





سازمان بحریتی کشور
معاونت امور توانبخشی

راهنمای سلامت سالمندان (۵۰ سال به بالا)

نویسنده:

دکتر سید علی محمد یکتامرام

سرشناسنامه: یکتامرام، سید علی محمد، ۱۳۲۹-
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای سلامت سالمندان (۵۰ سال به بالا)/نویسنده دکتر
سید علی محمد یکتامرام.
مشخصات نشر: تهران: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری: ۴۰ ص: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۷-۰۲-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: سالمندان - بهداشت
موضوع: سالمندان - پرستاری و مراقبت
موضوع: پزشکی سالمندان
شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی
رده بندی کنگره: RA۵۶۴/۱۸۲ ۱۳۸۸
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۰۴۳۸
شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۷۷۸۷۳

راهنمای سلامت سالمندان (بالای ۵۰ سال)

نویسنده: دکتر سید علی محمد یکتا مرام
ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور
چاپ اول: ۱۳۸۸
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۵-۰۱-۹
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
طراح جلد: میثم خزایی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۸	راهنمای سلامت سالمندان (۵۰ سال به بالا)
۱۱	کاهش ریسک فاکتورهای قلبی
۱۴	زندگی فعالی داشته باشید
۱۷	استفاده صحیح از داروها
۱۸	رعایت سلامت و بهداشت جنسی
۱۹	استفاده از وسایل پیشگیری
۲۰	یائسگی
۲۲	پیشگیری از افسردگی
۲۴	نیکوتین و مضرات آن
۲۴	عدم استفاده از مشروبات الکلی و سوء استفاده از داروها
۲۵	چک آپ، تست و واکسیناسیون
۲۵	مراقبت از دندانها، شنوایی و بینایی
۲۵	مراقبت از دندان و لثه
۲۶	مراقبت از حس شنوایی
۲۶	مشکلات بینایی
۲۷	تست غربالگری بیماریها
۲۸	کنترل فشار خون
۲۹	کنترل کلسترول خون
۳۰	دیابت
۳۲	پوکی استخوان
۳۴	بیماری سل
۳۴	تست غربالگری در سرطان ها
۳۵	سرطان کولورکتال
۳۵	سرطان پستان
۳۶	سرطان دهانه رحم
۳۷	سرطان پروستات

سرطان حفره دهان	۳۸
بیماریهای واگیردار و ایمن سازی بدن	۳۹
واکسن کزاز و دیفتری	۳۹
واکسن آنفولانزا	۳۹
واکسن سینه پهلوی	۳۹
واکسن هیپاتیت B	۳۹

این مجموعه تحت عنوان "راهنمای سالمندان" از طریق دفتر پژوهش و مراقبت در سلامت (AHRQ) آمریکا که در زمینه تحقیق و بررسی کیفیت سلامت، کاستن هزینه های درمان، ارائه اطلاعات جامع با هدف پیشگیری و مراقبت پزشکی بیماران، تست های غربالگری و نحوه پرسش و پاسخ با کادر پزشکی فعالیت می نماید اقتباس گردیده است

امید است مورد استفاده عزیزان سالمند و خانواده های آنان قرار گیرد.

مقدمه

افزایش میزان تولد کودکان و کاهش مرگ و میر انسان ها به دلیل بهبود وضعیت بهداشتی و درمانی در چند دهه اخیر سبب افزایش تعداد سالمندان در جهان گردیده است. به دنبال افزایش جمعیت سالمندان، محققین و متخصصین به اهمیت توجه به وضعیت درمان و سلامتی آنان و فراهم آوردن امکانات لازم برای خدمات ویژه در این زمینه پی برده اند. آمار و اطلاعات منتشر شده از سوی مؤسسه ملی سالمندان آمریکا (۲۰۰۶) نشان می دهد که در جهان حدود ۵۰۰ میلیون نفر بالای ۶۵ سال و بالاتر وجود دارد که پیش بینی می گردد این رقم تا سال ۲۰۳۰ به یک میلیارد نفر خواهد رسید.

سالمندی و پیر شدن پدیده ای شگفت آور است آن چنان شگفت آور که نمی توانیم باور کنیم روزی به سراغ همه ما خواهد آمد. دلیل آن این است که تحولات دوران جوانی به سالمندی چنان تدریجی است که هیچگاه این تحولات قابل حس کردن نیست.

سالمندی در حقیقت فرایندی است طبیعی که نمی توان از آن جلوگیری کرد و هیچ دلیلی برای نگرانی از این پدیده وجود ندارد. با مراقبت های مناسب می توان از عمر طولانی لذت برد و پیری سالم و با نشاطی را همراه داشت و از هجوم بیماری و ضعف در امان بود. در این مقاله سعی شده است به نکاتی که می تواند در این زمینه مؤثر باشد اشاره شود.

دکتر کیوان دوانگران
مدیر کل دفتر سالمندان

راهنمای سلامت سالمندان (۵۰ سال به بالا)

یکی از نکات بسیار مهم در حفظ و تامین سلامتی و بهداشت جسمی و روانی در تمامی سنین به ویژه دوران سالمندی که باید مورد توجه قرار گیرد، بررسی و ارزیابی مستمر عملکرد عمومی بدن با هدف تشخیص به موقع بیماری ها و اتخاذ تدابیر خاص جهت پیشگیری از عوارض آن است. یکی از راهکارهای مناسب در زمینه دستیابی به این هدف مراجعه برنامه ریزی شده به پزشک و مراکز درمانی می باشد. بدیهی است تعامل، مشارکت و همفکری بیمار و کادر درمانی نقش بسیار اساسی در شناخت بیماریها و تسریع در روند بهبودی عهده دار است. توصیه های زیر می تواند در این زمینه مؤثر واقع گردد:

۱- از پزشک و کادر درمانی چه پرسیم و چه بگوییم؟

الف- چه پرسیم؟

در هنگام مراجعه به پزشک و یا کادر درمانی سعی کنید سؤالات و نکات ابهامی خود را در همه زمینه ها مطرح کرده و پاسخ مناسب دریافت نمایید. کادر پزشکی به ویژه پزشک معالج باید بدانند که شما برای سلامتی خود بسیار اهمیت قائل هستید. چنانچه پزشک و یا عوامل درمانی در آن لحظه فرصت پاسخگویی به سؤالات شما را ندارند می توانید موضوع را با پزشک دیگری مطرح کنید و یا زمان مناسب تری را برای ملاقات با آنها انتخاب نمایید. (بعضی از پزشکان و یا کادر سلامت بهداشتی از طریق تلفن و یا کامپیوتر با بیماران خود در تماس هستند)

توجه: در صورت مشاهده هر گونه مشکل و یا بیماری به پزشک و یا کادر درمانی مراجعه نمایید و در جهت مداوای بیماری اقدام کنید.

ب- چه بگوئیم؟

بیان تاریخچه و سوابق قبلی

تاریخچه کاملی از سوابق درمانی خود را از قبیل بیماری ها، اعمال جراحی، نحوه معالجه و یا هر موضوعی که به نظر می رسد ضروری است برای آگاهی بیشتر پزشک مطرح کنید (فشار خون، دیابت، مشکلات هورمونی و...) دقت داشته باشید موضوعاتی که به نظر شما حتی بسیار ساده قلمداد می گردد شاید از نظر پزشک معالج بسیار با اهمیت باشد. به همین دلیل توصیه می گردد مسائل را به صورت شفاف و دقیق به اطلاع کادر پزشکی برسانید.

بیان شرایط فعلی

شرایط فعلی خود را مانند بیماریهایی که در حال حاضر به آن مبتلا هستید و یا داروهایی که استفاده می کنید (مانند داروهای گیاهی، ویتامین ها و یا مکمل ها) و حتی ملاقات هایی را که با سایر پزشکان داشته اید به صورت کامل به اطلاع پزشک معالج و یا کادر پزشکی برسانید. داشتن حساسیت به نوعی دارو و یا مواردی دیگر نیز از اهمیت خاصی برخوردار است که ضرورت دارد هنگام مراجعه به پزشک مطرح گردد.

چگونه باید پیگیری کنم؟

در هنگام تجویز دارو و یا انجام آزمایشات و تست ها از پزشک خود بخواهید توضیحات کامل و دقیقی را در زمینه تمام داروها، نحوه استفاده آن، زمان استفاده، عوارض و سایر مواردی که به نظر شما اهمیت دارد برایتان ارائه نماید.

هر زمان احساس کردید موضوعی را فراموش کرده اید با پزشک معالج تماس گرفته و آن را بیان کنید.

۲-سلامت زیستن: (حفظ سلامتی در دوران سالمندی)

ممکن است بارها برایتان این سؤال مطرح شده باشد که من چگونه می توانم وضعیت سلامت خود را کنترل و یا اصلاح نمایم چه غذاهایی را باید بخورم و از خوردن چه نوع غذاهایی باید امتناع کنم. چه فعالیت هایی را باید انجام دهم و چه کارهایی را نباید انجام دهم و بسیاری سؤالات دیگر که همواره فکر شما را به خود مشغول کرده و بعضی مواقع هم موجب نگرانی و تشویش شما گردیده است. در پاسخ به این سؤال باید گفت برای دستیابی به بهترین روش ضرورت دارد برنامه هایی را تدوین کرد که در کوتاه مدت به اهداف آن رسید و از برنامه های بلند مدت پرهیز نمود.

برای مثال در صورت داشتن اضافه وزن تصمیم بگیرید ظرف مدت ۶ ماه وزن خود را به میزان ۷ کیلو گرم کاهش دهید. تصمیم بگیرید از این به بعد از غذاهای مغذی و مناسب با سن خود استفاده کنید.

صبح ها به جای استفاده از شیرینی جات، ترکیبات حبوبات مصرف نمایید.

برای رفتن به طبقات بالای به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید.

کاهش ریسک فاکتورهای قلبی

بیماری قلبی و عوارض ناشی از آن یکی از مهمترین بیماریها در تمامی سنین به ویژه دوران سالمندی است. در راستای کنترل و کاهش ریسک فاکتورها رعایت نکات زیر ضروری می باشد:

- داشتن وزن مناسب
- برنامه غذایی مناسب و متعادل
- کنترل فشار و کلسترول خون
- کنترل قند خون (اگر مبتلا به دیابت هستید)
- عدم استعمال دخانیات

آیا برای سلامتی قلبی نیاز به مصرف آسپرین دارم؟

استفاده از قرص آسپرین به صورت روزانه و یا یک روز درمیان در افراد با ریسک بالای بیماری قلبی می تواند مفید باشد. لازم به ذکر است که خوردن آسپرین در اکثریت افراد مشکل آفرین نیست ولی در تعدادی نیز ممکن است سبب خونریزی و یا به ندرت سکتة مغزی گردد. لذا توصیه می شود قبل از استفاده از این دارو با پزشک معالج خود مشورت کنید.

داشتن وزن مناسب

اضافه وزن نه تنها موجب ابتلا به بیماری قلبی می گردد بلکه شرایط مناسبی را جهت افزایش فشار خون و دیابت فراهم می نماید. بهترین راه کار جهت حفظ و کنترل وزن بدن ایجاد تعادل بین مقدار کالری دریافتی که توسط غذا

تأمین می گردد و میزان کالری مصرفی که در نتیجه فعالیت تخلیه می شود خواهد بود.

از پزشک خود پرسید:
وزن استاندارد من چقدر باید باشد؟
چه راه هایی برای کنترل کردن وزن بدن و جود دارد؟

تدوین برنامه غذایی مناسب با شرایط اقتصادی
داشتن برنامه صحیح غذایی و خوردن غذای مناسب و کافی موجب طول عمر مفید و لذت بخش می گردد و بسیاری از بیماریها مانند قلب و عروق، اضافه وزن، کاهش وزن، فشار خون، دیابت تیپ ۲ و ... در اثر استفاده صحیح از مواد غذایی پیشگیری، کنترل و یا عوارض آن کاهش می یابد. غذای مناسب می تواند موارد مورد نیاز بدن از قبیل ویتامین ها، مواد معدنی و ... را به حد نیاز تأمین نماید. در زمینه تدوین برنامه غذایی مناسب هیچ گاه دیر نیست. هم اکنون تصمیم بگیرید با مشورت پزشک برای خود برنامه غذایی مناسبی را تدوین نمایید. رعایت نکات زیر را فراموش نکنید:

- استفاده از غذاهای متنوع
- خوردن سبزیجات بخصوص سبزیجات سبز تیره و یا زرد تیره مانند اسفناج و هویج و ...
- استفاده از حبوبات مانند نخود، لوبیا، باقلا، گندم و جو (گندم و جو اگر به صورت کامل استفاده گردد مفیدتر خواهد بود)

○ استفاده از میوه جات مانند خربزه، آلبالو، گیلاس، تمشک، مرکبات، آشامیدن آب میوه مانند آب پرتقال، گریپ فروت، سیب و...

○ استفاده از گوشت ها (قرمز و سفید) و تخم مرغ
○ خوردن فرآورده های لبنی مانند ماست، شیر، دوغ، پنیر و... در هنگام استفاده از لبنیات توصیه می گردد از مواد لبنی کم چرب و یا بدون چربی استفاده شود.

محدود کردن کالری و چربی های اشباع شده

استفاده از چربی های اشباع شده را تا حد امکان کاهش دهید. غذاهای محتوی چربی اشباع شده دارای کالری فراوان هستند که منجر به افزایش وزن و کلسترول می گردند و خطرات فراوانی را همراه دارند.

لبنیات پرچرب مانند (بستنی، کره، پنیر، خامه، شیر چرب)، خرما و روغن نارگیل را از برنامه غذایی خود حذف و یا مصرف آن را بسیار محدود نمایید.

گوشت با چربی اضافی، مرغ با پوست و نوعی گوشت خوک را مصرف نکنید.

توجه: چربی های غیر اشباع موجب افزایش کلسترول نمی گردد (روغن های گیاهی، روغن ماهی، انواع خشکبار چرب مانند گردو و فندق، میوه آوآکادو (Avocados)

زندگی فعالی داشته باشید

به طور کلی فعالیت جسمانی در کنترل و کاهش عوارض بسیاری از بیماریها مانند فشار خون، چاقی، پوکی استخوان، تنگی عروق، دیابت نوع دو، کاهش استرس و... مفید می باشد. فعال بودن همچنین شرایط مناسبی را جهت لذت بخش بودن زندگی و شادابی فراهم می نماید.

چگونه باید فعال بود؟

هر نوع فعالیتی (خفیف، متوسط و شدید) که شرایط مناسب را جهت سلامتی جسمی و روحی فراهم آورد مفید می باشد. قدم زدن آهسته و تند، نظافت منزل، باغبانی، دوچرخه سواری، کوه پیمایی و... در سلامتی و شادابی مؤثر است. (انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط در اغلب روزهای هفته و یا ترجیحاً هر روز که تعداد آن بین حداقل و حداکثر فعالیت روزانه باشد برای سلامت سالمندان بسیار ضروری است و منجر به کاهش اثرات و کندی روند پیری می گردد)

توجه: در صورت انجام فعالیت های شدید توصیه می گردد قبلاً با پزشک خود مشورت کنید.

فعالیت را چگونه شروع و ادامه دهیم؟

اگر قبلاً زندگی بدون فعالیت را سپری کرده اید برای شروع سعی کنید از فعالیت های سبک استفاده کنید و آن را متناسب با شرایط جسمانی خود تنظیم نمایید. فعالیت هایی را انتخاب کنید که به آن علاقه مند هستید (شنا کردن، دوچرخه سواری و...)

فعالیت های خود را به صورت گروهی و با دوستان خود انجام دهید (حضور در جمع دوستان موجب شادی، نشاط و تقویت انگیزه خواهد شد)

در صورت وجود هوای نامناسب سعی کنید در منزل و یا اطراف آن فعالیت خود را ادامه دهید (در صورت تمایل می توانید از وسایل سمعی و بصری نیز استفاده کنید).

با پزشک خود مشورت کنید:

در زمینه استفاده بهینه از زمان و انتخاب نوع فعالیت با پزشک خود مشورت نمایید.

پیشگیری از سرطان پوست

سرطان پوست اغلب قابل پیشگیری است. با اتخاذ تدابیر و روش های خاص می توان ریسک ابتلا به این بیماری را کاهش داد.

زمان حضور خود را در زیر نور مستقیم خورشید کاهش دهید (از ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر کمتر در معرض نور خورشید قرار گیرید).

در روزهای آفتابی از عینک های مخصوص استفاده کنید. در هنگام تردد در مناطق آفتابی لباس های مناسب بپوشید و بدن خود را از تابش مستقیم نور خورشید حفظ کنید (کلاه لبه دار، پیراهن آستین بلند، شلوار بلند استفاده نمایید).

نقاط باز بدن را با استفاده از کرم های ضد آفتاب تائید شده حفظ نمایید.

توجه: رعایت تمامی نکات فوق بدین معنی نیست که شما مجاز هستید برای مدتی طولانی در زیر نور خورشید قرار گیرید.

جلوگیری از بروز صدمات جسمانی

بروز صدمات و جراحات جسمانی از عوامل بسیار خطرناک در دوران سالمندی است.

در هنگام خروج از منزل نکات زیر را رعایت نمایید :

○ در هنگام رانندگی و یا نشستن در اتومبیل کمربند ایمنی خود را ببندید.

○ پس از خوردن دارو به ویژه داروهای خواب آور رانندگی نکنید.

○ در هنگام استفاده از موتورسیکلت از کلاه ایمنی استفاده کنید.

○ هنگام تردد در خیابان و معابر به موانع موجود دقت نمایید و در زمان عبور کردن از عرض خیابان به خودروهای عبوری توجه کنید.

توجه: بروز هر گونه حادثه یا صدمه در دوران سالمندی به لحاظ شرایط جسمانی و کهولت سن خطرات فراوانی را به دنبال خواهد داشت که جبران آن مدت زمان زیادی را در بر می گیرد و متأسفانه در بعضی مواقع عواقب جبران ناپذیری را به دنبال خواهد داشت. لذا توصیه می شود در هنگام تردد در منزل و یا خارج از منزل به نکات ایمنی دقت کرده و در صورت نیاز از وسایل کمکی (عصا) و یا از دیگران کمک بگیرید.

استفاده صحیح از داروها

هیچگاه بدون نظر پزشک معالج اقدام به مصرف دارو ننمایید. قبل از خوردن هرگونه دارویی مطمئن باشید که از نحوه مصرف و میزان آن اطلاع کافی دارید. (هر قدر اطلاع شما از داروها بیشتر باشد به همان اندازه نیز از فواید آن مطلع خواهید شد)

توجه: استفاده نادرست از داروها ممکن است موجب بروز خطرات و عوارض جانبی گردد.

از پزشک خود پرسید:

اسم داروی تجویز شده چیست؟

نام ژنتیکی دارو چیست؟

اثرات این دارو چیست؟

تا چه مدت باید از این دارو استفاده کنید؟

چه زمانی باید دارو ها خورده شود؟

دارو های تجویز شده منع استفاده دارد؟

عوارض استفاده از این دارو ها چیست؟

اگر هنگام استفاده از دارو با عارضه ای مواجه شدم

چه کاری باید انجام دهم؟

پس از چه مدت دارو ها اثر گذار می باشد؟

چه غذاهائی باید خورد و از خوردن چه غذاهایی

باید امتناع کرد؟

اطلاعات بیشتر در مورد داروها را چگونه می توان

به دست آورد؟

رعایت سلامت و بهداشت جنسی

سلامت و بهداشت جنسی متعلق به سن و جنس خاصی نیست. در همه دوران زندگی لازم است رعایت گردد. بیماریهای مقاربتی (جنسی) گروهی از بیماریها هستند که از طریق آمیزش جنسی از فردی به فرد دیگر منتقل می گردد. ذیلاً به برخی از این بیماریها اشاره می شود. هیپاتیت B، هرپس، سفلیس، سوزاک، کلامیدیا، HIV. ویروس این بیماریها موجب خطرات فراوانی در سلامت و بهداشت فردی شخص می گردد، مثلاً ویروس HIV منجر به بروز بیماری ایدز خواهد شد و هیپاتیت B صدمات کبدی را همراه دارد که نهایتاً منجر به سرطان کبد می گردد.

نکات و توصیه های زیر می تواند در تأمین سلامت جنسی مؤثر باشد:

○ رعایت رفتارهای جنسی و مناسب، نقش موثری در پیشگیری و ابتلا به عفونت های آمیزشی دارد (با توجه به وجود فرهنگ های مختلف در بعضی جوامع و ترس از بدنامی، افراد مبتلا به بیماریهای جنسی ناچار به پنهان کردن مشکل خود هستند و این عامل نقش مهمی در انتشار بیماریهای جنسی دارد).

○ پرهیز از هر گونه رفتارهای جنسی خطرناک، روابط جنسی نامشروع، رابطه با هم جنسان (هم جنس بازی)، داشتن شریک جنسی متعدد، ارتباط جنسی با روسپیان و... از عوامل بسیار مهم و خطرناک در عدم کنترل بیماریهای جنسی و گسترش آن در جامعه می باشد.

توجه: در صورت ابتلا به بیماریهای جنسی، موضوع را به صورت شفاف و روشن با پزشک خود مطرح کرده و از او راهنمایی لازم را دریافت کنید.

استفاده از وسایل پیشگیری

مصرف کاندوم یکی از مؤثرترین روش های جلوگیری از انتشار بیماریهای مقاربتی است معمولاً جنس اکثر کاندوم ها لاتکس بوده که در مقایسه با دیگر کاندوم ها مرغوب تر است چنانچه نسبت به کاندوم لاتکس حساسیت دارید می توانید ضمن مشورت با کارشناسان سلامت از انواع دیگر که در بازار موجود است استفاده کنید.

از پزشک خود پرسید:

روش های مناسب جهت رعایت سلامت و بهداشت جنسی کدام است؟

یائسگی

معمولاً خانم‌ها در سنین ۴۰ تا ۵۰ سالگی به مرحله یائسگی می‌رسند. قبل از شروع دوران یائسگی سطح هورمون‌های استروژن و پروژسترون با تغییراتی مواجه می‌گردد که به مرحله قبل از یائسگی معروف است و معمولاً بین ۵ تا ۷ سال طول می‌کشد و احتمال بارداری در این مرحله (قبل از یائسگی) وجود دارد. اغلب خانم‌ها در مرحله قبل از یائسگی دچار تغییرات جسمانی و روحی می‌شوند. این تغییرات عبارتند از:

گرگرفتگی، نداشتن پریود منظم، خون‌ریزی‌های نامنظم، تغییرات حالات روحی، مشکل در خوابیدن و داشتن مقاربت جنسی دردناک (به دلیل خشکی مجرای تناسلی) چنانچه به مدت یک سال فاقد پریود هستید به احتمال زیاد در دوران یائسگی به سر می‌برید و با کاهش هورمون روبرو شده‌اید (تخمک‌گذاری انجام می‌گیرد انجام می‌شود یا نمی‌شود؟ و به احتمال زیاد بارداری انجام نخواهد شد)

عوارض دوران یائسگی

از آنجا که در دوران یائسگی هورمون‌های استروژن از طریق تخمدان‌ها ترشح نمی‌گردد فرد، مبتلا به پیوکی استخوان خواهد شد که ضرورت دارد در جهت درمان و کاهش عوارض آن اقدامات دارویی تحت نظر پزشک متخصص صورت گیرد.

درمان (هورمون تراپی)

هورمون درمانی یکی از روش‌های مقابله با عوارض پیوکی استخوان می‌باشد. در این روش با افزایش هورمون

استروژن و یا پروژسترون و یا توام می توان از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری کرد.
توجه: خانم هایی که علائم دوران یائسگی را در خود مشاهده می کنند ضرورت دارد جنبه احتیاط را رعایت کرده و تحت نظر پزشک اقدام به هورمون تراپی نمایند. پزشک معالج پس از بررسی های دقیق و انجام آزمایشات دقیقاً مشخص خواهد کرد که شما نیاز به استفاده از هورمون تراپی خواهید داشت و یا خطری شما را تهدید نخواهد کرد.

از پزشک خود بپرسید:

علائم یائسگی را چگونه می توان شناخت؟
آیا هورمون درمانی برای من مفید است و اگر پاسخ مثبت است تا چه زمانی می توانم از آن استفاده کنم؟

پیشگیری از افسردگی

تمامی افراد در دوران زندگی خود و در مقطعی از زمان با ناملایمات و دشواریهایی روبه رو گردیده اند که روحیه آنان را با فراز و نشیب هایی مواجه نموده است و پس از مدت کوتاهی بر طرف شده و زندگی به حالت عادی بازگشته است. اگر احساس افسردگی و دلتنگی برای مدتی بیشتر از دو هفته ادامه یابد این احساس، در زندگی روزمره و عملکرد زندگی تأثیرگذار بوده و روند آن را با اختلال مواجه می کند و به مرور تبدیل به بیماری می گردد که فرد در این حالت نیاز به کمک خواهد داشت.

علائم شایع افسردگی

- بی حوصلگی، دل زدگی، احساس ناامیدی، خستگی، بی حالی، عدم انرژی کافی، آرزوی مردن و یا اقدام به خودکشی
- بی اشتهایی یا پرخوری (چاقی یا لاغری)، بی خوابی یا خواب زیاد
- ایجاد تغییرات در شیوه زندگی
- کاهش علاقه و یا لذت از فعالیت های روزانه
- مشکل در تصمیم گیری
- داشتن افکار نادرست

چنانچه شما بعضی از این علائم را حداقل به مدت دو هفته دارید، از بیماری افسردگی رنج می برید. توصیه می گردد به پزشک معالج خود مراجعه کرده و در مورد ابتلا به افسردگی خود مطمئن شوید و در صورت ابتلا راه کارهای مناسب را دریافت نمایید.

نکته بسیار مهم و اساسی مراجعه به موقع به مراکز درمانی و دریافت روش های مفید مقابله با افسردگی است. هر

اندازه که این عمل با تأخیر مواجه گردد درمان نیز طولانی تر می شود.

درمان افسردگی

معمولاً به روش مشاوره، دارو درمانی و یا توأم انجام می گردد و باید به تدریج و به مرور زمان برطرف شود، لذا در هنگام درمان عجله نکنید و اجازه دهید سیر درمان روند طبیعی خود را طی کند. در صورت مشاهده عدم پیشرفت و بهبودی، مراتب را با پزشک خود مطرح کنید تا در روش درمان شما تجدید نظر نماید.

نیکوتین و مضرات آن

آمار و اطلاعات نشان می دهد که هر ساله حدود ۴۳۰/۰۰۰ نفر در آمریکا به دلیل عوارض ناشی از مصرف سیگار به بیماری هایی از قبیل سرطان، مشکلات ریوی، قلبی و سکنه مغزی مبتلا و از بین می روند. در افراد سیگاری، ترک سیگار بسیار مشکل است و فرد در مقاطع مختلف اقدام به ترک قطعی سیگار کرده ولی متأسفانه پس از مدتی مجدد به آن روی آورده است. توصیه می گردد در زمینه ترک واقعی سیگار با پزشک خود مشورت کرده و با استفاده از روش های مناسب و داروهای مربوطه اقدام کنید. در هنگام ترک سیگار بهتر است تمام نزدیکان خود را مطلع کرده و از آنان در این رابطه کمک بگیرید هرگاه ناخواسته مجدداً اقدام به کشیدن سیگار نمودید، ناامید نشوید و دوباره سعی در ترک آن نمایید.

عدم استفاده از مشروبات الکلی و سوء استفاده از

داروها

مصرف الکل و داروهای غیر مجاز می تواند موجب بروز مشکلات جسمانی و روانی گردد.

مصرف الکل

موجب افسردگی و مشکلاتی در برقراری ارتباط با اعضای خانواده، دوستان و آشنایان در محیط خانه و یا جامعه خواهد شد. استفاده از الکل همچنین موجب بیماریهای کبدی، مشکلات قلبی و انواع سرطان ها می گردد.

مصرف داروهای غیر مجاز

استفاده از داروهای غیر مجاز، مشکلات و مخاطراتی را در زندگی در پی خواهد داشت، استفاده از این گونه داروها فرد را با مشکل قلبی و ریوی مواجه می نماید.

توجه: هرگز دارویی را به صورت سلیقه ای و بدون مشورت با کادر درمانی مصرف نکنید.

۳-چک آپ، تست و واکسیناسیون

مراقبت از دندانها ، شنوایی و بینایی

چک آپ و انجام آزمایشاتی مانند تست بینایی، سنجش میزان کلسترول خون و... کمک خواهد کرد تا سریع تر نسبت به وجود برخی بیماری ها آگاهی یافته، اقدامات درمانی لازم را آغاز و از عوارض مربوط به آن پیشگیری نمود. ذیلاً به برخی از این آزمایشات اشاره می گردد:

دندان و لثه

- حداقل در طول سال یک تا دو بار جهت بررسی کامل دندان و لثه به دندانپزشک مراجعه کنید.
- پس از صرف غذا دندانهای خود را با استفاده از مسواکی که پرزهای نرم و یا متوسط دارد مسواک بزنید.
- سعی کنید از خمیر دندان های حاوی فلوراید استفاده کنید.
- در بین وعده های غذایی حتی المقدور از خوردن مواد شیرین خودداری کنید.
- از کشیدن سیگار و جویدن تنباکو امتناع کنید.
- در صورت نداشتن دندان و یا پوسیدگی آن سعی کنید برنامه غذایی خود را متناسب با شرایط موجود تطبیق دهید (از آنجا که انواع غذاهای سفت و جویدنی به دلیل نبود دندان و یا خرابی آن مصرف نمی گردد، در نتیجه فیبر غذایی (سلولز) و یا منابع غنی ویتامین ها و املاح به طور کامل دریافت نخواهد شد)

شنوایی

از دست دادن حس شنوایی یکی از معضلات و مشکلات دوران سالمندی است. از آنجا که کم شنوایی با درد همراه نیست و قابل دیدن نمی باشد بسیاری از افراد قادر به تشخیص آن نیستند و نمی توانند درک کنند که مشکل شنوایی دارند. در صورتی که احساس می کنید در محاوره عادی با مشکل مواجه هستید و یا صداهای اطراف خود را به درستی درک نمی کنید با پزشک و یا پرستار ذیربط مشورت کنید. با انجام تست های دقیق شنوایی، متخصصین میزان کمبود شنوایی شما را تشخیص و متناسب با آن اقدام لازم را انجام خواهند داد (استفاده از وسایل کمک شنوایی "سمعک" می تواند برای بهتر شنیدن شما مفید واقع گردد).

بینایی

مشکلات بینایی از قبیل گلوکوم، کاتاراکت، دژنراسیون ماکولا در سنین سالمندی بیشتر از دوران جوانی ایجاد می گردد، از طرف دیگر افراد سالمند ممکن است با صدمات بیشتر چشمی مواجه گردند به همین دلیل ضرورت دارد افراد بالای ۶۵ سال به طور منظم وضعیت بینایی خود را مورد بررسی کامل (چکاپ) قرار دهند. در صورت مشاهده هر گونه مشکل بینایی موضوع را با پزشک خود مطرح کرده و راهکارهای مناسب را دریافت نمایید.

گلوکوم

یکی از بیماریهای چشمی است که موجب اختلال در بینایی و حتی نابینایی می گردد. ابتلا به این بیماری با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد. درمان زود هنگام به

صورت دارو درمانی و یا اعمال جراحی می تواند از بروز مشکلات و عوارض این بیماری جلوگیری نماید. اگر علائم و نشانه های زیر را مشاهده می کنید توصیه می گردد با انجام آزمایشات توسط افراد متخصص از ابتلا به گلوکوم جلوگیری کنید.

نزدیک بینی بسیار زیاد

دیابت (قند خون)

وجود افراد مبتلا به گلوکوم در اعضای خانواده (تاریخچه خانوادگی)

سن بالای ۶۵ سال و یا سن بالای ۴۵ سال در صورت سیاه پوست بودن

چنانچه بیماری در مراحل اولیه خود باشد، انجام تست های به موقع می تواند بستر مناسبی را جهت پیشگیری و یا کنترل آن فراهم نماید.

تست غربالگری بیماریها

در جهت اطمینان خاطر و پیشگیری از بروز برخی بیماریها توصیه می گردد با نظر پزشک معالج به صورت دوره ای اقدام به چک آپ کامل وضعیت خود کنید. این اقدام سبب می گردد تا در صورت وجود بیماری، پزشک بتواند در زمان مناسب اقدامات درمانی خود را آغاز کند. میزان فشار خون و کلسترول خود را به صورت مرتب و منظم کنترل کرده و به صورت برنامه زمانبندی شده جهت بررسی دقیق تر به پزشک معالج و یا مراکز درمانی مراجعه کنید. در صورت ابتلا به بیماری دیابت، آن را به صورت مستمر کنترل نمایید.

کنترل فشار خون

فشار خون بالا موجب بروز بیماریهای قلبی - عروقی (سکته های قلبی) و بیماریهای کلیوی می گردد این بیماری بیشتر در آمریکایی های آفریقایی تبار و افراد بالای ۴۵ سال مشاهده می شود. تحقیقات و بررسی های علمی نشان داده است که استفاده از غذاهای سالم و داشتن فعالیت مناسب یکی از راهکارهای اساسی در کنترل فشار خون خواهد بود در صورتی که در زمینه کنترل فشار خون از دارو استفاده می کنید در خصوص نحوه خوردن و سایر موارد مرتبط با آن با پزشک معالج خود مشورت کرده و از استفاده سلیقه ای از داروها و تغییر میزان مصرف آن جدا خودداری نمایید. توصیه می گردد به صورت منظم و برنامه ریزی شده فشار خون خود را کنترل کنید.

از پزشک خود بپرسید:

فشار خون من چقدر باید باشد؟
هرچند وقت یک بار باید فشار خون خود را چک کنم؟
اگر من فشار خون دارم برای کنترل آن چه کار باید انجام دهم؟

کنترل کلسترول

افزایش کلسترول می تواند به تدریج موجب تصلب شرایین شود و یکی از عوامل مهم در ابتلا به بیماریهای قلبی گردد. خوردن غذاهای مناسب، کاهش وزن بدن، داشتن فعالیت نقش مهمی در کنترل کلسترول عهده دار است. (در بعضی افراد ممکن است تجویز دارو مفید واقع گردد). کارشناسان ذیربط توصیه می کنند افراد بالای ۵۰ سال هر ۵ سال یک بار میزان کلسترول خون خود را دقیقاً مورد بررسی قرار دهند. (افرادی که دارای کلسترول بالا هستند باید تعداد دفعات کنترل را افزایش دهند).

از پزشک خود بپرسید:

سطح کلسترول خون من چقدر باید باشد؟
هر چند وقت یک بار باید کلسترول خون خود را
چک کنم؟
اگر کلسترول خون بالا دارم، برای کاهش و کنترل
آن چه باید انجام دهم؟

دیابت (قند خون)

یکی از عوامل شایع ایجاد نابینایی، مشکلات کلیوی، فشار خون، سکته های مغزی، بیماریهای قلبی، عروقی و حتی قطع اندام های تحتانی، بیماری قند خون می باشد. تقریباً اکثر قریب به اتفاق سالمندان به دیابت نوع دوم مبتلا بوده و روز به روز بر تعداد آنان افزوده می گردد. فعالیت مناسب، تغذیه صحیح و کنترل وزن بدن از عوامل مهم و مؤثر در

درمان و یا پیشگیری از ابتلا به دیابت می باشد که باید به آن توجه گردد.

ریسک فاکتورهای دیابت (قند خون) نوع دوم:

- سیاه پوستان و سرخپوستان
- وجود فرد دیابتی در بین اعضای خانواده (تاریخچه خانوادگی)
- اضافه وزن و چاقی افراطی
- بارداری

تحقیقات و بررسی ها نشان داده است ابتلا به دیابت رابطه مستقیمی با افزایش سن دارد به طوری که در آمریکا از هر ۵ سالمند بین ۶۵ تا ۷۴ سال یک نفر دچار عارضه دیابت نوع دوم می باشند.

از پزشک خود بپرسید:

اگر شما ریسک فاکتور دیابت دارید و یا به بیماری فشار خون و یا افزایش چربی مبتلا هستید :
آیا در خطر ابتلا به بیماری قند قرار دارید ؟
آیا نیاز است که تست قند خون بدهید ؟
اگر اطمینان دارید به بیماری دیابت مبتلا هستید باید بدانید که: چه زمانی باید نسبت به بررسی وضعیت چشم ها و دندان هایتان اقدام کنید.
چه زمانی باید آزمایش قند خون بدهید؟
آیا نیاز به تزریق واکسن آنفولانزا دارید؟
آیا نیاز است از داروهای کنترل کننده دیابت استفاده نمایید؟ (چه میزان و در چه مواقعی)
وزن طبیعی شما چقدر باید باشد؟
چه غذاهایی باید خورد و از خوردن چه غذاهایی باید امتناع کرد؟
چگونه باید از پاهایتان مراقبت و نگهداری کنید ؟
چنانچه سیگار می کشید از چه طریق می توانید سیگار را ترک کنید؟

پوکی استخوان

پوکی استخوان بیماری است که در خانم ها نسبت به آقایان شیوع بیشتری دارد. پس از دوران یائسگی، با کاهش میزان استروژن و کمبود این هورمون، استخوان ها خاصیت شکنندگی پیدا کرده و از تراکم آن کاسته می شود. تجربه پوکی استخوان را نیمه بیشتری از خانم ها پس از دوران یائسگی دارند. انجام تست تراکم استخوان میزان پوکی آن را مشخص کرده و به پزشک معالج شما کمک خواهد کرد تا تصمیمات درمانی را اتخاذ کند.

توجه: خانم های بالای ۶۵ سال باید تست تراکم استخوان را به صورت منظم انجام دهند.

کاهش ریسک فاکتورهای ابتلا به پوکی استخوان

- انجام حرکات ورزشی متناسب با سن و شرایط جسمانی مانند قدم زدن، بالا رفتن از پله ها، دوچرخه سواری، برداشتن وزنه و ...
 - تأمین کلسیم مورد نیاز بدن (خوردن یک فنجان شیر معادل ۱۰۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم و خوردن یک فنجان ماست معادل ۳۰۰ میلی گرم کلسیم تأمین می نماید).
 - اگر در برنامه غذایی روزانه خود به اندازه کافی از کلسیم استفاده نمی کنید از طریق پزشک معالج نسبت به تأمین کمبود آن اقدام کنید. (استفاده از قرص های کلسیم و ویتامین D طبق نظر پزشک)
 - از کشیدن سیگار جداً خودداری کنید
- طبق توصیه پزشک از داروهایی استفاده کنید که از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می کند.

- غذاهای حاوی کلسیم بالا
- فرآورده های لبنی پنیر، شیر، ماست (از لبنیات کم چرب استفاده کنید)
- تن ماهی (ساردین، کلیکا)
- سبزیجات: سبزی های سبز تیره، اسفناج، کلم

از پزشک خود بپرسید:

چه غذاهایی باید خورد و از خوردن چه غذاهایی باید امتناع کرد؟

چگونه می توانید کلسیم کافی را مصرف کنید؟

آیا نیاز به انجام تست تراکم استخوان دارید و آزمایش مربوطه را هر چند وقت یک بار باید انجام دهید؟

چه دارویی برای پیشگیری از پوکی استخوان مؤثر است و آیا نیازی به مصرف آن دارید؟

بیماری سل

بیماری سل معمولاً بادرگیری ریوی آغاز و متعاقب آن تمامی بدن را فرا می گیرد. این بیماری مسری بوده و از طریق هوا از فرد آلوده به دیگران منتقل می گردد. در صورت تشخیص به موقع، درمان آن آسان است. در صورتی که با ریسک بالای ابتلا مواجه هستید با پزشک معالج مشورت کنید زیرا ممکن است نیاز به انجام تست داشته باشید.

عوامل ایجاد کننده بیماری سل عبارتند از :

○ در صورت مسافرت به مناطق آلوده به ویروس سل مانند آمریکای جنوبی، آمریکای مرکزی، شرق آسیا و بعضی از کشورهای آفریقایی با پزشک خود مشورت کنید.

○ در صورت ابتلا به نارسایی هایی کلیوی، بیماری ایدز و یا مصرف افراطی الکل موضوع را با پزشک معالج مطرح کنید.

○ استفاده از آمپول های تزریقی عمومی (بیشتر نزد معتادان خیابانی دیده می شود)

توجه: در صورتی که بیماری سل درمان نگردد طی ۵ سال پس از ابتلا در ۵۰ درصد موارد ممکن است حتی موجب مرگ شود.

تست غربالگری در سرطان ها

به رشد نابهنجار، غیر عادی و کنترل نشده سلول های بدن سرطان اطلاق می شود. یکی از عوامل مهم در تشخیص بیماری سرطان انجام معاینه فیزیکی دقیق همراه با بررسی آزمون های ساده است که متناسب با سن و شرایط خانوادگی و... انجام می گیرد. معاینات رکتوم، پستان،

بیضه به ترتیب از مهمترین روشهای تشخیص سرطان های پروستات، پستان و بیضه محسوب می گردند. ذیلاً به بعضی از سرطان های شایع اشاره می شود:

سرطان کولورکتال (ناحیه رکتوم و کولون)

پس از سرطان ریه دومین علت مرگ و میر ناشی از سرطان می باشد، در مردان و زنان مسن نسبت به جوانان بیشتر مشاهده می گردد. افراد با سن بالای ۵۰ سال لازم است در خصوص پیشگیری از ابتلا به این بیماری مورد آزمایش دقیق قرار گیرند. در صورت وجود هرگونه پولیپ روده ای و وجود فرد سرطانی در اعضای خانواده موضوع را با پزشک معالج مطرح کرده و بررسی های لازم را انجام دهید.

از پزشک خود بپرسید:

بهترین تست سرطان کولون برای شما چیست و هر چندوقت یک بار باید آن را انجام دهید. بهترین روش و زمان دقیق انجام آن را جویا شوید.

سرطان پستان

زنان بالای ۵۰ سال در مقایسه با خانم های جوان از ریسک بالایی در ابتلا به سرطان پستان برخوردار هستند. چنانچه در بین اعضای خانواده و یا بستگان نزدیک خود فرد مبتلا به سرطان پستان دارید با پزشک مشورت نمایید. انجام تست ماموگرافی هر سال و یا هر دو سال یک بار به شما کمک خواهد کرد تا وضعیت خود را چک کرده و تدابیر پیشگیرانه را مدنظر قرار دهید. (تست ماموگرافی در بعضی مواقع ممکن است وجود سرطان پستان را نشان نداده و یا با خطای آزمایش مواجه شود که در صورت نیاز باید با نظر

پزشک بیوپسی انجام گردد) اگر ریسک بالای ابتلا به سرطان پستان دارید به پزشک مراجعه کرده و از او در رابطه با این که نیاز به استفاده از دارو یا انجام آزمایشات دارید سؤال کنید. توجه داشته باشید استفاده از داروها بدون نظر پزشک و به صورت سلیقه ای ممکن است منجر به سرطان رحم و لخته شدن خون گردد.

از پزشک خود بپرسید:

آیا من نیاز به انجام آزمایش ماموگرافی دارم؟
این آزمایش را هر چند وقت یک بار باید انجام
دهم؟

سرطان دهانه رحم (سرویک)

تمامی زنانی که از لحاظ جنسی فعال هستند امکان ابتلا به بیماری سرطان دهانه رحم را خواهند داشت. (در زنانی که به هر دلیل رحم خود را خارج کرده اند ابتلا به این بیماری وجود ندارد.) در اکثر مواقع در صورت تشخیص به موقع، این بیماری قابل درمان بوده و از مرگ و میر افراد جلوگیری می نماید.

انجام آزمایش پاپ اسمیر (آزمایش غربالگری سرطان دهانه رحم)

تمام خانم ها لازم است هر سه سال یک بار آزمایش پاپ اسمیر را انجام دهند. افرادی که با ریسک بالای ابتلا مواجه هستند باید فواصل انجام آزمایش را کاهش دهند چه افرادی بیشتر در خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم قرار دارند؟

- افراد مبتلا به بیماری های مقاربتی
 - تماس جنسی با افراد متعدد
 - زنانی که از لحاظ جنسی فعال هستند
 - ابتلا به زگیل های دستگاه تناسل
- توجه:** افراد زیر ممکن است نیاز به انجام پاپ اسمیر نداشته باشند:

- خانم های بالای ۶۵ سال
- زنانی که قاعدگی منظم دارند
- افرادی که با ریسک فاکتور ابتلا به سرطان مواجه نیستند
- افرادی که عمل هسیترکتومی را انجام داده اند

از پزشک خود پرسید:
 آیا نیاز به پاپ اسمیر دارید؟ و در صورت مثبت بودن پاسخ چه زمانی باید آن را انجام دهید.

سرطان پروستات

این بیماری در مردان بالای ۵۰ سال بیشتر دیده می شود. افراد سیاه پوست و یا کسانی که در بین اعضای خانواده فرد مبتلا به سرطان پروستات دارند با خطر بیشتری مواجه می باشند.

با انجام تست غربالگری PSA و یا معاینه انگشتی رکتوم می توان سرطان پروستات را مورد بررسی قرار داد. در بعضی مواقع تست PSA می تواند یا نمی تواند؟ از مرگ و میر افراد مبتلا جلوگیری کند.

از پزشک خود پرسید:
آیا نیاز است جهت انجام آزمایش سرطان
پروستات اقدام نمایم؟

سرطان حفره دهان

سرطان حفره دهان شامل لب، زبان، دهان و حلق می باشد.
اغلب افراد بالای ۴۰ سال سیگاری و یا الکلی در مقایسه با
دیگران بیشتر در معرض خطر ابتلا قرار دارند.
در صورت استفاده از تنباکو، سیگار و یا الکل ضرورت دارد
جهت بررسی وضعیت دهان و دندان خود به پزشک مراجعه
کنید.

از پزشک خود پرسید:
هر چند وقت یک بار باید چک آپ دندان داشته
باشید؟

بیماریهای واگیردار و ایمن سازی بدن

واکسن کزاز - دیفتری

تمامی افراد لازم است هر ده سال یک بار واکسن های کزاز و دیفتری را تزریق کنند.

واکسن آنفولانزا

افراد بالای ۶۵ سال لازم است این واکسن را تزریق کنند. افراد مبتلا به بیماریهای ریوی، قلبی، کلیوی، HIV و سرطان ها ممکن است نیاز به تزریق زود هنگام این واکسن داشته باشند.

واکسن سینه پهلوی (پنومونی)

واکسن سینه پهلوی یک بار در سن ۶۵ سالگی باید تزریق گردد اگر چه که سینه پهلوی به عنوان یکی از بیماری های نگران کننده در بین افراد مسن تر و مبتلایان به بیماریهای مزمن قلمداد می گردد ولی این بیماری می تواند جوانان و اشخاص سالم را هم مبتلا کند.

واکسن هیپاتیت B

چه کسانی مستعد آلودگی به این بیماری هستند؟

- افرادی که دارای شریک جنسی متعدد هستند.
- افرادی که با مبتلایان به هیپاتیت ارتباط جنسی دارند.
- افرادی که با خون و یا مایعات بدن افراد آلوده در تماس هستند.
- افرادی که با فرد مبتلا به هیپاتیت B زندگی می کنند، معتادین تزریقی (استفاده از سوزن های تزریق مواد مخدر به صورت مشترک)
- افرادی که قصد مسافرت به کشورهای پرخطر از لحاظ هیپاتیت B را دارند.

- افراد مبتلا به بیماری های مقاربتی طی ۶ ماهه گذشته
- افرادی که از داروهای غیرمجاز خیابانی استفاده می کنند.
- گازگرفتگی توسط انسان مبتلا

از پزشک خود بپرسید:

چه واکسن هایی برای من مفید هستند و در چه زمان هایی باید نسبت به تزریق آن اقدام نمایم ؟