

بهدافت دهان و دندان



آیا می توانید:



- دندان های خود را درست
نخ بکشید ؟
- دندان های خود را درست
مسواک بزنید ؟
- دندان مصنوعی را درست
بشویید ؟

مراقبت از دندان ها و رعایت بهداشت دهان ، اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا :

- مهمترین کار دندان ها ، جویدن است
- اگر غذا خوب جویده شود ، هضم غذا راحت تر انجام می شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت .
- همه دوست دارند که دندان های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان می شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است
- اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بد دهان، پیشگیری از خرابی دندان ها و عفونت های لثه است.
- با رعایت بهداشت دهان و دندان ها، دچار عفونت های لثه و دندان ها نمی شویم
- زیرا عفونت های لثه و دندان به دهان محدود نمی شوند و ممکن است از طریق خون ، به سایر قسمت های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند.

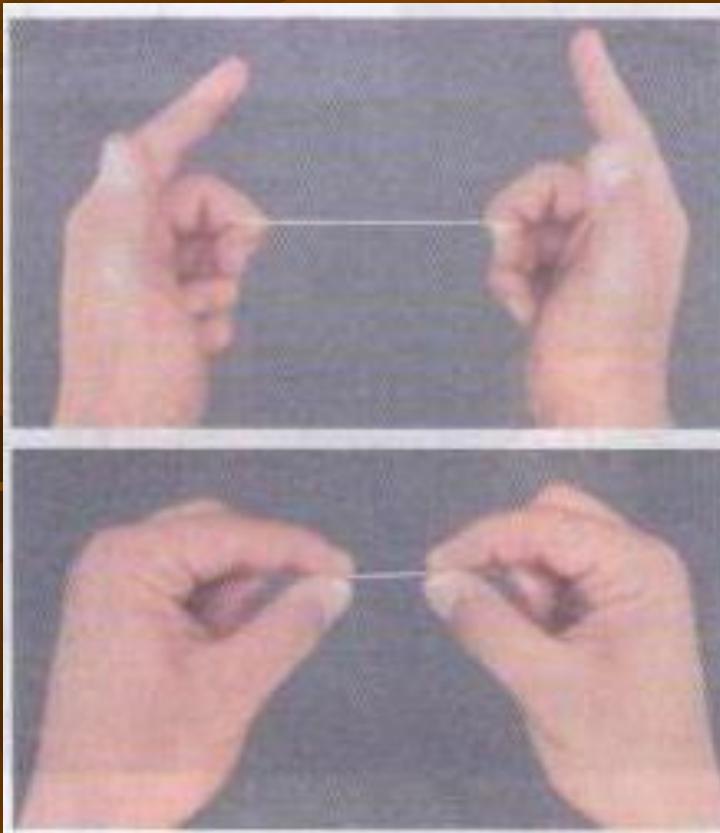
در هر سه با داشتن دندان طبیعی یا
مصنوعی و حتی بدون دندان . باید
بهداشت دهان را رعایت کنیم .



مراقبت از دندان های طبیعی

- در صورت پوسیدگی دندان ، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
- حتی اگر فکر می کنید هیچ مشکلی ندارید ، سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.
- روزی یک بار با استفاده از نخ دندان ، سطح بین دندان ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لای دندان ها طی مسواک زدن بهتر شسته می شود.

روش صحیح استفاده از نخ دندان



شیار بین لشه و دندان . محل مناسبی برای
گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم
دندانی است . تمیز کردن این ناجیه از
دندان ها در پیشگیری از بیماری های لشه
بسیار موثر است .



حداقل روزی ۲ بار مسوак بزنید. بهتر است مسواك زدن بعد از خوردن غذا باشد.

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

بعد از مسواك زدن ، مسواك را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.

هر چند وقت یکبار مسواك را عوض کنید. مسواكی که موهای آن خمیده یا نا منظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد ، اصلاً مناسب نیست. معمولاً از یک مسواك پیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی توان استفاده کرد.

از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواك کردن یا شستن دندان ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می شوند.

پس از مسواك زدن لثه های خود را با انگشت ماساژ دهید. اگر در موقع مسواك زدن، لثه شما خونریزی می کند، مسواك زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید .

طریقهٔ صحیح مسواک زدن

- 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 لبۀ دندان مسواک را حرکت دهید.
- برای سطح جوندۀ دندان مسواک را با کمی فشار روی این سطح به جلو و عقب ببرید.
- برای سطح داخلی دندان های جلو، مسواک را به صورت عمودی روی لثه و سطح داخلی دندان ها قرار داده و به سمت لبۀ دندان ها حرکت دهید .

- بسیاری از ما علاوه بر دندان های طبیعی ، تعدادی دندان روکش شده ، دندان کاشته شده و یا دندان مصنوعی ثابتی که به وسیله گیره به دندان های کناری وصل شده باشد داریم .
- تمیز کردن این دندان ها نیز مانند دندان های طبیعی است.
- اما نخ کشیدن و مسوак زدن این دندان ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیر کردن خرد های غذا در بین این دندان ها بیشتر است .

مراقبت از دندان های مصنوعی



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

■ دندان های مصنوعی را حداقل یک بار در روز از دهان خارج کرده و با مسوак 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 مسواك نرم بشویید. سپس لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.

در موارد زیر حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید:

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

بی دندانی

با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لثه ها و سطح روی زبان را بشویید. پس از آن لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.

هر چه سریعتر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.

خشکی دهان

علت خشکی دهان چیست ؟

- با افزایش سن به طور طبیعی ترشح آب دهان کم می شود.
- مصرف داروهای مدر (زیاد کننده ادرار) و داروهای آرام بخش نیز دهان را خشک می کند.
- گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان به خصوص هنگام خواب موجب خشکی دهان می شود.
- کشیدن سیگار نیز یکی از علتهای خشکی دهان است.

برای برطرف شدن خشکی دهان چه کنیم؟

- 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 جرעה جرعه آب، دهان خود را مرطوب نگهدارید.
- 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 می کند.
- از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.
- از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چیق خودداری کنید.
- میوه ها و سبزی های تازه را بیشتر مصرف کنید.
- به پزشک مراجعه کنید.

بیوست و بی اختیاری اداره

آیا می دانید:

- چرا دچار «پیوست» می شویم ؟
- خوردن غذاهای حاوی فیبر چه اهمیتی دارد؟
- ورزش منظم چه تاثیری روی کار روده ها دارد؟
- برای «بی اختیاری ادرار» چه باید کرد؟
- علائم «بزرگ شدن غده پروستات» چیست ؟

آیا می توانید:

- از بروز «بیوست» پیشگیری کنید ؟
- «تمرینات عضلات کف لگن» را برای کم کردن بی اختیاری ادرار انجام دهید؟

یبوست

- باید بدانید که افزایش سن دلیل یبوست نیست؛ بلکه عوامل مختلفی در ایجاد آن دخالت دارند. مثلاً گاهی بیماری خاصی موجب یبوست می‌شود
- گاهی نیز مصرف داروها موجب یبوست می‌شود
- اما در اغلب موارد، **شیوه زندگی** ما باعث یبوست می‌شود. پس می‌توان با توجه به موارد زیر این شیوه را اصلاح و بروز یبوست را کاهش داد:

عادات غذایی :

- مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. این ارزاترین و راحت ترین راه درمان یبوست است. گلابی رسیده، آلو، توت، انگور، گوجه فرنگی، کاهو و سایر انواع میوه‌ها و سیزی‌ها دارای فیبر هستند. همچنین نان جو یا نان کامل گندم که دارای سبوس باشند حاوی فیبر هستند و یبوست را کم می‌کنند.
- مصرف کم مایعات نیز موجب یبوست می‌شود. سعی کنید در طول روز حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات که بهتر است آب ساده باشد بنوشید. اگر صبح‌ها بعداز بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید، چند دقیقه بعد روده‌ها به کار می‌افتد.
- چند ساعت قبل از خواب، یک لیوان شیر گرم کم چربی بنوشید



۲) فعالیت بدنی

نیم ساعت پیاده روی روزانه و یا انجام سایر تمرینات ورزشی به برطرف شدن یبوست کمک می کند.



زمان اجابت مزاج:

- کسانی که به دلایل مختلف مختلف اجابت مزاج را به تاخیر می اندازند پس از مدتی دچار یبوست شدید خواهند شد .
- زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا می کنید ، بلافاصله به توالت بروید . همچنین 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 کاری نداشته باشید و بتوانید بدون عجله در توالت بمانید.
- اگر از توالت فرنگی استفاده می کنید ، یک زیر پایی به بلندی حدود ۱۵ سانتی متر را در زیر هر یک از پاهای بگذارید . این کار باعث می شود که حالت چمباتمه ایجاد شود و به دفع مدفوع کمک می کند.

۴) مصرف داروهای مسهل:

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



در موارد زیر باید به پزشک مراجعه کنید:

- 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 مدفعه سفت تر یا شل تر شده است.
- اگر هنگام اجابت مزاج درد دارد.
- اگر درمدفعه شما خون دیده می شود.
- اگر مدفعه شما سیاه رنگ شده است.

دفع ادرار

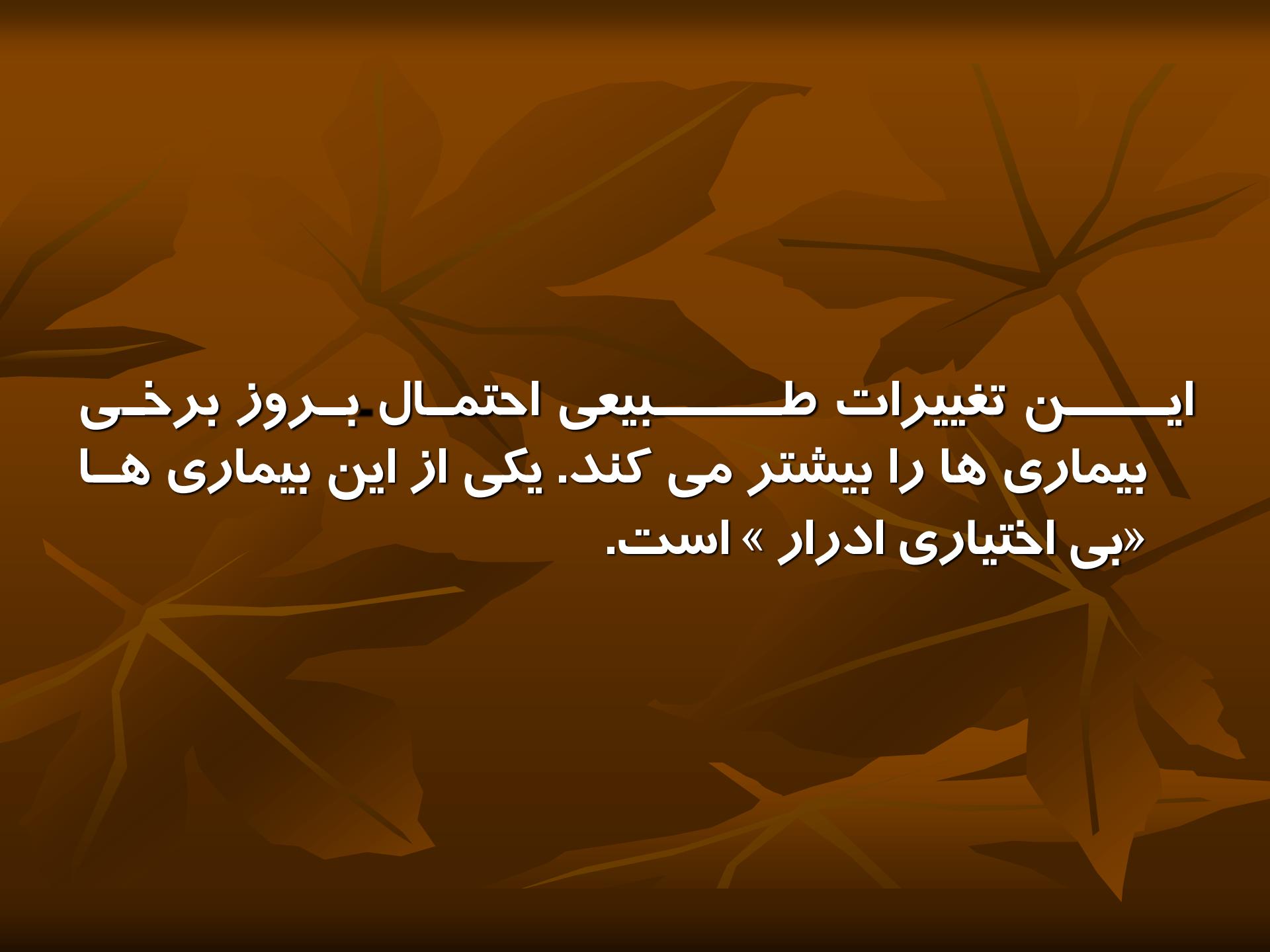
با افزایش سن ، دفع ادرار دچار تغییراتی می شود.

برای مثال :

- تحمل نگهداشت 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 شویم.
- دفعات ادرار کردن بیشتر شود.
- احتمال عفونت ادراری و تشکیل سنگ افزایش یابد.



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

بی اختیاری ادرار

- در صورت ابتلا به بی اختیاری ادرار ابتدا به پزشک مراجعه کنید تا علت ایجاد کننده آن درمان شود و مجبور نشوید که به خاطر آن فعالیت های اجتماعی، رفت و آمدها و مصاحبیت 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 سنگ های ادراری لازم است.

انواع بی اختیاری ادرار

حالت اول بی اختیاری ادرار:

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.

توصیه هایی برای حالت اول بی اختیاری ادرار :

- این مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- 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.

انواع بی اختیاری ادرار

حالت دوم بی اختیاری ادرار :

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 بی اختیاری ادرار:

- این مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- هر ۲ ساعت برای ادرار کردن به توالт 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.

توصیه هایی برای حالت دوم بی اختیاری ادرار :

- برای داشتن آرامش تمرین کنید. در کتاب چهارم این مجموعه توصیه هایی برای آرامش بیشتر ارایه 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 .

چگونه مثانه را تقویت کنیم؟

- برای این کار سعی کنید کم کم مدت زمان بیشتری ادرارتان را نگه دارید.
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 می کنید 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 شب ها انجام دهید.
- با انجام این تمرین توانایی مثانه برای نگه داشتن ادرار بیشتر می شود.

چگونه عضلات کف لگن را تقویت کنیم؟

■ تمرین اول :

- هر بار که برای ادرار کردن به توالت می‌روید، چندین بار به طور ارادی، دفع ادرار را شروع و قطع کنید.

■ تمرین دوم :

- ناحیهٔ مقعد را سفت کنید؛ مانند حالتی که می‌خواهید 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 می‌توانید انجام دهید.

انواع بی اختیاری ادرار

حالت سوم بی اختیاری ادرار :

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.

توصیه هایی برای حالت سوم بی اختیاری ادرار:

این مشکل قابل حل است پس برای بطرف شدن آن متما به پزشک مراجعه کنید.

- 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 می کند.

بزرگی غده پروستات

با افزایش سن این غده بزرگ می شود و در برخی از مردان مشکلاتی را در ادرار کردن ایجاد می کند.

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

- . بعد از اتمام ادرار، احساس می کنید ادرار تان کاملاً خالی نشده 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.
- نگه داشتن ادرار سخت شده است.
- فشار جریان ادرار نسبت به قبل کم شده است.
- وقتی برای ادرار کردن به دستشویی می روید برای شروع ادرار مجبورید زور بزنید.
- بعد از رفتن به رختخواب چندین بار مجبورید برای ادرار کردن بلند شوید.
- سوزش ادرار دارید.
- ادرار قطره قطره می آید.

پائسکی



آیا می دانید:

- یا ئىسگى چىست ؟
- كدامىك از تغىيرات يائسگى تا دوره سالمىندى ادامە مى يابد ؟
- با افزايش سن هورمون مردانه چە تغىيرى مى كند ؟

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؟

یائسگی چیست؟

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

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.
- اما آنچه مهم است تغییراتی است که بعد از یائسگی به وجود آمده و با گذشت زمان تا دوره سالمندی ادامه پیدا می کند

پوکی استخوان :

- علاوه بر سن ، یکی دیگر از علل پوکی استخوان « یائسگی » است . بنابراین زنان سالم‌مند بیشتر از مردان سالم‌مند به پوکی استخوان مبتلا می شوند . پس 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
- 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 .

■ شربت های کاهش دهنده اسید معده نمی گذارند کلسیم غذا جذب شود. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید

■ نوشابه های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می گیرند. پس تا حد امکان نوشابه های گازدار را کمتر مصرف کنید.

عدم استعمال دخانیات و مصرف الکل

■ 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.

■ برای پیشگیری از حوادث بخصوص جلوگیری از زمین خوردن ، در محیط خانه و در خارج از منزل نکات ایمنی را رعایت کنید. این نکات را در کتاب دوم این مجموعه گفته ایم .



بیماری های قلبی عروقی

بدای کم کردن این فطر توصیه می شود که :

- از استعمال دخانیات مانند سیگار ، قلیان و چیق خودداری کنید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- مصرف چربی و نمک را کاهش دهید.
- میوه و سبزی بیشتری مصرف نمایید.
- برای معاینه به پزشک مراجعه کنید .

مشکلات ادراری:

عفونت ادراری :

- گاهی بدون علامت می باشد. 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 بیبود آن می شود.

بی احتیاری ادرار:

- پس از یائسگی و با افزایش سن تغییراتی در مجاری ادراری به وجود می آید که موجب بروز بی احتیاری ادرار می گردد. علت دیگر بی احتیاری ادرار ضعیف بودن و شل شدن عضلات کف لگن است.
- عضلات کف لگن، رحم و مثانه را نگه می دارند؛ بنابراین شل شدن آنها موجب افتادگی رحم و مثانه می شود و به دنبال آن بی احتیاری ادرار ایجاد می شود.
- تقویت عضلات کف لگن نیز برای کاهش این مشکل مفید هستند.

کم شدن ترشحات زنانه:

- در دوره پائسگی به طور طبیعی ترشحات زنانه کم می شود
- همین دلیل خارش و سوزش ایجاد شده و نزدیکی دردناک می شود.
- با مراجعه به پزشک، این مشکل به راحتی برطرف می شود. پزشک داروهایی می دهد که با استفاده آنها مهبل مرطوب شده و خارش ، سوزش و درد از بین می رود. ادامه روابط زناشویی نیز به رفع این مشکل کمک می کند

تغییرات پستان ها:

- بعد از یائسگی و با افزایش سن، به طور طبیعی پستان ها کوچک و شل می شوند.
- از آنجا که با افزایش سن خطر سرطان پستان زیاد می شود، لازم است برای اطمینان از سلامت پستان ها توسط پزشک معاینه شوید.
- در صورت وجود توده در پستان یا زیر بغل ، فرورفتگی نوک پستان، تورفتگی سایر قسمت های پستان، خروج خون یا هر نوع ترشح از نوک پستان ، زخم پستان ، تغییر شکل، اندازه یا رنگ پستان و درد پستان ها باید هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

توجه:

- در صورت هر نوع لکه بینی یا خونریزی زنانگی به پزشک مراجعه کنید.
- اگر متوجه هر نوع توده یا بر جستگی در ناحیهٔ تناسلی شدید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.
- سرطان گردن رحم یک بیماری خطرناک است. اما اگر زود تشخیص داده شود می‌توان 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.
- کاهش میل و قدرت جنسی می تواند در رابطه زناشویی تاثیر بگذارد. اگر این کاهش ناگهانی بود ویا موجب نارضایتی شما و یا همسرتان شد، برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید. پزشکان متخصص مجاری ادراری و روانپزشکان می توانند در این زمینه به شما کمک کنند
- اگر چه پوکی استخوان در مردان به شدت پوکی استخوان در زنان نیست ولی لازم است که مردان نیز توصیه های گفته شده برای پوکی استخوان را به کار ببرند

استرس

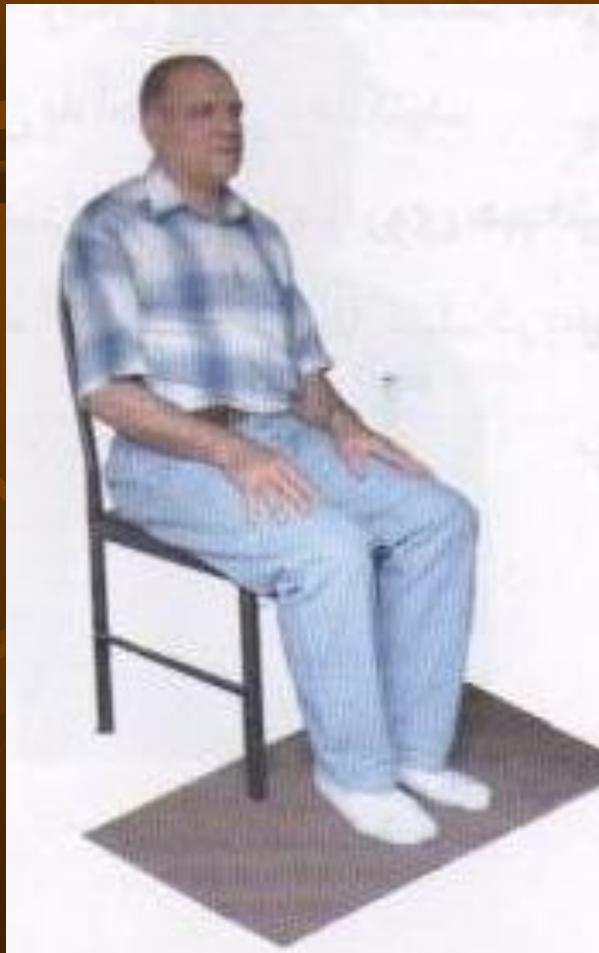
■ در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. زمانی که بیمار می شویم و جایی از بدنمان درد می کند، به جسم ما فشار وارد می شود و زمانی که دلمان برای عزیزی تنگ شده است، از دست کسی ناراحت هستیم یا درآمد مان کم شده است **روح** ما تحت فشار است. بسیاری از اوقات این مسائل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما هستند و نمی توانیم جلوی آن ها را بگیریم؛ اما می توانیم توانایی خود را در برخورد با این مسائل افزایش دهیم و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی خوابی، بی اشتہایی، زود رنجی و... جلوگیری کنیم .

توصیه های زیر ممکن است در این کار به شما کمک کند:



- زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و ...
- به کاری که مورد علاقه تان است پردازید. به عنوان مثال به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید یا برنامه ای را که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید.
- با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.
- از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه ها بروید یا در پارک قدم بزنید.
- به طور منظم ورزش کنید.

تمرین آرام سازی را انجام دهید. در اینجا شکل ساده ای از این تمرین را می گوییم:

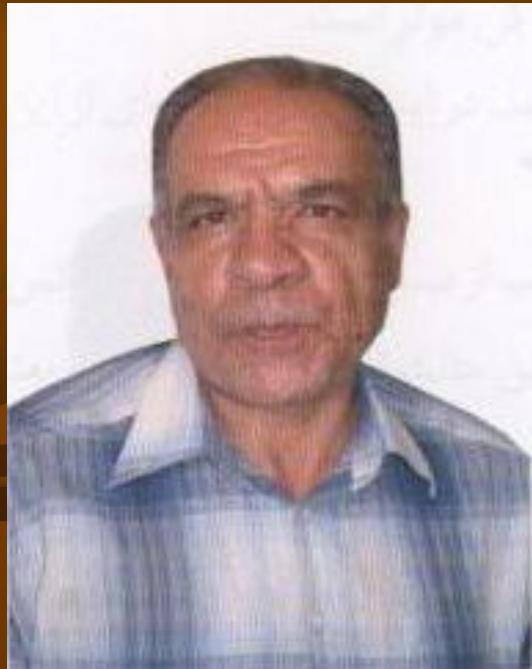


- در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا بر عکس سفت می شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته می شود و بعد به آرامی شل می شود. این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می گذارد.
- ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاهای را روی زمین بگذارید 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.

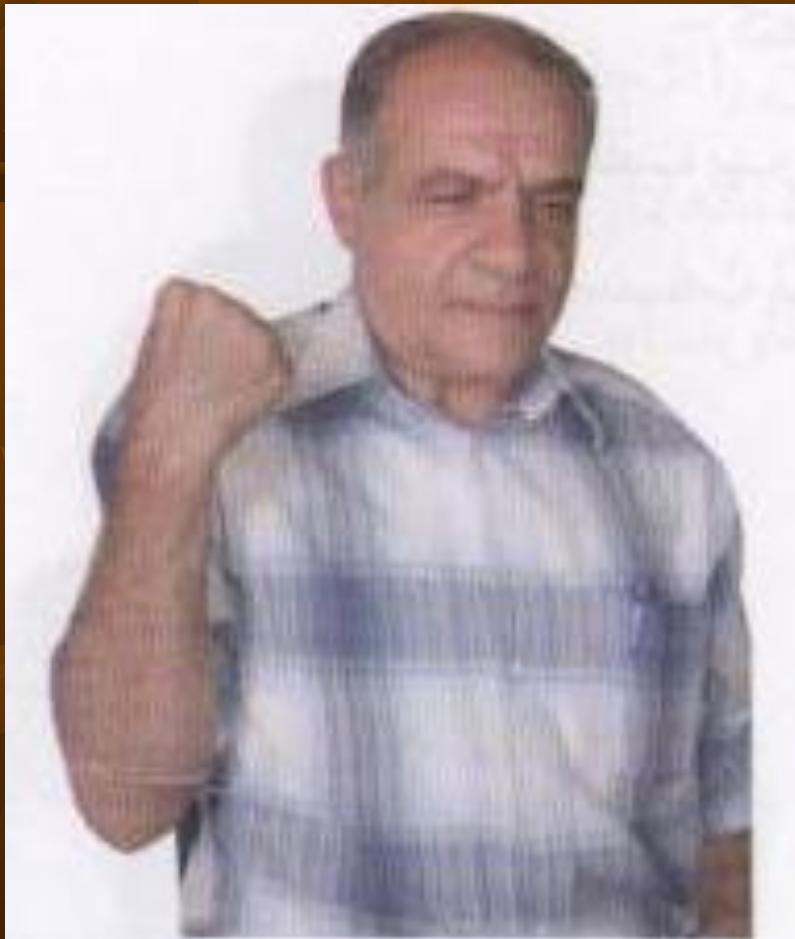
■ چشم هایتان را محکم بیندید و پلک ها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم ها را باز کنید.



■ زبان خود را به سقف دهان فشار دهید . فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

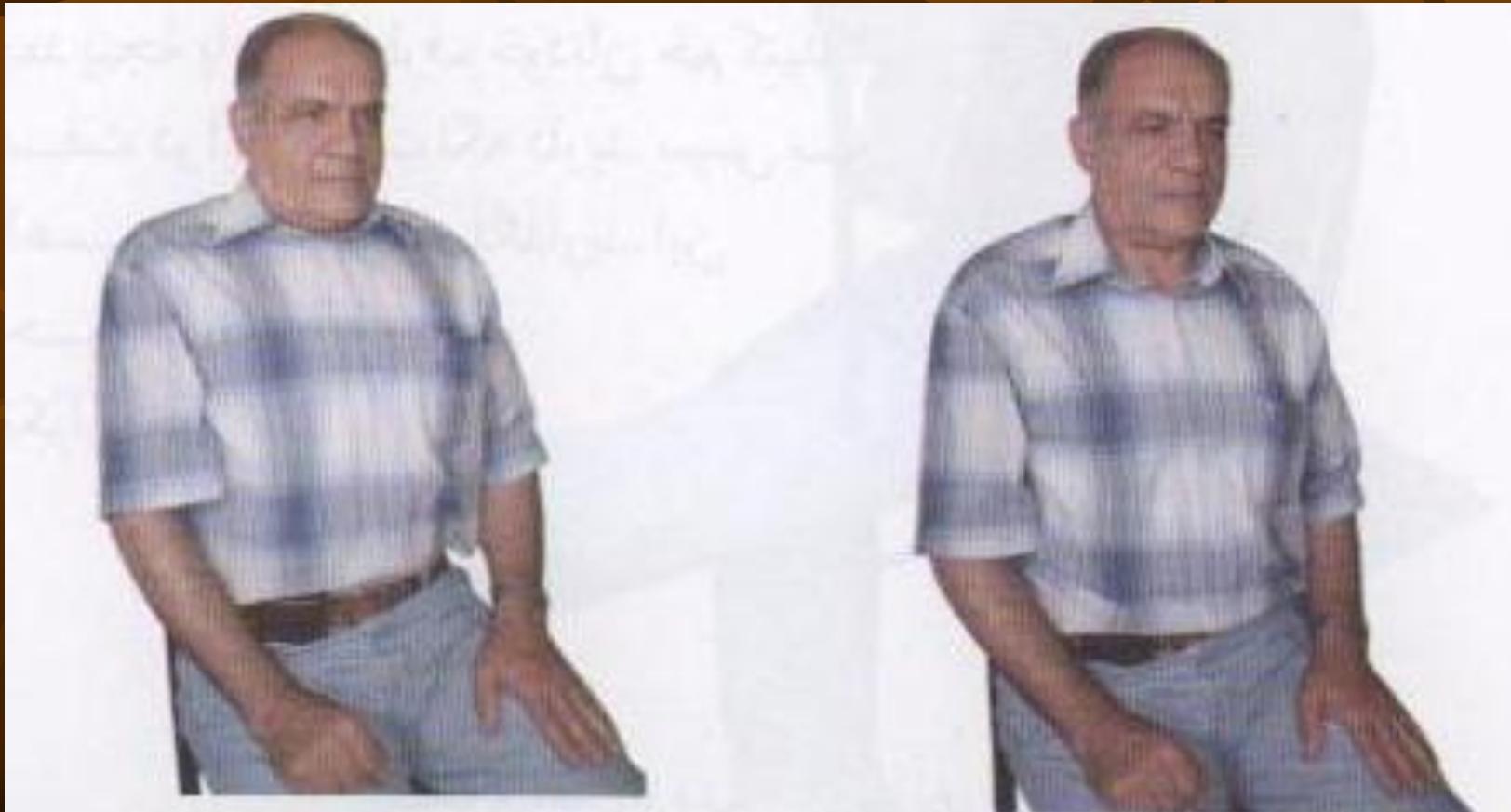
■ دندان های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.

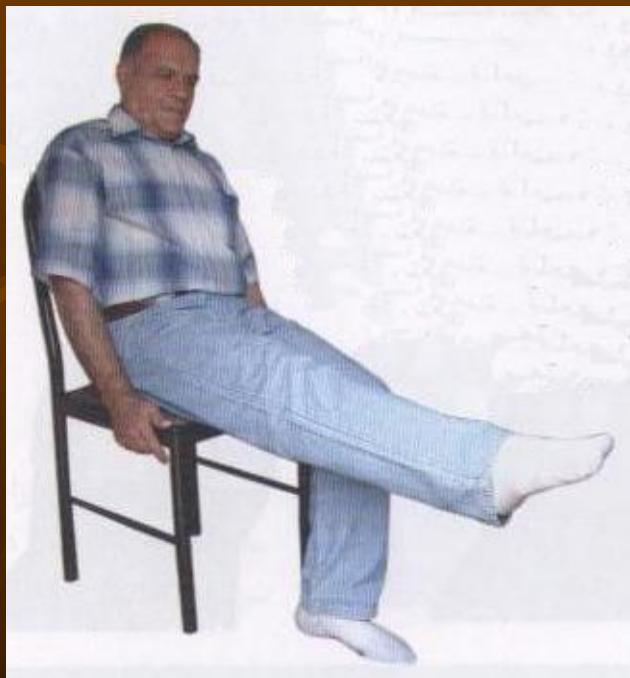
■ لب هایتان را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.



- شانه های 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.

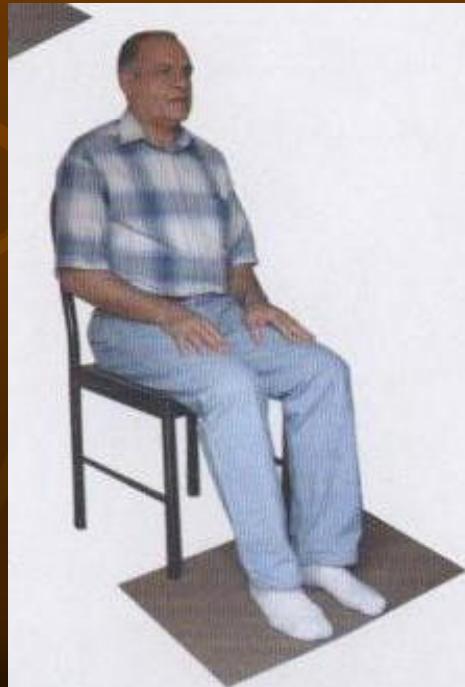
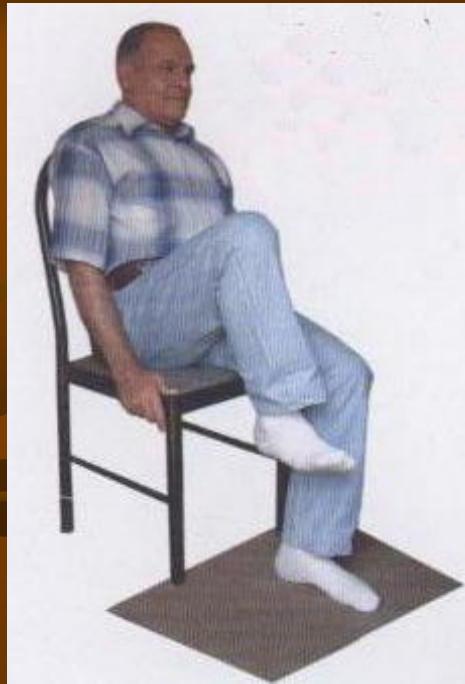
■ یک نفس عمیق بکشید. ریه تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.





■ کتف ها 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 پیرون 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 می توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- این تمرین را روزی یک تا دو بار انجام دهید.



حافظه

- اما به طور کلی با افزایش سن، احتمال فراموشکاری بیشتر است. این فراموشکاری، بیشتر مربوط به حوادث اخیر است .
- 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 گذاشتم؟
- 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.
- بیایید به جای ناراحتی از این وضع، به راه هایی که حافظه شما را تقویت، یا از کم شدن آن جلوگیری می کند، توجه کنید.
- چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می کنید 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.
- سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید.
- کتاب یا روزنامه مطالعه کنید.

تقویت حافظه

- در جمع دوستان یا خانواده، خاطرات گذشته را تعریف کنید. می توانید آلبوم عکس های قدیمی را برای یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته نگاه کنید.
- خاطرات خود را بنویسید.
- بازی های فکری مثل شطرنج انجام دهید.
- با دوستانتان مشاعره کنید.
- جدول حل کنید.
- مطالبی را که ممکن است فراموش کنید، یادداشت نمایید. برای این کار، یک تقویم حیبی بردارید. تمام تاریخ های مهم مثل، روز تولد نوه تان، سالگرد ها، روزی که نوبت دکتر دارید، روز آخر مهلت پرداخت قبض ها و ... را در آن بنویسید. در انتهای تقویم، شماره تلفن های 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 می زند، اگر پیغامی دارد، یا کاری از شما می خواهد، بلا فاصله یادداشت کنید.

■ هیچ گاه 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 می توانید به تعداد وعده هایی که باید دارو بخورید، شیشه های کوچکی تهیه کنید. فرض کنیم در سه نوبت ۶ صبح، ۲ بعد از ظهر و ۱ شب باید دارو بخورید. پس سه شیشه بردارید. روی یکی بنویسید ۶ صبح، روی یکی ۲ بعد از ظهر و روی یکی ۱ شب. هر روز صبح داروهایتان را داخل این شیشه ها بیاندازید. وقتی که به این شیشه ها نگاه کنید، یادتان می آید که کدام دارو را نخوردده اید.

■ این شیشه ها را جایی بگذارید که در معرض دید شما باشد ولی کودکان به آن دسترسی نداشته باشند.

■ تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است. برای این کار قند، چربی و نمک کمتری مصرف کرده ولی مصرف میوه و سبزی های تازه را بیشتر کنید.

توجه:

در موارد زیر به پژوهش مراجعه کنید:

- اگر اسامی افراد را دائماً فراموش می کنید.
- اگر فکر می کنید حافظه تان روز به روز کمتر می شود.
- اگر فراموش کردن کارها باعث شده که نتوانید به تنهایی کارهایتان را انجام دهید.

خواب



خواب

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. باید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخوابید

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

- هر روز به طور منظم، ورزش کنید. پیاده روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می کند. بهتر است تمرینات ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید.
- از چرت های روزانه اجتناب کنید؛ یا آنها را به حداقل برسانید. عادت کنید شب ها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید.
- هنگامی که واقعاً احساس می کنید خوابtan می آید به بستر بروید.
- اگر پس از رفتن به بستر، خوابtan نبرد، از رختخواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنید و تا وقتی خوابtan نمی آید به بستر نروید. همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید .

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

- قبل از خواب یک دوش آب گرم بگیرید.
- 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 نتوشید.
- قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید.
- اگر احساس می کنید خوب نمی خوابید، به پزشک مراجعه کنید. به یاد داشته باشید که هرگز بدون تجویز پزشک، نباید از داروهای خواب آور استفاده کنید. چون مصرف خودسرانه آنها می تواند مشکل خواب شما را بدتر کند.



روابط زناشویی

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، اما در مقابل آن رابطه عاطفی و صمیمیت بین زن و شوهر افزایش می یابد.
- با افزایش سن، به طور طبیعی تغییراتی در بدن مرد و زن هردو به وجود می آید که موجب کاهش تدریجی روابط زناشویی می شود

روابط زناشویی

- تغییر طبیعی دیگری که می‌تواند موجب مشکل در رابطهٔ زناشویی شود، کم شدن ترشحات زنانه است که موجب خشکی مجرای زنانگی (مهبل) می‌شود. این مشکل نیز با مراجعه به پزشک به راحتی برطرف می‌گردد.
- علاوه بر این مسائل دیگری نیز وجود دارد که در روابط زناشویی مشکل ایجاد می‌کند؛ مانند بیماری قند خون، مصرف برخی داروها، مصرف سیگار و الکل



استفاده از روش های پیشگیری از بارداری

- در مردان از سن ۰-۵ سالگی تعداد نطفه در مایع منی کم می شود اما صفر نمی شود;
- در زنان زیر ۰-۵ سال، تا ۲ سال پس از قطع کامل قاعدگی و زنان بالای ۰-۵ سال تا یک سال پس از قطع کامل قاعدگی، احتمال بارداری وجود دارد و باید پس از مشورت با پزشک از یک روش مناسب پیشگیری از بارداری استفاده شود.

رانندگی

- تغییراتی که بر اثر افزایش سن به وجود می آیند، مثل کند شدن عکس العمل ها و کاهش قدرت بینایی، مهارت رانندگی را کم می کنند. بنابراین برای پیشگیری از حادثه نکات زیر را رعایت کنید:
- تا جایی که امکان دارد کمتر از وسیله نقلیه شخصی استفاده نمایید.
- اگر رانندگی می کنید حتماً برای معاینه چشم و تجدید گواهینامه رانندگی اقدام کنید. چنانچه به شما توصیه شده است که با عینک رانندگی کنید، حتماً این کار را انجام دهید.
- بهتر است شب ها رانندگی نکنید. نور تند در شب، مانع دید کافی می شود.
- در ساعت شلوغ و پر ازدحام رانندگی نکنید.

استعمال دخانیات

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

مضرات سیگار

- سموم موجود در دود سیگار، باعث سرطان های ریه، گلو، دهان، مثانه، کلیه 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 سکته های مغزی را بیشتر می کند.
- با مصرف سیگار، خون و اکسیژن کمتری به دست ها و پاهای می رسد و ممکن است باعث سیاه شدن و قطع انگشتان شود.
- گازهای سمی موجود در سیگار، به صورت لایه ای، داخل راه های تنفسی و ریه ها را می پوشاند. همانند دوده ای که در دود کش بخاری می نشیند.

مضرات سیگار

- سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می کند.
- دود سیگار باعث ییماری لته ها، خرابی و زرد شدن دندان ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می شود.
- افراد سیگاری مزهٔ غذاهای خوب را خوب متوجه نمی شوند.
- سیگار گرددش 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.

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

- گروهی نیز می گویند به کشیدن سیگار عادت کرده اند
- هرچه تعداد و مدت سیگار کشیدن بیشتر شود، عوارض آن شدیدتر خواهد بود. از طرف دیگر نباید نامید باشند؛ زیرا امکان ترک سیگار، در هر سنی وجود دارد.
- 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
- که اثرات سرطان زایی و سایر مضرات ناشی از دود سیگار، برای اطرافیان فرد سیگاری، بیشتر از خود اوست.

چگونه سیگار را ترک کنیم؟

- راه اول این است که از یک روز 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.
- راه دوم اینکه سیگار را کم کم ترک کنید. برای این کار می توانید:
 - میزان مصرف روزانه سیگار را کم کنید.
 - مکان همیشگی سیگار کشیدن را عوض کنید.
 - زمان همیشگی سیگار کشیدن را به تاخیر بیاندازید.
 - سیگارتان را وقتی نصفه شد خاموش کنید.

چگونه سیگار را ترک کنیم؟

- اگر نیاز دارید دست هایتان مشغول باشد، گرفتن قلم، کلید یا تسیح در دست را امتحان کنید.
- با ترک سیگار ممکن است میل شدید به کشیدن سیگار پیدا کنید، در این صورت کارهای زیر می تواند به شما کمک کند:
 - دو بار پشت سر هم یک نفس عمیق بکشید.
 - یک لیوان آب یا نوشیدنی دیگر بنوشید.
 - کار دیگری انجام دهید به عنوان مثال از خانه بیرون بروید و قدم بزنید.
 - به ضررهای سیگار کشیدن فکر کنید.

چگونه سیگار را ترک کنیم؟

- اگر کسی به شما سیگار تعارف کرد، بدون تردید بگویید: «نه! من سیگار نمی کشم».
- اگر قبلاً زیاد سیگار می کشیدید ممکن است برای ترک، نیاز به استفاده از آدامس نیکوتین دار داشته باشید. درباره چگونگی مصرف درست آن، از پزشک یا داروساز سوال کنید.
- اگر پس از ترک سیگار، بار دیگر کشیدن سیگار را شروع کردید، دلسرد نشود. در وقت مناسب دیگری مجدداً ترک سیگار را شروع کنید.

برخی اثرات خوب ترک سیگار

- ۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی بر می گردد.
- ۸ ساعت بعد از ترک سیگار، مقدار اکسیژن خون به حد طبیعی بر می گردد.
- ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار، اثرات آن از ریه ها کم کم پاک می شود.
- ۸۴ ساعت بعد از ترک سیگار، قدرت چشایی و بویایی بهتر می شود.
- ۷۲ ساعت بعد از ترک سیگار، تنفس راحت تر می شود.
- ۲ تا ۱۲ هفته بعد از ترک سیگار، گردش خون بهتر می شود.
- ۳ تا ۶ ماه بعد از ترک سیگار، سرفه، خس خس و مشکلات تنفسی خوب می شود.
- ۵ سال بعد از ترک سیگار، خطر حمله قلبی نصف یک فرد سیگاری می شود.
- ۱ سال بعد از ترک سیگار، خطر سرطان ریه نصف یک فرد سیگاری می شود و خطر سکته قلبی، مانند کسی است که هر گز سیگار نکشیده است.

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

موفق باشید

