طور طبیعی پستان‌ها کوچک و شل می‌شوند. از آنجا که با افزایش سن خطر سرطان پستان زیاد می‌شود، لازم است برای اطمینان از سلامت پستان‌ها توسط پزشک معاینه شوید. در صورت وجود توده در پستان یا زیر بغل، فرورفتگی نوک‌پستان، تورفتگی سایر قسمت‌های پستان، خروج خون یا هر نوع ترشح از نوک پستان، زخم پستان، تغییر شکل، اندازه یا رنگ پستان و درد پستان‌ها باید هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

۶- اثرات روانی: یکی از مشکلاتی که کیفیت زندگی را در زنان یائسه تحت تاثیر قرار می‌دهد، یکی اختلال خواب به علت گر گرفتگی‌های مکرر در طی شب است. دیگری افسردگی به علت کاهش موقعیت‌ها و نقش‌های اجتماعی است که با مراجعه به پزشک و سعی در حفظ روابط اجتماعی این مشکلات قابل حل می‌باشد.

۷- گر گرفتگی: بیش از ۸۵٪ زنان یائسه از گر گرفتگی شاکی هستند ولی به مرور زمان این شکایت حتی بدون درمان کاهش می‌یابد. به طوری که ۲۵٪ زنان پس از ۶۰

سالگی از این مشکل شاکی هستند. گرگرفتگی به صورت قرمز شدن پوست صورت، سر و گردن و تمام بدن، همراه با افزایش واضح درجه حرارت و تعرق فراوان ظاهر می شود که از چند ثانیه تا چند دقیقه طول می کشد. تکرار آن در هر روز در افراد مختلف متفاوت است. در بعضی از زنان مکرراً یا حتی هر چند دقیقه یکبار اتفاق می افتد و در عده ای بندرت اتفاق می افتد.

در هنگام خواب و استرس بیشتر می شود. ولی در محیط های سرد، گرگرفتگی کمتر شده و از شدت و مدت کمتری بر خوردار است، برای رفع این مشکل باید به پزشک جهت بررسی و درمان و احتمال وجود سایر بیماری ها دیگر که علائم مشابه گرگرفتگی را دارند مراجعه کنید.

توجه: در صورت هریک از موارد زیر حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

- هر نوع ترشح چرکی، لکه بینی یا خونریزی زنانگی.
- خارش و سوزش و افزایش ترشحات در ناحیه تناسلی
- احساس بوی بد در ناحیه تناسلی
- بی اختیاری ادرار در هنگام خواب
- تشدید بی اختیاری ادرار و تکرر ادرار
- وجود هر نوع توده یا برجستگی در ناحیه تناسلی
- احساس سنگینی و فشار در لگن و زیر شکم بخصوص در هنگام ادرار یا اجابت مزاج

- وجود توده در پستانها، خروج ترشحات از نوک سینه، هر گونه زخم غیر عادی مقاوم در ناحیه سینه ها و خارش شدید نوک پستانها
- درد شدید حاد همراه با محدودیت حرکت در ناحیه پشت (ستون فقرات)
- درد مزمن مقاوم به درمان در ناحیه پشت
- هر گونه درد استخوانی در اندامهای استون فقرات با محدودیت حرکتی
- کاهش طول قد و محدودیت حرکت ستون فقرات
- درد یا احساس سنگینی و فشار در ناحیه قفسه سینه، تنگی نفس در زمان فعالیت یا استراحت
- بیخوابی، افسردگی، فراموشی بخصوص در مواقعی که بصورت ناگهانی شروع می گردند یا موارد خفیف تشدید می شود.
- شروع یا تشدید علائم گرگرفتگی در دوران سالمندی (بالا تر از ۶۰ سال)

توجه:

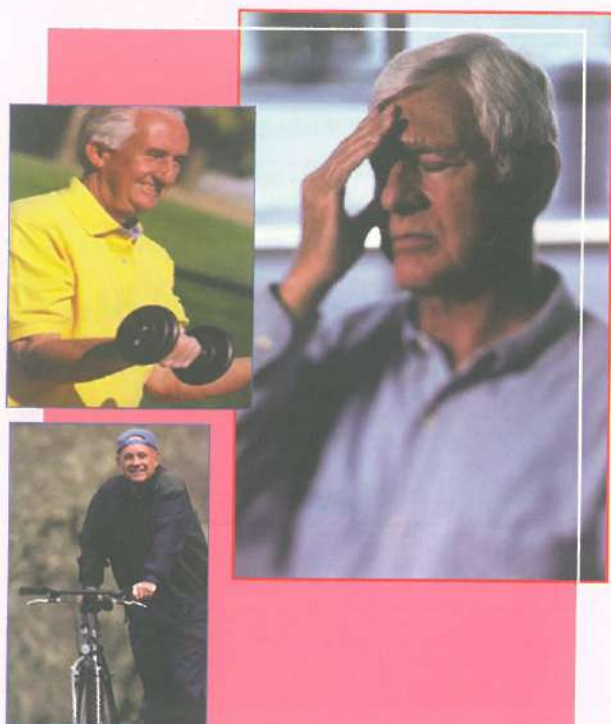
بسیاری از سرطان ها قابل پیشگیری و درمان هستند: سرطان گردن رحم یک بیماری خطرناک است. اما اگر زود تشخیص داده شود می توان جلوی پیشرفت آن را گرفت. این

بیماری با یک آزمایش ساده به نام پاپ اسمیر، قابل تشخیص است. بنابراین برای انجام این آزمایش به ماما یا پزشک مراجعه کنید.

کاهش هورمون مردانه با افزایش سن

به طور طبیعی در مردان با افزایش سن هورمون مردانه به تدریج کم می شود. به دنبال آن در بعضی از مردان کاهش میل و قدرت جنسی، خستگی، بی قراری، کم شدن قدرت عضلات و پوکی استخوان نیز ممکن است دیده شود. این علائم به کندی ایجاد می شوند و در همه مردان به یک شدت نیستند. اگرچه با افزایش سن زیاد می شوند، ولی سالمندی به خودی خود باعث این مسائل نمی شود. کاهش میل و قدرت جنسی می تواند در رابطه زناشویی تاثیر بگذارد. توجه داشته باشید که اگر این کاهش ناگهانی بود و یا موجب نارضایتی شما و یا همسرتان شد، برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید. دارو درمانی و رابطه عاطفی مناسب، تحریک نمودن بیشتر، اطمینان دادن و در برخی مردان مشکل را بر طرف می نماید. پزشکان متخصص مجاری ادراری و اعصاب و روان می توانند در این زمینه به شما کمک کنند. در کتاب چهارم این مجموعه در مورد رابطه زناشویی بیشتر می گوئیم.

اگر چه پوکی استخوان در مردان به شدت پوکی استخوان در زنان نیست ولی لازم است که مردان نیز توصیه‌های گفته شده برای پوکی استخوان را به کار ببرند. همچنین رعایت نکات گفته شده در مورد تغذیه و ورزش منظم را رعایت نمایند.







خلاصه فصل سوم



خلاصه فصل سوم

یائسگی یک مرحله طبیعی از زندگی زنان است که با یک سری تغییرات همراه است. برخی از تغییرات دوره یائسگی، مانند پوکی استخوان، بیماری های قلبی عروقی، مشکلات ادراری، کم شدن ترشحات زنانه و تغییرات پستان ها تا دوره سالمندی نیز باقی مانده و یا بیشتر می شود. در بعضی از مردان سالمند نیز با افزایش سن و کاهش هورمون مردانه، به طور طبیعی تغییراتی ایجاد می شود. بنابراین لازم است که با انجام توصیه های گفته شده در این فصل، این مشکلات و عوارض آنها را کاهش داد.

به خاطر داشته باشید، که:

- ۱- سالم پیرشدن چیز دیگری است.
- ۲- تغذیه مناسب در پیشگیری و درمان بیماری‌های مزمن مانند: پوکی استخوان، بیماری‌های قلب و عروق و افزایش فشار خون، دیابت و... نقش مهمی دارد.
- ۳- انجام تمرینات بدنی مناسب و حفظ توده عضلانی بدن یک روش مناسب برای حفظ نشاط و شادابی و سلامتی شماست. هرگز تمرینات بدنی را فراموش نکنید و آن را بخشی از برنامه روزانه خود بدانید.
- ۴- به خود توجه کنید و برای سلامتی روحی و جسمی خود اهمیت قائل باشید. استرس‌ها را کنترل کنید و از زندگی لذت ببرید.
- ۵- روابط اجتماعی و معاشرت‌های خود را با دوستانتان حفظ کنید. یک سرگرمی دائمی داشته باشید و روزانه ساعتی را به آن اختصاص دهید.
- ۶- به منظور پیشگیری و تشخیص زودرس بیماری‌ها به طور منظم به پزشک مراجعه کنید و دارو را فقط با تجویز پزشک مصرف کنید.
- ۷- کار کردن، مفید بودن را در شما تقویت می‌کند و معنی زنده

بودن و زندگی را به شما نشان می‌دهد. در کارهای خیریه و فعالیت‌های گروهی عام‌المنفعه شرکت کنید.

۸- خواندن دعا و نیایش و انجام امور مذهبی و فرائض دینی به آرامش فکری و روحی شما کمک می‌کند و توانایی پذیرش مصائب و سختی‌ها را در شما بالا می‌برد.

۹- همواره برای یادگیری تلاش کنید، بدانید که هیچگاه برای یادگیری دیر نیست.

۱۰- ابراز عشق و محبت یک نیاز دائمی است. زندگی خود را با عشق ورزیدن و محبت به دیگران شیرین و با نشاط کنید.

۱۱- تجربیات شما روشنگر راه جوانان است. آموخته‌های خود را به دیگران بیاموزید تا برای همیشه باقی بمانند.

۱۲- برای دیگران کاری انجام دهید. تلاش کنید لحظاتی از افکار مربوط به خود خارج شوید و مشکل شخص دیگری را تا حد ممکن کاهش دهید. این کار احساس «خوب مفید بودن» را به شما می‌دهد.

۱۳- به خود اجازه دهید که گاه به خاطر اشتباه‌های که در گذشته و حال مرتکب شده‌اید خود را ببخشید؛ به این ترتیب قادر به بخشیدن اشتباهات دیگران نیز خواهید بود.

۱۴- توقعات خود را از دیگران کم کنید و به خود تکیه کنید.

۱۵- زندگی بزرگترین نعمتی است که خدا به شما عطا نموده تا زنده‌اید قدر لحظات آنرا بدانید و از آن لذت ببرید و شکر کنید.

۱۶- خوشرویی و داشتن برخورد مناسب، رعایت بهداشت و نظافت و حفظ آراستگی ظاهر در معاشرت‌ها و همنشینی‌ها مؤثر است.

سالخوردگان سالم بهترین مدیر، راهنما و مشاورانند و از بهترین متفکرین دنیا هستند. دنیا با تفکر سالمندان و حرکت جوانان اداره می‌شود، لذا لازم است شأن و قدر آنان باز شناخته شود.



منابع فارسی و لاتین:

- ۱- «اصول بیماری‌ها و بهداشت زنان کیستتر» (۲۰۰۵). ترجمه دکتر بهرام قاضی-جهانی و همکاران. انتشارات اندیشه روشن.
- ۲- «آندوکرینولوژی بالینی زنان و نازایی اسپیروف» (۲۰۰۵) ترجمه دکتر ملک-منصور اقصی و گروه مترجمین دانشگاه علوم پزشکی تهران، مرکز نشر انتشارات.
- ۳- در سنامه زنان و مامایی دنفورت سال- (۲۰۰۳)
- ۴- دانستی های بهداشت دهان و دندان (ویژه معلمین) «(۱۳۸۰) وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دفتر بهداشت دهان و دندان.
- ۵- غریب دوست، فرهاد (۱۳۸۱) «استئوپوروز»: مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه-علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران. انتشارات اندیشمند.
- ۶- فاتحی، منصور (۱۳۸۰) «بهداشت دهان و دندان» از مجموعه آموزشی رابطان بهداشت- کتاب سوم. معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ۷- «مجموعه کتب آموزش بهورزی- سلامت دهان و دندان» (۱۳۸۴) وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ۸- گلک، گیر ینبرک- ترجمه: زیر نظر غلیانی بیماریهای دهان و دندان برکت- ۱۳۸۲
- ۹- خدمت، صدیقه- دانستیهای پزشکی خانواده بیماریهای دهان و دندان انتشارات- تیمور زاده- چاپ اول- ۱۳۸۰
- ۱۰- مراقبت بهداشتی اولیه در سالمندان ایران- تألیف دکتر شهر بانو مقصود نیا فوق تخصص طب سالمندی
- ۱۱- مجموعه مقالات سالمندی، ناشر گروه بانوان نیکوکار ۳ جلد، ۱۳۷۹
- ۱۲- بررسی مسائل سالمندی در ایران و جهان، انتشارات کتاب آشنا، ۱۳۸۱.
- ۱۳- استئوپوروز، تألیف دکتر فرهاد شهرام، انتشارات اندیشمند، ۱۳۸۱.
- ۱۴- مجموعه ی شیوه ی زندگی سالم در دوره ی سالمندی. جلد ۳- دکتر مینا مجد. دکتر مهین السادات عظیمی. ۱۳۸۲

1. Alan M. Adelman et.al (2001) "Common problems Geriatrics". McGraw- Hill Companies.
2. Hazel heath (1999) " Healthy Ageing Nursing Older People." Mosby.
3. Jonathan S. Berek (1996) "Novak's Gynecology". Williams & Wilkins Awaverly Company.
4. Joseph J. Gallo et.al (1998) "Reichel's Care of the Elderly" . Lippincott Williams & Wilkins.
5. Walsh at el (2002) Campbell's Urology volume 4 , sanders.
6. WHO (2001) " Quality health Care for the Elderly". World Health Organization Regional Office for the Western Pacific Manila, Philippines.
7. George M-Gluck-WARRENM-MORGANSTEIN-Community Dental Health- fifth edition-2002
8. Athenas Geriatric dentistry- aging& oral health-1999
9. Active ageingT a policy frame work world health organizationT 2002.

یادداشت...

راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

تغذیه و تصویبات بدنی

مؤلفان:
دکتر سوسیلا خوشبین
دکتر اوان غوثی
دکتر شاهیه فرهادی
دکتر محمداسماعیل مطلق



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

استقامت و مشاغل توانمندساز

مؤلفان:
دکتر سوسیلا خوشبین
دکتر اوان غوثی
دکتر شاهیه فرهادی
دکتر محمداسماعیل مطلق



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

زندگی فعال

مؤلفان:
دکتر سوسیلا خوشبین
دکتر اوان غوثی
دکتر شاهیه فرهادی
دکتر محمداسماعیل مطلق



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

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۱۱-۷۹-۲
ISBN: 978-964-6711-79-2