

۱۴۱۵/۱۱

به نام خدا

زندگی سالم در دوره سالمندی

این کتاب در راستای آموزش و توانمندی سالمندان در زندگی
با همکاری افراد زیر
و با مشارکت اداره سلامت سالمندان تهیه و تدوین گردیده است:

زیر نظر:

دکتر مهین سادات عظیمی

دکتر حمداسماعیل مطلق

و با تشکر از نذرات علمی و ارشادی:

دکتر مینا مجد - سرکار خانم روین ژبانی یعقوبی

دکتر کاظم ملکوتی - دکتر مهشید فروغان - دکتر روشنک بیضائی - دکتر مسعود کیمیاگر

جناب آقای فتح اله مسیبی - سرکار خانم سوسن سعدی دیزان - سرکار خانم خدیجه رحمانی

جناب آقای یوسف رضا چگینی - دکتر فرهاد شهرام - دکترا سیدتیاری

دکتر احمد میرشاهی - دکتر مسعود متصدی زرنندی - دکتر محمد علی صدیقی - دکتر علیرضا دلاوری

دکتر نوشین جعفری - دکتر فرشته شاه محمدی - دکتر پریسا تاجی

با سپاس از همکاری:

دکتر فرحناز پاکدامن، مدیر گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، دانشگاه علوم پزشکی گیلان

سرکار خانم نسرین روحانی، کارشناس برنامه سالمندان، دانشگاه علوم پزشکی گیلان

دکتر محمد اسماعیل اکبری - دکتر بهرام دلاور - دفتر بهبود تغذیه جامعه - سازمان جهانی بهداشت

دفتر تحقیقات و امور فرهنگی معاونت فرهنگی و آموزشی سازمان تربیت بدنی

سرشناسه: عظیمی، مهین السادات، ۱۳۴۷ - عنوان و نام پدید آور: زندگی سالم در دوره سالمندی / مهین سادات عظیمی؛
زیر نظر محمد اسماعیل مطلق؛ با مشارکت اداره سلامت سالمندان.

مشخصات نشر: تهران: پژواک آرمان، ۱۳۹۵. مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص. مصور، جدول.
شابک: ۸-۰۰۰-۸۲۱۷-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: فیپا یادداشت: این کتاب در راستای آموزش و توانمندی
سالمندان در زندگی تهیه و تدوین گردیده است. یادداشت: کتابنامه. موضوع: سالمندان موضوع: سالمندان - تغذیه
موضوع: سالمندان - بهداشت روانی موضوع: سالمندان - بیماری‌ها موضوع: سالمندان - سلامتی و بهداشت
شناسه افزوده: مطلق، محمد اسماعیل، ۱۳۳۲، شناسه افزوده: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
دفتر سلامت خانواده و جمعیت، اداره سلامت سالمندان.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۹۶۹/ع ۱۰۶۱ HQ رده بندی دیویی: ۳۰۵/۲۶ شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۰۳۲۸۲



ناشر: انتشارات پژواک آرمان

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۵۷۹۰۰

فکس: ۰۲۱-۸۸۲۱۵۴۵۱

شمارگان: ۳۳۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

شابک: ۸-۰۰۰-۸۲۱۷-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق این کتاب، ثبت و محفوظ بوده و متعلق به انتشارات
پژواک آرمان می باشد و هرگونه کپی، تکثیر، اسکن و... به
هر شکلی، غیر اخلاقی می باشد و پیگرد قانونی دارد.

مدیر فنی و هنری:

محمد سام اسدی

طراحی گرافیک، صفحه آرای و عکاسی:

مرجان چوپان - مینو چوپان

مدیر امور اجرایی:

شهاب الدین شایگان

روابط عمومی:

شهرزاد آریا

با مشارکت:

مؤسسه فرهنگی-هنری وینارسانه



۵ مقدمه

فصل اول: تغذیه و تمرینات بدنی

بخش ۱: تغذیه

- ۷ اهمیت تغذیه در دوره‌ی سالمندی
- ۸ بدن ما به چه موادی نیاز دارد؟
- ۱۲ گروه‌های اصلی مواد غذایی

بخش ۲: تمرینات بدنی

- ۲۱ چرا باید تمرینات بدنی را انجام دهید؟
- ۲۵ انواع تمرینات بدنی
- ۲۵ ◀ تمرینات گرم‌کننده
- ۳۴ ◀ تمرینات استقامتی
- ۳۷ ◀ تمرینات انعطاف‌پذیری
- ۴۲ ◀ تمرینات تعادلی
- ۴۵ ◀ تمرینات قدرتی
- ۵۱ ◀ تمرینات انقباضی ایستا
- ۵۴ برنامه تمرینات بدنی

فصل دوم: استخوان‌ها، مفاصل و حوادث

بخش ۱: توصیه‌هایی برای کمر و زانو

- ۵۶ پیشگیری از کمردرد
- ۶۷ مراقبت از زانوها

بخش ۲: مراقبت از پاها

- ۷۱ چرا باید از پاها مراقبت کرد؟
- ۷۳ برای مراقبت از پاها چه باید کرد؟

بخش ۳: پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

- ۷۸ پوکی استخوان چیست؟
- ۷۹ مشکلات ابتلا به پوکی استخوان
- ۸۱ پیشگیری از حوادثی که موجب شکستگی استخوان می‌گردد
- ۸۴ تغییرات وضعیت جسمی

فصل سوم : چند توصیه بهداشتی

بخش ۱: بهداشت دهان و دندان

- ۹۱ چرا باید بهداشت دهان و دندان را رعایت کرد؟
- ۹۱ مراقبت از دندان های طبیعی
- ۹۵ مراقبت از دندان های مصنوعی
- ۹۶ بی دندانی
- ۹۷ فشگی دهان

بخش ۲: یبوست و بی اختیاری ادرار

- ۹۹ یبوست
- ۱۰۲ دفع ادرار
- ۱۰۳ بی اختیاری ادرار
- ۱۰۴ انواع بی اختیاری ادرار
- ۱۰۶ چگونه مثانه را تقویت کنیم؟
- ۱۰۶ چگونه عضلات کف لگن را تقویت کنیم؟
- ۱۰۷ بزرگی غده‌ی پروستات

بخش ۳: یائسگی

- ۱۰۸ یائسگی چیست؟
- ۱۰۹ یائسگی و سالمندی
- ۱۱۲ کاهش هورمون مردانه با افزایش سن

فصل چهارم : زندگی شاداب

- ۱۱۳ استرس
- ۱۱۸ حافظه
- ۱۲۱ خواب
- ۱۲۲ روابط زناشویی
- ۱۲۳ رانندگی
- ۱۲۵ استعمال دخانیات
- ۱۲۷ مرامل ترک سیگار



سالمند گرامی:

ورود به دوره‌ی سالمندی را به شما تبریک می‌گوییم. سالمند شدن یک موفقیت است که باید به آن افتخار کنید زیرا شما با یاری خداوند متعال، در طول عمر، بر خطرات، سختی‌ها و بیماری‌های بسیاری فائق آمده‌اید تا به این دوره برسید. در فرهنگ ما همواره «پیر شدن» دعای خیری است که بدو تهی‌راه کودکان می‌باشد. بسیار خوشحالیم که این دعا برای شما اجابت شده است. در کشور ما نیز 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 ۶ میلیون سالمند بالای ۶۰ سال در کشورمان زندگی می‌کنند که پیش بینی می‌شود تا سال ۱۴۳۰ از هر چهار نفر یک نفر سالمند باشد. بنابراین لازم است همه‌ی افراد به نحوی زندگی کنند که در آینده سالمندان سالمی باشند و بتوانند در زمینه‌های اجتماعی و اقتصادی جامعه خود فعال باشند.

اما چگونه می‌توان دوره‌ی سالمندی را بهتر طی نمود؟

همه شما در طول عمر پرفراز و نشیب خویش تجربه‌های بسیار برای سالم زیستن کسب کرده‌اید. در کنار تجربیات ارزشمند شما چند توصیه علمی نیز می‌تواند مفید باشد. به همین منظور این کتاب تهیه شده است و سعی کردیم توصیه‌های بسیار ساده اما مفید را برای یک زندگی سالم ارائه نماییم. توجه کنید که این توصیه‌ها برای سالمندان طراحی شده‌اند، شما هم چنانچه طبق نظر پزشک بیماری خاصی ندارید می‌توانید این توصیه‌ها را در زندگی روزمره خود به کار بندید، حتی می‌توانید آنها را به خانواده‌ی خود نیز آموزش دهید.

توصیه‌های شیوه زندگی سالم برای هر سن و سالی می‌تواند مفید باشد. پس از مطالعه‌ی اولیه این توصیه‌ها، اگر در فعالیت‌های روزانه‌ی زندگی خود کمی تأمل کنیم در می‌یابیم که بسیاری از این نکات ساده را رعایت نمی‌کنیم. 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 شیوه‌ی زندگی سالم، منزوی و گوشه گیر نمی‌شویم، در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هرچه بیشتر از تجربیات گرانبه‌ای خود بهره‌مند سازیم.