

زندگی بهتر
با خودمراقبتی پس از ۶۰ سالگی
(۱۰ هفته دوم)

خیریه محمد امین (ص)

با همکاری:

فرهاد بهمن زیاری

حامد آقاچانی

رویا مرادی

الهه زارع

عنوان و نام پدیدآور	:	زندگی بهتر با خودمراقبتی پس از ۶۰ سالگی / خیریه محمد امین (ص) اصفهان، با همکاری فرهاد بهمن‌زیاری ... [و دیگران].
مشخصات نشر	:	اصفهان: فرهنگ پژوهان دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۱ ص. : مصور (رنگی)؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
فروست	:	۶۰+؛ جلد دوم.
شابک	:	دوره ۰۰۵: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۴۹-۴۱-۲؛ ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۴۹-۴۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	ه. ران ف. بهمن‌زیاری، حامد آقاجانی، رویا مرادی، الهه زارع.
شناسه افزوده	:	بهمن‌زیاری، فرهاد. - ۱۴۰ -
شناسه افزوده	:	موسسه خیریه محمد امین (ص) اصفهان.
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۷ رز ۸/۵۶۴ RA
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۲۲۶۷۷۷

نام کتاب: ۶۰+، زندگی بهتر با خودمراقبتی پس از ۶۰ سالگی (جلد دوم)

خیریه محمد امین (ص) اصفهان

با همکاری: فرهاد بهمن‌زیاری، حامد آقاجانی، رویا مرادی، الهه زارع



ناشر: فرهنگ پژوهان دانش شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۴۹۴-۴۱-۲ نوبت چاپ، سال: اول- ۱۳۹۷

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۴۹۴-۴۱-۲

قطع: رقعی شمارگان: ۳۰۰۰ قیمت: تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

فهرست مطالب

۳۳	خستگی	۷	مقدمه
۳۵	فصل سوم: بیماری‌های شایع دوران سالمندی	۹	فصل اول: کلیات مدیریت بیماری
۳۶	سکته قلبی	۱۰	سلامتی
۴۱	فشار خون بالا	۱۲	بیماری
۴۳	چربی خون بالا	۱۶	فصل دوم: مدیریت علائم و نشانه‌های بیماری
۴۵	نارسایی قلبی	۱۷	درد
۵۰	وریدهای واریسی	۲۰	تب
۵۳	دیابت	۲۲	عفونت
۵۷	اپنه خواب (توقف تنفس حین خواب)	۲۳	تهوع و استفراغ
۵۹	آسم	۲۴	اسهال
۶۳	انسداد مزمن ریه	۲۵	یبوست
۶۶	برونشیت مزمن	۲۶	خس خس سینه
۶۹	آرتрит روماتوئید	۲۷	سرگیجه
۷۲	آرتروز (درد و التهاب مفاصل)	۲۸	تکرر ادرار
۷۴	پوکی استخوان	۳۰	بی اختیاری ادرار
۷۶	دیسک ستون فقرات	۳۲	سوزش سر دل

۱۱۸	استفاده از شیاف مقعدی
۱۱۹	استفاده از داروهای واژینال (مجرای تناسلی زنانه)
۱۱۹	استفاده از داروهای موضعی
۱۲۰	مصرف صحیح چسب‌های پوستی

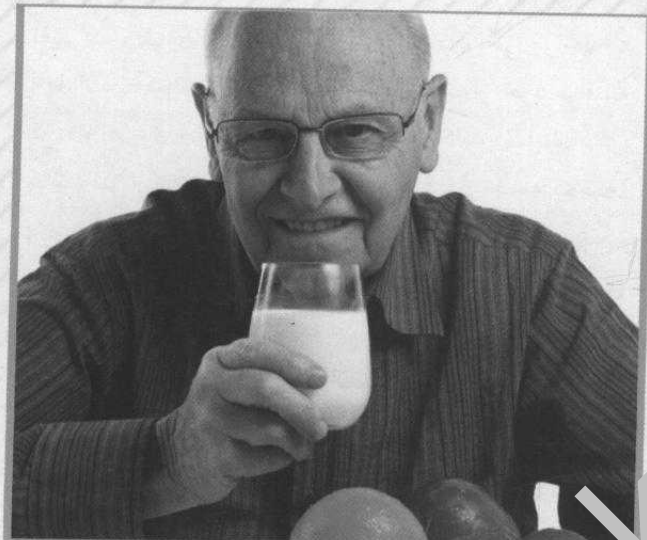
فصل پنجم: تجهیزات مراقبتی سالمندان ۱۲۳

۱۲۴	فشارسنج پزشکی
۱۲۸	دماسنج
۱۳۰	تست قند خون
۱۳۳	کیسه‌های آب گرم و سرد
۱۳۶	دستگاه اکسیژن‌ساز (Oxygen Concentrator)
۱۳۸	کپسول اکسیژن
۱۳۹	عصا و واکر
۱۴۱	انواع عصا
۱۴۴	نحوه استفاده از واکر
۱۴۷	صندلی چرخدار (ولیچر)
۱۴۹	بالابر بیمار

۸۰	پارکینسون
۸۳	آلزایمر
۸۷	افسردگی
۹۰	آب مروارید
۹۴	آب سیاه (گلوکوم)
۹۸	بزرگی پروستات
۱۰۰	عفونت ادراری
۱۰۴	پوسیدگی دندان
۱۰۶	خشکی دهان
۱۰۸	التهاب لثه
۱۰۹	سرطان

فصل چهارم: مصرف صحیح دارو ۱۱۳

۱۱۴	مصرف قرص یا کپسول
۱۱۵	مصرف داروهای استنشاقی (اسپری دهان)
۱۱۶	مصرف داروهای استنشاقی (اسپری بینی)
۱۱۶	استفاده از قطره بینی
۱۱۷	استفاده از پماد چشمی
۱۱۷	استفاده از قطره چشمی
۱۱۸	استفاده از قطره گوش

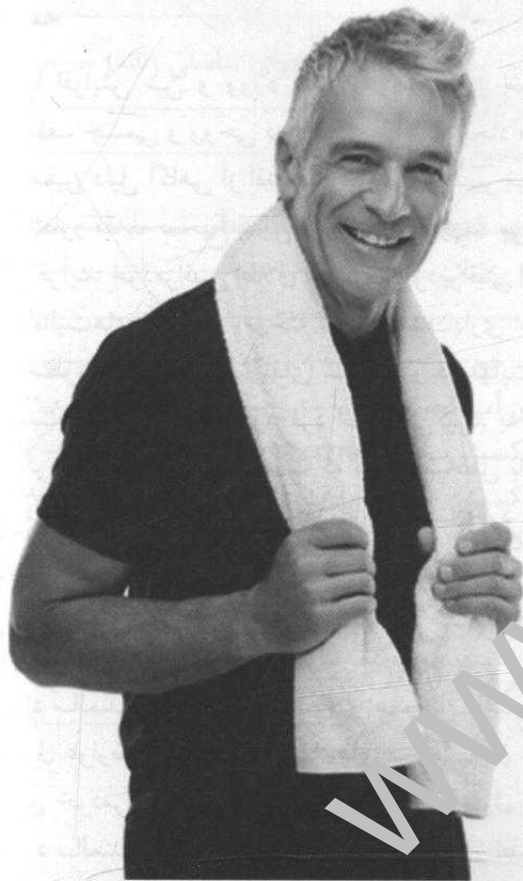


با افزایش سن و ورود به دوران سالمندی مشکلات مختلف جسمی و روحی در زنانی سالمند ایجاد می‌شود، به همین دلیل آگاهی از اقدامات مناسب و تدبیر مراقبت‌ها به منظور مقابله صحیح با این مشکلات ضرورت می‌یابد. به این فرآیند خودمراقبتی اطلاق می‌شود خودمراقبتی، اقدامات و فعالیت‌های آگاهانه، آموخته شده و هدف‌رسان است که به منظور حفظ حیات، ارتقای سلامت و در نهایت بهبود کیفیت زندگی توسط خود فرد انجام می‌گیرد. به عبارت دیگر خودمراقبتی عملی است که در آن شخص با آگاهی و دانش کافی و به طور مستقل از سلامت خود مراقبت می‌کند.

خودمراقبتی، اصلاح سبک زندگی و تلاش برای ارتقای کیفیت آن تا حد زیادی می‌تواند منجر به بهبود عملکرد افراد سالمند و استقلال آنها شود و همچنین باعث تسهیل کنترل عوارض سالمندی و درمان‌های مربوط به آن می‌شود. برای خودمراقبتی در دوران سالمندی باید اصول کلی در مورد سالمندی سالم را دانست و این نکته را در نظر داشت

که سلامت جسمی و روانی نیازمند مراقبت‌های طولانی و سبک زندگی سالم (رعایت اصول بهداشتی، تغذیه‌ای و فعالیت بدنی) است.

همانگونه که اشاره شد مهمترین محور در خودمراقبتی در دوران سالمندی، خود فرد سالمند بوده و از این رو سالمندان باید توجه داشته باشند که علاوه بر خانواده و مراقب، در درجه اول لازم است خود نیز اطلاعاتی در مورد



تغییرات و نیازهای دوران سالمندی و چگونگی مواجهه با آنها کسب کنند تا از این طریق بتوانند هم از خود مراقبت کرده و هم به خوبی با مرتبین خود همکاری نمایند. برای کسب این آگاهی می‌توان از منابع مختلف از جمله کتاب‌ها و متون موجود در مورد دوران سالمندی، مشورت با پزشک و متخصصان مربوطه، اینترنت، شرکت در کلاس‌های آموزشی و... استفاده کرد. در کتاب حاضر نیز سعی شده اطلاعات خودمراقبتی در دوران سالمندی را به‌رگیری از منابع معتبر، نظر کارشناسان خبره و نیز شیوه‌های ساده ارائه شود.

در مطالب پیش رو در ابتدا به سلامتی و کلیات مربوط به سالمندی سالم اشاره شده و سپس بیماری‌های شایع دوران سالمندی، چگونگی پیشگیری از آنها، نحوه تشخیص و مراقبت‌های آنها و در کار آن نحوه صحیح مصرف انواع داروها و نحوه کار با تجهیزات مراقبتی رایج در دوران سالمندی بیان شده است.

www.ketabchi.com