



سالمند را احترام کنید تا در قیامت همشین من باشید ((رسول اکرم(ص)))

سلامت سالمندان

پیری فرایندی طبیعی است که برای همه کس پیش می آید. امروزه به دلیل بهبود شرایط بهداشتی، طول عمر انسان بیشتر شده است. با افزایش طول عمر انسان، تعداد افراد پیر به تدریج بیشتر می شود. تعریف سالمندی: در بسیاری از جوامع ۶۰ سالگی را نشانه شروع سالمندی میدانند.

تغییرات بدن در دوره سالمندی

۱- کاهش مقاومت استخوان ها و شکننده شدن آنها که به این وضعیت پوکی استخوان گفته میشود 2- عضله ها به تدریج لاغر می شوند و قدرت آنها کاهش می یابد 3- چربی از اندام ها به تنه منتقل میشود 4- کم شدن چربی زیر پوست، به پوست ظاهری خشک و لاغر میدهد 5- در سنین بالا، آب بدن کم میشود، افراد مسن کمتر تشنه میشوند و آب بدن خود را از دست می دهند همچنین نیاز به مواد غذایی نسبت به دوره میانسالی کم می شود.

تغذیه در دوره سالمندی

اضافه وزن، فشار خون، چربی و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح یکی از راههای کنترل آنهاست، در صورت کنترل نکردن این مشکلات، میزان ابتلا به بیماری هایی مانند، سکتته قلبی و مغزی و سرطان ها بیشتر می شود با یک برنامه غذایی صحیح می توان خطر ابتلا به این بیماری ها را کاهش داد. در برنامه غذایی سالمندان باید هر روز چهار گروه اصلی مواد غذایی استفاده شود که شامل: ۱- گروه شیر و لبنیات شامل: شیر، ماست، پنیر، کشک و.. میباشد ۲- گروه گوشت، حبوبات و مغز ها ۳- گروه نان و غلات

شامل: برنج، ماکارونی، گندم، جو و ذرت ۴- گروه میوه و سبزی ها

سالمندان باید تا حد امکان مصرف ادویه، نمک و شکر را کم کنند و از مصرف گوشت قرمز، شیرینی زیاد، تخم مرغ، کره و چربی حیوانی پرهیز کنند و از کشیدن سیگار دوری کنند و از نوشیدن چای یا قهوه یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خود داری کنند.

ورزش و فعالیت بدنی: اگر ورزش و فعالیت نداشته باشیم: توانایی قلب کم میشود، ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن کم می شود، عضله ضعیف می شوند، کارایی مفصل ها کم می شود، استخوان ها پوک می شوند بی حرکتی موجب تنهایی و افسردگی خواهد شد و مشکل دیگر، عدم توانایی انجام دادن کارهای روزمره و وابستگی به دیگران است بهترین ورزش ها پیاده روی که به آرامی شروع شده و کم کم سرعت و مسافت

ان زیاد می شود میباشد (قبل از پیاده روی باید عضلات را با حرکات کششی گرم کرد و به هنگام پیاده روی از لباس و کفش راحت استفاده کرد، از بر داشتن قدم های بلند بپرهیزید و سعی کنید در هوای زیاد گرم یا سرد ورزش نکنید.

بیماریهای شایع دوران سالمندی:

فشارخون: برای پیشگیری از این بیماری توصیه های زیر میتواند مفید باشد: فعالیت بدنی (پیاده روی)، رژیم غذایی مناسب (کاهش نمک، چربی، قند، و غذای سرخ کردنی)، عدم استفاده از سیگار
بیماری قلبی: نشانه های این بیماری: کوتاهی تنفس هنگام فعالیت، بی نظمی ضربان قلب، ضربان شدید قلب، ورم پاها، درد قفسه سینه

در صورت داشتن این نشانه ها فوراً به پزشک مراجعه کنید برای پیشگیری از این بیماری: از خستگی بدن بپرهیزید، فعالیت بدنی (پیاده روی)، داشته باشید، رژیم غذایی مناسب داشته باشید.

دیابت (بالا رفتن قند خون): نشانه های این بیماری شامل: تکرر ادرار، تشنگی شدید و خشکی دهان و تاری دید میباشد، اگر به بیماری دیابت مبتلا هستید باید به این توصیه ها عمل کنید: در صورت اضافه وزن آن را کم کنید. از پاهای خود مراقبت کنید (از نظر وجود زخم)، در صورت بروز هر گونه ناراحتی بینایی (نقطه های سرگردان در دید و یا به هم خوردن غیر طبیعی چشم ها) به پزشک مراجعه کنید، فعالیت بدنی (پیاده روی) بسیار مفید است.

بهداشت روان: بسیاری از مواقع مسائل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما هستند و ما نمی توانیم جلوی آنها را بگیریم اما می توانیم توانایی بر خوردن با این مسائل را افزایش دهیم و واژ عواقب آن مانند اضطراب و دلشوره، عصبانیت، زود رنجی، بی خوابی و... جلوگیری کنیم. این توصیه ها به شما کمک میکند (زمانی که نیاز به کمک دارید از درخواست ان کوتاهی نکنید، خود را به کار در خانه مشغول کنید، به کاری که مورد علاقه تان است بپردازید، با دوستان و یا اقوام خود صحبت کنید، به دیدن مغازه ها بروید در پارک قدم بزنید، به طور منظم ورزش کنید)

ما بر آنیم که جهت بالا بردن سطح سلامت شما عزیزان خدماتی همه روزه در کلیه مراکز بهداشتی درمانی (و یک شنبه و سه شنبه در مرکز سوریان) ارائه دهیم از جمله: چک فشار خون، وزن، قد، کلاسهای آموزشی و ..

تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبتهای ویژه می توان این دوران را به دورانی مطلوب و لذت بخش تبدیل کرد