

نکاتی در خصوص سلامت سالمندان

سلامت نیوز :

تغذیه در سالمندی اهمیت بسیار زیادی دارد زیرا عامل مهمی در تأمین سلامتی بدن است. بدن ما نیاز به تغذیه غذایی خاصی دارد. این نیازها شامل انرژی، پروتئین، چربی و ویتامین ها و مواد معدنی هستند. یکی از بهترین راه های اطمینان از تأمین این نیازها، مصرف روزانه از هر یک از چهار گروه مواد غذایی یعنی: شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، نان و غلات و میوه ها و سبزیهاست.

در مصرف گروه های مواد غذایی یاد شده، سعی کنید تنوع غذایی داشته باشید و در هر وعده غذایی حداقل از ۳ گروه غذایی بالا استفاده نمایید. توجه بیشتر به سبزیجات تازه و میوه ها، خصوصا در فصل های مربوطه از اهمیت زیادی برخوردار است.

مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب را فراموش نکنید

نوع تغذیه در دوره ی سالمندی بسیار مهم است زیرا چنانچه رعایت نگردد موجب بیماریهایی مانند اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا خواهد شد. چنانکه می دانیم این بیماریهای شایع در دوره ی سالمندی هستند که تغذیه صحیح یکی از راههای کنترل آنها است.

در صورت کنترل نکردن این مشکلات، میزان ابتلا به بیماری های مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، پوکی استخوان و سرطان ها در این دوره بیشتر می شود.

سوء تغذیه در دوران سالمندی:

در یک سوم افراد بالای ۷۰ سال، آنزیم های گوارشی و اسید معده کاهش می یابد و در این صورت ظرفیت هضم و جذب غذا، ویتامین ها و املاح کلسیم، آهن و روی نیز کمتر می شود.

تولید ویتامین ها از جمله ویتامین **D** در بدن کاهش می یابد و سیستم ایمنی بدن ضعیف شده و خطر ابتلا به انواع بیماری ها افزایش می یابد.

ابتلا به این بیماری ها، تغییر در احساس طعم، مزه و بو، کاهش ترشح بزاق، عدم تحرک، واکنش متقابل غذا و داروهای مصرفی، نگرانی های روحی و تنهایی، همگی می توانند اشتها را کم کنند.

برنامه ریزی غذایی:

برنامه غذایی سالمندی شامل انواع مختلفی از مواد غذایی است بگونه ای که بتواند حدود ۳۰ درصد کالری (انرژی) را از چربیها، ۱۵ درصد از پروتئین ها و ۵۵ درصد از کربوهیدراتها را تامین کند و چربی ها ترجیحا از منابع گیاهی و مصرف کلسترول کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز باشد.

مهمترین راهنمای تغذیه ای، تهیه غذای ساده و کم حجم می باشد که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی را تامین کرده و در عین حال متناسب با فرهنگ فرد باشد

گروه اصلی و مواد غذایی دوران سالمندی :

- ۱- گروه نان و غلات
- ۲- گروه شیر و لبنیات
- ۳- گروه گوشت، حبوبات و مغزها
- ۴- گروه میوه ها و سبزی ها

فعالیت بدنی و ورزش در دوره سالمندی :

با افزایش سن تغییرات متعددی در قسمت های مختلف بدن ایجاد می شود، قلب، ریه ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان ها دچار تغییرات ناشی از افزایش سن می شوند. ورزش باعث افزایش حجم اکسیژن در قلب و ریه ها، افزایش استحکام عضلانی، تنظیم قند خون و فشار خون و نیز کاهش توده های چربی می شود.

به ایجاد آرامش، کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس کمک می کند و حس شادابی و رضایت را در شما بوجود می آورد .

سن بالا و ضعف قوای جسمانی، مانعی برای ورزش کردن نیست. **پیاده روی** ساده ترین ورزش برای دوره سالمندی است.

بی اختیاری ادراری :

یکی از مشکلات شایع در زنان، بی اختیاری ادراری می باشد که بعلت عفونت های ادراری، تغییرات مجرای ادرار، افزایش سن و زایمان های متعدد می باشد که حالت های مختلف دارد.

حالت اول بی اختیاری ادراری

در این حالت هنگام عطسه، سرفه، خنده، و برخاستن از زمین، بی اختیار چند قطره ادرار خارج می شود.

حالت دوم بی اختیاری

در این حالت احساس ناگهانی و موقعیت شدید برای ادرار کردن ایجاد می شود اما قبل از رسیدن به دستشویی ادرار می ریزد، بجز توصیه های مورد اشاره در حالت اول، از ورزش های سخت اجتناب کنید. قهوه، نوشابه های گاز دار و غذا های پر ادویه میل نکنید.

مراقبت از دندان های مصنوعی:

- دندان های مصنوعی را پس از خروج از دهان، حداقل یک بار در روز با مسواک نرم بشویید.
- برای شستن دندان های مصنوعی از مایع ظرفشویی استفاده نمایید و پس از آن دندان های مصنوعی را به خوبی با آب بشویید.
- بعد از خارج کردن دندان های مصنوعی، لثه ها و زبان را با یک مسواک نرم بشویید و سپس لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.
- دندان های مصنوعی را، شب ها هنگام خواب از دهان خارج نمایید، و در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز قرار دهید و خمیر دندان برای شستن دندان مصنوعی مناسب نیست دندان مصنوعی در هوا خشک می شود و در آب داغ خراب میشود.

استرس چیست؟

استرس (فشارهای روانی) جزیی از زندگی ماست و هیچ موجود زنده ای عمر خود را بدون آن سپری نمی کند. هر گاه با تهدیدی واقعی یا خیالی روبرو می شویم و یا با تغییر عمده ای در زندگی مان مواجه می شویم دچار استرس می گردیم.

توصیه هایی برای مقابله با استرس:

- * زمانی که به کمک نیاز دارید از در خواست آن کوتاهی نکنید.
- * در باره احساسات و نگرانی هایتان صحبت کنید و آنها را با دیگران در میان بگذارید.
- * اعتماد به نفس داشته باشید.

* انتظارات واقع بینانه از خود و دیگران داشته باشید.

* استفاده از وسایل کمکی مثل عصا، دندان مصنوعی، سمعک، عینک، می تواند به شما در انجام راحت تر کارها کمک نماید.

* ارتباط خود را حتی الامکان، با خانواده ی خود حفظ نماید.

* سعی کنید ارتباط نزدیک تر و صمیمانه تری با نوه های خود برقرار نمایید.

* خواندن نماز و دعا در آرامش، قلبی و روحی بسیار موثر است.

* خود را در خانه به کاری مشغول کنید آشپزی، قلاب بافی، گل دوزی، سبزی کاری، گل کاری.

* به موسیقی گوش کنید.

* خواندن کتاب و مجله

* به طور منظم به ورزش هایی که علاقمندید و برای شما مفید می باشد بپردازید.