

بسم الله الرحمن الرحيم

شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

۲

استخوان ها، مفاصل و حوادث

تالیف و تدوین :

دکتر مینا مجد

دکتر مهین سادات عظیمی

زیر نظر :

دکتر محمد اسماعیل اکبری

دکتر بهرام دلاور

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

معاونت سلامت

دفتر سلامت خانواده و جمعیت

اداره سلامت سالمندان

با همکاری

سازمان جهانی بهداشت

باتشکر از نظرات علمی و ارشادی :

جناب آقای دکتر هوشنگ بیضائی	متخصص طب سالمندی
جناب آقای دکتر فرهاد شهرام	متخصص روماتولوژی
جناب آقای دکتر مسعود متصدی زرنندی	متخصص گوش و حلق و بینی
جناب آقای دکتر احمد میرشاهی	متخصص چشم پزشکی
جناب آقای عباس بختیاری	فیزیو تراپیست
جناب آقای یوسف رضا چگینی	کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی

با قدردانی از زحمات سرکار خانم پروین ژبانی که در هماهنگی های لازم برای تهیه ای مجموعه ما را یاری کردند. وبا تشکر از سرکار خانم طاهره حامد جاهدی که زحمت تایپ این مجموعه را به عهده داشتند. درهمین جا از همکاری صمیمانه و خالصانه سرکار خانم زینب عمرانی، و جناب آقای حسن گونهء (ملکی)، جناب آقای اصغر مغیثی، جناب آقای فاروق قدیمی، آقای محمد چوپان و سایر سالمندان گرانقدری که در تهیه تصاویر این مجموعه ما را یاری نمودند، تشکر می نمائیم .

بسمه تعالی

سالمند گرمی :

ورود به دوره سالمندی را به شما تبریک می گوئیم .

سالمند شدن یک موفقیت است که باید به آن افتخار کنید زیرا شما با یاری خداوند متعال ،در طول عمر بر خطرات ، سختی ها و بیماری های بسیاری فائق آمده اید تا به این دوره برسید.

درفر هنگ ما همواره «پیرشدن» دعای خیری است که بدرقه راه کودکان می باشد. بسیار خوشحالیم که این دعا برای شما اجابت شده است.

در کشور مانیز همانند بسیاری از کشورهای جهان به دلیل بهبود شرایط بهداشتی متوسط طول عمر افراد بالا رفته و تعداد سالمندان بالای ۶۰ سال افزایش یافته است. در حال حاضر بیش از ۴ میلیون سالمند بالای ۶۰ سال در کشورمان زندگی می کنند که پیش بینی می شود این رقم طی ۲۰ سال آینده به حدود ۱۰ میلیون نفر برسد. بنابراین لازم است همه افراد به نحوی زندگی کنند که در آینده سالمندان سالمی باشند و بتوانند در زمینه های اجتماعی و اقتصادی جامعه خود فعال باشند.

اما چگونه می توان دوره سالمندی را بهتر طی نمود؟

باتجربه ای که همه شما در طول عمر پرفراز و نشیب خویش کسب کرده اید به خوبی می دانید که چطور باید دوره سالمندی را طی کرد. در کنار تجربیات ارزشمند شما چند توصیه علمی نیز می تواند مفید باشد. به همین منظور مجموعه چهار جلدی شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی تهیه شده است . در حال حاضر یک جلد آن را پیش رو دارید. در این مجموعه کتاب ها 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 هرسن و سالی می تواند مفید باشد. پس از مطالعه اولیه این توصیه ها اگر در فعالیت های 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 هیچوقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست. با پیش رو گرفتن شیوه زندگی سالم منزوی و گوشه گیر نمی شویم ، در فعالیت های اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هرچه بیشتر از تجربیات گرانبهای خود بهره مند سازیم .

دکتر محمد اسماعیل اکبری

معاون سلامت

فهرست

فصل اول: توصیه هایی برای کمر و زانو

- پیشگیری از کمر درد
- چگونه بخوابیم؟
- چگونه بنشینیم؟
- چگونه بایستیم؟
- چگونه لباس بپوشیم؟
- چگونه راه برویم؟
- چگونه خم شویم؟
- چگونه اجسام را از روی زمین بلند کنیم؟
- مراقبت از زانوها
- برای مراقبت از زانوها چه باید کرد؟
- خلاصه فصل اول

فصل دوم: مراقبت از پاها

- چرا باید از پاها مراقبت کرد؟
- برای مراقبت از پاها چه باید بکنیم؟
- خلاصه فصل دوم

فصل سوم: پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

- پوکی استخوان چیست؟
- چه کسانی بیشتر دچار پوکی استخوان می شوند؟
- فرد مبتلا به پوکی استخوان با چه مشکلاتی روبرو است؟
- برای پیشگیری از پوکی استخوان و یا جلوگیری از پیشرفت آن چه کار کنیم؟
- چگونه از حوادثی که موجب شکستگی استخوان ها می شوند پیشگیری کنیم؟
- خلاصه فصل سوم

فصل ۱

توصیه هایی برای کمر و زانو

آیا می دانید:

- نحوه صحیح انجام فعالیت های روزانه چگونه است؟
- راه های پیشگیری از کمردرد چیست؟
- راه های پیشگیری از درد زانو چیست؟

آیا می توانید:

- نشستن، خوابیدن و خم شدن خود را به نحو صحیح انجام دهید؟
- اجسام را به درستی از روی زمین بلند کنید؟
- اعمال روزانه خود را به نحوی که از بروز کمردرد و درد زانو پیشگیری کند، انجام دهید؟

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

پیشگیری از کمر درد

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در هنگام جابجا کردن یک گلدان، بستن بند کفش، جارو کردن اتاق و کارهای دیگری از این قبیل، دچار گرفتگی عضلات کمر شده و تا چندین روز، درد و ناراحتی آن را تحمل کرده اید.

بدنیست بدانید با افزایش سن، به دلیل تغییراتی که در استخوان ها و عضلات به وجود می آید؛ شکل بدن تغییر می کند. پشت خمیده می شود، شکم به طرف جلو برجسته شده و گودی کمر بیشتر می شود. اگر در انجام اعمال روزانه دقت نکنید، این تغییرات می تواند موجب کمر درد شود.

در این فصل می خواهیم به شما بگوییم که چگونه با رعایت یکسری نکات ساده، در حین کارهای روزمره زندگی مثل خوابیدن، نشستن، ایستادن، راه رفتن و... از ایجاد کمر درد جلوگیری کنید یا در صورت داشتن کمر درد، شدت آن را کاهش دهید.

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

چگونه بخوابیم؟

برای خوابیدن، بالش کوتاه زیر سر بگذارید واز تشک سفت استفاده کنید؛ به طوری که تشک، در ناحیه کمر فرو نرود. می توانید از دو یا چند لایه پتو به جای تشک استفاده کنید. خوابیدن در حالت طاقباز یا به پهلو برای کمر بهتر است. در حالت طاقباز اگر زانو درد ندارید، برای راحتی بیشتر می توانید یک بالش کوتاه را زیر زانو بگذارید.

در حالت خوابیدن به پهلو، پایی که بالا قرار گرفته است رابه داخل شکم جمع کنید. بهتر است روی شکم نخوابید. برای بلند شدن از رختخواب، ابتدا به یک پهلو بچرخید. سپس با سفت کردن عضلات شکم و با کمک دست ها بنشینید و بعد بایستید. در هنگام دراز کشیدن این مراحل را برعکس انجام دهید.

چگونه بنشینیم؟

یکی از عوامل ایجاد کننده خستگی و درد کمرنشستن به مدت طولانی و در وضعیت نامناسب، است. در موقع نشستن چه بر روی زمین و چه بر روی صندلی به نکات زیر توجه کنید:

۱- به مدت طولانی یک جا ننشینید. هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید و حداقل یک دقیقه راه بروید.

۲- صاف بنشینید. به جایی تکیه کنید. عضلات شکم را منقبض کنید. انقباض عضلات شکم را در کتاب اول این مجموعه برای شما توضیح داده ایم. یک بار دیگر تاکید می کنیم که در حین انقباض عضلات شکم، نفس خود را حبس نکنید. شانه ها را به عقب ببرید و به جلو نگاه کنید.

۳- برای راحتی بیشتر، یک بالش کوچک پشت کمر قرار دهید. در صورتی که دردی در ناحیه زانو یا کمر دارید، بهتر است روی زمین بنشینید و روی صندلی بنشینید. برای نشستن بر روی صندلی دقت کنید که :

۱) پشتی صندلی باید بلندی، پهنا و فرو رفتگی مناسب داشته باشد؛ به طوری که تنه را تا حد شانه ها بگیرد.

۲) ارتفاع صندلی باید در حدی باشد که هنگام نشستن، زانوها در زاویه ۹۰ درجه قرار بگیرند و کف پاها به راحتی روی زمین باشند.

۳) بهتر است صندلی دسته داشته باشد. پهناي دسته صندلی، حداقل باید ۵ سانتی متر باشد تا آرنج و ساعد به راحتی روی آن قرار گیرند. ارتفاع دسته صندلی، باید متناسب با طول بازو باشد؛ به طوری که پس از قرار دادن ساعد بر روی دسته صندلی، شانه ها بالاتر یا پایین تر از حد طبیعی خود قرار نگیرد.

۴) بهتر است بخش عقبی نشیمن گاه صندلی، کمی فرو رفته باشد.

۵) پشتی صندلی بهتر است کمی به عقب شیب داشته باشد.

۶) بهتر است پایه صندلی چرخدار نباشد.

موارد بالا را در طول روز وقتی کارهای خود را به صورت نشسته انجام می دهید رعایت کنید. در صورت استفاده از میز، باید ارتفاع آن مناسب باشد؛ به طوری که مجبور نشوید روی میز خم شوید و یا به علت بلندی میز، خود را به طرف بالا بکشید.

چگونه بایستیم؟

سعی کنید همیشه صاف بایستید. عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تورفته و گودی کمر کمتر شود. شانه ها را صاف نگهدارید.

تأجایی که امکان دارد از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید. ولی اگر برای انجام کارهای روزانه، مثل اطو کردن لباس و شستن ظرف ها مجبور به ایستادن در یک جا هستید، چهارپایه ای به بلندی ۲۰ سانتی متر را زیر یک پا قرار دهید و پس از هر ۱۰ دقیقه، جای پاها را عوض کنید.

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

چگونه لباس بپوشیم؟

برای پوشیدن و یا درآوردن شلوار و جوراب، از کمر خم نشوید. روی یک صندلی کوتاه بنشینید یا به دیوار تکیه کنید و در حالی که کمر صاف است، با خم کردن ران و زانو این کار را انجام دهید. برای پوشیدن کفش، می توانید پای خود را روی پله بگذارید و از پاشنه کش با دسته بلند استفاده نمایید.

چگونه راه برویم؟

هنگام راه رفتن دقت کنید که صاف قرار گرفته باشید. عضلات شکم را منقبض کنید. شانه ها را صاف نگهدارید و به عقب بکشید. سعی کنید در جاهای ناهموار، سر بالایی و سر پایینی راه نروید. همچنین از کفش مناسب استفاده نمایید. خصوصیات کفش مناسب را در فصل بعد برای شما می گوئیم.

چگونه خم شویم؟

برای خم شدن، ابتدا پاها را کمی باز کنید. شکم را سفت کرده و کمر را صاف نگهدارید. شانه ها را به سمت عقب بکشید. سپس با خم کردن مفصل ران و زانو خم شوید.

هنگام گذاشتن یا برداشتن اشیاء نیز دقت کنید که به طور صحیح خم شوید. البته باکمی دقت می توانید بسیاری از کارهای روزانه را بدون خم کردن کمر انجام دهید.

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

چگونه اجسام را از روی زمین بلند کنیم؟

تا حد امکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید. اما در نظر داشته باشید که حتی یک جسم سبک نیز، اگر به طرز صحیح برداشته نشود، می تواند باعث کمر درد و آسیب کمر گردد. پس برای بلند کردن اجسام از زمین به ترتیب زیر عمل کنید:

به جلو نگاه کنید. گردن را صاف نگهداشته و شکم را سفت کنید. کمر را صاف نگهدارید و با خم کردن زانو و مفصل ران روی پا در نزدیکی شیء مورد نظر بنشینید سپس به آرامی جسم را از روی زمین بردارید. توجه کنید که هر چه جسم به بدن شما نزدیک تر باشد، فشار کمتری بر ستون فقرات وارد می شود.

چگونه اشیاء را جابجا یا حمل کنیم؟

یکی از کارهایی که در طول روز زیاد پیش می آید، جابجا کردن یک شیء بین دو فاصله نزدیک به هم است. به عنوان مثال جابجا کردن یک گلدان از لبه باغچه به روی لبه حوض، یا منتقل کردن قابلمه حاوی غذا از روی اجاق گاز بر روی سکوی آشپزخانه. لازم است برای انجام این جابه جایی ها، تمام بدن را حرکت دهید و به سمت مکان مورد نظر قدم بردارید؛ زیرا جابجا کردن اشیاء در حالتی که پاها ثابت بوده و تنه بچرخد، می تواند موجب صدمه دیدن کمر شود. پس در حالتی که ثابت ایستاده اید اشیاء را جابجا نکنید.

در هنگام جابجا کردن یا حمل اشیاء، گودی کمر را با سفت کردن عضلات شکم کم کنید.

سعی کنید اجسام را در دفعات بیشتر، ولی با حجم کمتر جابجا نمایید. برای مثال وقتی برای خرید مواد غذایی از خانه بیرون می روید، کم خرید کنید. با این کارنه بار سنگین حمل می کنید و نه مواد غذایی را برای مدت طولانی در یخچال نگهداری می کنید.

اجسام سنگین را جابجا یا حمل نکنید ، این کار به کمر آسیب می رساند.

مراقبت از زانوها

زانوها اعضای مهمی هستند که وزن بدن را تحمل می کنند. بدن ما روی زانوها استوار است و به همین دلیل است که اگر وزن بدن زیاد باشد ، فشار بیشتری به زانو وارد می شود. همه ما درد زانو را تجربه کرده ایم و می دانیم که مراقبت و پیشگیری از ایجاد درد زانو بسیار مهم است . پس اجازه ندهیم که مشکل زانو تا حدی پیش برود که ما را از حرکت و انجام کارهای روزانه باز دارد.

برای مراقبت از زانوها چه باید کرد ؟

۱- **وزن مناسب داشته باشید.** اضافه وزن مهمترین علت آسیب زانو است و علت آن فشار بیش از حدی است که به زانوها وارد می کند. پس اگر اضافه وزن دارید وزن خود را مناسب کنید و گرنه باید منتظر شروع درد زانو باشید. برای اینکه بدانید چه وزنی برای شما مناسب است به کتاب اول این مجموعه مراجعه کنید و توصیه های تغذیه ای و ورزشی را به کار ببرید.

۲- **اجسام سنگین جابجا نکنید.** حمل جسم سنگین موجب آسیب گردن، کمر و زانو می شود. پس تا جایی که امکان دارد از جابجایی اجسام سنگین خودداری کنید. به یاد داشته باشید، وقتی جسمی را حمل می کنید، فشاری که به زانوها وارد می شود، چندان برابر وزن آن جسم است.

۳- **عضلات ران خود را تقویت کنید.** از آنجا که عضلات ران از مفصل زانو محافظت می کنند، بنابراین تقویت عضلات ران ، از سایدگی مفصل زانو جلوگیری می کند و درد زانو را کاهش می دهد. حرکات ورزشی ساده ای برای این کار وجود دارد؛ که نمونه های آن رادر کتاب اول این مجموعه به شما گفته ایم . این حرکات را به راحتی در منزل و یا در محل کار، در حالت نشسته بر روی زمین و یا روی صندلی می توانید انجام دهید. از هرفرصتی برای انجام این حرکات استفاده کنید.

در اینجا باتوجه به اهمیت انجام این حرکات ، تصاویر آنها برای یاد آوری نشان داده شده است . پشت را صاف نگهدارید و دست ها را به سمت انگشتان پا بکشید. از یک تا ده بشمارید. به آرامی به وضعیت شروع برگردید.

عضلات ران را سفت کنید. از یک تا ده بشمارید . سپس عضلات را شل کنید. پای راست را بالا بیاورید و مستقیم نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون و سپس به طرف خودتان خم کنید . پا را به آهستگی پایین بیاورید. حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

۴- **در وضعیت مناسب بنشینید.** وقتی در وضعیت دو زانو یا چهار زانو، روی زمین می نشینیم فشار زیادی به زانو وارد می شود. پس اگر عادت دارید روی زمین بنشینید ، سعی کنید پاهایتان را دراز کنید. از این کار خجالت نکشید. مطمئن باشید در جمعی که هستید ، افراد دیگری ، حتی جوانترهایی هم هستند که باید پای خود را دراز کنند. به خاطر داشته باشید که نشستن بر روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار بهتر از نشستن بر روی زمین است .

۵- **تا حد امکان از پله پرهیز کنید.** بالا و پایین رفتن زیاد از پله برای زانو مناسب نیست . چیزی که باید به آن دقت شود وجود یک یا دوپله در داخل خانه است . به عنوان مثال ممکن است یک پله بین هال و پذیرایی و یا اتاق خواب وجود داشته باشد. وجود همین یک پله موجب می شود که درطول روز به دفعات زیاد از آن بالا و پایین بروید. اگر نمی توانید شرایط خانه را تغییر دهید، طوری وسایل خانه را بچینید که مجبور نشوید زود به زود به اتاقی که پله دارد بروید.

۶- **تا حد امکان از توالت های معمولی استفاده نکنید.** استفاده از توالت های معمولی فشار زیادی را به زانوها وارد می کند. اگر دچار درد زانو هستید، بهتر است از توالت فرنگی استفاده کنید. اگرچنین امکانی ندارید ، صندلی های مخصوصی که بر روی توالت گذاشته می شود تهیه نمایید. دراین صورت مراقب لغزش پایه های صندلی باشید.

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

خلاصه فصل اول

با انجام صحیح کارهای روزانه، می توان از کمردرد پیشگیری کرد. برای این کار، باید نکاتی را رعایت کنید . برای پیشگیری از کمر درد در حین نشستن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیاء و سایر کارهای روزانه، به یاد داشته باشید که شکم را توبکشید و کمر را صاف نگهدارید. هنگام خم شدن، از مفصل ران و زانو خم شوید اما کمر را خم نکنید. زانوها عضو مهم دیگری هستند که باید مراقب آنها باشیم . اضافه وزن مهمترین علت آسیب زانو است . برای مراقبت از زانو ، وزن مناسب داشته باشید وعضلات ران را با ورزش تقویت کنید.

صحیح نشستن و ایستادن خستگی و درد را کاهش می دهد.

در فصل بعد با نحوه مراقبت از پاها آشنا می شویم. می خواهیم بدانیم برای مراقبت از پاها چه باید کرد؟

فصل ۲

مراقبت از پاها

آیا می دانید:

- اهمیت مراقبت از پاها چیست؟
- برای مراقبت از پاها چه نکاتی را باید در نظر داشته باشید؟
- روش صحیح ماساژ دادن پاها چگونه است؟

آیا می توانید:

- توصیه های مراقبت از پاهای خود را به کار ببرید؟
- ماساژ پا را انجام دهید؟

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

چرا باید از پاها مراقبت کرد؟

- ما روی پاهای خود می ایستیم. به کمک پاهاست که تعادل خود را حفظ می کنیم و راه می رویم. پاها هستند که وزن بدن را تحمل می کنند.
- بسیاری از مواقع خستگی و ناراحتی ما به دلیل وجود مشکل در پاها است.
- بروز یکسری مشکلات در پاها شایع است؛ مثل:

- خشکی پوست پا
- ترک خوردن پاشنه پا
- شکسته شدن ناخن های پا
- عفونت قارچی در لای انگشتان پا

- پاها بیشتر از سایر قسمت های بدن در معرض خطر آسیب و حادثه هستند.
- زخم ها و جراحت های پا بخصوص در ناحیه کف پا، دیرتر از سایر نقاط بدن خوب می شود.

بنابر این لازم است که از پاها بیشتر مراقبت کنیم.

برای مراقبت از پاها چه باید بکنیم؟

نظافت پاها

۱- شستشوی پاها: هر روز پاها، بخصوص لای انگشتان پا را با آب ولرم بشویید.

۲- کوتاه کردن ناخن ها: وقتی ناخن ها نرم باشند، کوتاه کردن آنها آسان تر است. برای این کار می توانید قبل از کوتاه کردن ناخن ها، به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پاها را در یک ظرف آب گرم قرار دهید و یا بعد از حمام کردن ناخن ها را کوتاه کنید.

هنگام کوتاه کردن ناخن های پا دقت کنید:

□ لبه ناخن ها را گرد نکنید و بگذارید به شکل صاف بمانند.

□ ناخن ها را خیلی از ته کوتاه نکنید؛ زیرا باعث زخم شدن ناخن می شود.

۳- چرب کردن پاها: بعد از شستشوی پاها بهتر است با استفاده از وازلین یا سایر کرم های نرم کننده، پوست پا و بخصوص پاشنه پا را چرب کنید.

شستشوی پاها با آب ولرم از خستگی آنها می کاهد.

پوشش پاها

۱- **جوراب:** جوراب های نخی بپوشید. کش جوراب نباید سفت باشد و بهتر است ساق آن بالاتر از برآمدگی مچ پا قرار گیرد.

۲- **کفش:** کفشی بپوشید که پاهای شما را حفاظت کند و از سر خوردن و افتادن جلوگیری کند.

کفشی مناسب است که:

- پا در آن راحت باشد. بین نوک انگشت بزرگ پا و نوک کفش، حدود یک سانتی متر فاصله باشد.
- رویه کفش، تمام عرض پا را بپوشاند؛ اما به پا فشار نیاورد.
- پاشنه کفش پهن بوده و بلندی آن بیشتر از ۳ سانتی متر نباشد.
- پا در آن عرق نکند؛ مثل کفش های چرمی و یا گیوه های نخی.
- کف آن لیز نباشد.

۳- **دمپایی:** یکی از حوادث شایع در منزل، فرو رفتن اجسام نوک تیز یا برنده در کف پاست؛ که می تواند موجب زخم یا سوراخ شدن کف پا شود. بنابراین بهتر است در منزل و روی فرش نیز دمپایی بپوشید. دمپایی باید کاملاً اندازه پا باشد. با پوشیدن دمپایی های گشاد و یا دمپایی های کوچک که پا به طور کامل در آن قرار نمی گیرد، احتمال زمین خوردن بیشتر می شود.

دمپایی های انگشتی به خوبی پا را محافظت نمی کنند و مناسب نیستند. همچنین دمپایی ابری روی سرامیک، کاشی و یا سنگ به خصوص اگر سطح زمین خیس باشد، بسیار لیز و خطرناک است و باید از پوشیدن آنها اجتناب کرد.

ماساژ پاها

در هنگام استراحت پاها را ماساژ دهید. این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک می کند و خستگی پا را از بین می برد.

با کاهش خستگی پاها، از خستگی کل بدن جلوگیری کنیم.

برای انجام ماساژ پاها، روی یک صندلی کوتاه بنشینید و مانند تصویر، تمام قسمت های کف پا، رویه پا، پاشنه پا و انگشتان پا را به آرامی ماساژ دهید.

- دست را مشت کنید و با برجستگی انگشتان، کف پا را به صورت چرخشی ماساژ دهید.

- با دو دست پا را بگیرید و با حرکت چرخشی انگشتان، رویه پا را ماساژ دهید.

- پاشنه پا را با دست گرفته و به صورت چرخشی حرکت دهید.

- به آرامی انگشت شست دست را، از مچ پا تا روی هر یک از انگشتان پا بکشید.

- پا را با دو دست بگیرید و به سمت کف و رویه پا فشار دهید. مثل حالتی که می خواهید تکه ای نان خشک را از وسط بشکنید.

- هر یک از انگشتان پا را به ملایمت بکشید و بچرخانید.

- در پایان پا را بین دو دست نگهدارید.

توجه:

- در صورت وجود برآمدگی های گوشتی و میخچه در پا، از دست کاری آن ها خودداری کرده و برای درمان به پزشک مراجعه کنید. این برآمدگی ها، به علت فشار کفش ایجاد می شوند. حتی پس از درمان میخچه توسط پزشک چنانچه کفش شما مناسب نباشد دوباره میخچه ایجاد خواهد شد. بنابر این بهترین کار انتخاب کفش مناسب است.
 - گاهی تغییراتی که در پاها ایجاد می شود به دلیل سایر بیماری ها است. به عنوان مثال ورم پاها، زخمی که خود به خود به وجود آمده و یا زخمی که خوب نمی شود، می تواند نشانه بیماری در سایر قسمت های بدن باشد. پس در صورت مشاهده این تغییرات به پزشک مراجعه کنید.
- سیگار در برخی افراد موجب زخم و سیاه شدن انگشتان پا می شود.**

خلاصه فصل دوم

مراقبت از پاها اهمیت زیادی دارد زیرا ما به کمک پاها راه می رویم و به همین دلیل پاها بیشتر در معرض حادثه هستند.

برای مراقبت از پاها، شستشوی آنها، کوتاه کردن ناخن ها و مالیدن کرم های نرم کننده را فراموش نکنید.

جوراب، کفش و دمپایی مناسب انتخاب کنید. با ماساژ دادن پاها به افزایش جریان خون و کاهش ورم موضعی پاها کمک کنید و خستگی پا را از بین ببرید.

در صورت بروز هر گونه زخم یا ورم در پاها به پزشک مراجعه کنید.

با مراقبت از پاها و کاهش خستگی آنها، خستگی بدن را کاهش دهیم.

در فصل بعد با پیشگیری از حوادث آشنا می شویم. می خواهیم بدانیم چه کارهایی انجام دهیم تا کمتر دچار حادثه شویم.

فصل ۳

پوکی استخوان

و

پیشگیری از حوادث

آیا می دانید :

- پوکی استخوان چیست ؟
- چه کسانی بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان هستند؟
- چه کارهایی جلوی پوکی استخوان را می گیرد؟
- چگونه از حوادثی که موجب شکستگی استخوانها می شوند پیشگیری کنیم ؟

آیا می توانید :

- در زندگی روزمره خود کارهایی که موجب جلوگیری از پوکی استخوان می شود، انجام دهید؟
- احتمال بروز حوادث را در محیط زندگی خود کاهش دهید؟

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

پوکی استخوان چیست ؟

کلمه استخوان ، محکم بودن رابه یاد ما می آورد. ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان از قبل از تولد آغاز می شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می یابد. در ۳۰ سالگی ، استخوان های یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می رسد. اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج کلسیم استخوان ها کم شده و استخوان ها شکننده می شوند. به این حالت «پوکی استخوان» می گویند.

پوکی استخوان را گاهی بیماری خاموش می نامند؛ زیرا بدون هیچ علامتی ، کم کم به وجود می آید. معمولاً فرد مبتلا به پوکی استخوان از بیماری خود اطلاعی ندارد. زمانی متوجه آن می شود که در اثر یک ضربه کوچک، مثلاً نشستن ناگهانی ، لغزیدن وپیچ خوردن پا، زمین خوردن و یا برخورد با اشیاء ، شکستگی استخوان های قسمت های مختلف بدن، مثل استخوان لگن ویا له شدگی ستون فقرات کمری برای او پیش می آید. چون با افزایش سن احتمال ابتلاء به پوکی استخوان بیشتر می شود، برای آگاهی از وضعیت استخوانهای خود باید به پزشک مراجعه کنیم .

چه کسانی بیشتر دچار پوکی استخوان می شوند؟

- افراد مسن ،
- زنان یائسه ،
- کسانی که حرکت ندارند و ورزش نمی کنند،
- کسانی که، درغذای روزانه آنها لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار، کم است،
- کسانی که سیگار می کشند،
- کسانی که الکل مصرف می کنند،
- زن هایی که زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳ سال داشته اند.

پوکی استخوان هم زنان وهم مردان را مبتلا می کند .

فرد مبتلا به پوکی استخوان با چه مشکلاتی روبرو است ؟

- استخوان های او با یک ضربه خفیف می شکنند.
- حتی ممکن است استخوان های او بدون هیچ ضربه ای خود بخود بشکنند.
- دراین افراد جوش خوردن شکستگی خیلی سخت و طولانی است . بنابراین باید مدت طولانی تری در بیمارستان بستری شوند.
- گاهی این افراد از دردهای استخوانی هم رنج می برند.

پوکی استخوان قابل پیشگیری است.

برای پیشگیری از پوکی استخوان ویا جلوگیری از پیشرفت آن چه کار کنیم ؟

- به طور منظم ورزش کنید. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است .پیاده روی ورزش مناسبی است. اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید ، قبل از آغاز هرگونه تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید .
- هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید.در گروه لبنیات شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم می باشند. درکتاب اول این مجموعه، مواد غذایی حاوی کلسیم را برای شما 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.
- شربت های 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 گیرد. پس تا حد امکان نوشابه های گازدار کمتر مصرف کنید.
- استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، در هر سنی و هر شرایطی ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از آنها، تشدید پوکی استخوان است. پس از مصرف آنها جداً خودداری کنید.
- ویتامین D با افزایش جذب کلسیم 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.

یکی از عوارض بسیار مهم پوکی استخوان شکستگی است .

چگونه از حوادثی که موجب شکستگی استخوان ها می شوند پیشگیری کنیم ؟
حادثه برای هر کسی ممکن است پیش بیاید. همه افراد در هر سنی باید مراقب خود باشند. اما در دوره سالمندی، این مراقبت باید بیشتر باشد؛ زیرا در صورت بروز حادثه احتمال آسیب دیدگی بخصوص شکستگی بیشتری شود و مدت زمان لازم برای ترمیم زخم ها و شکستگی ها، طولانی تر است .

یک زمین خوردن ساده بر روی فرش ، ممکن است باعث شکستگی استخوان لگن و بستری طولانی مدت در بیمارستان شود. شایع ترین حادثه در دوره سالمندی افتادن و زمین خوردن است ، که گاهی به علت عوامل موجود در محیط زندگی پیش می آید، مانند لیزبودن کف حمام و کافی نبودن نور راه پله ها. گاهی نیز علت زمین خوردن مربوط به خودمان است. به عنوان مثال به علت تغییر فشار خون و سرگیجه ، تعادل ما به هم خورده و به زمین می افتیم .

برای پیشگیری از حوادث، باید علل ایجاد کننده آن را برطرف کنیم .از محیط خانه شروع می کنیم.

محیط خانه

۱- **پله ها :** شایع ترین محل زمین خوردن ،پله ها هستند. معمولاً این اتفاق در پله آخر ایجاد می شود؛ جایی که ممکن است به اشتباه تصور کنیم که پله ها تمام شده اند.

هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها، حتماً چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنید تا نور کافی باشد. لبه پله اول و پله آخر را با چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن مشخص کنید تا انتهای پله بهتر دیده شود. وجود نرده در کنار پله ها ضروری است . اگر نصب نرده امکان ندارد، یک میله محکم با فاصله مناسب بر روی دیوار نصب کنید به طوری که بتوان از آن کمک گرفت .

در صورتی که روی پله ها را با فرش یا موکت پوشانده اید، حتماً باید کف پوش پله را به وسیله گیره های مخصوص ، به پله ثابت کنید و مراقب باشید که چین نخورد و کشیده نشود.

۲- **آشپزخانه :** آشپزخانه نیز یکی از محل های شایع زمین خوردن است .کف پوش آشپزخانه نباید لیز باشد. از واکس های براق کننده برای کف آشپزخانه استفاده نکنید؛ زیرا علاوه بر این که خطر لیز خوردن را بیشتر می کند ، با انعکاس نور و به وجود آوردن اختلال دید خطر زمین خوردن را افزایش می دهد. در صورت شستن کف آشپزخانه و یا خیس شدن آن به هردلیلی ، بلافاصله آن را خشک کنید.

برای این کار خم نشوید. روی زمین بنشینید و یا از وسایل دسته بلند استفاده کنید.

۳- **حمام:** حمام نیز به دلیل خیس بودن کف آن، از محل های بسیار پرخطر برای زمین خوردن است . بنابراین هنگام استحمام ، نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- از دمپایی هایی برای حمام استفاده کنید که کف آن لیز نباشد.
- دمپایی های ابری اصلاً مناسب نیستند.
- از پادری های پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری می کند برای کف حمام استفاده کنید.
- اگر حمام کردن در حالت ایستاده برای شما سخت است ، از یک صندلی یا چهارپایه برای نشستن زیر دوش استفاده کنید. دوش دستی نیز می تواند کمک کننده باشد.
- میله هایی را به عنوان دستگیره بر روی دیوار حمام نصب کنید که بتوان قبل از لیز خوردن با گرفتن آنها تعادل خود را حفظ نمود.

۴- **اتاق :** کلید برق اتاق ، باید در نزدیک ترین محل به درب ورودی باشد تا مجبور نباشید برای روشن کردن لامپ ، در تاریکی راه بروید.

- فرش کف اتاق را طوری قرار دهید که لبه های آن به پا گیر نکند.
- پتو یا روفرشی روی فرش پهن نکنید؛ زیرا امکان جمع شدن ولیز خوردن و گیر کردن به پا را زیاد می کند.
- وسایل خانه را طوری بچینید که سر راه نباشند، بخصوص در مسیر اتاق خواب به توالت و آشپز خانه که نیاز است شب ها هم مورد استفاده قرار گیرند.
- در مورد وسایل برقی مثل تلویزیون ، رادیو و... دقت کنید که سیم آنها از کنار دیوار رد شده باشد و در مسیر عبور و مرور نباشد.
- بهتر است در انتخاب خانه ، خانه ای را انتخاب کنید که بین اتاق ها اختلاف سطح یا پله وجود نداشته باشد؛ زیرا وجود پله یا اختلاف سطح در داخل منزل خطر زمین خوردن را افزایش می دهد.

مصرف لبنیات برای کسانی که سابقه سنگ کلیه دارند منعی ندارد.

- برای انجام کارهایی مثل شستن شیشه پنجره یا دیوارها، از دیگران کمک بگیرید و تا جایی که امکان دارد از بالا رفتن از نردبان یا ایستادن روی چهار پایه خودداری کنید.

تغییرات وضعیت جسمی

۱- **سرگیجه و عدم تعادل:** «سرگیجه و عدم تعادل» یکی از عواملی است که می تواند باعث سقوط و افتادن شود. سرگیجه علل مختلفی دارد. در صورت داشتن چنین مشکلی ، حتماً به پزشک مراجعه کنید. گاهی سرگیجه به علت وضعیت بدنی خاصی ایجاد می شود. در ایمن گونه موارد، با رعایت توصیه های زیر می توان از بروز سرگیجه جلوگیری کرد:

- **خم کردن سر به عقب** - حرکت سر به عقب، مانند آنچه هنگام نگاه کردن به آسمان یا برداشتن جسمی از طبقات بالای قفسه پیش می آید، ممکن است باعث سرگیجه و عدم تعادل شود. این امر به علت تغییراتی است که با افزایش سن در بدن ایجاد می شود. برای پیشگیری از آن، بهتر است لوازم مورد نیاز خود را در طبقات پایین تر قفسه قرار دهید تا مجبور به خم کردن سر به عقب نشوید. همچنین موقع لم دادن روی مبل یا تکیه به پشتی نیز دقت داشته باشید که سر خود را خیلی به عقب خم نکنید. مراقب باشید که روی مبل یا پشتی خوابتان نبرد؛ زیرا ممکن است سر در وضعیت نامناسب و خم به عقب قرار گیرد.

- **بلند شدن ناگهانی** - هنگام برخاستن از رختخواب، ابتدا به آرامی بنشینید و بعد بایستید. زیرا بلند شدن ناگهانی نیز می تواند باعث سرگیجه و سقوط شود.

- **مصرف خودسرانه داروها** - هنگامی که پزشک برای شما داروی خواب آور یا داروی ضد فشار خون تجویز می کند ، مصرف این داروها برای شما لازم بوده و به حفظ سلامتی شما کمک می کند. اما هرگز بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید. مصرف خود سرانه داروهای خواب آور باعث گیجی و خواب آلودگی شده و خطر زمین خوردن را افزایش می دهد. مصرف خود سرانه داروهای ضد فشار خون نیز ، می تواند باعث افت ناگهانی فشار خون شده و موجب سرگیجه و افتادن شود.

انجام ورزش های تعادلی به حفظ تعادل کمک کرده و خطر سقوط را کم می کند.

۲- مشکلات بینایی: ضعف بینایی یکی دیگر از عوامل ایجاد حوادثی مانند زمین خوردن و تصادفات رانندگی است. برخی از شایع ترین مشکلات چشم را در اینجا برای شما می گوئیم.

- **عادت کردن چشم ها به تاریکی** - وقتی در شب وارد اتاقی می شویم که چراغ آن خاموش است ، مدتی طول می کشد که چشم ما به تاریکی عادت کند تا بتوانیم اشیاء داخل اتاق را ببینیم و کلید برق را پیدا کنیم . با افزایش سن ، چشم ها دیرتر به تاریکی عادت می کنند. بنابراین هنگام ورود به اتاق تاریک یا هنگام بیرون رفتن در شب عجله نکنید و اول محیط را روشن کنید.

- **پیر چشمی** - شاید برای شما هم پیش آمده است که نتوانید سوزن را نخ کنید و یا موقع خواندن روزنامه زود خسته یا دچار سردرد شوید. در حالی که تابلوها و چیزهایی را که دور هستند به راحتی می بینید. این حالت پیر چشمی است. پیر چشمی با افزایش سن به وجود می آید و اجسام نزدیک خوب دیده نمی شود. این مشکل به راحتی با مراجعه به پزشک و تهیه عینک مناسب برطرف می شود.

نباید با کم توجهی به کاهش بینایی ، خود را از مطالعه راحت و انجام کارهای روزانه محروم نمایید.

مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهید تا از خستگی و ابتلاء به برخی بیماری های چشم در امان بمانید.

- **آب مروارید** - آب مروارید مشکل دیگری است که با افزایش سن ایجاد می شود. در این بیماری عدسی چشم ، کم کم کدر می شود و نمی توان به راحتی دید. این بیماری با یک عمل جراحی کوچک و استفاده از عینک مناسب برطرف می شود.

- **عفونت های چشمی** - چشم در مقابل آلودگی بسیار حساس است و یک تماس جزئی به عنوان مثال مالیدن چشم با دست آلوده می تواند موجب عفونت چشم شود . این عفونت با قرمزی ، خارش ، سوزش ، آبریزش و جمع شدن ترشحات چرکی در گوشه چشم همراه است . اگر آن را درمان نکنیم مشکل بینایی پیدا خواهد شد. عفونت های چشم با رعایت بهداشت و درمان دارویی با تجویز پزشک بهبود می یابد.

رعایت بهداشت و تمیزی چشم ها بسیار مهم است . تماس دست آلوده با چشم را ساده و کم اهمیت تلقی نکنید

توجه :

- ❑ در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تار شدن دید ، دیدن جرقه های نورانی ، کج و معوج دیدن خطوط صاف ، درد و قرمزی چشم ها و.... به پزشک مراجعه کنید.
- ❑ حتی اگر مشکلی ندارید معاینات دوره ای چشم پزشکی را انجام دهید. این معاینات به تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماری های چشمی کمک می کند. به عنوان مثال در بیماری آب سیاه ، ممکن است مشکل دید وجود نداشته باشد و فقط با معاینه توسط چشم پزشک، تشخیص داده شود.
- ❑ در هوای آفتابی برای محافظت از چشم ها از عینک آفتابی استفاده کنید.
- ❑ اگر چشم شما به سرما حساس است و دچار آبریزش از چشم می شوید، هنگام خروج از منزل در هوای سرد عینک بزنید. محافظت در مقابل سرما آبریزش چشم را کاهش می دهد.
- ❑ در صورت ورود گرد و غبار به چشم ، چای تازه دم تنها محلول خانگی است که می توانید برای شستشوی چشم از آن استفاده کنید. البته به شرطی که فنجان و دست های شما کاملاً تمیز باشد.

- اگر پس از شستشو احساس کردید که چیزی در چشم باقی مانده است، از دست کاری چشم خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید.

مصرف سبزی و میوه های حاوی ویتامین A مانند هویج ، گوجه فرنگی و نارنگی برای چشم مفید است .

- ❑ اگر به علت عفونت های چشمی ، قطره یا پماد چشمی برای شما تجویز شده است این نکات را به یاد داشته باشید:
- قبل از باز کردن در قطره چشمی یا پماد چشمی، دست های خود را با آب و صابون بشویید. اگر فرد دیگری برای شما قطره را می چکاند، از او بخواهید که دست هایش را با آب و صابون بشوید.
- بعد از باز کردن در قطره یا پماد، آن را طوری روی زمین بگذارید که لبه آن با زمین تماس نداشته باشد.
- دقت کنید که نوک قطره یا لوله پماد با چشم تماس پیدا نکند.
- قطره و پماد های چشمی را سر ساعت مصرف کنید تا عفونت درمان شود.
- هر قطره یا پماد چشمی مخصوص یک نفر است. از قطره و پماد چشمی فرد دیگر به هیچ وجه استفاده نکنید.
- از نگهداری طولانی مدت قطره ها و پمادهای چشمی و استفاده مجدد از آنها خودداری کنید.

برای کنترل فشار خون و قند خون به پزشک مراجعه کنید ؛ زیرا عدم تشخیص و درمان به موقع آنها می تواند عوارض چشمی شدیدی را به وجود بیاورد.

سیگار کشیدن موجب می شود زودتر به آب مروارید مبتلا شویم

۳- مشکلات شنوایی

شنیدن صداهای موجود در محیط اطراف ، دربسیاری از مواقع ما را از خطر آگاه می کند. در هنگام عبور از خیابان ویا رانندگی ، کم بودن قدرت شنوایی می تواند موجب بروز حادثه بشود. علت های شایع کاهش شنوایی عبارتند از :

۱) کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن .با افزایش سن کاهش شنوایی ، کم کم بروز می کند. بنابراین معاینه توسط پزشک لازم است. اگر کم شدن قدرت شنوایی مربوط به افزایش سن باشد ، با استفاده از سمعک شنوایی بهتر می شود.

۲) جمع شدن جرم در گوش .بطور طبیعی در مجرای گوش جرم درست می شود. این جرم زرد رنگ و چرب است و برای محافظت از مجرای گوش لازم است. جرم گوش خود به خود به طرف بیرون حرکت می کند واز مجرای گوش خارج می شود. بنابراین نیازی به دستکاری وخارج کردن جرم وجود ندارد. از فرو بردن اجسامی مانند دسته عینک ، سنجاق ، سرخودکار حتی گوش پاک کن در گوش خودداری کنید چون علاوه بر آسیب رساندن به مجرا ویا پرده گوش موجب فشرده شدن جرم گوش در ته مجرا می شوند. همچنین در هنگام حمام کردن از فرو بردن لیف در مجرای گوش وشستن آن باصابون یا شامپو خودداری کنید؛ چون مواد شوینده باعث تحریک مجرای گوش می شود و می تواند موجب عفونت گوش شود. بعد از حمام کردن نیز برای خشک کردن مجرای گوش هرگز از گوش پاک کن استفاده نکنید ، زیرا گوش پاک کن باعث تجمع وفشرده شدن جرم در انتهای مجرای گوش می شود. علاوه براین ممکن است پنبه نوک آن داخل مجرا باقی بماند. پس از حمام کردن ،برای خشک شدن مجرای گوش ، می توانید گوشه یک دستمال نخی را به صورت فتيله در آورید و در ابتدای مجرای گوش قرار دهید تا به تدریج آب جذب شده ومجرا خشک شود.

در مواردی که ترشح جرم گوش افزایش یافته یا به علت دستکاری در ته مجرا جمع شده باشد مراجعه به پزشک برای شستشوی گوش ضروری است .

۳) سوراخ شدن پرده گوش . عفونت گوش ویا فرو بردن اجسام نوک تیز می تواند موجب سوراخ شدن پرده گوش شود.سوراخ شدن پرده گوش نیز یکی از علت های کاهش شنوایی است وبرای بهبود آن باید به پزشک مراجعه کرد. اگر پرده گوش شما سوراخ است قبل از حمام کردن یک پنبه آغشته به وازلین را جلوی مجرای گوش قرار دهید تا مانع ورود آب به مجرای گوش شود. زیرا ورود آب به داخل گوش احتمال عفونت دوباره را بیشتر می کند .

بر طرف شدن مشکلات شنوایی به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان کمک می کند.

توجه :

- از رفتن به مکان هایی که سرو صدای زیاد وجود دارد خودداری کنید .صداهای بلند کاهش شنوایی را بیشتر می کند.
- برخی از داروها برای گوش ضرر دارد و موجب کاهش شنوایی می شود. بنابراین هیچگاه بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید.

خلاصه فصل سوم

«کلسیم» ماده اصلی است که موجب محکم شدن استخوان می شود. با افزایش سن، اگر تحرک و فعالیت بدنی وجود نداشته باشد و کلسیم کافی از طریق مواد غذایی به بدن نرسد، «پوکی استخوان» ایجاد می شود. در این حالت، استخوان ها شکننده می شوند و ممکن است بایک ضربه کوچک یا حتی خود به خود بشکنند. ورزش منظم، مصرف روزانه مواد حاوی کلسیم، مانند شیر و سایر لبنیات کم چربی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید و عدم استعمال دخانیات می تواند به جلوگیری از پوکی استخوان کمک کند.

یکی از مهمترین عوارض پوکی استخوان شکستگی استخوان ها در اثر حوادث است. افتادن و زمین خوردن از شایع ترین حوادث دوره سالمندی است. گاهی علت آن محیط زندگی است.

ما باید محیط زندگی خود را تا جایی که امکان دارد با شرایط سالمندی خود سازگار سازیم. پله ها، آشپزخانه، حمام، اتاق و محیط اطرافمان را باید اندکی تغییر دهیم تا از بروز این قبیل حوادث جلوگیری کنیم.

گاهی علت این حوادث مربوط به بیماری ها و مشکلات خود ما است. سرگیجه و عدم تعادل، کاهش بینایی و شنوایی شایع ترین مشکلاتی هستند که موجب زمین خوردن و حوادث رانندگی می شوند. دوره سالمندی، دوران تغییر در بینایی و شنوایی است. بنابراین همواره با مراجعه به پزشک، از سلامت بینایی و شنوایی خود اطمینان حاصل کنید و مراقبت از چشم ها و گوش ها را کم اهمیت تلقی نکنید.

شرایط زندگی خود را جهت پیشگیری از حوادث تغییر دهیم .

در کتاب سوم این مجموعه برخی دیگر از مشکلات شایع دوره سالمندی را برای شما بیان می کنیم.

منابع فارسی ولاتین :

- ۱- اولین کنفرانس سالمندی در ایران (۱۳۷۹) « مجموعه مقالات سالمندی (سه جلد) » گروه بانوان نیکوکار .تهران : وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
- ۲- « آنچه زنان باید در بارهٔ پوکی استخوان بدانند » (۱۳۸۰) جزوهٔ سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت و معاونت بهداشت و درمان آموزش و پژوهش ستاد با همکاری مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم . تهران : دانشگاه علوم پزشکی تهران
- ۳- « پیشگیری و درمان کمردرد ». جزوهٔ مرکز روماتیسم ایران
- ۴- عادل منش ،فرهاد (۱۳۷۶) « مدرسه کمر Back School » تهران : دانش
- ۵- عسگری خانقاه ، مهران (۱۳۸۱) « ورزش در پوکی استخوان » تهران : اندیشمند .

- 1/ Hazel Heath .(1999) “Healthy Ageing Nursing Older People. ” Mosby.
- 2/<http://WWW.americangeriatrics.org/education/forum/osteoporosis.”> Shtml.
- 3/ Newell, Frank W.(1991) “ Ophthalmology , principles & concepts” .Louis,Mosby.
- 4/ Paparella, Michael M.(1973) “ Otolaryngology”. Saunders, philadelphia.
- 5/ WHO.(1995) “Quality Health care for the Elderly”. World Health Organization Regional Office for the western pacific Manila, philippines.

مردان هم به پوکی استخوان مبتلا می شوند.
زنان به علت یائسگی بیشتر از مردان به پوکی استخوان مبتلا می شوند.
پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز می شود.
با شیوهٔ زندگی سالم می توان از پیشرفت پوکی استخوان جلوگیری کرد.
با شیوهٔ زندگی سالم می توان از بروز پوکی استخوان جلوگیری کرد.

کشیدن سیگار مشکلات بینایی را تشدید می کند.