



دگی!

سالمندی و پوکی استخوان

با افزایش سن، به مرور میزان کلسیم استخوان کم می شود و به طور کلی بروز پوکی استخوان در خانم های یائسه بیشتر است که این مساله با تغییرات هورمونی می تواند مرتبط باشد. یکی دیگر از عواملی که در بروز پوکی استخوان نقش دارد، کم تحرکی و نداشتن فعالیت ورزشی مستمر است.

علاوه بر این، مصرف کم لبنیات و استفاده از الکل می تواند سبب پوکی استخوان شود. پوکی استخوان در آن دسته از خانم هایی که فاصله زایمان اول و دوم شان کمتر از سه سال باشد، شایع تر است. از آنجا که شربت های کاهنده اسید معده، جذب کلسیم را کم می کنند، از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها باید پرهیز کرد. مصرف ویتامین D، در پیشگیری از پوکی استخوان نقش دارد از همین روی افراد باید زیر نظر پزشک از این ویتامین استفاده کنند. مصرف لبنیات به ویژه شیر، به افراد سالمند توصیه می شود ولی باید به این نکته توجه داشت که اضافه کردن چای، پودر نسکافه و قهوه، مانع جذب کلسیم می شود.

حواس تان به پاهای تان هست؟

خشکی پوست، ترک پا، پاشنه پا، عفونت قارچی در بین انگشتان و... برخی از مشکلاتی هستند که سالمندان می توانند به آن دچار شوند. مراقبت از پاها در دوران سالمندی ضروری است از همین رو شست و شوی پاها به ویژه بین انگشتان با آب ولرم توصیه می شود. کوتاه کردن ناخن ها به صورتی که لبه ناخن ها گرد نشوند، کار دیگری است که باید مورد توجه قرار بگیرد. برای پیشگیری از ترک پا در این سن می توان از وازلین یا کرم های نرم کننده مخصوص پا استفاده کرد. سالمندان باید از جورابی استفاده کنند که بالاتر از قوزک پا باشد و میج را بگیرد. این دسته از افراد باید کفشی انتخاب کنند که پای شان داخل آن سر نخورد، ضمن این که پا نیز در آن عرق نکند. علاوه بر این، بین نوک انگشت شست و نوک کفش باید یک سانتی متر فاصله وجود داشته باشد. پوشیدن کفش با پاشنه پهن که بلندی آن بیشتر از ۲ سانتی متر نباشد، ضروری است. این دسته از افراد نباید دمپایی لا انگشتی و ابری بپوشند. ماساژ دادن پا برای افراد سالمند مزایای زیادی دارد و توصیه می شود سالمندان از این مساله غافل نشوند.

کلام آخر

داشتن آگاهی نسبت به سالمندی و مشکلات احتمالی آن می تواند سپری کردن این دوران را راحت تر کند در نتیجه سالمندان باید از پزشک خود در رابطه با مراقبت ها و ویژگی های دوره ای که باید انجام شود، سوال کنند. یکی از مشکلاتی که در ایام سالمندی بسیار شایع است، سرگیجه و عدم تعادل محسوب می شود. با حرکت سر به عقب و نگاه کردن طولانی مدت به آسمان، احتمال بروز سرگیجه وجود دارد. با توجه به شایع بودن سرگیجه و عدم تعادل، سالمندان نباید از ارتفاع بالا بروند. برای مثال، وسایلی که به آنها نیاز دارند باید در قفسه های پایینی کابینت و کمد قرار بگیرند. یکی دیگر از مواردی که باید به آن

یبوست در سنین بالا

یکی دیگر از مشکلاتی که افراد سالمند می توانند به آن دچار شوند، یبوست است. یبوست به دلیل افزایش سن به وجود نمی آید ولی از آنجا که سالمندان تحرک کافی ندارند و کمتر از میوه و سبزی استفاده می کنند، بیش از سایر افراد مستعد ابتلا به یبوست هستند. خوردن خوراکی های حاوی فیبر به افراد سالمند توصیه می شود. به عنوان مثال، گلابی، آلو، توت، انگور، گوجه فرنگی و کاهو برای سالمندان مفید است. همچنین نان جو و به طور کلی نان های سبوس دار، به دلیل داشتن فیبر بالا مانع یبوست می شوند. نوشیدن شش تا هشت لیوان آب در افراد سالمندی که ممنوعیتی برای مصرف این میزان آب ندارند، ضروری است و به عملکرد بهتر روده کمک می کند و مانع یبوست خواهد شد. نوشیدن شیر کم چرب دو ساعت قبل از خواب یکی دیگر از مواردی است که سالمندان می توانند از آن برای پیشگیری از یبوست بهره ببرند، ضمن این که نوشیدن شیر، باعث خواب بهتر خواهد شد. برای پیشگیری از یبوست باید تا جای ممکن زمان خاصی را به اجابت مزاج (مثلاً بعد از خوردن صبحانه) اختصاص داد. استفاده از توالت فرنگی باید با گذاشتن یک زیرپایی به ارتفاع ۱۵ سانتی متر در زیر پاها باشد تا در بدن فرم خمیده ایجاد شود و دفع راحت تر صورت بگیرد. با دیدن علائمی چون خون در مدفوع، درد هنگام اجابت مزاج، سیاه شدن رنگ مدفوع و تغییرات ناگهانی در دفع باید به پزشک مراجعه کرد.

بی اختیاری ادرار

تحمل نگه داشتن ادرار در سنین بالا کمتر می شود، به همین دلیل باید تدابیری اندیشید که احتمال بروز بی اختیاری ادرار کم شود. ضعف در عضلات کف لگن می تواند به بی اختیاری ادرار منجر شود. چنانچه بی اختیاری ادرار ناشی از ضعف عضلات کف لگن باشد، می توان با مشورت پزشک و انجام برخی تمرینات خاص، به تقویت عضلات کف لگن کمک کرد. در صورتی که بی اختیاری در ادرار ناشی از بیماری خاصی نباشد، می توان با مشورت پزشک فواصل دفع ادرار را به مرور زیاد کرد تا بدین شکل مثانه تقویت شود. گاهی بی اختیاری ادرار در سالمندان می تواند ناشی از عفونت یا سنگ کلیه و مجاری ادراری باشد که تشخیص این مساله بر عهده پزشک است. سالمندان باید توجه داشته باشند مصرف مایعات را در شب به ویژه از ساعت ۸ شب به بعد محدود کنند.

فراموشکار هستید؟

بسیاری از افراد با افزایش سن، از فراموشی و ابتلا به آلزایمر نگران هستند که گاهی این نگرانی ها بی مورد است. افرادی که به فراموشی دچار می شوند، معمولاً حوادث اخیر را به یاد نمی آورند در حالی که گذشته های خیلی دور را به خوبی به یاد دارند. افراد سالمند در صورتی که احتمال می دهند موضوعاتی را دائم فراموش می کنند یا اسم اطرافیان نزدیک را از یاد می برند، باید اطرافیان خود را از این مساله آگاه کنند و در صورت لزوم مورد بررسی پزشک قرار بگیرند. اگر مشکل جدی مطرح نباشد، می توان با انجام کارهایی از فراموشی های معمول جلوگیری کرد. برای مثال، قرار دادن وسایلی چون کلید، عینک و... در ظرفی که جای ثابتی دارد می تواند مانع فراموشی شود. انجام کارهایی چون خطاطی، زدن ساز، خواندن روزنامه، حل جدول، گوش دادن به اخبار و رادیو، یادگیری مطالب جدید، خواندن کتاب و به طور کلی مطالعه می تواند احتمال بروز آلزایمر را کاهش دهد. علاوه بر این، انجام بازی شطرنج، نوشتن خاطرات، یادداشت برداری و... نیز در این راستا می تواند مفید باشد.

آگهی مفقودی

برگ سبز خودرو سواری ام وی ام X33، رنگ نوکمدادی متالیک مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۲۸۳۷۶ - ۲۸ ایران ۳۸ و شماره موتور MVM484FAFF036530 و شماره شاسی NATGBAXK7F1036607 به نام صید کریم پور میرزا مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

آگهی مزایده

آموزشگاه علمی تخصصی شهید چمران ناجا در نظر دارد، بوفه آموزشگاه را در قالب اجاره به مدت یکسال واگذار نماید. آدرس: کرج، جاده قزلحصار، روبروی زندان قزلحصار، آموزشگاه چمران بهرامی ۰۹۱۸۹۱۹۰۱۵۰ شیرازی ۰۹۳۷۱۶۷۱۶۱۷ ۰۲۶-۲۱۸۲۶۷۳۳