

سالمند شدن یک موفقیت است. در فرهنگ ما دعای خیری است که بدرقه « پیر شدن » همواره راه کودکان میباشد. بسیار خوشحالیم که این دعا برای شما اجابت شده است.

اهمیت تغذیه در دوره سالمندی

نوع تغذیه در دوره سالمندی بسیار مهم است؛ زیرا :

۱) اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح یکی از راههای کنترل آنها است. در صورت کنترل نکردن این مشکلات، میزان ابتلا به بیماریهایی مانند سکته قلبی و مغزی و سرطانها بیشتر میشود

۲) با افزایش سن، توده عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد و نیاز به انرژی کمتر می شود.

بنابراین لازم است:

چربی کمتری مصرف کنیم و به میزان کم از چربیهای اشباع نشده یا همان روغنهای مایع مانند روغن زیتون استفاده کنیم. پروتئین بیشتری استفاده کنیم زیرا کمبود پروتئین به سیستم دفاعی بدن آسیب میرساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری میکند. از جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه گندم، جوانه عدس و جوانه ماش برای تامین ویتامینهای مورد نیاز بدن استفاده کنیم. لبنیات را در رژیم غذایی خود برای تامین کلسیم مورد نیاز بدن بگنجانیم. مصرف روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات، توصیه میشود. با افزایش « آب ساده » ترجیحاً وزن نیاز بدن به مایعات بیشتر میشود.

به یاد داشته باشید که در شرایط زیر به آب بیشتری نیاز

دارید:

- ❖ در هنگام ورزش و فعالیت بدنی
- ❖ در آب و هوای گرم
- ❖ هنگام استفاده از داروهای ملین یا ادرار آور
- ❖ در مواقع ابتلا به اسهال یا تب

از آنجایی که در دوره سالمندی احساس تشنگی کاهش یافته است، حتی اگر تشنه نمیشوید روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

اهمیت ورزش در دوره سالمندی

امروزه تاثیر ورزش و فعالیت فیزیکی منظم در پیشگیری یا متوقف کردن روند پیری ثابت شده است. ورزش باعث افزایش حجم اکسیژن در قلب و ریه ها، افزایش استحکام عضلات، تنظیم قند خون و فشار خون و نیز کاهش توده های چربی میشود. به ایجاد آرامش، کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس کمک میکند و حس شادابی و رضایت را در شما به وجود می آورد. انواع تمرینات ورزشی که شما میتوانید از آن سود ببرید، شامل تمرینات گرم کننده، تمرینات استقامتی، تمرینات انعطاف پذیری، تمرینات تعادلی، تمرینات قدرتی و تمرینات انقباضی ایستا است. پیاده روی ساده ترین ورزش برای دوره سالمندی است. پیاده روی در خارج از منزل، خصوصاً اگر با هم سن و سالن باشد، سبب جلوگیری از انزوای اجتماعی و افسردگی میشود. شما با یک برنامه پیاده روی که به آرامی شروع شده و به طور تدریجی

سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی میتوانید تواناییهای تنفسی خود را به حد یک فرد جوان برسانید. بهتر است قبل از شروع پیاده روی با حرکات کششی عضلات خود را گرم کنید. سپس برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید. مدت پیاده روی را به تدریج افزایش دهید تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد. بهتر است پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۳۰ دقیقه انجام دهید. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی مداوم را ندارید. میتوانید به جای آن ۳ پیاده روی ۱۰ دقیقه ای داشته باشید. برای پیاده روی مسیری هموار و با هوای تمیز انتخاب کنید. یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

برای پیشگیری از پوکی استخوان و یا جلوگیری از

پیشرفت آن چه کار کنیم؟

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 هر گونه تمرین بدنی با پزشک خود مشورت کنید. هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید. در گروه لبنیات شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم میباشد. 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.



کد شناسایی: wd-pf- ۴۹

خود مراقبتی دوران سالمندی

(آموزش به بیماران)



واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی اصفهان

مشاور علمی: دکتر رزیتا شریف روحانی

متخصص طب داخلی

راه های ارتباطی با ما:

www.beheshti.mui.ac.ir

سایت بیمارستان جهت دسترسی به منابع کامل آموزشی و
اطلاعات به روز شده در خصوص خدمات ما

شماره بیمارستان و شماره گیری ۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱

داخلی ۲۳۵۴ واحد آموزش سلامت همگانی جهت دریافت

مشاوره تلفنی همه روزه به جز روزهای تعطیل

بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمائید. نوشابه های گاز دار جلوی جذب کلسیم غذا را میگیرد. پس تا حد امکان نوشابه های گازدار کمتر مصرف کنید. استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، در هر سنی و در هر شرایطی ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از آنها تشدید پوکی استخوان است.

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 تاثیری ندارد.

یکی از عوارض مهم پوکی استخوان شکستگی است. پوکی استخوان قابل پیشگیری است.

منابع: مجموعه کتابهای شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی- اداره سلامت سالمندان- دکتر مینا مجد- دکتر مهین السادات عظیمی کتاب زندگی سالم در سالمندی- دکتر مهین السادات عظیمی- دکتر محمد اسماعیل مطلق