

● حافظه:

هر یک از ما ممکن است چیزهایی را فراموش کنیم. هر چند همه‌ی سالمندان دچار ضعف حافظه نمی‌شوند؛ 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 گذشته‌های دور است خوب به یاد می‌آوریم اما اتفاقاتی را که اخیراً رخ داده فراموش می‌کنیم. به عنوان مثال خاطرات دوران جوانی را به یاد می‌آوریم، اما یادمان نمی‌آید که یک ساعت پیش که به خانه برگشتیم، کلید را کجا گذاشتیم؟ گاهی این فراموش‌کاری مشکلاتی برای ما یا خانواده مان ایجاد می‌کند. به عنوان مثال پیغام مهمی را فراموش می‌کنیم و یا یادمان می‌رود، قبض آب یا برق را پرداخت کنیم.

مال ببینیم چگونه می‌توانیم مشکلات ناشی از فراموش‌کاری را کاهش دهیم؟

● تقویت حافظه:

در درجه‌ی اول، از سوال کردن و گفتن اینکه «موضوعی را فراموش کرده‌اید»، نترسید و خجالت نکشید. اگر نمی‌توانید مانند گذشته، چیزهایی را به یاد بیاورید، تقصیر شما نیست. بیاید به جای ناراحتی از این وضع، به راه‌هایی که حافظه‌ی شما را تقویت، یا از کم شدن آن جلوگیری می‌کند، توجه کنید.

در این جا، ما به نمونه‌هایی از این راه‌ها اشاره می‌کنیم. البته خود شما هم، ممکن است از راه‌های دیگری برای یادآوری بهتر مطالب استفاده کنید.

* چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می‌کنید مثل عینک یا کلید در یک جای مشخص بگذارید به عنوان مثال داخل یک کاسه‌ی بزرگ در اتاق نشیمن.

* کارهایی انجام دهید که دست‌ها، مغز و حافظه به کار انداخته شود.



* هر روز به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهید و خبرهای مهم را برای دیگران بازگو کنید.

* سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید.

* کتاب یا روزنامه مطالعه کنید.

* در جمع دوستان یا خانواده، خاطرات گذشته را تعریف کنید. می‌توانید آلبوم عکس‌های قدیمی را برای یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته نگاه کنید.

* خاطرات خود را بنویسید و یا برای دیگران بازگو کنید.

* برای نوه‌هایتان قصه بگویید.

* بازی‌های 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 تاریخ‌های مهم مثل، روز تولد نوه‌تان، سالگردها، روزی که نوبت دکتر دارید، روز آخر مهلت پرداخت قبض‌ها و ... را در آن بنویسید.

* در انتهای تقویم، شماره‌ی تلفن‌های اقوام و دوستان را بنویسید. این تقویم را همیشه و موقع خارج شدن از منزل نیز همراه داشته باشید.

* یک دفترچه‌ی یادداشت در کنار تلفن بگذارید. هر بار که کسی تلفن می‌زند، اگر پیغامی دارد، یا کاری از شما می‌خواهد، بلافاصله یادداشت کنید. این کار کمک می‌کند که پیام‌های تلفنی را فراموش نکنید.



در سالمندی نیز می‌توان سالم و شاداب بود.



* 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 می‌توانید به تعداد وعده‌هایی که باید دارو بخورید، شیشه‌های 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 شیشه‌ها بیاندازید. وقتی که به این شیشه‌ها نگاه کنید، یادتان می‌آید که کدام دارو را نخورده‌اید.

* این شیشه‌ها را جایی بگذارید که در معرض دید شما باشد ولی کودکان به آن دسترسی نداشته باشند.

* تغذیه‌ی مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است. برای این کار قند، چربی و نمک کمتری مصرف کرده ولی مصرف میوه و سبزی‌های تازه را بیشتر کنید.

توجه:

در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

✓ اگر اسامی افراد را دائماً فراموش می‌کنید.

✓ اگر فکر می‌کنید حافظه‌تان روز به روز کمتر می‌شود.

✓ اگر فراموش کردن کارها باعث شده که نتوانید به تنهایی کارهایتان را انجام دهید.

✓ اگر یادگیری مهارت‌های جدید در شما کاهش یافته است.

✓ اگر اطرافیان به شما می‌گویند فراموشکار شده‌اید.

از مصرف خودسرانه‌ی داروها خودداری کنید.

خواب:

- خواب کافی و راحت، یکی از پایه‌های اصلی سلامتی است. در طول خواب، بدن استراحت می‌کند. انرژی از دست رفته به دست می‌آید و بدن، بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می‌شود. با ورود به دوره‌ی سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می‌شود، به ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می‌یابد. نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخواهید. سعی کنید از وقت اضافی خودتان بهتر استفاده کنید. توصیه‌های زیر می‌تواند به خواب راحت‌تر کمک کند:
- * هر روز به طور منظم، ورزش کنید. پیاده روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می‌کند. بهتر است تمرینات ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید.
 - * از چرت‌های روزانه اجتناب کنید؛ یا آنها را به حداقل برسانید. عادت کنید شب‌ها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید.
 - * هنگامی که واقعاً احساس می‌کنید خوابتان می‌آید 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 نمی‌آید 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 می‌کنید خوب نمی‌خوابید، به پزشک مراجعه کنید. به یاد داشته باشید که هرگز بدون تجویز پزشک، نباید از داروهای خواب‌آور استفاده کنید. چون مصرف خودسرانه‌ی آنها می‌تواند مشکل خواب شما را بدتر کند.



● روابط زناشویی:

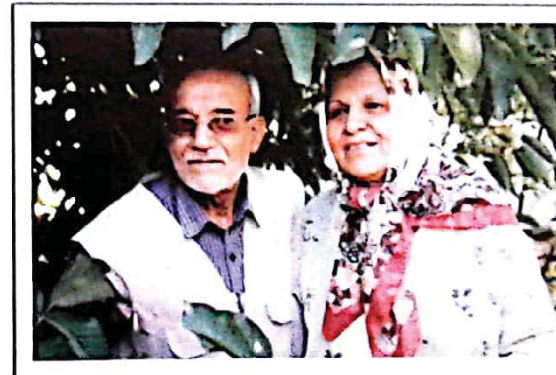
گروهی فکر می‌کنند که رابطه‌ی زناشویی فقط خاص جوانان است. در صورتی که این طور نیست و در دوره‌ی سالمندی نیز می‌توان روابط زناشویی مناسبی داشت. هر چند که با افزایش سن این روابط به تدریج کم می‌شود، اما در مقابل آن رابطه‌ی عاطفی و صمیمیت بین زن و شوهر افزایش می‌یابد.

با افزایش سن، به طور طبیعی تغییراتی در بدن مرد و زن هر دو به وجود می‌آید که موجب کاهش تدریجی روابط زناشویی می‌شود. 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 تخصص‌های مجاری ادراری (اورولوژی)، زنان و زایمان و روانپزشکی ارتباط دارد.

تغییر طبیعی دیگری که می‌تواند موجب مشکل در رابطه‌ی زناشویی شود، کم شدن ترشحات زنانه است که موجب خشکی مجرای زنانگی (مهبل) می‌شود. این مشکل نیز با مراجعه به پزشک به راحتی برطرف می‌گردد.

علاوه بر این مسائل دیگری نیز وجود دارد که در روابط زناشویی مشکل ایجاد می‌کند؛ مانند بیماری قند خون، مصرف برخی داروها، مصرف سیگار و الکل. بنابراین هر چند روابط زناشویی، یک مسئله‌ی 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.



تجربیات شما، روشنگر راه جوانان است.

● باروری:

به طور طبیعی، در مردان از سن ۵۰ سالگی تعداد نطفه در مایع منی کم می‌شود اما صفر نمی‌شود؛ بنابراین در صورت بارور بودن همسر، احتمال حاملگی وجود دارد.

بسیاری از افراد «یائسگی» و «قطع کامل قاعدگی» در زنان را پایان باروری می‌دانند 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. زنان همسر داری که سن آنها زیر ۶۰ سال است برای بارداری یا فاصله گذاری باید به ماما یا پزشک مراجعه کنند.

● رانندگی:

اگر شما وسیله‌ی نقلیه‌ی شخصی دارید، باید بدانید که تغییراتی که بر اثر افزایش سن به وجود می‌آیند، مثل کند شدن عکس‌العمل‌ها، ضعف تمرکز و جهت‌یابی، کاهش قدرت بینایی و شنوایی مهارت رانندگی را کم می‌کنند. بنابراین برای پیشگیری از حادثه و حفظ ایمنی نکات زیر را رعایت کنید:

- ★ تا جایی که امکان دارد کمتر از وسیله‌ی نقلیه‌ی شخصی استفاده نمایید.
- ★ اگر رانندگی می‌کنید حتماً برای معاینه چشم و تجدید گواهینامه رانندگی اقدام کنید. چنانچه به شما توصیه شده است که با عینک و یا سمعک رانندگی کنید، حتماً این کار را انجام دهید.
- ★ استفاده از کمربند ایمنی را فراموش نکنید.
- ★ در صورت داشتن لرزش دست از رانندگی خودداری نمایید.
- ★ اگر احساس خستگی یا خواب‌آلودگی می‌کنید رانندگی نکنید.
- ★ چنانچه داروی خواب‌آور مصرف می‌کنید از رانندگی اجتناب کنید.
- ★ بهتر است شب‌ها رانندگی نکنید. نور تند در شب، مانع دید کافی می‌شود. 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. می‌توانید زمان رفت و آمد خود را در ساعات خلوت روز تنظیم کنید.
- ✿ با سرعت مجاز رانندگی کنید.
- ✿ در حین رانندگی از تلفن همراه استفاده نکنید.
- ✿ در مسافت‌های طولانی رانندگی نکنید.
- ✿ هر چند وقت یکبار وسیله نقلیه خود را از نظر ترمز، فرمان و .. توسط تعمیرکار چک کنید.
- ✿ در صورت مصرف داروهای خاص و داشتن بیماری قلبی، ریوی، عصبی، اسکلتی عضلانی و ... با پزشک معالج خود جهت رانندگی مشورت کنید.



بهرتر است شب‌ها رانندگی نکنید.

● استعمال دخانیات:

مصرف هر نوع دخانیات مانند سیگار، پیپ، قلیان و چپق برای سلامتی ضرر دارد. قلب، عروق و ریه بیشترین آسیب را در اثر استعمال دخانیات پیدا می کنند.

● مضرات سیگار:

کسی 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:

✦ حداقل ۴۳ نوع سم شیمیایی در دود سیگار وجود دارد که باعث سرطان های ریه، گلو، لب، دهان، حنجره، حلق، مثانه، کلیه، لوزالمعده، معده، دهانه رحم 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 سکتته 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 دودکش بخاری می نشیند و باعث بیماری های مزمن ریوی که با سرفه، خلط و تنگی نفس همراه است می شود.

✦ سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می کند.

✦ دود سیگار باعث بیماری لته ها، خرابی و زرد شدن دندان ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می شود.

✦ افراد سیگاری مزه ی غذاها را خوب متوجه نمی شوند.

✦ سیگار گردش خون را ضعیف می کند و باعث چروکیدگی و پدرونگی پوست صورت می شود.

سیگار یکی از علل ناتوانی جنسی در مردان است.

✽ سیگار یکی از علل ایجاد ناتوانی جنسی در مردان است.

✽ احتمال یائسگی زودرس در زنان سیگاری بیشتر است.

توجه داشته باشید که هیچ سیگار بدون خطر یا کم خطری وجود ندارد و هیچ مقدار بدون خطری از نظر تعداد برای سیگار کشیدن وجود ندارد.

علی رغم این همه مضرات چرا بعضی‌ها سیگار می‌کشند؟

بسیاری از سیگاری‌ها فکر می‌کنند سیگار به آنها آرامش می‌دهد؛ اما آیا فردی که دچار عوارض سیگار شده آرامش خواهد داشت؟

گروهی نیز می‌گویند به کشیدن سیگار عادت کرده‌اند. بنابراین این کار را ادامه می‌دهند. 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 نمی‌دهند. 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 می‌رساند.



هیچ گاه برای ترک سیگار، دیر نیست.

آیا می‌فواهید سیگار را ترک کنید؟

مراحل ترک سیگار:

مرحله اول برای ترک سیگار:

تصمیم‌گیری برای ترک سیگار است.

در این مرحله باید دلایل مهم خود را برای ترک لیست کنید.
از جمله:

- ۱- سیگار پراز سم است.
- ۲- سیگار باعث بروز بیماری قلبی، ریوی، سرطان و... می‌شود.
- ۲- اثرات نامطلوبی که بر اطرافیان و خانواده می‌گذارد.
- ۴- بوی بد تنفس و لباس، زردی دندان‌ها و ظاهر نازیبا.
- ۵- پس انداز پول.
- ۶- و هزار دلیل دیگر

مرحله دوم ترک سیگار:

آمادگی برای ترک سیگار است.

ابتدا ۴ مرحله را برای آمادگی ترک در نظر بگیرید:

- ۱- بدانید که به نیکوتین اعتیاد پیدا کرده‌اید. به این معنی که بعد از ترک سیگار علائمی مثل اشتیاق به مصرف دوباره، احساس اضطراب، گرسنگی، تحریک‌پذیری و کاهش تمرکز بروز می‌کند.
- ۲- بدانید چرا سیگار مصرف می‌کنید. (به علت هیجان مثل غم و اندوه، عصبانیت، یاس و ناامیدی. و یا به علت خوشی و سرحالی و یا فشار اجتماعی، عادت، احساس رضایت و ارضاء شدن)

- ۱- می‌فواهیم بد نم را از سوم پاک کنم.
- ۲- می‌فواهیم فطر ابتلاهی خود را به صده قلبی سرطان و... کاهش دهم.
- ۳- می‌فواهیم خانواده ام به وجود من افتخار کنند.
- ۴- می‌فواهیم یک الگو مهم برای اطرافیان خود باشم.
- ۵- می‌فواهیم پول خود را برای کارهای مورد علاقه ام هزینه کنم.
- ۶- می‌فواهیم با ترک سیگار اعتماد به نفس پیدا کنم و...

- ۳ - راه هایی را برای موفق شدن در ترک سیگار برنامه ریزی کنید. برای هر فرد یک برنامه ریزی خاص مناسب است. با مراکز مشاوره ترک سیگار تماس بگیرید و از آنها در برنامه ریزی کمک بگیرید و یا با پزشک خود مشورت کنید.
- ۴ - یک تاریخ برای ترک سیگار تعیین کنید.
- یک روز قبل از روز ترک، سیگارها، فندکها و جاسیگاریها را دور بریزید.

◆ مرحله سوم:

ترک سیگار است.

چگونه سیگار را ترک کنیم؟

راههای زیادی برای ترک وجود دارد. برای هر فرد، یکی از روشها مناسب است. روشی را انتخاب کنید که بتوانید به آن عمل کنید.

۱ - روش اول این است که از یک روز معین ترک سیگار را شروع کنید و دیگر اصلا سیگار نکشید و در این تصمیم خود محکم باشید. در این صورت یکبارہ سیگار را ترک خواهید کرد. برای اغلب افراد این موفقترین روش است.

۲ - روش دوم اینکه سیگار را کم کم ترک کنید. برای این کار می‌توانید:

✱ میزان مصرف روزانه سیگار را کم کنید.

✱ مکان همیشگی سیگار کشیدن را عوض کنید.

✱ زمان همیشگی سیگار کشیدن را هر روز یک ساعت به تاخیر بیاورید.

✱ سیگار تان را وقتی نصفه شد خاموش کنید.

✱ در نهایت سیگار را کاملا کنار بگذارید.

توجه داشته باشید که در مواردی که زیاد سیگار می‌کشیدید می‌توانید از آدامس و برچسب‌های نیکوتین دار هم استفاده نمایید. درباره چگونگی مصرف درست آن، از پزشک یا داروساز سوال کنید.

علائم ترک را بشناسید:

بیجان، اضطراب و افسردگی، تحریک پذیری، اشتیاق به مصرف مجدد، مشکل در هضم غذا، یبوست، تهوع، اسهال یا گلودرد که به ندرت بیش از ۴ روز ادامه می‌یابد.
تغییر در خوابیدن و خواب آشفته دیدن، سرفه به مدت سه هفته، افزایش موقتی اشتها که همه این علائم موقتی اند و طی یک تا سه هفته کاهش می‌یابند.

راه‌های مقابله با علائم ترک و بهبودی:

چند روز اول پس از ترک سخت‌ترین روزهاست. با ترک سیگار ممکن است میل شدید به کشیدن سیگار پیدا کنید، در این صورت انجام کارهای زیر می‌تواند به شما کمک کند:

✱ اگر نیاز دارید دست هایتان مشغول باشد، گرفتن قلم، کلید یا تسبیح در دست را امتحان کنید.

✱ سه بار پشت سر هم یک نفس عمیق بکشید.

✱ یک لیوان آب یا نوشیدنی دیگر را به آرامی بنوشید و در دهان کمی بیشتر نگه دارید و مزه مزه کنید.

✱ 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 نمی‌کشم.



سیگار کشیدن، تجاوزی آشکار به حقوق دیگران است.



◇ مرحله چهارم:

یک فرد غیر سیگاری باقی ماندن.

- ✱ از لحظه ترک، درباره خودتان به عنوان یک فرد غیر سیگاری فکر کنید.
- ✱ برای خطرناک‌ترین زمان‌های خود برنامه ریزی کنید.
- ✱ یک شریک برای ترک پیدا کنید و با هم برنامه ریزی کنید. به هم کمک کنید تا مراحل ترک را پشت سر هم انجام دهید.
- ✱ از دوستان و افراد خانواده کمک بگیرید تا شما را برای ترک و باقی ماندن در ترک تشویق نمایند.
- ✱ از افرادی که شما را دلسرد و یا وادار به مصرف می‌کنند، دوری کنید.
- ✱ راه‌های جدیدی برای غلبه بر فشارهای روحی و هیجانات سخت پیدا کنید.
- ✱ ورزش کنید و خود را با کارهای مورد علاقه تان مشغول سازید.
- ✱ اگر پس از ترک سیگار، بار دیگر کشیدن سیگار را شروع کردید، دلسرد نشوید. در وقت مناسب دیگری مجدداً ترک سیگار را شروع کنید.

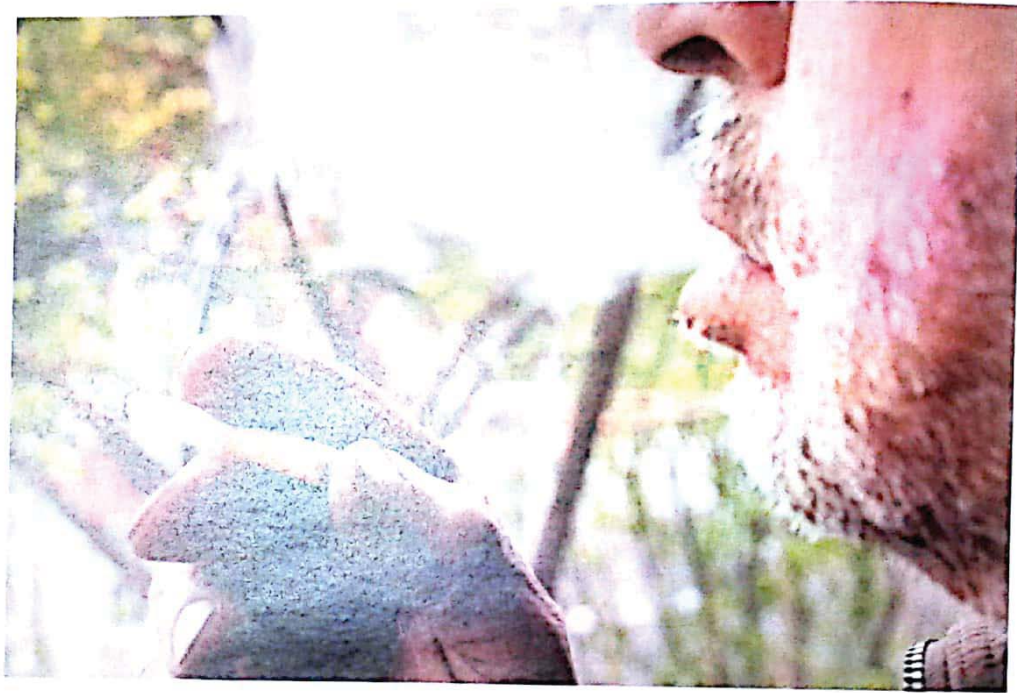
◎ برخی اثرات خوب ترک سیگار:

- ✱ ۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی برمی‌گردد.
- ✱ ۸ ساعت بعد از ترک سیگار، مقدار اکسیژن خون به حد طبیعی برمی‌گردد.
- ✱ ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار، اثرات آن از ریه‌ها کم‌کم پاک می‌شود.
- ✱ ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار، قدرت چشایی و بویایی بهتر می‌شود.
- ✱ ۷۲ ساعت بعد از ترک سیگار، تنفس راحت‌تر می‌شود.
- ✱ ۲ تا ۱۲ هفته بعد از ترک سیگار، گردش خون بهتر می‌شود.

✱ 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.



ISBN: 978-600-8217-00-8
9 786008 217008
قیمت: ۲۲۵۰۰ تومان



www.pejvakarman.com 021-88057900