



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی اعصاب و روان مهر

دانستنی های طولانی شدن عمر در سالمندی

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار
عنوان: دانستنی های طولانی شدن عمر در سالمندی
تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)
تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تدوین: ۱۴۰۴/۰۸/۰۴ تا ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

. ژل های موقتی هیالونیک اسید توسط پوست جذب می شود. از عوارض این روش آلوده بودن سر سوزن ها موجب عفونت و بیرون آمدن چرک از محل تزریق می باشد و اگر ژل خوب تزریق نشود، مانند دانه های تسبیح برجسته می شود و حتی بعضی از ژلها بعد از تزریق حرکت کرده و در محل دیگری قرار می گیرند.

عوارض استفاده از بوتاکس: ماندگاری ۴ تا ۶ ماه دارد موجب افتادگی پلک؛ عدم قرینه دوطرف، صورت، خمار شدن، چشم ها شود.

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای مطهری،

کلینیک خیریه صدیق شماره تماس: ۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰

ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه، خیابان

اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تننور، قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

روشهای پر خطر جهت رفع چین و چروک و

جوانتر به نظر رسیدن

۱- تاتو ۲- استفاده از ژل ۳- استفاده از بوتاکس عوارض تاتو

عوارض تاتو: چون سل، جذام، سفلیس، ایدز، هیپاتیت B, C تنها از عوارض عفونی این کار است.

عوارض حساسیت اگزما، تورم، و خارش ایجاد بافت اضافه در ناحیه تزریق که در این صورت بیمار باید تا آخر عمر پماد یا آمپول کورتون استفاده کند.

مواد تاتو چیست: تاتو در واقع تزریق مواد رنگی به پوست است که این مواد ممکن است جیوه، کربن، آهن، آلومینیوم و روی باشد.

عوارض استفاده از ژل: ژل ها موقتی یا دائمی هستند ژل دائمی از مواد پلیمر یا پلاستیک تشکیل شده اند. توسط پوست جذب نمی شود برای همیشه در محل تزریق می مانند و در نتیجه بسیار مضر می باشد

نکاتی جهت طولانی تر شدن عمر

- ۱- وزن کمتر زندگی بهتر (کاهش پیام انسولین در مغز می تواند به طول عمر بیفزاید)
- ۲- تعادل در غذا خوردن - کم خوردن عمر را طولانی می کند. البته خیلی خیلی کم خوردن موجب سوء تغذیه می شود.
- ۳- فعالیت و ورزش سبک بطور مداوم کامل بسیار مهم در سلامت و طول عمر و جوانی است.
- ۴- کم کردن استرس های زندگی
- ۵- تغذیه مناسب



جوان بمانید حتی در پیری

- بهترین روش جهت جلوگیری از چین و چروک استفاده از کرم های رتینول- ویتامین ث در شب
- جراحی پلاستیک شیوه طولانی تر البته بعد از چند سال دوباره بر می گردد.
- تکثیر سلولهای فیبروپلاست و تزریق آن در محل چین و چروک (فعلاً در کشور ما قابل دسترس نیست)
- با تغذیه مناسب چین و چروک صورت را به تعویض بیندازید. خوردن میوه و سبزیجات تازه، مواد غذایی دارای ویتامین A-C-E استفاده از سلنیوم به عنوان آنتی اکسیدان استفاده از کرم های مخصوص شب، پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور خورشید.
- نداشتن استرس، استفاده از کلاس های انرژی درمانی و یوگا.
- استفاده از ضد آفتاب

چگونه سالمندی سالمی داشته باشیم

- برای سالم پیر شدن چند روش پیشنهاد می شود.
- ۱- ورزش فراموش نشود- پیاده روی مداوم
- ۲- خواب مناسب سر وقت و بطور منظم به بستر بروید. (از خواب روزانه بطور طولانی پرهیز کنید)
- *از نوشیدن چای و قهوه در شب پرهیز کنید.
- *نوشیدن یک لیوان شیرگرم قبل از خواب توصیه می شود.
- ۳. بهداشت فردی (مسواک زدن حتی اگر دندان مصنوعی دارید- کوتاه کردن مو و ناخن- حمام کردن)
- ۴. تغذیه متعادل (سبزی و میوه و رژیم کم نمک و کم چربی و لبنیات- مایعات).
- ۵- اجابت مزاج (کاملاً به تحرک و تغذیه ربط دارد)
- ۶- پیشگیری از بروز حوادث
- ۷- عدم مصرف دخانیات (سیگار، قلیان)

