



دانشگاه علوم پزشکی قم
معاونت بهداشتی
مرکز بهداشت شهرستان

زندگی از ۶۰ سالگی آغاز می شود

(راهنمایی برای خودمراقبتی در سالمندی)



واحد آموزش و ارتقاء سلامت

زیر نظر کمیته ارزیابی رسانه ها

واحد سلامت خانواده، جمعیت و مدارس



به نام پروردگار مهربان

زندگی از ۶۰ سالگی آغاز می شود

(راهنمایی برای خودمراقبتی در سالمندی)

تهیه و تنظیم: مجتبی آزاد بخت، مریم ساسانی
زیر نظر: کمیته ارزیابی رسانه های معاونت بهداشتی
سال ۱۳۹۶

واحد سلامت خانواده، جمعیت و مدارس

واحد بهبود تغذیه

مرکز بهداشت شهرستان قم

سایت معاونت بهداشتی قم: Phc.muq.ac.ir

سایت مرکز بهداشت شهرستان قم: Sphc.muq.ac.ir



فهرست

۲..... سخنی با شما

بخش اول : فعالیت بدنی

۳..... فعالیت بدنی چیست؟

۳..... چقدر فعالیت بدنی باید انجام دهید

۵..... پنج تمرین ساده کششی

بخش دوم: تغذیه سالم

۱۳..... چرا باید تغذیه مناسب در دوره سالمندی را جدی گرفت؟

۱۸..... ۷ سؤال شایع سالمندان

۲۱..... مواردی که هرگز نباید فراموش کنید



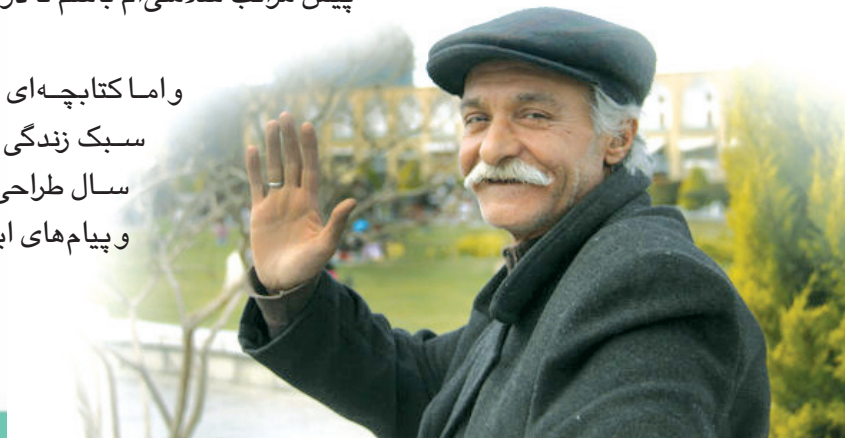
سخنی با شما....

شنیده بودم که می‌گویند زندگی از ۶۰ سالگی آغاز می‌شود ولی باورم نمی‌شد! مگر می‌شود؟ مگر ممکن است؟ با خود می‌گفتم لابد برای دل خوشی دادن به پیشکسوتان این را می‌گویند! ... تا اینکه شصت سالگی خودم فرارسید و تازه فهمیدم چرا می‌گویند زندگی از شصت سالگی آغاز می‌شود! شصت سالگی خودم که فرارسید تازه فهمیدم خیلی‌ها به شصت سالگی نرسیدند، تازه فهمیدم که دیگر مثل گذشته به خاطر مسائل کم اهمیت غصه نمی‌خورم، تازه فهمیدم دیگر طاسی و ریزش موهای سرم خیلی مرا نگران و پریشان نمی‌کند، فهمیدم چقدر آزاد شده‌ام، آزاد از هیجان‌های تند و آتشین جوانی! شصت سالگی خودم که فرارسید تازه فهمیدم فرصت بیشتری برای رسیدن به خودم دارم، فرصت بیشتری برای بازی با نوه‌هایم، برای ابراز محبت به عزیزانم، مطالعه و تفریح و فرصت بیشتری برای راز و نیاز با پروردگارم دارم!

شصت سالگی خودم که فرارسید تازه فهمیدم زندگی باید همچنان در محبت و عشق ورزیدن به خانواده خلاصه شود! شصت سالگی خودم که فرارسید تازه فهمیدم که گذر عمر مثل کوهنوردی است، هر چه بالاتر می‌روی خسته‌تر می‌شوی ولی افق دیدت وسیع‌تر می‌شود!

شصت سالگی خودم که فرارسید تازه فهمیدم شصت سالگی آغاز یک زندگی جدید است و باید بیش از پیش مراقب سلامتی‌ام باشم تا در کنار عزیزانم از این زندگی لذت ببرم!

و اما کتابچه‌ای که در دست شماست با هدف اصلاح سبک زندگی و ارتقاء خودمراقبتی در افراد بالای ۶۰ سال طراحی و چاپ گردیده است. امیدواریم نکات و پیام‌های این کتابچه مفید واقع شود.





• بخش اول: فعالیت بدنی •

فعالیت بدنی چیست؟

فعالیت بدنی یعنی هرگونه فعالیت که در اثر انقباض و انبساط عضلات و با صرف انرژی همراه باشد. کم تحرکی شایع ترین عامل خطری است که در مرگ و میرها تأثیر دارد. سایر عوامل خطر شامل: تغذیه ناسالم، چربی خون، فشار خون بالا و دخانیات و الکل می باشد.

با انجام فعالیت بدنی منظم:

- توانایی جسمانی شما حفظ می شود و برای انجام کارهای روزمره به اطرافیان وابسته نمی شوید.
- احتمال ابتلا به بیماری های قلبی، فشار خون، دیابت، سرطان پستان، سرطان روده کاهش می یابد.
- عضلات قوی تری خواهید داشت و احتمال زمین خوردگی و شکستگی کاهش می یابد.
- وضعیت هوش و حافظه بهتری خواهید داشت و در نتیجه از ابتلا به آلزایمر و اختلال حافظه جلوگیری می شود.
- احساس نشاط، سرزندگی و اعتماد به نفس را در شما تقویت نموده و برای استقلال و ادامه حضور فعال در اجتماع بسیار کمک کننده می باشد.

اگر دچار بیماری های قلبی عروقی و یا شکستگی هستید، قبل از هرگونه فعالیت ورزشی با پزشک و یا مراقب سلامت خود مشورت کنید.

چقدر فعالیت بدنی باید انجام دهید؟

سازمان جهانی بهداشت توصیه کرده است که افراد ۶۰ سال و بالاتر به منظور بهره مندی از فواید فعالیت فیزیکی، باید از هر دو نوع فعالیت هوازی و کششی استفاده کنند:

۱. فعالیت های هوازی

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط (بهتر است ۵ روز در هفته این کار را به صورت مرتب انجام دهید)



ورزش‌های هوازی مثل: آهسته دویدن، پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری، جمع‌آوری علوفه، استفاده از دستگاه چمن‌زنی، شنا و...

منظور از فعالیت با شدت متوسط چیست؟

چنانچه در حین انجام فعالیت فیزیکی و یا ورزش، ضربان قلب و میزان تنفس شما به حدی رسید که قادر به آواز خواندن نبودید و فقط در حد چند کلمه بدون وقفه می‌توانید صحبت کنید، به این معنی است که فعالیت شما در حد متوسط است.

- چنانچه انجام ۳۰ دقیقه پیوسته برایتان مقدور نیست، آن را به صورت دو وعده ۱۵ دقیقه‌ای انجام دهید. اگر به هر دلیلی ۱۵ دقیقه هم برایتان مقدور نبود می‌توانید از سه وعده ده دقیقه‌ای استفاده کنید.

نکته: یادتان باشد انجام ورزش‌های هوازی به صورت کمتر از ۱۰ دقیقه چندان اثرگذار نیست.

- در هوای خیلی سرد، خیلی گرم و آلوده ورزش نکنید.
- در صورتی که امکان ورزش در محیط آزاد وجود ندارد این کار را در منزل انجام دهید.

۲. فعالیت‌های کششی

انجام حداقل ۲ روز در هفته حرکات کششی (عضلات مهم مثل: ساق پا، ران، عضلات کمر، شکم، سینه، بازوها، شانه‌ها و گردن)

چنانچه به طور مرتب حرکات کششی را انجام دهید، به مرور متوجه خواهید شد که:

- کارهای روزمره خود را بهتر انجام می‌دهید.
 - با انقباضات معمولی دچار گرفتگی و درد عضلانی نمی‌شوید.
 - هنگام انجام فعالیت‌های روزمره خود (پیاده‌روی، خرید کردن، بیرون رفتن و...) کمتر احساس خستگی و درد خواهید کرد.
- در ادامه ۵ حرکت کششی مفید و ساده را به صورت تصویری به شما معرفی می‌کنیم.



پنج تمرین کششی ساده که برای شما ضروری هستند:

تمرین ۱



- ابتدا پشت یک صندلی قرار بگیرید و صندلی را به آرامی با نوک انگشتان دست لمس کنید (۱).
 - به آرامی زانوهای خود را به سمت پایین خم کنید به طوری که زانوهای شما رو به جلو قرار گیرد. پنج ثانیه در این حالت بمانید (۲).
 - سپس به آرامی بلند شوید (۳).
- نکته:** از صندلی سبک یا پلاستیکی استفاده نشود، چون احتمال بهم خوردن تعادل وجود دارد.

توضیحاتی درباره این تمرین

- در هر بار انجام فعالیت‌های بدنی، این تمرین را ۵ بار انجام دهید.
- هنگام خم شدن و یا بلند شدن، از قدرت دست و بازو استفاده نکنید و با کمک پاها این تمرین را انجام دهید.
- این حرکت موجب تقویت عضلات ران می‌شود.
- از آنجایی که عضلات ران در پیشگیری از آسیب زانو نقش دارند در نتیجه انجام این حرکت به خوبی می‌تواند از بروز آسیب‌های زانو پیشگیری کند.
- از سالم بودن و قرارگیری درست صندلی مطمئن باشید.



تمرین ۲

۱

۲



- ابتدا پشت یک صندلی مناسب قرار بگیرید و صندلی را به آرامی با نوک انگشتان دست لمس کنید (۱)
- سپس پاشنه‌های خود را از زمین بلند کنید و به مدت ده ثانیه همین حالت را حفظ کنید (۲)
- سپس دوباره در وضعیت عادی قرار بگیرید.

توضیحاتی درباره این تمرین

- در هر بار انجام فعالیت‌های بدنی، این تمرین را ۵ بار انجام دهید.
- برای انجام این تمرین هرگز از دستانتان استفاده نکنید و بگذارید فشار بر روی پای شما باشد.
- از سالم بودن و قرارگیری درست صندلی مطمئن باشید.



تمرین ۳

۱

۲

۳

۴



- ابتدا پشت یک صندلی مناسب قرار بگیرید و صندلی را به آرامی با نوک انگشتان دست لمس کنید (۱)
 - پای چپ خود را به سمت پهلو باز کنید، ۵ ثانیه به همین حالت نگاه دارید. مواظب باشید پا و پشتتان صاف بماند (۲)
 - پای چپ را به حالت عادی برگردانید (۳)
 - پای راست را مثل پای چپ به سمت پهلو باز کنید و ۵ ثانیه نگاه دارید (۴). سپس به حالت عادی برگردانید.
- توضیح:** در هر بار انجام فعالیت های بدنی، این تمرین را ۵ بار برای هر پا انجام دهید



تمرین ۴

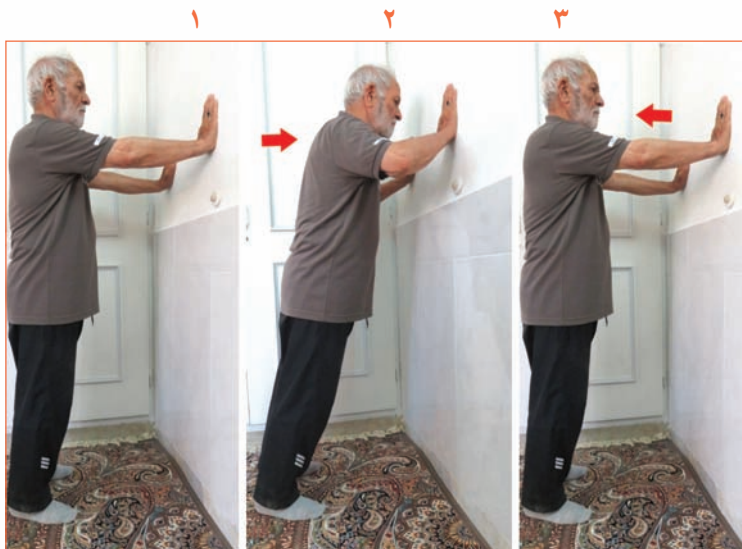
۱ ۲



- ابتدا پشت یک صندلی مناسب قرار بگیرید و صندلی را به آرامی با نوک انگشتان دست لمس کنید (۱)
 - پای چپ خود را به سمت عقب بالا بیاورید و ۵ ثانیه در این حالت نگه دارید. دقت کنید که پایتان و پشتتان صاف بماند (۲).
 - سپس همین حرکت را با پای راست نیز انجام دهید.
- توضیح:** در هر بار انجام فعالیت‌های بدنی، این تمرین را ۵ بار برای هر پا انجام دهید.



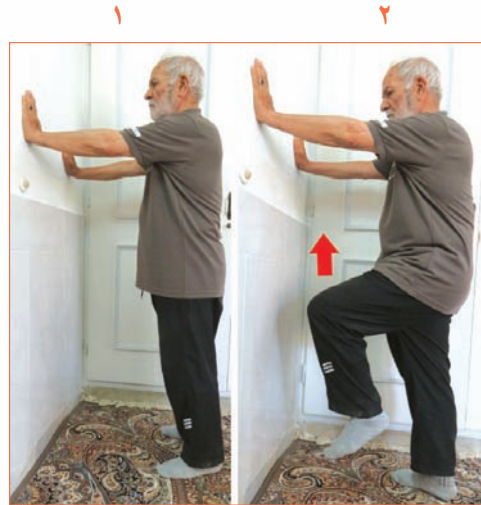
تمرین ۵



- صاف بایستید و دست هایتان را مطابق شکل به دیوار بچسبانید (۱)
 - بدون اینکه پشت خود را خم کنید، مطابق شکل سینه خود را به دیوار نزدیک کنید (۲)
 - با زور دستانتان، مجدداً سینه و تنه خود را به سمت عقب بازگردانید (۳)
- توضیح:** این تمرین را حداقل ۱۰ بار انجام دهید.



تمرین تعادلی



- مطابق شکل، با قامت صاف مقابل دیوار بایستید و به فاصله تقریباً یک دست از دیوار فاصله بگیرید (۱)
- سپس پای چپ خود را بالا آورده و به مدت ۵ ثانیه روی پای راست بایستید. (۲)
 - همین حرکت را برای پای دیگر تکرار کنید.
- توضیح:** این حرکت را برای هر پا ۵ بار انجام دهید.

چنانچه سابقه زمین خوردگی دارید، ضعف عضلانی دارید، مشکل تعادلی دارید و یا به هر علت دیگری خطر زمین خوردگی در شما زیاد است، انجام حرکت فوق به حفظ تعادل شما کمک می‌کند و احتمال زمین خوردگی شما را کاهش می‌دهند.





اگر دچار بیماری آرتروز هستید فعالیت های زیر به شما توصیه می شود:

۱. ورزش های هوازی آبی (مثل شنا، پیاده روی در آب و...)
۲. حرکات کششی (حرکات کششی ساق پا، انقباض عضلات ران، بازو و...)
- یادتان باشد قبل از هرگونه حرکت ورزشی، ابتدا با حرکات ساده (مثل کشیدن عضلات دست و پاها) خود را گرم کنید. سپس فعالیت اصلی را آغاز کنید.
- به یک باره ورزش را قطع نکنید بلکه پس از هر بار فعالیت بدنی، با حرکات ساده به آرامی خود را سرد کنید.

چنانچه هنگام انجام فعالیت های بدنی و ورزش، علائم زیر را داشتید فوراً فعالیت خود را قطع کنید:

- درد قفسه سینه
- تنگی نفس
- تهوع
- سرگیجه

در صورت داشتن فشارخون بالا توصیه می شود ابتدا فشار خون کنترل گردیده و سپس اقدام به ورزش نمایید.

نکات مهم در زمینه پیاده روی:

- قبل از شروع پیاده روی عضلات بدن را گرم کنید بصورت قدم زدن درجا.
- مدت زمان پیاده روی را از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه شروع و به تدریج افزایش دهید تا به ۳۰ دقیقه صبح و ۳۰ دقیقه عصر برسانید.

• توجه کنید مسیر پیاده روی هموار باشد و در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد و آلودگی هوا پیاده روی در فضای باز نداشته باشید.

- کفش راحت و اندازه پا و جلوبسته استفاده کنید.
- لباس نخی و سبک مناسب و جوراب نخی استفاده گردد.
- بطری آب کوچک همراه داشته باشید.
- بهتر است پیاده روی همراه با دوستان انجام گردد.





- اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدید فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.
- زمانی از روز پیاده روی کند که خسته و گرسنه نباشید.

یک الگو: آقای رمضان حیدری، ۸۳ ساله و ساکن شهر قم است. ایشان در انجام کارهای شخصی کاملاً مستقل بوده و مشارکت اجتماعی خوبی دارد، به طوری که مرتب در مسجد حضور می یابد و همچنین در کلاس های آموزش سبک زندگی در مرکز خدمات جامع سلامت شرکت می کند. آقای حیدری، سه روز در هفته در ورزش صبحگاهی که به صورت گروهی برگزار می شود حضور مستمر دارد و رمز سلامتی خود را همین ورزش منظم می داند. آقای حیدری مبتلا به فشارخون بالا می باشد ولیکن با مصرف داروهای خود، فشارخون بالایی خود را کاملاً کنترل کرده است. ایشان در پایگاه



سلامت پرونده الکترونیکی سلامت تشکیل داده و جهت دریافت مراقبت های سالمندان و انجام آزمایشات منظم طبق توصیه مراقب سلامت به این پایگاه مراجعه می نماید.





• بخش دوم: تغذیه سالم •

چرا باید تغذیه مناسب در دوره سالمندی را جدی گرفت؟

- تغذیه سالم و فعالیت فیزیکی منظم به عنوان عوامل مهم و تأثیرگذار بر سلامت انسان ها شناخته شده است.
- فعالیت فیزیکی منظم به همراه تغذیه سالم می تواند موجب کنترل قند، چربی خون، فشار خون بالا، افزایش حجم و قدرت عضلات، انعطاف پذیری بدن، بهبود و حفظ تراکم استخوانی گردد.
- بسیاری از سرطان ها با تغذیه ارتباط مستقیمی دارند، مثل سرطان روده، سرطان سینه و ...
- تغذیه نامناسب، یکی از علت های اختلالات حافظه و آلزایمر است.
- تغذیه نامناسب موجب اضافه وزن و چاقی می شود. چاقی نیز از عوامل خطر بسیاری از بیماری های مزمن از جمله دیابت، فشارخون بالا و بیماری های قلبی عروقی است.
- در دوره سالمندی جذب برخی از مواد غذایی مثل ویتامین ب_{۱۲}، کلسیم و آهن کاهش می یابد. لذا توجه به تغذیه سالم از اهمیت زیادی برخوردار است.
- در دوره سالمندی، نیاز بدن به انرژی کمتری می شود ولی نیاز به پروتئین (گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها) تغییر نمی کند. چنانچه دریافت کافی پروتئین نداشته باشید با مشکلات دیگری مواجه می شوید.

توجه به تغذیه مناسب بسیار حائز اهمیت است و لازم است ۴ نکته مهم را مدنظر قرار دهید.

نکته ۱: هر روز ۳ واحد شیره لبنیات مصرف کنید.

منظور از هر واحد، یکی از دایره های زیر است. یعنی شما بایستی در هر روز سه مورد از دایره های زیر را مصرف کنید. اگرچه می توانید دایره های تکراری نیز انتخاب کنید ولی بهتر است از لبنیات متنوع استفاده شود:





به طور مثال: لازم است که در هر روز به اندازه یک و نیم قوطی کبریت پنیر در وعده صبحانه، یک لیوان ماست در وعده ناهار و یک لیوان شیر هنگام شب و قبل از خواب میل کنید. اگر این فرمول را رعایت کنید یعنی ۳ واحد شیرو لبنیات را مصرف کرده‌اید.



چرا مصرف شیرو لبنیات لازم است؟

لبنیات یکی از بهترین منابع تأمین پروتئین است که به کنترل اشتها، قندخون و حفظ بافت عضلانی کمک می‌کند. با افزایش سن، توانایی بدن در جذب کلسیم مواد غذایی کاهش می‌یابد و بدن انسان مجبور می‌شود که برای تأمین کلسیم خود، کلسیم موجود در استخوان را برداشت کند و در نتیجه به مرور موجب نرمی و پوکی استخوان می‌گردد.

پس توصیه می‌شود با مصرف درست و کافی شیرو لبنیات از پوکی استخوان پیشگیری کنید.

توضیحاتی درباره مصرف شیرو لبنیات

۱. ترجیحاً از لبنیات پاستوریزه استفاده کنید، زیرا عوامل بیماری‌زای آن کشته شده است.
۲. اگر مصرف شیر موجب مشکلات گوارشی در شما می‌شود، از مقدار کم شروع کرده یا شیر را رقیق کنید و سپس به تدریج مقدار آن را افزایش دهید.
۳. اگر به شیر هم تمایلی نداشتید، حتماً محصولات لبنی دیگر را جایگزین کنید و به جای شیر از سایر محصولات مثل ماست، دوغ کم نمک و غذاهایی که در آن کشک بکار رفته است، استفاده کنید.
۴. سعی کنید به صورت روزانه پنیر مصرف کنید، چون علاوه بر کلسیم یک منبع خوب از پروتئین می‌باشد.

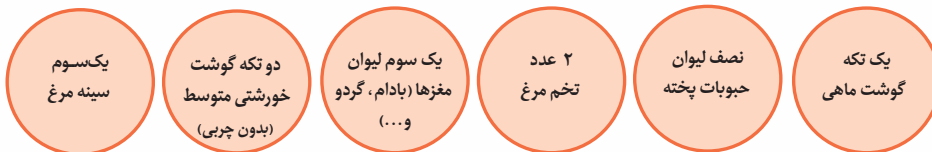
نکته ۲: هر روز، ۲-۳ واحد گوشت، حبوبات و مغزها مصرف کنید.

مواد غذایی این گروه عمدتاً موجب تأمین پروتئین، آهن و روی می‌شوند.



نیاز بدن سالمندان به پروتئین همانند جوانان است و لذا سالمندان نیز باید به اندازه کافی از این گروه از مواد غذایی استفاده کنند. از سوی دیگر با افزایش سن میزان جذب آهن کمتری شود و لذا باید با تغذیه صحیح آهن کافی بدن را تأمین نمود.

در هر روز، لازم است که ۲ یا ۳ واحد از این گروه مصرف کنید. هر دایره زیر نشان دهنده یک واحد است. یعنی شما بایستی روزانه ۲ یا ۳ دایره از دایره های زیر را مصرف کنید:



به طور مثال: اگر کسی در وعده صبحانه یک عدد تخم مرغ، در وعده ناهار ۲ تکه گوشت خورشتی و در وعده شام یک چهارم لیوان حبوبات پخته مصرف کند، ۲ واحد کامل از گوشت و حبوبات مصرف کرده است. (مصرف بیش از یک عدد تخم مرغ در روز توصیه نمی شود)

توضیحات مهم در مورد مصرف گوشت، حبوبات و مغزها

۱. سعی کنید هفته ای ۲-۱ بار گوشت ماهی مصرف کنید. مصرف ماهی علاوه بر تأمین پروتئین، دارای امگا ۳ فراوان می باشد که موجب پیشگیری از التهاب مفاصل، پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و پیشگیری از آلزایمر می شود.

۲. اگر بیمار قلبی هستید و یا چربی خون بالا دارید مصرف تخم مرغ را قطع نکنید، بلکه کمتر مصرف کنید، یعنی ۳ عدد تخم مرغ در هفته. (مصرف سفیده تخم مرغ بلامانع است)





۳. گوشت را ترجیحاً به صورت کبابی یا آب پزیا فریز مصرف کنید.
۴. بیشتر از گوشت سفید استفاده کنید.
۵. اگر مصرف حبوبات موجب نفخ در شما می شود، حبوبات را از شب قبل در آب بگذارید تا خوب خیسانده شود و سپس آب آن را خارج کنید. این کار باعث کاهش نفخ حبوبات می شود.
۶. مغزها (بادام، گردو و...) را بهتر است به صورت بونداده و بدون نمک مصرف کنید.
۷. اگر مشکل دندانی دارید مغزها را می توانید به صورت خردشده یا



آسیاب شده و در غذا یا ماست مصرف کنید و همچنین از گوشت چرخ کرده استفاده کنید.
نکته ۳: هر روز، ۲-۴ واحد میوه مصرف کنید.

در حقیقت مصرف روزانه میوه ها و سبزی های تازه به دلیل وجود فیبر غذایی علاوه بر تأمین فیبر، ویتامین ها و املاح بدن به تعدیل چربی خون، فشار خون، قند خون و پیشگیری از برخی سرطان ها و چاقی کمک می کند. برای جذب کافی ویتامین ها، لازم است که هر روز حداقل ۲-۴ واحد میوه بخورید. هر دایره زیر نشان دهنده یک واحد است. به عبارت دیگر شما باید در هر روز ۲-۴ دایره از دایره های زیر را مصرف کنید. البته بهتر است از انواع مختلف میوه ها مصرف کنید:





توضیحاتی درباره مصرف میوه‌ها

۱. حتی الامکان میوه را با پوست مصرف کنید و کمتر از آب میوه استفاده کنید، زیرا خود میوه دارای فیبر است و وجود فیبر برای سلامت دستگاه گوارش بخصوص جلوگیری از یبوست لازم است.
۲. بهتر است که از انواع میوه‌های مختلف و با رنگ‌های گوناگون استفاده کنید. رنگ‌های مختلف در میوه‌ها نشان دهنده املاح و ویتامین‌های گوناگون در میوه‌هاست و لذا انواع میوه‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
۳. اگر دارای مشکلات دندان هستید و جویدن میوه برایتان سخت است: از آب میوه و میوه‌های نرم مثل هلو و گلابی و یا میوه پخته شده استفاده کنید. همچنین توصیه می‌شود میوه‌های سفت مثل سیب را به صورت خرد شده یا رنده شده مصرف کنید.

نکته ۴: هر روز ۳-۵ واحد سبزیجات مصرف کنید.

سبزیجات (مثل: خیار، گوجه، کاهو، انواع کلم، هویج، کدو، کرفس، قارچ، بامیه، شلغم، نخود سبز، باقلا، لوبیا سبز، جوانه گندم، چغندر، سبزی خوردن و ...) سرشار از املاح و فیبر هستند و بدن به صورت روزانه به سبزیجات نیاز دارد زیرا به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند و نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، عروقی و سرطان‌ها دارد.

توصیه می‌شود در هر روز ۳-۵ واحد سبزیجات مصرف شود. هر دایره از دایره‌های زیر نشان دهنده یک واحد سبزیجات می‌باشد. بنابراین بایستی در هر روز ۳ یا ۵ دایره از دایره‌های زیر را مصرف کنید:



یک
عدد هویج
یا گوجه یا خیار
متوسط

نصف
لیوان سبزیجات
پخته

یک
لیوان سبزی
خام



۷ سؤال شایع سالمندان

در اینجا می‌خواهیم به ۷ سؤال که برای اکثر افراد بالای ۶۰ سال پیش می‌آید پاسخ دهیم:

سؤال ۱: برای رفع مشکل یبوست چه باید کرد؟

یبوست، شایع‌ترین مشکل گوارشی در دوران سالمندی می‌باشد و مهم‌ترین راهکار برای رفع یبوست عبارت است از: انجام فعالیت‌های ورزشی منظم، مصرف روزانه سبزیجات، مصرف روزانه ۸-۶ لیوان آب، مصرف میوه‌هایی مثل انجیر، گلابی، آلو و اضافه نمودن مقدار کمی روغن زیتون، کنجد، هسته انگور و ... به غذا.

چنانچه راهکارهای فوق موثر نبود، با پزشک مشورت کنید.

سؤال ۲: آیا همه سالمندان باید از مکمل‌ها و مولتی ویتامین مصرف کنند؟

چنانچه کسی برنامه غذایی متنوع و منظمی داشته باشد و بیماری زمینه‌ای خاصی نداشته باشد، با کمبود ویتامین‌ها مواجه نخواهد شد. اما با توجه به الگوی تغذیه‌ای در کشورمان مصرف قرص ژله‌ای ویتامین «د» به صورت ماهیانه (۵۰,۰۰۰ واحدی) و همچنین کلسیم به صورت روزانه برای اکثر سالمندان ضروری است. چنانچه فرد لاغری هستید و یا برنامه غذایی مناسبی ندارید و به هر دلیلی نمی‌توانید غذاهای متنوع مصرف کنید، حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنید.



سؤال ۳: چنانچه اشتهای من کم شود و میل به غذا نداشته باشم، چه راهکاری برای افزایش اشتها وجود دارد؟

- ممکن است به علت کمبود ریزمغذی‌ها و یا بیماری خاصی باشد و نیاز به بررسی پزشک باشد.
- بیشتر به سمت غذاهای سالمی بروید که از خوردن آن‌ها لذت می‌برید.
 - سعی کنید با کسانی که دوستشان دارید و یا احساس خوبی به شما می‌دهند غذایتان را میل کنید.
 - از سبزی‌ها و میوه‌های رنگی جهت تزئین غذا استفاده کنید.
 - از استرس و فشارهای عصبی دوری کنید و فعالیت اجتماعی داشته باشید.



سؤال ۴: من به غذاهای نمکی عادت دارم و نمی توانم غذاهای بی نمک مصرف کنم، چه توصیه ای می کنید؟

به تدریج مصرف نمک را کمتر کنید تا به غذاهای کم نمک عادت کنید و به منظور خوش طعم کردن غذاها به جای نمک، از سبزیجات خشک معطر، ادویه های گیاهی، آب لیموی تازه و افزودنی های سالم استفاده کنید. یادتان باشد، بدن نمک مورد نیاز خود را از طریق مواد غذایی مختلف جذب می کند، پس حتی الامکان از ریختن نمک به غذا خودداری کنید.

سؤال ۵: من به خاطر مشکلات دندان قادر به مصرف میوه و سبزیجات نیستم، چه توصیه ای برای من دارید؟

- ترجیحاً از میوه های نرم مثل هلو، گلابی، موز و... استفاده کنید.
- سایر میوه ها را به صورت خرد و یا رنده شده مصرف کنید.
- می توانید از میوه ها به صورت پخته و یا آبمیوه طبیعی استفاده کنید.
- به جای سبزیجات خام، از آب سبزیجات (مثل آب هویج) و سبزی های پخته خرد شده و یا له شده (بورانی کدو یا اسفناج) استفاده کنید.

سؤال ۶: آیا باید مصرف روغن و چربی را کامل قطع کرد؟

بدون شک، بدن انسان به چربی و روغن نیاز دارد و چنانچه بیماری قلبی عروقی ندارید به مقدار کم و همراه سالاد یا در غذا از روغن های سالم استفاده کنید. روغن های سالم مثل: روغن زیتون، روغن کنجد، روغن کلزا

- یادتان باشد که بهترین الگوی مصرف روغن این است که از تنوع روغن ها استفاده کنید یعنی هنگام خرید همیشه روغن کنجد نگیرید بلکه گاهی هم روغن کلزا و یا زیتون تهیه کنید.
- روغن های زیتون و کنجد برای سرخ کردن خیلی مناسب نیستند و چنانچه در معرض حرارت زیاد قرار بگیرند مواد سرطان زا آزاد می کنند.
- اگر مبتلا به بیماری قلبی عروقی و یا دیابت هستید، مقدار روغن را با مشاوره کارشناس تغذیه مصرف کنید.



- بهتر است حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز کنید و در صورت نیاز مواد غذایی را با حداقل روغن و یا به صورت بخارپز تهیه نمایید.

سوال ۷: من مبتلا به آرتروز هستم، برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و کاهش درد چه باید کرد؟

مبتلایان به این بیماری اگر چاق هستند باید وزن خود را زیر نظر کارشناس تغذیه کم کنند، زیرا چاقی باعث وارد آمدن فشار به مفاصل می شود، حتی اگر مفصلی بر اثر این بیماری معلول شده باشد باید آن را به طور غیرفعال با مشورت پزشک طب ورزشی یا فیزیوتراپ (بدون استفاده از عضلات حرکت دهنده آن مفصل) حرکت داد تا از انقباض دائمی و جمع شدگی عضلات جلوگیری شود.

- مصرف آب و مایعات بویژه چای سبز کم رنگ تاثیر مثبتی در کاهش التهاب و درد دارد.
- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، انواع سس های سفید، لبنیات پرچرب، کره، خامه، پنیر خامه ای و شیرینی خامه ای پرهیز نمایید.
- سبزی های خام یا پخته را هر روز مصرف کنید.
- مصرف مواد غذایی شور از جمله خیارشور، ترشی، غذاهای نمک سود، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس و... را محدود نمایید.
- از مصرف زیاد گوشت قرمز پرهیز نمایید و در صورت امکان در هفته ۲-۱ بار ماهی مصرف نمایید. چربی ماهی از نوع امگا ۳ بوده و می توان در کنترل التهابات و درد مفید باشد.
- زنجبیل، سیر، دارچین و زردچوبه دارای خواص ضد التهابی می باشند، در طبخ غذا از آنها استفاده کنید. (مثلا در صورت مصرف چای، آن را کم رنگ و همراه زنجبیل یا دارچین دم کنید)
- استفاده از زیتون (شور نباشد) و روغن آن در کنترل التهابات نقش موثری دارند.
- هنگام مصرف ماست از سبزی های معطر خشک مانند کمی شوید یا خرفه یا گشنیز استفاده کنید.
- افراد مبتلا به آرتروز نیاز به ایجاد تناسب بین استراحت و ورزش خود دارند. در زمانی که درد زیاد است استراحت بیشتر و هنگامی که درد کمتر است ورزش توصیه می شود. (با پزشک طب ورزش و یا فیزیوتراپ مشورت نمایید)



- از فشار آوردن بیش از حد بر مفاصل اجتناب کنید. (به ویژه بالا و پایین رفتن از پله، ایستادن زیاد، نشستن طولانی مدت روی زمین و ...)
- گاهی استفاده از آتل های مخصوص برای کوتاه مدت می تواند تورم و درد را کاهش دهد.
- استرس های روحی نقش مهمی در ایجاد و پیشرفت این بیماری دارند سعی کنید از قرارگیری در محیط های استرس زا خودداری و آن را کنترل نمایید.

مواردی که هرگز نباید فراموش کنید:

- مصرف شکر، نمک و روغن را محدود کنید.
- هر روز ۲-۴ واحد میوه و ۳-۵ واحد سبزیجات مصرف کنید.
- هفته ای ۳-۴ عدد تخم مرغ مصرف کنید.
- گوشت ماهی را به صورت هفتگی (هفته ای ۱-۲ بار) مصرف کنید.
- مغزها مانند مغزگردو بادام، پسته، فندق را به برنامه غذایی خود اضافه کنید.
- روزانه حداقل ۸-۶ لیوان آب بنوشید.

منابع:

۱. <http://www.nhs.uk> Linked in: https://www.nhs.uk/Tools/Documents/NHS_ExercisesForOlderPeople.pdf

۲. Krause's Food & the Nutrition Care Process – ۱۳th Edition. ۲۰۱۶

۳. زندگی سالم در دوره سالمندی، انتشارات پژوهاک آرمان، با همکاری اداره سلامت سالمندان، ۱۳۹۵

سالمندان گرامی!



آیا می دانید در مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه های سلامت چه خدماتی به طور رایگان به شما ارائه می گردد؟

- تشکیل پرونده الکترونیک و انجام مراقبت های سالمندی
- معاینات اولیه پزشکی
- مشاوره تغذیه و روانشناسی در صورت نیاز
- آموزش شیوه زندگی سالم در سالمندی
- ارائه مکمل های مورد نیاز (قرص کلسیم و ویتامین د)



التهاب و آکنه، 025-3736185

جهت اطلاع از نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا پایگاه سلامت با سامانه ۳۱۳۶ تماس حاصل فرمایید.