



## دوفصلنامه پیک سلامت

ویژه کارکنان مجتمع آموزشی فرهنگی پسرانه معلم

واحد پزشکی بهداشتی

سال ششم - پاییز و زمستان ۱۳۹۴

شماره مسلسل: ۱۲

۵ قانون ساده برای داشتن پیه ویزیت دکتر سودمند

- اطلاعات یا جواب آزمایشهای قبلی رو فراموش نکنید
- سر وقت مقرر حاضر بشید
- حرف ها و توصیه های دکتر رو یادداشت کنید
- در جواب دادن صداقت داشته باشید
- پروسه درمانی رو ادامه بدین

تهیه شده در لابراتوار رنگی رنگی  
RangiRangi.com

آدرس: تهران، پل مدیریت، بلوار دریا، روپروی پارک دلاوران، ساختمان متوسطه ۱ (راهنمایی) پسرانه معلم  
کدپستی: ۱۴۶۶۹۸۳۳۵۱ - تلفن: ۸۸۵۷۵۹۵۵  
medical.moallem.sch.ir

\* اولیایی که برای همکاری در برنامه های آموزشی اعلام آمادگی کرده اند:

مقطع دانش آموز	نام ولی	رشته و تخصص
دبستان ۱	خانم طیبیه صفایی	روانشناس بالینی
دبستان ۲	آقای دکتر فرهاد جعفری	پزشکی اجتماعی
دبستان ۲	خانم سعیده جمشیدی	مامایی
دبستان ۲	خانم دکتر مریم حسنی	دندانپزشکی
دبستان ۲	آقای دکتر مصطفی گل نوری	پزشک خانواده
دبستان ۲	خانم افسانه خانباباخانی	پرستاری اطفال
دبستان ۲	خانم دکتر اکرم فلاح	پزشک عمومی، طب سنتی
دبستان ۲	آقای مهدی میرشاه ولد	فیزیوتراپی
متوسطه ۱	آقای دکتر ایمان عموزاده	پزشک عمومی
متوسطه ۱	آقای دکتر محمدسعید غیائی	فلوشیپ بیهوشی قلب
متوسطه ۱	آقای دکتر جلالی فیروزکوهی	داروسازی
متوسطه ۱	خانم مهتاب ساسانیان	روانشناس کودکان
متوسطه ۱	خانم مهرانه قره گزولو	روانشناس بالینی
متوسطه ۱	خانم دکتر مرضیه موسوی	داروسازی
متوسطه ۱	آقای دکتر جواد میرنجفی زاده	فیزیولوژی انسانی
متوسطه ۲	آقای دکتر خلیل رستمی	جراحی پلاستیک و سوختگی
متوسطه ۲	خانم بهرخ محمودزاده	بهداشت خانواده و مدارس
متوسطه ۲	خانم دکتر پریخ رامزی	تخصص زنان و زایمان
متوسطه ۲	خانم الهه صاحبی	پرستاری
متوسطه ۲	آقای دکتر امیرمهدی طالب	داروسازی

همچنین در موارد تعطیلی واحد پزشکی و یا هر دلیل دیگر که دسترسی به پزشکان مجتمع مقدور نبود می توانید با گروه پزشکان آنکال کمیته پزشکی تماس بگیرید. اسامی اعضای این گروه در بورد اطلاع رسانی واحد پزشکی نصب شده است.

## دوفصلنامه پیک سلامت

(ویژه کارکنان)

سردبیر: دکتر سمیه امیری مقدم

تکثیر: واحد انتشارات

توزیع در مقاطع:

خانم فاطمه عباسپور (دبستان ۱)

آقای جواد مقدم (دبستان ۲)

آقای جواد کاظمی (متوسطه ۱)

آقای علی یوسفی (متوسطه ۲)

آقای حسین دوست (ستاد)



از شما جهت ارسال اخبار و مقالات مفید پزشکی - بهداشتی با رعایت شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماییم:

۱- پیک سلامت در رد، قبول، ویرایش و یا تخلیص مطالب آزاد است.

۲- مطالب باید در محدوده عناوین " تازه های سلامت"، "سلامت باشیم" یا " نامه به سردبیر" باشند.

۳- مقاله تألیفی یا ترجمه ای با ذکر منابع قابل قبول است.

۴- با توجه به محدودیت صفحات، لطفاً طبق جدول زیر رفتار نمایید.

عنوان مطلب	حداکثر تعداد کلمات
نامه به سردبیر	۳۰۰
تازه های سلامت	۲۰۰
مقالات سلامت	۴۵۰

۵- از ارائه نظرات، پیشنهادهای و انتقادات خود دریغ نفرمایید.

### منابع این شماره:

1. 8 Areas of Age-Related Change. NIH Medline Plus, Winter 2007; v2:n1:p10-13

۲. سایت پزشکان بدون مرز

۳. سایت رنگی رنگی

۴. نشریه اخبار پزشکی، ویژه کنگره اورژانسها و بیماریهای شایع طب کودکان

۵. نشریه نوین پزشکی، شماره ۶۱۰

۶. نشریه نوین پزشکی، شماره ۶۱۱

۷. نشریه نوین پزشکی، ویژه نامه تغذیه ۱۳۸۹

همکاران این شماره:  
دکتر زینب امیری مقدم  
آقای محمدحسین صاحبیل

## فهرست مطالب

صفحه ۱

نامه به سردبیر

بهداشت روانی

صفحات ۲-۳

## بخش اول - تازه های سلامت

(۱) ورود واکسن آبله مرغان به کشور در دست بررسی است

(۲) اثر درمانی "نور" حتی برای افسردگیهای غیرفصلی

(۳) کاهش ریزش موی شیمی درمانی با کلاهک خنک کننده

(۴) تاثیر منفی اسباب بازی الکترونیکی بر رشد مهارتهای کلامی

صفحات ۴-۸

## بخش دوم - سلامت باشیم

(۱) در جوانی فکر پیری کن مدام...

(۲) بخور، نخورهای بیماریها

صفحات ۹-۱۲

## بخش سوم - سلامت در مجتمع معلّم

(۱) آیا با ادامه انتشار پیک سلامت کارکنان موافق هستید؟

(۲) خدمات کمیته پزشکی برای مجتمع و همکاران

\* اولیای متخصصی که در مورد ویزیت با تخفیف همکاران اعلام آمادگی کرده اند:

تخصص	نام پزشک	تخفیف
آرژری	آقای دکتر حسن نیکویی نژاد	٪۱۰۰
ارتوپد	آقای دکتر شیخ فتح اللهی	٪۲۰
	آقای دکتر خلیل واعظی	٪۳۰
بینایی سنجی	خانم فریبا سعادت	٪۵۰
پزشک خانواده	آقای دکتر مصطفی گل نوری	٪۵۰
	خانم دکتر مژگان اسدی	٪۲۰
پوست	آقای دکتر ابوالفضل خیراندیش	٪۵۰
	خانم دکتر رقیه نائبی	٪۳۰
جراح	آقای دکتر جلیل برادران حکاک	٪۵۰
جراح پلاستیک	آقای دکتر علی اکبر عطایی	حداقل ٪۲۰
جراح مغز و اعصاب	آقای دکتر داوود محمودی	٪۵۰
چشم پزشکی	خانم دکتر لیلا کاظمی	٪۵۰
خون و سرطان اطفال	آقای دکتر نعمت ... رستمی	٪۱۰۰
خون و سرطان بالغین	آقای دکتر غلامرضا توگه	٪۱۰۰
	آقای دکتر فرشید افتخاری	٪۲۰
دندانپزشک	خانم دکتر مریم حسنی	٪۲۰
	آقای دکتر منصور میرزایی	٪۲۰
روانشناس	خانم کتابیون طالشی	٪۴۰
	خانم دکتر حلمی	٪۲۰
زنان و زایمان	خانم دکتر پریخ رامزی	٪۵۰
	خانم دکتر منصوره علاء الدینی	٪۱۰۰
فیزیوتراپی	آقای مهدی میرشاه ولد	٪۱۰۰
	آقای دکتر محسن صادقی قهرودی	٪۱۰۰
قلب و عروق	آقای دکتر علی عبده کلاهچی	٪۵۰
گوش، حلق و بینی	خانم دکتر طاهره سادات واقفی	٪۵۰
نفرولوژی (داخلی کلیه)	آقای دکتر بهزاد عین اللهی	٪۱۰۰

## بسم الله الرحمن الرحيم

## بهداشت روانی

طفل، از غضبِ گاه به گاهِ مادر باشد چه لطیف عذر خواه مادر!  
مادر چو به قهر خیزدش بگریزد دانی به کجا؟ هم به پناه مادر  
سخن از بهداشت روانی است، مقوله ای که از بهداشت جسمی جدا نیست. ناگفته  
پیداست که سلامتِ جسم و روان دو بال از سلامت من و شماست و اما بهداشت  
روانی چیست؟

بهداشت روانی: توانایی سازگاری با دیدگاه های خود و دیگران و رویارویی با  
مشکلات زندگی است. اگر با دقت به کلمه کلمه ی این تعریف توجه کنیم اهمیت  
بهداشت روانی را در فرایند موفقیت و شادکامی در می یابیم و توجهی دوباره به آن  
آشکار خواهد کرد که من تا چه اندازه از بهداشت روانی بهره مند می باشم.  
عوامل موثر در بهداشت روانی: این عوامل بسیارند که در این مختصر نمی گنجند  
وما فقط به یکی از آن ها اشاره می کنیم و آن « احساسِ تعلق به مجموعه ای  
است که در آن زندگی می کنیم که برای دانش آموز خانه است و مدرسه » و  
شعری را که در مطلع سخن آوردیم بیانگر این واقعیت است: احساس تعلقی که  
کودک به مادر دارد (به طور کلی احساس تعلق کودک به خانه) بهداشت روانی او  
را در خانه تامین می کند.  
و اما همکار عزیز! من و تو تا چه اندازه موفق شده ایم این احساس تعلق را در  
دانش آموزانمان نسبت به خانه ی دوشان و نهایتاً تامین بهداشت روانی آنها ایجاد  
کنیم؟ کمی بیندیشیم.

مهمرسن صاهبرل

معاون آموزشی مقطع متوسطه یک مجتمع آموزش فرهنگی معلّم

## دوم- خدمات کمیته پزشکی برای مجتمع و همکاران

شش سال از تشکیل کمیته پزشکی مجتمع می گذرد و اغلب همکاران با خدمات  
آن آشنا هستند اما شاید برخی همکاران اطلاع کافی نداشته باشند. قبلاً در پیک  
سلامت بطور مختصر درمورد کمیته اطلاع رسانی کرده ایم (پاییز و زمستان ۹۰)؛  
اما اکنون برآنیم که خدمات کمیته را با جزئیات بیشتری شرح دهیم.  
کمیته پزشکی متشکل از اولیای دانش آموزان معلّم است که در زمینه خدمات  
بهداشتی و درمانی فعالیت می کنند. در ابتدای هر سال تحصیلی برای این دسته از  
اولیاء فراخوانی ارسال می شود تا در صورت تمایل در یک یا چند زمینه از موارد  
زیر با واحد پزشکی همکاری نمایند:

۱. معاینات سالیانه دانش آموزان

۲. ویزیت دانش آموزان و کارکنان با تخفیف

۳. فعالیتهای آموزشی

۴. مشاوره در موارد خاص و اورژانسها

۵. تامین تجهیزات پزشکی

در سال جاری تعداد اولیای مرتبط با بهداشت و درمان به ۱۰۷ نفر می رسد که  
تاکنون ۷۲ نفر از ایشان با پاسخ مثبت به فراخوان، به عضویت کمیته درآمده اند.  
میزان پاسخ مثبت اولیای دبستان ۲ و متوسطه ۲ حدود ۷۵٪ است، میزان همکاری  
در مقاطع دبستان ۱ و متوسطه ۱ هم در محدوده ۶۵٪-۶۰ قرار دارد. اما از نظر  
تعداد اعضا، اولیای مقطع متوسطه ۱ با ۲۷ نفر بیشترین تعداد اعضای کمیته را  
تشکیل داده اند. برای اطلاع از جزئیات تخفیف در ویزیت و سایر موارد صفحات  
۱۱-۱۲ را مطالعه نمایید. برای استفاده از تخفیف ها، نامه کتبی از واحد پزشکی  
ضروری است.

## اول- آیا با ادامه انتشار پیک کارکنان موافق هستید؟

در اولین جلسه شورای اجرایی سال تحصیلی جاری، نقدی بر پیک کارکنان توسط یکی از همکاران متوسطه یک مطرح شد مبنی بر اینکه همکاران در این مقطع تمایلی به مطالعه پیک ندارند و انتشار آن اتلاف سرمایه است. لذا بر آن شدیم که برای تصمیم گیری در این خصوص نظرسنجی انجام دهیم. لطفاً برگه نظرسنجی ضمیمه پیک را با دقت و صداقت تکمیل و آن را به منشی واحد پزشکی (خانم سلامت) تحویل دهید.

**دوفصلنامه پیک سلامت**

روزه کارکنان مجتمع آموزشی فرهنگی پسرانه معلم

وحدت پوششی  
مشارکت محورانه

## خبر یک- ورود واکسن آبله مرغان به کشور در دست بررسی است

آبله مرغان یک بیماری ویروسی و بسیار مسری است. ابتلا به آن در سنین پایین عوارض کمتر و بهبود سریعتری دارد اما حدود نیمی از کودکان تا سن ۱۰ سالگی به آن دچار نمی شوند و ابتلا بعد از این سن با افزایش احتمال بروز عوارضی مثل سینه پهلو و التهاب مغزی (آنسفالیت) همراه است. همچنین ابتلای بانوان باردار بخصوص در ۳ ماهه اول بارداری خطرناک است و عوارض سوء بر جنین دارد. واکسن ضد آبله مرغان واکسن نسبتاً جدیدی است که ورود آن به کشور و نیز نحوه واکسیناسیون آن تحت بررسی است. اما فعلاً به صورت محدود در برخی مراکز وجود دارد. در حال حاضر که این واکسن در برنامه واکسیناسیون کشوری نیست اگر قصد تزریق آن را به فرزند خود دارید زمان توصیه شده یک سالگی و همراه با واکسن MMR است.

نکته: حدود ۲۰-۱۵٪ کودکانی که آبله مرغان می گیرند در سنین بالاتر بیماری زونا را هم تجربه می کنند که ناشی از دوباره فعال شدن ویروس آبله مرغان است.

## خبر دو- اثر درمانی "نور" حتی برای افسردگیهای غیر فصلی

شاید در مورد افسردگی فصلی شنیده باشید که برخی افراد در فصول سرد سال دچار تغییرات خلقی میشوند که علت آن را به روزهای کوتاه و نور ناکافی مرتبط می دانند و نوردرمانی هم یکی از راههای اصلی درمان است.

اما خبر جالب اینکه مطالعات نشان می دهد نوردرمانی می تواند در درمان افسردگی های غیرفصلی هم موثر باشد. در تحقیقی در کشور کانادا به مدت ۸ هفته از نوردرمانی صبحگاهی با منبع فلورسانس برای مدت ۳۰ دقیقه در روز استفاده شد و بهبود معناداری به دست آمد.



**خبر سه - کاهش ریزش موی شیمی درمانی با کلاک خنک کننده**

این کلاک های سیلیکونی طی شیمی درمانی روی سر قرار می گیرند و هوای خنک را در تمام سر پخش می کنند؛ با کاهش دمای سر، رگهای خون منقبض شده و داروی شیمی درمانی به رگهای آن ناحیه انتشار پیدا نمی کند.

این کلاک روی ۱۰۰ زن مبتلا به سرطان پستان آزمایش شده و فقط ۳۴٪ آنان دچار ریزش موی بیش از ۵۰٪ شدند درحالیکه در زنان گروه شاهد (که کلاک نداشتند) این میزان ریزش مو در ۱۰۰٪ آنان اتفاق افتاده بود. هیچ عارضه جدی در میان بیماران آزمایش شده بوجود نیامده و فقط سه نفر بدلیل احساس سرمای آزاردهنده آن را از روی سر خود برداشتند.

بر اساس نتیجه این تحقیق، اداره دارو و غذای آمریکا (FDA) اجازه فروش کلاک خنک کننده برای بیماران سرطانی را صادر کرد.

**خبر چهار - تاثیر منفی اسباب بازی الکترونیکی بر رشد مهارتهای کلامی**

در تحقیقی به شیرخواران رده سنی ۱۰ تا ۱۶ ماه سه دسته اسباب بازی داده شد: اسباب بازی های الکترونیکی (لپ تاپ های بچه گانه، مزرعه سخنگو و موبایل بچه گانه)؛ اسباب بازی های قدیمی (پازل چوبی، جورچین و بلوک های پلاستیکی همراه با تصویر) و پنج کتاب همراه با شکل ها و موضوعات جالب و رنگی.

محققان دریافتند کودکانی که بیشتر با اسباب بازی الکترونیکی بازی می کنند کمتر از زبان خود استفاده می کنند؛ کودکان در حین بازی با اسباب بازی های الکترونیکی، کمتر از کلمات مخصوص بزرگسالان استفاده می کردند، کمتر با اطرافیان صحبت می کردند، کمتر به صحبت والدین شان واکنش نشان می دادند و کمتر کلمات جدید از خود تولید می نمودند.»

اگر ریفلاکس دارید (ترش کردن)؛ از خوردن حجم زیاد غذا در یک وعده بپرهیزید، وسط غذا مایعات ننوشید و بلافاصله بعداز غذا دراز نکشید. غذاهایی که معمولاً این مشکل را تشدید می کنند عبارتند از: مرکبات، غذاهای ادویه دار، فرآورده های گوجه فرنگی، غذاهای پرچرب، شکلات، قهوه و نوشیدنی های گازدار.



اگر سنگ کلیه دارید؛ باید آب کافی بنوشید ولی نیازی به محدودیت مصرف غذاهای کلسیم دار نیست. مصرف غذاهای حاوی اگزالات را کاهش دهید از جمله: اسفناج، چغندر، ریواس، چای، ترکیبات حاوی کاکائو و کلم پیچ. همچنین مکملهای ویتامین ث برای شما مضر هستند و مصرف نمک را هم باید کم کنید.

اگر اسید اوریک بالا دارید؛ باید مصرف غذاهای پورین دار را کم کنید. برخی مواد پروتئینی (نه همه آنها) و برخی سبزیجات جزو مواد پورین دار هستند شامل: گوشت قرمز، برخی ماهیها و تخم ماهی، جگر، قلوه، مغز و خوش گوشت. از سبزیجات هم گل کلم، قارچ، اسفناج و مارچوبه غنی از پورین هستند.

اگر میگرن دارید؛ ممکن است برخی غذاها باعث بروز حمله میگرن شوند، از جمله: شکلات، مرکبات، کافئین و افزودنیهای مثل منوسدیم گلوتامات (MSG).

## عنوان دوم- بخور، نخورهای بیماریها

آسم، اسیداوریک بالا، پرفشاری خون، ریفلاکس، سنگ کلیه یا کیسه صفرا، میگرن و یبوست، مشکلات و بیماریهای مزمن و متداول امروز ماست که اهمیت اصلاح تغذیه در آنها کمتر از تجویز داروها نیست.

**اگر یبوست دارید؛** روزانه حداقل ۸-۶ لیوان آب بنوشید. مواد غذایی که به شما توصیه می شود عبارت است از: غلات کامل، حبوبات، میوه ها و سبزیجات. هلیم و فرنی دو نمونه غذای مناسب برای مبتلایان به یبوست است.

**اگر فشارخون بالا دارید؛** بهترین توصیه کاهش مصرف نمک است. توجه کنید که غذاهای آماده و نیمه آماده جزو محصولات پرنمک محسوب می شوند. پیشنهاد ما برای طعم دادن به غذا (به جای نمک) استفاده از سبزیجات معطر خشک شده و انواع ادویه هاست. برای تامین پتاسیم و کلسیم هم از این خوراکیها بیشتر استفاده کنید: پرتقال، گلابی، اسفناج، سیب زمینی، لبنیات کم چرب و کلم بروکلی.

**اگر سنگ کیسه صفرا دارید؛** کاهش و افزایش سریع وزن یکی از عوامل ایجاد سنگ صفراوی است و باید از غذاهای پرچرب پرهیز کنید. درعوض از غذاهای پرفیبر مثل سبوس، میوه ها و سبزیجات بیشتر استفاده کنید.

**اگر آسم دارید؛** بهتر است غذاهای محرک آسم خودتان را بشناسید. غذاهایی که معمولاً متهم هستند عبارتند از: انواع لبنیات، تخم مرغ، محصولات دریایی، مرکبات، سویا و گندم. ولی شاید مهمترین محرکها افزودنیهای غذایی (تارترازین، گوگرد، اسید بنزوئیک و منوسدیم گلوتامات MSG) باشند. پس لازم است قبل از خرید مواد غذایی برچسب محتویات را به دقت بخوانید.

## عنوان اول- در جوانی فکر پیری کن مدام...

سالمندی به پزشک مراجعه و از تاری دید شکایت کرد. پزشک پاسخ داد: به خاطر کهولت سن است، از ضعف شنوایی گله کرد و همین پاسخ را شنید... خلاصه گفت و گو به همین منوال ادامه پیدا کرد تا خشمگین شد و فریاد زد: تو که علت همه چیز را از پیری میدانی! پزشک پاسخ داد: اتفاقاً همین زود از کوره دررفتن هم از پیری است!!

از این حکایت که بگذریم مشکلاتی از ۸ حیطة را میتوان به افزایش سن نسبت داد:

**الف- مغز /** سرسلسله آنها بیماری آلزایمر است که در شماره قبل پیک سلامت، مفصل درمورد آن صحبت کردیم. اما بجز آن، پیری می تواند باعث اختلالات خفیف شناختی و تاخیر در به یادآوری محفوظات نیز شود.

**ب- مفاصل و استخوانها /** شایعترین ها عبارتند از: پوکی استخوان (استئوپوروز) و آرتروز (استئوآرتروز)

**پوکی استخوان** اغلب ستون فقرات، لگن و مچ دست را درگیر میکند و بیشتر زنان دچار آن می شوند. تامین کلسیم و ویتامین د کافی به همراه ورزشهای قدرتی در دوران جوانی نقش مهمی در پیشگیری از بیماری در دوران سالمندی دارد. **آرتروز** به دلیل خوردگی غضروف به وجود می آید و درد، ناشی از اصطکاک استخوانهایی است که پوشش غضروفی آنها تخریب شده است. برای پیشگیری از آرتروز، ورزشهای انعطافی و حفظ وزن ایده آل بهترین اثر پیشگیری را دارند.

**ج- چشم و گوش /** در حدود ۴۰ سالگی قدرت بینایی ضعیف می شود (پیرچشمی). بیماریهای تحلیل لکه زرد و آب مرواید هم از حدود ۶۰سالگی به بعد ظاهر میشوند. از مشکلات مربوط به شنوایی، پیرگوشی و وزوزگوش وابسته به سن هستند.

**پیرچشمی** با اختلال در دید نزدیک شروع می شود. چاره آن هم عینک مطالعه است. **آب مروارید** سیر کندی دارد و در برخی افراد تا مدتهای زیاد بدون علامت مشخص است. این بیماری با جراحی درمان می شود. **تحلیل لکه زرد** دید دقیق انسان را مختل می کند. اخیراً روشهای درمانی امیدبخشی (مثل تزریق داخل چشم و...) برای این بیماری در دسترس قرار گرفته است.

**پیرگوشی** سیر کندی دارد. بعد از ۶۵ سالگی یک سوم افراد دچار کاهش شنوایی هستند و در افراد بالای ۸۵ سال تعداد مبتلایان به ۵۰٪ می رسد. **وزوزگوش** نوعی از کاهش شنوایی است که افراد مبتلا به طور مداوم صداهایی مثل زنگ، غرش یا ... را در گوش خود می شنوند.

**د- گوارش/ ترش کردن** (ریفلاکس) یک مشکل شایع وابسته به سن است که در ۴۰٪ افراد بالای ۴۰ سال وجود دارد. اصلاح سبک زندگی (کاهش وزن، افزایش فعالیت روزانه و...) در بهبود آن موثر است.

**ه- ادراری- تناسلی/ بی اختیاری ادرار و بزرگی خوش خیم پروستات** دو مشکل شایع این حیطه هستند.

۱۰٪ افراد بالای ۶۵ سال دچار **بی اختیاری ادرار** هستند و در زنان شایعتر است. این مشکل علل مختلف دارد، در هر سنی ممکن است رخ دهد و در بسیاری موارد درمان میشود. **بزرگی خوش خیم پروستات** شایع است. اگرچه گاهی در ۳۰-۴۰ سالگی ایجاد می شود اما اغلب یک بیماری دوران پیری محسوب می شود.

**و- دهان و دندان/ بیماریهای لثه و از دست رفتن دندانها**

ناگفته پیداست که راه پیشگیری از هردوی آنها مراقبت و حفظ بهداشت است.

**ز- پوست/ خشکی پوست، سرطان پوست و زونا** را میتوان در این مورد نام برد. با افزایش سن، میزان چربی و تعریق پوست کم و پوست نازک و دچار خارش میشود اما تغییرات پوستی که ما ناشی از سن می دانیم در واقع اغلب بدلیل تماس طولانی مدت با آفتاب یا استفاده نابجا از محصولات بهداشتی و آرایشی و... بوجود می آیند. هیچ وقت برای پیشگیری از دو مشکل **خشکی و سرطان پوست** دیر نیست: با حفظ رطوبت پوست، محافظت از آفتاب و دوری از دخانیات.

**زونا** همان فعالیت مجدد ویروس آبله مرغان بدلیل ضعف ایمنی است. یک پنجم کسانی که قبلاً آبله مرغان گرفته اند در سن بالای ۵۰ سال آن را تجربه می کنند.

**ح- کارکرد بدن/ ملموس ترین آن، ازدست رفتن تعادل و زمین خوردن** است. درواقع **زمین خوردن** معلول علتهای دیگر است که در سطور بالاتر به برخی از آنها اشاره شد مثل: تاری دید، مشکل شنوایی، ضعف ماهیچه ها و... بهسازی محل کار و زندگی می تواند خطر زمین خوردن را تا ۳۰٪ کاهش دهد.

توضیح این نکته ضروری است که دسته بندی این بیماریها در طبقه بیماریهای وابسته به سن به این معنا نیست که در افراد جوان امکان بروز ندارند یا تنها عامل ایجاد آنها افزایش سن است بلکه فقط این نکته را نشان میدهد که با پیری انسان مرتبط هستند.

\* عنوان مقاله مصرعی از شعر "ارزش عمر"  
سروده آقای نصرت ا... جمالی است

