

سبک زندگی سالم در دوران سالمندی

جهت ارتقاء سطح سلامتی و پیشگیری از بروز انواع بیماری ها در دوران سالمندی لازم است تغییراتی در سبک زندگی ایجاد شود.

از جمله:

- داشتن رژیم غذایی سالم
- انجام فعالیت بدنی منظم
- ترک مصرف دخانیات
- رعایت بهداشت دهان و دندان
- ویزیت منظم پزشک جهت معاینه، ارائه مراقبت های اولیه و بررسی لیست داروهای مصرفی، عوارض جانبی داروها و تداخلات دارویی
- انجام دوره ای معاینات و آزمایشات غربالگری
- داشتن خواب و استراحت کافی
- داشتن برنامه های تفریحی شاد و شرکت در مناسب های اجتماعی به همراه دوستان
- استفاده از کرم های مرطوب کننده و ضد آفتاب

در بین موارد ذکر شده داشتن رژیم غذایی سالم و انجام فعالیت بدنی منظم اساس یک زندگی سالم در دوران سالمندی است.

شرکت در برنامه های ورزشی منظم و داشتن رژیم غذایی سالم تاثیر قابل توجهی در رفاه عمومی و بهبود کیفیت زندگی فرد سالمند دارد.



ابتلا به پوکی استخوان، ورم مفاصل، بیماری های قلبی، فشار خون بالا، دیابت، چربی خون بالا، آلزایمر، افسردگی و برخی از سرطان ها با رعایت رژیم غذایی مناسب، ورزش و سایر اصلاحات شیوه زندگی در افراد سالمند قابل پیشگیری یا به راحتی قابل درمان است.

رژیم غذایی سالم در دوران سالمندی

با افزایش سن میزان سوخت و ساز (متابولیسم) بدن و حس چشایی و بویایی کاهش می یابد، بنابراین لازم است در نوع و میزان غذایی مصرفی تغییراتی ایجاد شود.



نکات ضروری جهت داشتن رژیم غذایی سالم

* داشتن رژیم غذایی متعادل شامل میوه و سبزیجات، غلات کامل، مایعات کافی، پروتئین بدون چربی، مصرف مکمل های ویتامینی و مواد معدنی ضروری است.

* مواد غذایی از قبیل گوشت پرچرب، تخم مرغ و لبنیات پرچرب نسبت به قبل باید کاهش پیدا کند.

* در صورتی که پزشک شما را از مصرف مایعات منع نکرده است، روزانه 8 الی 10 لیوان آب بنوشید، حتی اگر احساس تشنگی ندارید.



* مصرف آب باعث افزایش سطح انرژی بدن، بهبود قدرت چشایی و شاداب و جوان شدن پوست بدن می شود.

* سعی کنید وعده های غذایی کوچک و سبک داشته باشید و غذا را بخوبی بجویید.

* از پرخوری پرهیز کنید.

* از خوردن مواد غذایی از قبیل انواع فست فود ها، سوسیس و کالباس، چیپس، پفک، کیک، شکلات، بیسکویت، انواع نوشابه و آمبیوه های صنعتی و ... خودداری کنید.

* براساس ابتلا به بیماری مزمن مانند فشارخون بالا و دیابت به ترتیب دریافت نمک و کربوهیدرات (به خصوص قند و شکر مصنوعی) را محدود و قطع نمایید.

فعالیت بدنی منظم

داشتن یک برنامه ورزشی منظم جهت کنترل و پیشگیری از بروز انواع بیماری ها در دوران سالمندی ضروری است.



فواید ورزش:

- حفظ وزن در محدوده طبیعی و کمک به افزایش سوزاندن کالری اضافی
- بهبود سطح کلسترول خون
- افزایش استقامت و توانایی بدن
- افزایش سلامتی قلب، ریه، سیستم عروقی و استخوان ها و ماهیچه ها
- کاهش احتمال زمین خوردن و سقوط



مرکز آموزشی درمانی امین

مراقب سالمندان باشیم

سبک زندگی سالم در دوران سالمندی

سال 1400



گرد آورنده: سمیرا زهتاب چی

کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

منابع:

1. 10 Healthy Habits for Seniors to Keep, By Jennifer Wegerer, September 26, 2018
2. How Tech Is Helping More People Age at Home, By Debra Fulghum Bruce, PhD, Reviewed: January 22, 2020

* اگر دندان مصنوعی دارید مرتب و بعد از هر بار غذا خوردن دندان ها را خارج و مسواک بزنید و حفره دهان و لثه ها را تمیز کنید.

* شب ها موقع خواب دندان های مصنوعی را از دهان خارج، تمیز و در ظرف حاوی آب و نمک رقیق قرار دهید.

* مصرف قند و شکر را محدود کنید.

* هر شش ماه یکبار جهت بررسی سلامت دهان و دندان به دندانپزشک مراجعه نمایید.

ترک مصرف دخانیات و مشروبات الکلی

سیگار، مواد مخدر و الکل برای بدن بسیار مضر است و انسان را مستعد ابتلا به بیماری های از قبیل سرطان ریه و کبد، بیماری قلبی، پوکی استخوان و برونشیت می کند.

مواد شیمیایی موجود در سیگار به پوست آسیب می زند و پوست را تیره و چروک می کند و باعث می شود شما پیرتر از آنکه هستید نشان داده شوید.

تقویت مغز

سعی کنید همیشه خود را هوشیار نگه دارید مطالعه کنید، جدول حل کنید، بازی شطرنج و کلمات انجام دهید تا مغز مانند دوران جوان فعال باقی بماند.



- افزایش روحیه و خلق و خو
- بهبود کیفیت خواب

* فعالیت ورزشی باید روزانه 30 دقیقه و حداقل 3 الی 5 بار در هفته باشد و باعث افزایش ضربان قلب در حدی که که فرد توانایی صحبت کردن داشته باشد، بشود.

* ورزش هایی مانند پیاده روی با سرعت متوسط، شنا، تمرینات تعادلی و استقامتی و ... برای سالمندان مفید است.

* اگر در حین ورزش دچار تنگی نفس، احساس درد در قفسه سینه، سرگیجه و کاهش سطح هوشیاری شدید سریع ورزش را متوقف کنید و به پزشک مراجعه نمایید.

رعایت بهداشت دهان و دندان

عوارض ناشی از مصرف داروهای مختلف و کاهش ترشح غدد بزاقی در دوران سالمندی باعث بروز خشکی دهان و افزایش احتمال ابتلا به بیماری های دهان، لثه و دندان می شود.



توصیه ها بهداشتی

* رعایت بهداشت دهان و دندان باعث کاهش ابتلا به بیماری های لثه، حفره دهان و تنفسی می شود.

* روزانه دو مرتبه با مسواک نرم دندان های خود را مسواک بزنید و یک مرتبه با نخ دندان لابه لای دندان های را تمیز کنید.

* روی زبان خود را با هر بار مسواک زدن تمیز کنید.