

بسم الله الرحمن الرحيم

شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

۴

زندگی شاداب

تالیف و تدوین

دکتر مهشید فروغان - 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

فروغان، مهشید، ۱۳۳۰

زندگی شاداب/ تالیف و تدوین مهشید فروغان، 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 جهانی بهداشت، ۱۳۸۲.

۴۵ص. - (شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی؛ ۴)

ISBN 964-6570-16-9

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

نویسنده اول جلد های قبلی این کتاب مینا مجد می باشد.

کتابنامه.

۱. سالمندان - بهداشت. ۲. سالمندی. - جنبه های روانشناسی. الف. مجد، مینا، ۱۳۴۳ -

ب- عظیمی، مهین سادات، ۱۳۴۷ - . ج. ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت

خانواده و جمعیت. اداره سلامت سالمندان. د. سازمان بهداشت جهانی World Health

Organization

هـ. عنوان. و. فروست.

۶۱۳/۰۴۳۸

ش ۲۶ م ۵۶۴/۸ RA

ج. ۴

م ۸۲-۱۱۲۷۰

کتابخانه ملی ایران

باتشکر از نظرات علمی و ارشادی :

متخصص طب سالمندی

جناب آقای دکتر هوشنگ بیضائی

متخصص روانپزشکی

جناب آقای دکتر کاظم ملکوتی

تکنولوژیست آموزشی

جناب آقای یوسف رضا چگینی

و

با قدردانی از:

تلاش سرکار خانم پروین ژبانی یعقوبی برای انجام هماهنگی ، همچنین زحمات سرکار خانم اعظم علی قاضی و سرکار خانم طاهره حامد جاهدی که تایپ این مجموعه را به عهده داشتند.

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 برخطرات ، سختیها و بیماریهای 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 کتابها سعی کرده ایم توصیه های بسیار ساده اما مفید را برای یک زندگی سالم ارائه نمائیم . توجه کنید که این توصیه ها برای سالمندان سالم طراحی شده اند، شما هم چنانچه طبق نظر پزشک بیماری خاصی ندارید می توانید این توصیه ها را در زندگی روزمره خود به کار بندید حتی می توانید آنها را به خانواده خود نیز آموزش دهید.

توصیه های شیوه زندگی سالم برای هرسن و سالی می تواند مفید باشد. پس از مطالعه اولیه این توصیه ها اگر در فعالیتهای روزانه زندگی خود کمی تامل کنیم در می یابیم که بسیاری از این نکات ساده را رعایت نمی کنیم. رعایت این نکات ما را برای داشتن زندگی شاداب کمک خواهد کرد. به یاد داشته باشیم که هیچوقت برای

اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست. با پیش رو گرفتن شیوه زندگی سالم منزوی و گوشه گیر نمی شویم ، در فعالیتهای اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هرچه بیشتر از تجربیات گرانبهای خود بهره مند سازیم.

دکتر محمد اسماعیل اکبری

معاون سلامت

شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

فهرست مطالب

استرس

حافظه

خواب

روابط زناشویی

رانندگی

استعمال دخانیات

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 اشتها، 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 بپردازید. 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. در کتاب اول این مجموعه، فواید ورزش و انواع تمرینات ورزشی را گفتیم. ورزش منظم، علاوه بر اثرات خوبی که بر سلامت جسم دارد، سلامت ذهن را نیز افزایش می دهد و در کاهش فشارهای زندگی موثر است.
- تمرین آرام سازی را انجام دهید. در اینجا شکل ساده ای از این تمرین را می گوئیم:

در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته می شود و بعد به آرامی شل می شود. این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می گذارد.

- ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید.

- ابروها را تا جایی که می توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

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

- زبان خود را به سقف دهان فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
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 بیرون بکشید. در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
 - زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که 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

هر یک از ما ممکن است چیزهایی را فراموش کنیم. هر چند همه سالمندان دچار ضعف حافظه نمی شوند؛ اما به طور کلی با افزایش سن، احتمال فراموشکاری بیشتر است. این فراموشکاری، بیشتر مربوط به حوادث اخیر است. ما چیزهایی را که مربوط به گذشته های دور است خوب به یاد می آوریم اما اتفاقاتی را که اخیراً رخ داده فراموش می کنیم. به عنوان مثال خاطرات دوران جوانی را به یاد می آوریم، اما یادمان نمی آید که یک ساعت پیش که به خانه برگشتیم، کلید را کجا گذاشتیم؟

گاهی این فراموشکاری مشکلاتی برای ما یا خانواده مان ایجاد می کند. به عنوان مثال پیغام مهمی را فراموش می کنیم و یا یادمان می رود، قبض آب یا برق را پرداخت کنیم.

حال ببینیم چگونه می توانیم مشکلات ناشی از فراموشکاری را کاهش دهیم؟

تقویت حافظه

در درجه اول، از سوال کردن و گفتن اینکه «موضوعی را فراموش کرده اید»، نترسید و خجالت نکشید. اگر نمی توانید مانند گذشته، چیزهایی را به یاد بیاورید، تقصیر شما نیست. بیاید به جای ناراحتی از این وضع، به راه هایی که حافظه شما را تقویت، یا از کم شدن آن جلوگیری می کند، توجه کنید. در این جا، ما به نمونه هایی از این راه ها اشاره می کنیم. البته خود شما هم، ممکن است از راه های دیگری برای یادآوری بهتر مطالب استفاده 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.
- 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 جیبی بردارید. تمام تاریخ های مهم مثل، روز تولد نوه تان، سالگردها، 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، بلافاصله یادداشت کنید. این کار کمک می کند که پیام های تلفنی را فراموش نکنید.
- 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 ۱۰ شب باید دارو بخورید. پس سه شیشه بردارید. روی یکی بنویسید ۶ صبح، روی یکی

۲ بعد از ظهر و روی یکی ۱۰ شب. هر روز صبح داروهایتان را داخل این شیشه ها بیاندازید. وقتی که

به این شیشه ها نگاه کنید، یادتان می آید که کدام دارو را نخورده 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 پزشک 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 کافی و راحت، یکی از پایه های اصلی سلامتی است. در طول خواب، بدن استراحت می کند. انرژی از دست رفته به دست می آید و بدن، بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می شود. با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می شود، به ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می یابد. نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخوابید. سعی کنید از وقت اضافی خودتان بهتر استفاده کنید. 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 خوابتان می آید به بستر بروید.
- اگر پس از رفتن به بستر، خوابتان نبرد، از رختخواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنید و تا وقتی خوابتان نمی آید به بستر نروید. همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید.
- 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 ننوشید.
- 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

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. این تغییرات، طبیعی است؛ اما اگر در حدی بود که باعث نارضایتی شما یا همسرتان گردید و یا اگر به طور ناگهانی ایجاد شد، لازم است به پزشک مراجعه کنید. این مشکلات بیشتر به تخصص های مجاری ادراری (اورولوژی)، زنان و زایمان و روانپزشکی ارتباط دارد.

تغییر طبیعی دیگری که می تواند موجب مشکل در رابطه زناشویی شود، کم شدن ترشحات زنانه است که موجب خشکی مجرای زنانگی (مهبلی) می شود. این مشکل نیز با مراجعه به پزشک به راحتی برطرف می گردد.

علاوه بر این مسائل دیگری نیز وجود دارد که در روابط زناشویی مشکل ایجاد می کند؛ مانند بیماری قند خون، مصرف برخی داروها، مصرف سیگار و الکل. بنابراین هر چند روابط زناشویی، یک مسئله بسیار شخصی و خصوصی است اما اگر در این مورد مشکلی دارید حتماً آن را با پزشک در میان بگذارید؛ زیرا بسیاری از این مشکلات قابل درمان است.

استفاده از روش های پیشگیری از بارداری

در دوره سالمندی نیز باید مراقب بارداری ناخواسته بود. به طور طبیعی، در مردان از سن ۵۰ سالگی تعداد نطفه در مایع منی کم می شود اما صفر نمی شود؛ بنابراین در صورت بارور بودن همسر، احتمال حاملگی وجود دارد.

بسیاری از افراد «یائسگی» و «قطع کامل قاعدگی» در زنان را پایان باروری می دانند ولی بهتر است بدانید که در زنان زیر ۵۰ سال، تا ۲ سال پس از قطع کامل قاعدگی و زنان بالای ۵۰ 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

اگر شما وسیله نقلیه شخصی دارید، باید بدانید که 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. تلاش کنید که با برنامه ریزی مناسب، کارهای ضروری را در طول روز انجام دهید تا نیازی به رانندگی در شب نداشته باشید.
- در ساعات شلوغ و پر ازدحام رانندگی نکنید. می توانید زمان رفت و آمد خود را در ساعات خلوت روز تنظیم کنید.
- در مسافت های طولانی رانندگی نکنید.

استعمال دخانیات

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

مضرات سیگار

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

- 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 پاها 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.
- سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می کند.
- دود سیگار باعث بیماری لثه ها، خرابی و زرد شدن دندان ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می شود.
- افراد سیگاری مزه غذاها را خوب متوجه نمی شوند.
- سیگار گردش خون را ضعیف می کند و باعث چروکیدگی و پدیده پوسه 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؟

- بسیاری از سیگاری ها فکر می کنند سیگار به آنها آرامش می دهد؛ اما آیا فردی که دچار عوارض سیگار شده آرامش خواهد داشت؟
- گروهی نیز می گویند به کشیدن سیگار عادت کرده اند. بنابراین این کار را ادامه می دهند. این افراد باید بدانند که هرچه تعداد و مدت سیگار کشیدن بیشتر شود، عوارض آن شدیدتر خواهد بود. از طرف دیگر نباید ناامید باشند؛ زیرا امکان ترک سیگار، در هر سنی وجود دارد. به قول معروف جلوی ضرر را هر وقت بگیرید منفعت است. پس در هر زمانی که سیگار را ترک کنید جلوی اثرات تخریبی آن را گرفته اید.
- بعضی دیگر دوست دارند سیگار بکشند و به سلامتی خود اهمیت نمی دهند. این افراد باید متوجه باشند که اثرات سرطان زایی و سایر مضرات ناشی از دود سیگار، برای اطرافیان فرد سیگاری، بیشتر از خود اوست. دود سیگار افراد سیگاری، به کودکان و زنان باردار بیشتر از سایر افراد آسیب می رساند.

چگونه سیگار را ترک کنیم؟

- ابتدا برای ترک سیگار تصمیم بگیرید و سپس زمان خاصی را برای این کار انتخاب کنید.
 - راه های زیادی برای ترک سیگار وجود دارد. برای هر فرد یکی از این راه ها مناسب است.
- ۱- 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.
- ۲- 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 بیندازید.
 - سیگارتان را وقتی نصفه شد خاموش کنید.
- در نهایت سیگار را کاملاً کنار بگذارید.
- اگر نیاز دارید دست هایتان مشغول باشد، گرفتن قلم، کلید یا تسبیح در دست را امتحان کنید.
 - با ترک سیگار ممکن است میل شدید به کشیدن سیگار پیدا کنید، در این صورت انجام 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.
- 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 نشوید. 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.
- ۴۸ 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.
- ۱۰ سال بعد از ترک سیگار، خطر سرطان ریه نصف یک فرد سیگاری می شود و خطر سکته قلبی، مانند کسی است که هرگز 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.

- ورزش به کاهش اضطراب کمک می کند.
- « سالم پیر شدن» چیز دیگری است.
- جوانان امروز، پیران فردا
- تجربیات شما، روشنگر راه جوانان است.
- از مصرف خودسرانه داروها خودداری کنید.
- در سالمندی نیز می توان سالم و شاداب بود.
- حضور سالمند در خانواده را باید غنیمت شمرد.
- بهتر است شب ها رانندگی نکنید.
- سیگار یکی از علل ناتوانی جنسی در مردان است.
- سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می کند.
- هیچ گاه برای ترک سیگار، دیر نیست.
- سیگار کشیدن، تجاوزی آشکار به حقوق دیگران است.
- همواره برای یادگیری تلاش کنید.
- ابراز عشق و محبت یک نیاز دائمی است.
- قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید.

- ۱- اکبرزاده، نسرین (۱۳۷۶) «گذر از نوجوانی به پیری» ناشر: مدلف.
- ۲- «ترک کنید چون می توانید» (۱۳۸۲) ترجمه علیه حجت زاده. تهران: مرکز نشر صدا.
- ۳- شیدفر، محمد رضا و شقاقی، عبدالرضا (۱۳۷۵) «بهداشت سالمندان» نشر سیاوش.
- ۴- «معلولان و سالمندان» (۱۳۸۰) ترجمه لیلی کشوادی. انتشارات گستره.
- ۵- «راهنمای سلامتی برای سالمندان» (۱۳۷۹) ترجمه سیما قاسمی و نجم السادات موسوی. انتشارات کتابخانه صدر.
- ۶- «پرستاری سالمندان» (۱۳۷۵) ترجمه نینا ممیشی. نشر رویان.

1. Chiva A, Stears D (2001) “Promoting the Health of Older People”, open university press.
2. Darby S, Marr J, crump A, scurfieild M (1999) “Older people nursing and mental health” Butter worth, Heine mann.
3. Sodemon Jr. william A (1999) “Instructions for Geriatric patients”, 2nd eds, WB saunders company.