

بسم الله الرحمن الرحيم

شیوۀ زندگی سالم دردورۀ سالمندی

۳

چند توصیه بهداشتی

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

بسمه تعالی

سالمند گرامی :

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 « پیر شدن » 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

مجد، مینا ۱۳۴۳-

چند توصیه بهداشتی/تالیف و تدوین مینا مجد، مهین سادات عظیمی: زیر نظر محمد اسماعیل اکبری، بهرام دلاور.- تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، اداره سلامت سالمندان: سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۸۲.
۵۰ ص.: جدول.- (شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی: ۳)

ISBN 964-6570-16-8

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

کتابنامه.

۱. سالمندان-بهداشت. ۲. سالمندان-مراقبتهای پزشکی. الف. عظیمی، مهین سادات. ب. ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. معاونت سلامت. ج. ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت خانواده و جمعیت. اداره سلامت سالمندان. د. سازمان بهداشت جهانی World Health Organization ه. عنوان. و. فروست

۶۱۳/۰۴۳۸

ش ۲۶ م/۸/۵۶۴ RA

ج. ۳

۸۲-۳۸۸۳ م

کتابخانه ملی ایران

باتشکر از نظرات علمی و ارشادی :

جناب آقای دکتر هوشنگ بیضائی	متخصص طب سالمندی
جناب آقای دکتر محمد علی صدیقی گیلانی	متخصص اورولوژی
جناب آقای دکتر علیرضا دلاوری	متخصص داخلی
جناب آقای یوسف رضا چگینی	متخصص تکنولوژی آموزشی
سرکارخانم دکتر نوشین جعفری	متخصص زنان
سرکار خانم دکتر فرشته شاه محمدی	متخصص زنان
سرکارخانم پروین ژبانی یعقوبی	کارشناس ارشد مامایی

و

با تشکر از نظرات کارشناسی دفتر بهداشت دهان و دندان

و

همچنین با تشکر از سرکار خانم ها اعظم علی قاضی و طاهره حامد جاهدی که زحمت تایپ این مجموعه را به عهده داشتند.

فهرست :

فصل ۱

بهداشت دهان و دندان : چرا باید بهداشت دهان و دندان ها را رعایت کنیم ؟

مراقبت از دندان های طبیعی

مراقبت از دندان های مصنوعی

بی دندانی

خشکی دهان

خلاصه فصل اول

فصل ۲

یبوست و بی اختیاری ادرار : یبوست

دفع ادرار

بی اختیاری ادرار

انواع بی اختیاری ادرار

چگونه مثانه را تقویت کنیم؟

چگونه عضلات کف لگن را تقویت کنیم ؟

بزرگی غده پروستات

خلاصه فصل دوم

فصل ۳

یائسگی : یائسگی چیست ؟

یائسگی وسالمندی

کاهش هورمون مردانه با افزایش سن

خلاصه فصل سوم

فصل ۱

بهداشت دهان و دندان

آیا می دانید:

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

آیا می توانید:

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

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

چرا باید بهداشت دهان و دندان ها را رعایت کنیم ؟

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

- ❑ مهمترین کار دندان ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. 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 براینکه موجب دوری اطرافیان می شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری ها، مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری های داخلی می توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان ها و رشد میکروب ها روی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن 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. این نوع عفونت ها را نباید کم اهمیت دانست؛ 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.

برای داشتن دندان های سالم، مراقبت از دندان ها باید از ابتدای زندگی آغاز شود. هریک از ما برحسب اینکه چقدر بهداشت دهان و دندان هایمان را رعایت کرده باشیم ممکن است تعدادی دندان سالم ، پرکرده ، روکش شده و دندان مصنوعی داشته باشیم .**در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی وحتی بدون دندان ، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم .**

پس ببینیم که چگونه باید از دندان ها مراقبت کرد؟

۱-مراقبت از دندان های طبیعی

برای مراقبت از دندان های طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است:

- 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

- ❖ قبل از استفاده از نخ دندان، دست ها را با آب و صابون بشویید .
- ❖ حدود ۳۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید.
- ❖ دو طرف نخ را که بریده اید، به دور انگشت وسط هر دو دست پیچید.
- ❖ سه انگشت آخر را ببندید و حدود ۲ تا ۲/۵ سانتی متر از نخ را در میان دو انگشت شست و سبابه قرار دهید.

❖ نخ دندان را به آرامی و مطابق شکل به صورت رفت و برگشت در فضای بین دندان ها حرکت دهید.

❖ با باز کردن تدریجی نخ از دور انگشت وسط، از قسمت های تمیز نخ استفاده کنید.

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

- حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.
- موهای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.
- بعد از مسواک زدن ، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.
- هر چند وقت یکبار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نا منظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد ، اصلاً مناسب نیست. معمولاً از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی توان استفاده کرد.
- از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می شوند.
- پس از مسواک زدن لثه های خود را با انگشت ماساژ دهید.
- اگر در موقع مسواک زدن، لثه شما خونریزی می کند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

طریقه 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 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 دندان های جلو، مسواک را به صورت عمودی روی لثه و سطح داخلی دندان ها قرار داده و به سمت لبه دندان ها حرکت دهید.

بسیاری از ما علاوه بردندان های طبیعی ، تعدادی دندان روکش شده ، دندان کاشته شده ویا 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 ومسواک زدن این دندان ها باید با دقت وتوجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیرکردن خرده های غذا در بین این دندان ها بیشتر است .

۲-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:

- 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.
- شب ها دندان های مصنوعی را از دهان خارج کرده و در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز قرار دهید. اگر دندان های مصنوعی در هوا خشک شوند یا در آب خیلی داغ قرار داده شوند، خراب خواهند شد.
- 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

اگر اصلاً دندان ندارید، باز هم برای جلوگیری از عفونت لثه بهداشت دهان را رعایت کنید.

- 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

خشکی دهان یکی از مشکلاتی است که موجب می شود جویدن و قورت دادن غذا سخت شود و مزه غذاها را کمتر احساس کنیم.

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 علت های 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 جرعه 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 چپق خودداری کنید.
- میوه ها و سبزی های تازه را بیشتر مصرف کنید.
- به پزشک مراجعه کنید .

خلاصه فصل اول

دهان و دندان ها نقش مهمی در خوردن غذا ، هضم غذا و صحبت کردن دارند. بنابر این مراقبت از آنها ضروری است.

هریک از ما برحسب مراقبتی که تاکنون از دندان هایمان کرده ایم ممکن است دندان طبیعی ، ترمیم شده یا مصنوعی داشته باشیم 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 می توان آن را کمتر کرد.

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

در فصل بعد باره های مقابله با مشکل «یبوست» و «بی اختیاری ادرار» آشنا می شویم . می خواهیم بدانیم برای کاهش این مشکلات چه باید کرد؟

برای زیر نویس

سیگار موجب تغییر رنگ دندان های طبیعی و مصنوعی می شود.

سیگار یکی از علت های بوی بد دهان است .

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

برای مراقبت از لثه ها ، دندان ها را مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید.

سیگار احتمال سرطان دهان را زیاد می کند.

سیگار موجب خشکی دهان می شود.

سیگار موجب پوسیدگی دندان ها می شود.

سیگار موجب خرابی لثه ها می شود.

سلامتی دندان ها در سلامتی سایر قسمت های بدن موثر است .

بیماری های دهان و دندان قابل پیشگیری هستند.

هر زخمی در دهان را جدی بگیرید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

فصل ۲

یبوست و بی اختیاری ادرار

آیا می دانید:

- چرا دچار «یبوست» 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 «یبوست» پیشگیری کنید ؟
- «تمرینات عضلات کف لگن» را برای کم کردن بی اختیاری ادرار انجام دهید؟

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

«یبوست» مشکل شایعی است که در همهٔ سنین دیده می شود. هرچند این مشکل در سالمندی بیشتر است، ولی باید بدانید که **افزایش سن دلیل یبوست نیست**؛ بلکه عوامل مختلفی 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، **شیوهٔ 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» موجب یبوست می شود. در کتاب اول این مجموعه گفتیم که میوه ها و سبزی ها، غلات سبوس دار و حبوبات دارای «فیبر» هستند. وقتی که مشکلات دندانی داریم، جویدن غذا سخت است بنابراین میوه و سبزی کمتری خورده و دچار یبوست می شویم. درچنین مواردی از سبزی های خرد شده یا میوه های پخته و یا رنده شده می توانیم استفاده کنیم. بنابراین 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 میوه ها و سبزی ها دارای فیبر هستند. همچنین نان جو یا نان کامل گندم که دارای سبوس باشند حاوی فیبر هستند و یبوست را کم می کنند.

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 نیز موجب یبوست می شود. سعی کنید در طول روز حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات که بهتر است آب ساده باشد بنوشید. اگر صبح ها بعد از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب 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.

(۲) فعالیت بدنی: افرادی که در طول روز تحرک کمی دارند و زیاد می نشینند، معمولاً دچار یبوست می شوند. بنابراین به طور منظم ورزش کنید. نیم ساعت پیاده روی روزانه و یا انجام سایر تمرینات ورزشی به برطرف شدن یبوست کمک می کند.

(۳) زمان اجابت مزاج: کسانی که به دلایل مختلف اجابت مزاج را به تاخیر می اندازند پس از مدتی دچار یبوست شدید خواهند شد. مثلاً زمانی که برای کاری عجله دارند و یا بیرون از منزل هستند و تمایل به استفاده از توالت عمومی ندارند اجابت مزاج دچار تاخیر می شود. 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 پاها، 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 مدفوع سفت تر یا شل تر شده است.
- اگر هنگام اجابت مزاج درد دارید.
- اگر در مدفوع شما خون دیده می شود.
- اگر مدفوع شما سیاه رنگ شده است.

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 شویم.
- 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.

بی اختیاری ادرار

❖ آیا به هنگام عطسه، سرفه، خنده، یا حرکت کردن متوجه می شوید که چند قطره ادرار بی اختیار می ریزد؟

❖ آیا زمانی که احساس دفع ادرار دارید، تا رسیدن به دستشویی، نمی توانید خود را نگهدارید؟

❖ آیا ادرارتان قطره قطره می ریزد؟

همه موارد فوق می توانند علائمی از بی اختیاری ادرار باشند. بی اختیاری ادرار می تواند به دلیل عفونت های ادراری، عفونت های زنانگی، بزرگی غده پروستات، تجمع مدفوع، استفاده از برخی داروها و یا حتی شل و ضعیف شدن عضلات کف لگن و شکم ایجاد شود.

شما با این مشکلات چه می کنید؟

آیا سعی می کنید کمتر از خانه خارج شوید؟

آیا در مهمانی ها شرکت نمی کنید؟

آیا خوردن آب و مایعات دیگر را کم می کنید؟

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 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 سنگ های ادراری لازم است.

در این جا ما انواع بی اختیاری ادرار و توصیه هایی برای هر کدام از آنها را می گوئیم .

انواع بی اختیاری ادرار

بی اختیاری ادرار یکی از سه حالت زیر را دارد:

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.

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 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 .

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 : 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.

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 برطرف شدن آن حتماً 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

غده پروستات در مسیر مجرای ادرار همه مردان قرار دارد. با افزایش سن این غده بزرگ می شود و 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 بیشتر و شدیدتر جلوگیری خواهد کرد. اگر هریک از علائم زیر را دارید برای بررسی وضعیت غده پروستات به پزشک مراجعه کنید:

- بعد از اتمام ادرار، احساس می کنید ادرارتان 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.

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 شویم. می خواهیم بدانیم کدامیک از تغییرات دوره یائسگی در سالمندی نیز وجود دارد.

زیر نویس ادراری

- ❖ در صورت دیدن خون در ادرار به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ عفونت ادراری به راحتی با آزمایش ادرار تشخیص داده می شود.
- ❖ نوشیدن آب کافی برای جلوگیری از عفونت ادراری لازم است .
- ❖ تقویت عضلات کف لگن برای کاهش بی اختیاری ادرار مفید است .
- ❖ برای درمان بزرگی غده پروستات به موقع مراجعه کنید.
- ❖ سرطان پروستات ممکن است علائمی شبیه بزرگی پروستات داشته باشد.
- ❖ سرطان پروستات اگر زود تشخیص داده شود، درمان می شود.

فصل ۳

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؟

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

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 در باره هریک 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 . 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 . اما در نظر داشته باشید که قبل از آغاز هرگونه 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. درگروه 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.
 - 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 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.
 - برای پیشگیری از حوادث بخصوص جلوگیری از زمین خوردن ، در محیط خانه ودرخارج از منزل نکات ایمنی را رعایت کنید. این نکات را در کتاب دوم این مجموعه گفته ایم .

۲- **بیماری های قلبی عروقی :** پس از یائسگی خطر بیماری های قلبی عروقی مانند سکته قلبی ، سکته مغزی و لخته شدن خون در رگ ها بیشتر می شود. برای کم کردن این خطر توصیه می شود که :

- از استعمال دخانیات مانند سیگار ، قلیان و چاق 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.

۳- مشکلات ادراری :

عفونت ادراری : در دوره یائسگی احتمال عفونت ادراری بیشتر می شود. عفونت ادراری معمولاً با سوزش هنگام ادرار کردن همراه است. اما 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 بهبود آن می شود.

بی اختیاری ادرار: پس از یائسگی و با افزایش سن تغییراتی در مجاری ادراری به وجود می آید که موجب بروز بی اختیاری ادرار می گردد. علت دیگر بی اختیاری 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 اختیاری ادرار ایجاد می شود. همانگونه که در فصل قبل گفتیم در صورت داشتن این مشکل به پزشک مراجعه کنید. انجام توصیه های گفته شده در فصل دوم به خصوص تمرین های تقویت عضلات کف لگن نیز برای کاهش این مشکل مفید هستند.

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

۵- **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 برجستگی در ناحیه تناسلی شدید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

- 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 نیز به یک شدت نیستند. کاهش میل و قدرت جنسی می تواند در رابطه زناشویی تاثیر بگذارد. اگر این کاهش ناگهانی بود و یا 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. 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 توصیه های گفته شده برای پوکی استخوان را به کار ببرند. همچنین رعایت نکات گفته شده در مورد تغذیه و ورزش منظم نیز می تواند مفید باشد.

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.

زیر نویس یائسگی

- ❖ زنان سیگاری زودتر یائسه می شوند.
- ❖ تمایلات جنسی با کهولت از بین نمی روند.
- ❖ سیگار می تواند توانایی جنسی را در مردان کاهش دهد.

- ۱- « اصول بیماری ها و بهداشت زنان کیستتر » (۱۹۷۹). ترجمه دکتر بهرام قاضی جهانی و همکاران . انتشارات اندیشه روشن.
- ۲- « آندوکرینولوژی بالینی زنان و نازایی اسپیروف » (چاپ پنجم) ترجمه دکتر ملک منصور اقصی و گروه مترجمین دانشگاه علوم پزشکی تهران . مرکز نشر انتشارات .
- ۳- « دانستنی های بهداشت دهان و دندان (ویژه معلمین) » (۱۳۷۷) وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دفتر بهداشت دهان و دندان .
- ۴- غریب دوست، فرهاد (۱۳۸۱) « استئوپوروز » مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران . انتشارات اندیشمند.
- ۵- فاتحی، منصور (۱۳۸۰) « بهداشت دهان و دندان » از مجموعه آموزشی رابطان بهداشت- کتاب سوم. معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ۶- «مجموعه آموزش بهورزی- مباحث مقدماتی» (۱۳۷۹) وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

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 (1995) " Quality health Care for the Elderly". World Health Organization Regional Office for the Western Pacific Manila, Philippines.