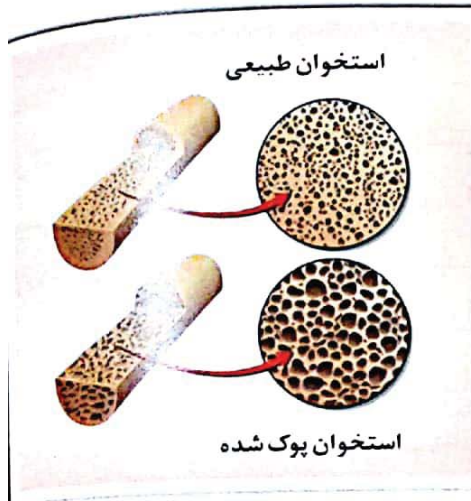


### بخش ۳: پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث



آیا می دانید:

- ✓ پوکی استخوان چیست؟
- ✓ چه کسانی بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان هستند؟
- ✓ چه کارهایی جلوی پوکی استخوان را می گیرد؟
- ✓ چگونه از حوادثی که موجب شکستگی استخوانها می شوند پیشگیری کنیم؟

آیا می توانید:

- ✓ در زندگی روزمره‌ی خود کارهایی که موجب جلوگیری از پوکی استخوان می شود، انجام دهید؟
- ✓ احتمال بروز حوادث را در محیط زندگی خود کاهش دهید؟

#### ● پوکی استخوان چیست؟

کلمه‌ی استخوان، محکم بودن رابه یاد ما می آورد. ماده‌ی اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان از قبل از تولد آغاز می شود و تا سن ۲۰ سالگی ادامه می یابد. در ۳۰ سالگی، استخوان‌های یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می رسد. اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج کلسیم استخوان‌ها کم شده و استخوان‌ها شکننده می شوند. به این حالت «پوکی استخوان» می گویند. پوکی استخوان را گاهی بیماری خاموش می نامند؛ زیرا بدون هیچ علامتی، کم کم به وجود می آید. معمولاً فرد مبتلا به پوکی استخوان از بیماری خود اطلاعی ندارد. زمانی متوجه آن می شود که در اثر یک ضربه‌ی کوچک، مثلاً نشستن ناگهانی، لغزیدن

و بیخ خوردن پا، زمین خوردن و یا برخورد با اشیاء، شکستگی استخوان‌های قسمت‌های مختلف بدن، مثل استخوان لگن و پاره شدن ستون فقرات کمری برای او پیش می‌آید. چون با افزایش سن احتمال ابتلا به پوکی استخوان بیشتر می‌شود، برای آگاهی از وضعیت استخوانهای خود باید به پزشک مراجعه کنیم.

### به کسانی بیشتر مبتلا به پوکی استخوان می‌شوند؟

- ✓ افراد مسن،
- ✓ زنان یائسه،
- ✓ کسانی که حرکت ندارند و ورزش نمی‌کنند،
- ✓ کسانی که، درغذای روزانه‌ی آنها لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار، کم است،
- ✓ کسانی که سیگار می‌کشند،
- ✓ کسانی که الکل مصرف می‌کنند،
- ✓ زن‌هایی که زایمان زیاد و با فاصله‌ی کمتر از ۳ سال داشته‌اند.

### ❶ مشکلات ابتلا به پوکی استخوان:

- ❖ استخوان‌های او با یک ضربه‌ی خفیف می‌شکنند.
- ❖ حتی ممکن است استخوان‌های او بدون هیچ ضربه‌ی خود بخود بشکنند.
- ❖ دراین افراد جوش خوردن شکستگی خیلی سخت و طولانی است. بنابراین باید مدت طولانی تری در بیمارستان بستری شوند.
- ❖ گاهی این افراد از دردهای استخوانی هم رنج می‌برند.
- ❖ پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز نیز می‌شود.
- ❖ کوتاه شدن تدریجی قد نیز از علایم پوکی استخوان است.

## برای پیشگیری از پوکی استخوان و یا جلوگیری از پیشرفت آن چه کار کنیم؟

هر روز به طور منظم تمرینات بدنی انجام دهید. تمرینات بدنی یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان‌ها است. پیاده روی تمرین بدنی مناسبی است. اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، قبل از آغاز هرگونه تمرین بدنی با پزشک خود مشورت کنید.

هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنیات پاستوریزه‌ی کم چربی مصرف کنید.

در گروه لبنیات شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم می‌باشند. در فصل اول این کتاب، مواد غذایی حاوی کلسیم و مصرف مکمل کلسیم را برای شما گفته ایم.

شیر منبع خوبی برای کلسیم است. اما به یاد داشته باشید که اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر، از جذب شدن کلسیم آن جلوگیری می‌کند.

شربت‌های کاهش دهنده اسید معده نمی‌گذارند کلسیم غذا جذب شود. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمایید.

نوشابه‌های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می‌گیرد. پس تا حد امکان نوشابه‌های گازدار کمتر مصرف کنید.

استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، در هر سنی و هر شرایطی ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از آنها، تشدید پوکی استخوان است. پس از مصرف آنها جداً خودداری کنید.

ویتامین D با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. برای تامین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیر ندارد.

همان طور که در فصل اول کتاب راجع به مکمل ویتامین D نیز گفته شد، کسانی که به پوکی استخوان مبتلا هستند، مکمل را طبق نظر پزشک خود باید مصرف کنند.

یکی از عوارض بسیار مهم پوکی استخوان شکستگی است.

پوکی استخوان قابل پیشگیری است.



## ○ پیشگیری از حوادثی که موجب شکستگی استخوان می‌گردد:

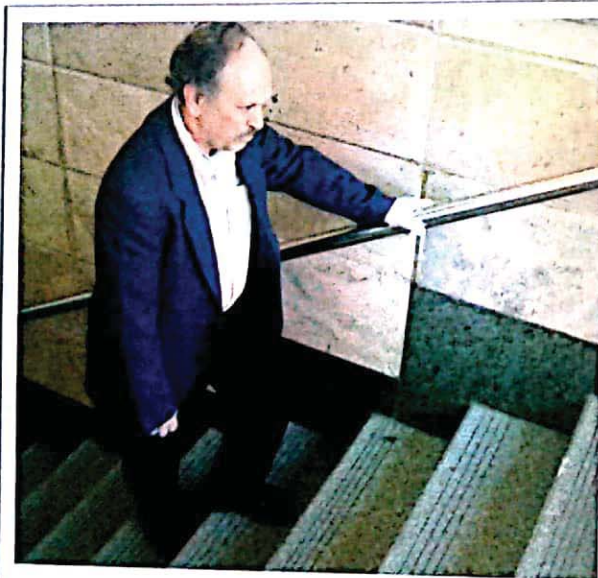
حادثه برای هر کسی ممکن است پیش بیاید. همه‌ی افراد در هر سنی باید مراقب خود باشند. اما در دوره‌ی سالمندی، این مراقبت باید بیشتر باشد؛ زیرا در صورت بروز حادثه احتمال آسیب دیدگی بخصوص شکستگی بیشتر می‌شود و مدت زمان لازم برای ترمیم زخم‌ها و شکستگی‌ها، طولانی‌تر است.

یک زمین خوردن ساده بر روی فرش، ممکن است باعث شکستگی استخوان لگن و بستری طولانی مدت در بیمارستان شود. شایع‌ترین حادثه در دوره‌ی سالمندی افتادن و زمین خوردن است، که گاهی به علت عوامل موجود در محیط زندگی پیش می‌آید، مانند لیزبودن کف حمام و کافی نبودن نور راه پله‌ها. گاهی نیز علت زمین خوردن مربوط به خودمان است. به عنوان مثال به علت تغییر فشار خون و سرگیجه، تعادل ما به هم خورده و به زمین می‌افتیم. برای پیشگیری از حوادث، باید علل ایجاد کننده‌ی آن را برطرف کنیم. از محیط خانه شروع می‌کنیم.

### محیط خانه:

#### پله‌ها:

شایع‌ترین محل زمین خوردن، پله‌ها هستند. معمولاً این اتفاق در پله‌ی آخر ایجاد می‌شود؛ جایی که ممکن است به اشتباه تصور کنیم که پله‌ها تمام شده‌اند. هنگام بالا و پایین رفتن از پله‌ها، حتماً چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنید تا نور کافی باشد. لبه‌ی اول و پله‌ی آخر را با چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن مشخص کنید تا انتهای پله بهتر دیده شود. وجود نرده در کنار پله‌ها ضروری است. اگر نصب نرده امکان ندارد، یک میله‌ی محکم با فاصله‌ی مناسب بر روی دیوار نصب کنید به طوری که بتوان از آن کمک گرفت.



در صورتی که روی پله‌ها را با فرش یا موکت پوشانده‌اید، حتماً باید کف پوش پله را به وسیله‌ی گیره‌های مخصوص، به پله ثابت کنید و مراقب باشید که چین نخورد و کشیده نشود.

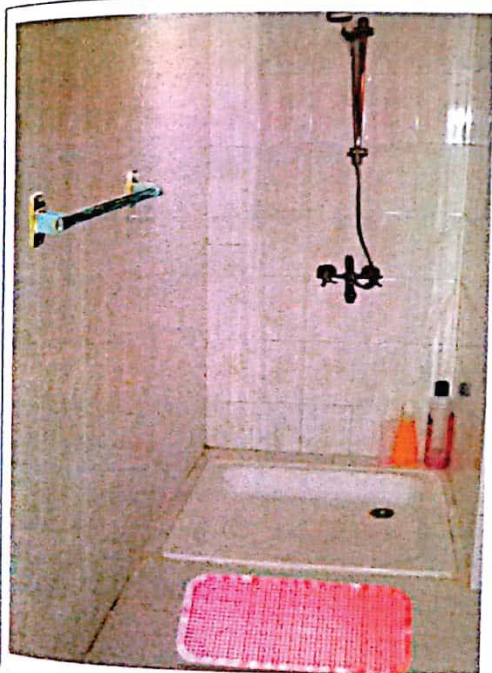
### ❖ آشپزخانه:

آشپزخانه نیز یکی از محل‌های شایع زمین خوردن است. کف پوش آشپزخانه نباید لیز باشد. از واکس‌های براق‌کننده برای کف آشپزخانه استفاده نشود. زیرا علاوه بر این که خطر لیز خوردن را بیشتر می‌کند، با انعکاس نور و به وجود آوردن اختلال دید خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهد. در صورت شستن کف آشپزخانه و یاخیس شدن آن به هردلیلی، بلافاصله آن را خشک کنید. برای این کار خم نشوید. روی زمین بنشینید و یا از وسایل دسته بلند استفاده کنید.

### ❖ حمام:

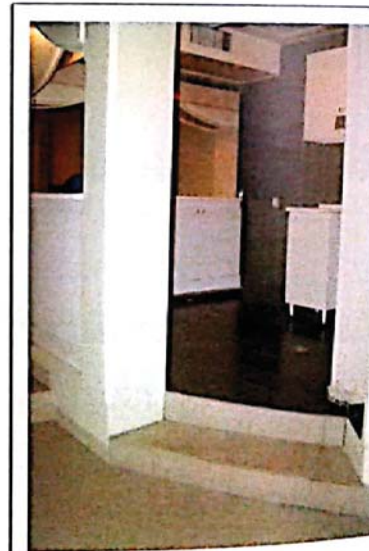
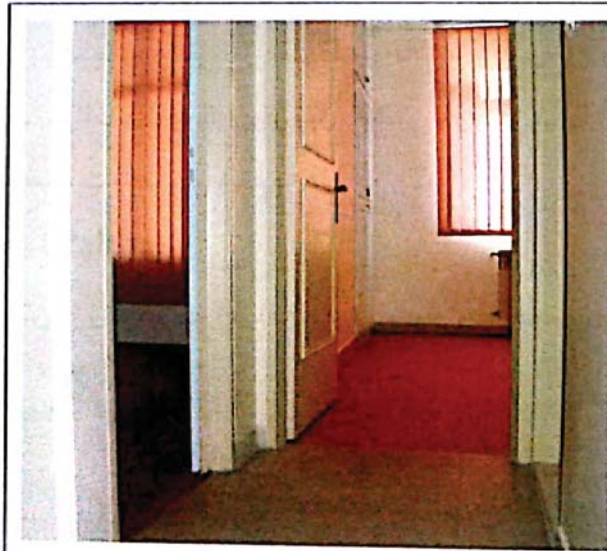
حمام نیز به دلیل خیس بودن کف آن، از محل‌های بسیار پرخطر برای زمین خوردن است. بنابراین هنگام استحمام، نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- ★ از دمپایی‌هایی برای حمام استفاده کنید که کف آن لیز نباشد.
- ★ دمپایی‌های ابری اصلاً مناسب نیستند.
- ★ از پادری‌های پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری می‌کند برای کف حمام استفاده کنید.
- ★ اگر حمام کردن در حالت ایستاده برای شما سخت است، از یک صندلی یا چهارپایه برای نشستن زیر دوش استفاده کنید. دوش دستی نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ★ میله‌هایی را به عنوان دستگیره بر روی دیوار حمام نصب کنید که بتوان قبل از لیز خوردن با گرفتن آنها تعادل خود را حفظ نمود.



### ♦ اتاق:

- ♦ کلید برق اتاق، باید در نزدیک ترین محل به درب ورودی باشد تا مجبور نباشید برای روشن کردن لامپ، در تاریکی راه بروید.
- ♦ فرش کف اتاق را طوری قرار دهید که لبه‌های آن به پا گیر نکند.
- ♦ پتو یا روفرشی روی فرش پهن نکنید؛ زیرا امکان جمع شدن و لیز خوردن و گیر کردن به پا را زیاد می‌کند.
- ♦ وسایل خانه را طوری بچینید که سر راه نباشند، بخصوص در مسیر اتاق خواب به توالت و آشپزخانه که نیاز است شب‌ها هم مورد استفاده قرار گیرند.
- ♦ در مورد وسایل برقی مثل تلویزیون، رادیو و... دقت کنید که سیم آنها از کنار دیوار رد شده باشد و در مسیر عبور و مرور نباشد.
- ♦ برای انجام کارهایی مثل شستن شیشه‌ی پنجره یا دیوارها، از دیگران کمک بگیرید و تا جایی که امکان دارد از بالا رفتن از نردبان یا ایستادن روی چهار پایه خودداری کنید.
- ♦ بهترین در انتخاب خانه، خانه‌ای را انتخاب کنید که بین اتاق‌ها اختلاف سطح یا پله وجود نداشته باشد؛ زیرا وجود پله با اختلاف سطح در داخل منزل خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهد.



نامناسب

## ● تغییرات وضعیت جسمی:

### ۱- سرگیجه و عدم تعادل:

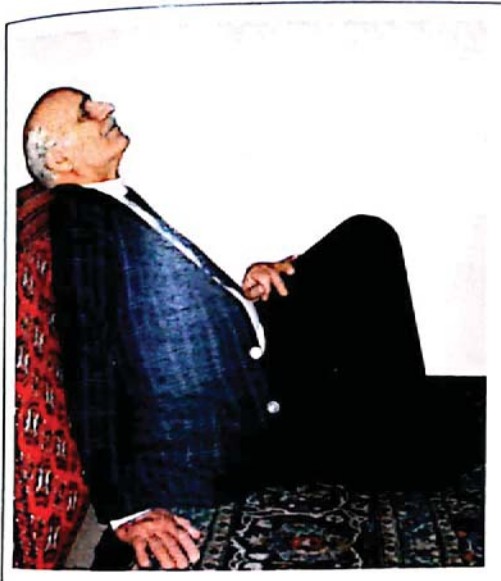
« سرگیجه و عدم تعادل » یکی از عواملی است که می‌تواند باعث سقوط و افتادن شود. سرگیجه علل مختلفی دارد. در صورت داشتن چنین مشکلی، حتماً به پزشک مراجعه کنید. گاهی سرگیجه به علت وضعیت بدنی خاصی ایجاد می‌شود. در این گونه موارد، با رعایت توصیه‌های زیر می‌توان از بروز سرگیجه جلوگیری کرد:

#### ✍ فم کردن سر به عقب:

حرکت سر به عقب، مانند آنچه هنگام نگاه کردن به آسمان یا برداشتن جسمی از طبقات بالای قفسه پیش می‌آید، ممکن است باعث سرگیجه و عدم تعادل شود. این امر به علت تغییراتی است که با افزایش سن در بدن ایجاد می‌شود. برای پیشگیری از آن، بهتر است لوازم مورد نیاز خود را در طبقات پایین‌تر قفسه قرار دهید تا مجبور به خم کردن سربه عقب نشوید. همچنین موقع لم دادن روی مبل یا تکیه به پشتی نیز دقت داشته باشید که سر خود را خیلی به عقب خم نکنید. مراقب باشید که روی مبل یا پشتی خوابتان نبرد؛ زیرا ممکن است سر در وضعیت نامناسب و خم به عقب قرار گیرد.

#### ✍ بلند شدن ناگهانی:

هنگام برخاستن از رختخواب، ابتدا به آرامی بنشینید و بعد بایستید. زیرا بلند شدن ناگهانی نیز می‌تواند باعث سرگیجه و سقوط شود.



وضعیت نامناسب



انجام تمرینات تعادلی به حفظ تعادل کمک کرده و خطر سقوط را کم می‌کند.



## ۱. مصرف فووسرانه‌ی داروها:

هنگامی که پزشک برای شما داروی خواب آور یا داروی ضد فشار خون تجویز می‌کند، مصرف این داروها برای شما لازم بوده و به حفظ سلامتی شما کمک می‌کند. اما هرگز بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید. مصرف خود سرانه‌ی داروهای خواب آور باعث گیجی و خواب آلودگی شده و خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهد. مصرف خود سرانه‌ی داروهای ضد فشار خون نیز، می‌تواند باعث افت ناگهانی فشار خون شده و موجب سرگیجه و افتادن شود. انجام ورزش‌های تعادلی به حفظ تعادل کمک کرده و خطر سقوط را کم می‌کند.

## ۲. مشکلات بینایی:

ضعف بینایی یکی دیگر از عوامل ایجاد حوادثی مانند زمین خوردن و تصادفات رانندگی است. برخی از شایع‌ترین مشکلات چشم را در اینجا برای شما می‌گوییم.

### ♦ عادت کردن چشم‌ها به تاریکی:

وقتی در شب وارد اتاقی می‌شویم که چراغ آن خاموش است، مدتی طول می‌کشد که چشم ما به تاریکی عادت کند تا بتوانیم اشیاء داخل اتاق را ببینیم و کلید برق را پیدا کنیم. با افزایش سن، چشم‌ها دیرتر به تاریکی عادت می‌کنند. بنابراین هنگام ورود به اتاق تاریک یا هنگام بیرون رفتن در شب عجله نکنید و اول محیط را روشن کنید.

### ♦ پیر چشمی:

شاید برای شما هم پیش آمده است که نتوانید سوزن را نخ کنید و یا موقع خواندن روزنامه زود خسته یا دچار سردرد شوید. در حالی که تابلوها و چیزهایی را که دور هستند به راحتی می‌بینید. این حالت پیر چشمی است. پیر چشمی با افزایش سن به وجود می‌آید و اجسام نزدیک خوب دیده نمی‌شود.

این مشکل به راحتی با مراجعه به پزشک و تهیه‌ی عینک مناسب برطرف می‌شود.

نباید با کم توجهی به کاهش بینایی، خود را از مطالعه‌ی راحت و انجام کارهای روزانه محروم نمایید.

مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهید تا از خستگی و ابتلاء به برخی بیماری‌های چشم در امان بمانید.



### ◆ آب مروارید:

آب مروارید مشکل دیگری است که با افزایش سن ایجاد می‌شود. در این بیماری عدسی چشم، کم‌کم کدر می‌شود و نمی‌توان به راحتی دید. این بیماری با یک عمل جراحی کوچک و استفاده از عینک مناسب برطرف می‌شود.

### ◆ عفونت‌های چشمی:

چشم در مقابل آلودگی بسیار حساس است و یک تماس جزئی به عنوان مثال مالیدن چشم با دست آلوده می‌تواند موجب عفونت چشم شود. این عفونت با قرمزی، خارش، سوزش، آبریزش و جمع شدن ترشحات چرکی در گوشه‌ی چشم همراه است.

اگر آن را درمان نکنیم مشکل بینایی پیدا خواهد شد. عفونت‌های چشم با رعایت بهداشت و درمان دارویی با تجویز پزشک بهبود می‌یابد. رعایت بهداشت و تمیزی چشم‌ها بسیار مهم است. تماس دست آلوده با چشم را ساده و کم‌اهمیت تلقی نکنید.

### توجه:

✱ در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تار شدن دید، دیدن جرقه‌های نورانی، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم‌ها و... به پزشک مراجعه کنید.

✱ حتی اگر مشکلی ندارید، ضروری است سالی یک بار معاینه چشم شوید. این معاینات به تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماری‌های چشمی کمک می‌کند. به عنوان مثال در بیماری آب سیاه، ممکن است مشکل دید وجود نداشته باشد و فقط با معاینه توسط چشم‌پزشک، تشخیص داده شود.

✱ در هوای آفتابی برای محافظت از چشم‌ها از عینک آفتابی استفاده کنید.

✱ اگر چشم شما به سرما حساس است و دچار آبریزش از چشم می‌شوید، هنگام خروج از منزل در هوای سرد عینک بزنید. محافظت در مقابل سرما آبریزش چشم را کاهش می‌دهد.

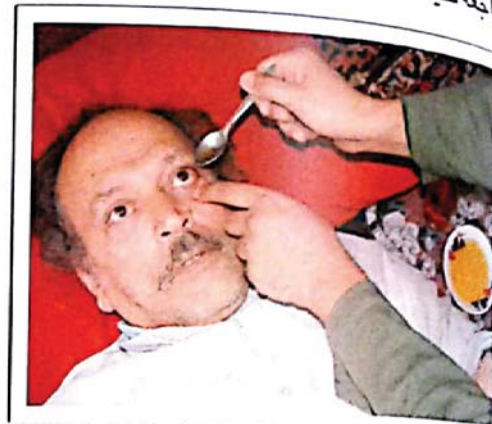


سیگار کشیدن موجب می‌شود زودتر به آب مروارید مبتلا شویم.



در صورت ورود گرد و غبار به چشم، چای تازه دم تنها محلول خانگی است که می‌توانید برای شستشوی چشم از آن استفاده کنید. البته به شرطی که فنجان و دست‌های شما کاملاً تمیز باشد.

اگر پس از شستشو احساس کردید که چیزی در چشم باقی مانده است، از دست کاری چشم خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید.



از به علت عفونت‌های چشمی، قطره یا پماد چشمی برای شما تجویز شده است این نکات را به یاد داشته باشید:

- قبل از باز کردن در قطره‌ی چشمی یا پماد چشمی، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. اگر فرد دیگری برای شما قطره را می‌چکاند، از او بخواهید که دست‌هایش را با آب و صابون بشوید.
- بعد از باز کردن در قطره یا پماد، آن را طوری روی زمین بگذارید که لبه‌ی آن با زمین تماس نداشته باشد.
- دقت کنید که نوک قطره یا لوله‌ی پماد با چشم تماس پیدا نکند.
- قطره و پمادهای چشمی را سر ساعت مصرف کنید تا عفونت درمان شود.
- هر قطره یا پماد چشمی مخصوص یک نفر است. از قطره و پماد چشمی فرد دیگر به هیچ وجه استفاده نکنید.
- از نگهداری طولانی مدت قطره‌ها و پمادهای چشمی استفاده‌ی مجدد از آنها خودداری کنید.

برای کنترل فشار خون و قند خون به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا عدم تشخیص و درمان به موقع آنها می‌تواند عوارض چشمی شدیدی را به وجود آورد.

## ۲- مشکلات شنوایی:

شنیدن صداهای موجود در محیط اطراف، در بسیاری از مواقع ما را از خطر آگاه می‌کند. در هنگام عبور از خیابان و یا رانندگی، کم بودن قدرت شنوایی می‌تواند موجب بروز حادثه بشود. علت‌های شایع کاهش شنوایی عبارتند از:

### ♦ کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن:

با افزایش سن کاهش شنوایی، کم کم بروز می‌کند. بنابراین معاینه توسط پزشک لازم است. اگر کم شدن قدرت شنوایی مربوط به افزایش سن باشد، با استفاده از سمعک شنوایی بهتر می‌شود.

### ♦ جمع شدن جرم در گوش:

بطور طبیعی در مجرای گوش جرم درست می‌شود. این جرم زرد رنگ و چرب است و برای محافظت از مجرای گوش لازم است. جرم گوش خود به خود به طرف بیرون حرکت می‌کند و از مجرای گوش خارج می‌شود. بنابراین نیازی به دستکاری و خارج کردن جرم وجود ندارد. از فرو بردن اجسامی مانند دسته‌ی عینک، سنجاغ، سرخودکار و حتی گوش پاک‌کن در گوش خودداری کنید چون علاوه بر آسیب رساندن به مجرا و یا پرده گوش موجب فشرده شدن جرم گوش در ته مجرا می‌شوند. همچنین در هنگام حمام کردن از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون یا شامپو خودداری کنید؛ چون مواد شوینده باعث تحریک مجرای گوش می‌شود و می‌تواند موجب عفونت گوش شود. بعد از حمام کردن نیز برای خشک کردن مجرای گوش هرگز از گوش پاک‌کن استفاده نکنید، زیرا گوش پاک‌کن باعث جمع و فشرده شدن جرم در انتهای مجرای گوش می‌شود.

علاوه بر این ممکن است پنبه‌ی نوک آن داخل مجرا باقی بماند. پس از حمام کردن، برای خشک شدن مجرای گوش، می‌توانید گوشه‌ی یک دستمال نخی را به صورت فتیله در آورید و در ابتدای مجرای گوش قرار دهید تا به تدریج آب جذب شده و مجرا خشک شود.



بر طرف شدن مشکلات شنوایی به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان کمک می‌کند.





دو بار دی که ترشح جرم گوش افزایش یافته یا به علت دستکاری در مجرا جمع شده باشد مراجعه به پزشک برای شستشوی گوش ضروری است.

### • سوراخ شدن پرده گوش:

عفونت گوش و یا فرو بردن اجسام نوک تیز می تواند موجب سوراخ شدن پرده گوش شود. سوراخ شدن پرده گوش نیز یکی از علت های کاهش شنوایی است و برای بهبود آن باید به پزشک مراجعه کرد.

اگر پرده گوش شما سوراخ است قبل از حمام کردن یک پنبه ی آغشته به وازلین را جلوی مجرای گوش قرار دهید تا مانع ورود آب به مجرای گوش شود. زیرا ورود آب به داخل گوش احتمال عفونت دوباره را بیشتر می کند.

نوبه:

/ از رفتن به مکان هایی که سرو صدای زیاد وجود دارد خودداری کنید. صداهای بلند کاهش شنوایی را بیشتر می کند.  
/ برخی از داروها برای گوش ضرر دارد و موجب کاهش شنوایی می شود. بنابراین هیچگاه بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید.  
/ هر زمان که احساس می کنید شنوایی تان کاهش یافته و یا اطرافیان متوجه این موضوع می شوند، برای معاینه از نظر شنوایی به شنوایی سنج و یا پزشک مراجعه کنید.



مصرف سبزی و میوه هایی مانند هویج ، گوجه فرنگی و نارنگی  
برای چشم مفید است.

