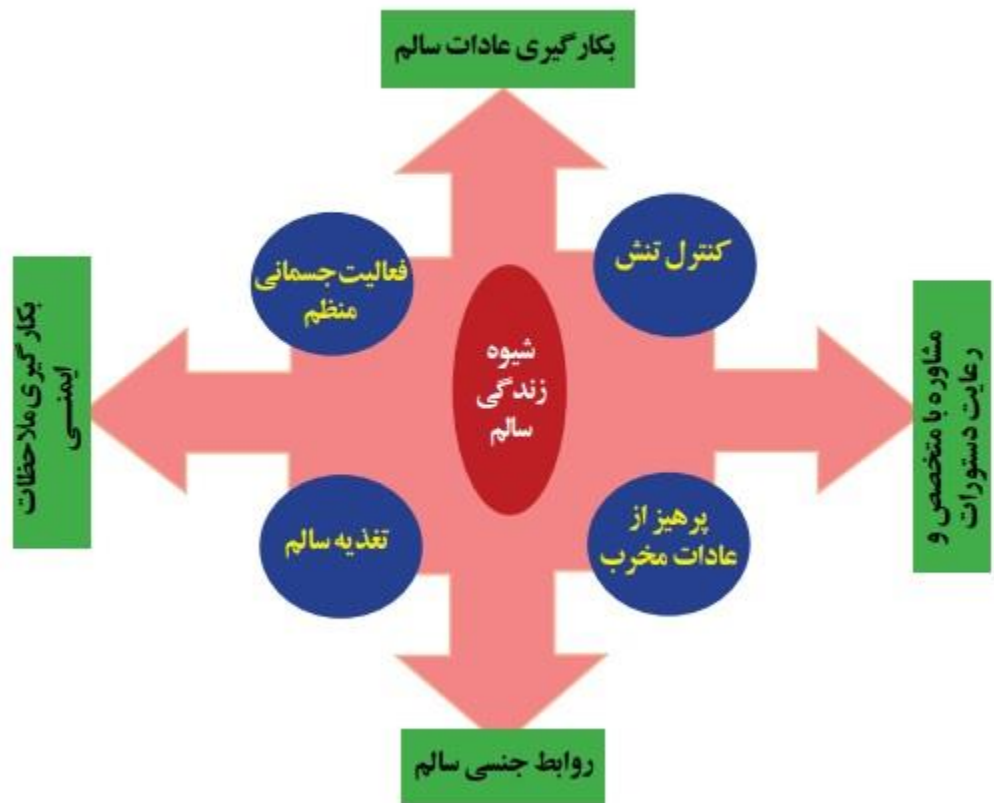


سبک زندگی سالم و سالمندی سالم

اجزاء شیوه زندگی سالم



دوران سالمندی دوره استراحت و لذت بردن از معاشرت با اعضای خانواده و عزیزان و دوستان است. سلامت جسمانی و روانی در این دوران میتواند به حفظ و برقراری روابط اجتماعی کمک کند. افرادی که دوران جوانی خود عادت و سبک زندگی سالم دارند حتما دوران سالمندی سالم و پر انرژی تجربه خواهند کرد.

با این حال هیچ زمانی برای ایجاد عادت های سالم دیر نیست و میتوان با رعایت نکاتی ساده از سلامتی طولانی تری برخوردار بود.

تغذیه سالم



عملکرد دستگاه گوارش در دوران سالمندی کاهش پیدا میکند. از این رو غذاهای سرشار از فیبر مانند میوه، سبزیجات و غلات می توانند گزینه مناسب در رژیم غذایی باشند. سالمندان نسبت به افراد جوانتر کمتر احساس تشنگی میکنند و بیشتر از سایرین در معرض کم آبی قرار دارند. بنابراین برای حفظ شادابی در سالمندان مصرف مایعات باید افزایش پیدا کند.

تمرکز بر پیشگیری از بیماری ها

سالمندان سالم باید سالیانه مورد چک آپ قرار بگیرند. آزمایش های تعیین قند خون، چربی خون و سطح کلسترول، غربالگری سرطان روده از این موارد هستند. همچنین انجام واکسیناسیون به ویژه واکسن آنفولانزا باید هر ساله برای سالمندان انجام شود.

کسب اطلاعات در مورد مدیریت بیماری

در مورد بیماری و داروهای مصرفی باید با پزشک مشورت کرد. سالمند باید از عوارض دارو ها و تداخل دارویی و علائم جدید آنها پس از مصرف مطلع باشد.

داشتن خواب کافی



بیخوابی و بیدار شدن مکرر در طول شب از اختلالات متداول در دوران سالمندی است. با رعایت نکات مربوط به بهداشت خواب سالمند می تواند خواب با کیفیتی داشته باشد. خاموش کردن چراغ ها در طول شب، تهویه مناسب، نبود صدای آزار دهنده و دمای مناسب نیز از مواردی هستند که شرایط خواب آرام را برای سالمند ایجاد میکنند.

توجه به سلامت روان

برای داشتن سالمندی سالم علاوه بر توجه به سلامت جسمانی باید سلامت روانی و حافظه سالمند را نیز مد نظر قرار داد. حل جدول، مطالعه کردن و نوشتن خاطرات از مواردی هستند که به تقویت حافظه کمک می کنند.

معاینه بینایی



سالمندان باید سالیانه به چشم پزشک مراجعه کنند تا در صورت کاهش بینایی، از عینک مناسب استفاده کنند. سالمندانی که عینک استفاده میکنند نیز باید تحت معاینه سالیانه قرار بگیرند. رفع اختلالات بینایی میتواند موجب کاهش خطر افتادن و سقوط در سالمندان شود. آب مروارید نیز از بیماری های بینایی دوران سالمندی است که طبق نظر پزشک بعد از جراحی کیفیت زندگی سالمندان به میزان قابل توجهی بهبود میابد.

معاینه شنوایی



هر ساله سالمندان باید سطح شنوایی خود را ارزیابی کنند. خطرات جبران ناپذیری مانند افسردگی و بیماری های قلبی و حوادث میتواند نتیجه ابتلا به اختلالات شنوایی باشد.

معاینات دندانپزشکی



احتمال پوسیدگی دندان با افزایش سن و کاهش ذخیره های کلسیم افزایش میابد. علاوه بر این بیماری های مانند دیابت بیماری های قلبی عروقی و یا سکتته میتوانند منجر به بیماری های دهان و دندان شوند. بنابراین تمامی سالمندان هر ۶ ماه باید تحت معاینات دندان پزشکی قرار بگیرند.

مشارکت اجتماعی:

داشتن روابط نزدیک با فرزندان، نوه ها و دوستان و نزدیکان روحیه اجتماعی سالمند را به ویژه سالمندان دارای محدودیت حرکتی را تقویت میکند. برقراری روابط اجتماعی جدید و حضور در جامعه در واقع نوعی درمان در دوران سالمندی برای داشتن سالمندی سالم به شمار میرود.

انجام فعالیت های جسمانی



ورزش منظم در دوران سالمندی علاوه بر بهبود سلامت جسمانی و جلوگیری از افسردگی موجب تقویت حافظه و تجدید انرژی در سالمندان میشود. مهمترین فاکتور دستیابی به سالمندی سالم داشتن فعالیت فیزیکی منظم در تمامی دوران زندگی است. وقتی سالمندان وضعیت سلامت جسمانی خود را تحت کنترل داشته باشند سالمندی سالم تر و طولانیتری را نیز تجربه خواهند کرد.

مهمترین تغییرات سبک زندگی افراد سالمند

- ▶ رعایت رژیم غذایی و ورزش منظم، موثر در پیشگیری از پوکی استخوان، درد مفاصل، بیماری قلبی و عروقی، فشار خون بالا، مرض قند، چربی خون، دمانس و افسردگی و برخی سرطانها
- ▶ قطع مصرف دخانیات: موثر در پیشگیری از عوارض و بهبود کیفیت زندگی و طول عمر، اثر می گذارد
- ▶ مصرف ضد آفتاب
- ▶ انجام بموقع آزمایشات غربالگری – اقدامات پیشگیرانه – واکسیناسیون
- ▶ انجام مشارکتهای اجتماعی و اقدامات داوطلبانه
- ▶ خواب و استراحت به میزان کافی

اهمیت بیرون رفتن:

- ▶ رفتن به محیط بیرون و تنفس هوای آزاد برروی سلامت استخوانها و دریافت ویتامین D کافی لازم است.
- ▶ برای افراد مسن که استخوانها رو به تحلیل و پوک شدن می رود، دریافت ویتامین و حرکت باعث پیشگیری از پوکی استخوان می شود همچنین بیرون رفتن سبب افزایش نشاط می شود

اطمینان از مناسب سازی منزل:

- ▶ در سالمندی بدلیل ضعف عضلات و کمتر شدن انعطاف مفاصل ، تعادل و قدرت راه رفتن و حرکت کم میشود
- ▶ منزل باید طوری طراحی شود که احتمال زمین خوردن به حداقل برسد.
- ▶ مواظب سیم یا طناب . پراکنده و معلق ، جمع شدن فرش و موکت لق بودن پایه صندلی و هرچیزی که سبب افتادن شود، باشید .
- ▶ مطمئن باشید تمام اتاق ها روشنایی کافی دارند.
- ▶ هیچ مبلمانی جلوی مسیر عبور قرار نگیرد.(میز عسلی، بوفه و ...)
- ▶ یک نفر دائم موتورخانه / ابزار الکتریکی (جعبه فیوز مرکزی و ...) را چک کند.

توصیه‌هایی در مورد فعالیت بدنی:

- ▶ توجه کنید حرکت بسیار مفید و ضروری است و هر قدم برای خود سالمند اهمیت دارد.
- ▶ سعی شود هر روز ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید (افراد مسن تر از کمتر از ۳۰ دقیقه شروع و به آرامی افزایش دهند).
- ▶ در صورت امکان برای ارتقای سلامت و نشاط بیشتر ،جلسات ورزشی و تمرینی فعال تری در طول هفته داشته باشید.
- ▶ فعالیت ورزشی متوسط شامل پیاده روی برای خرید، نظافت منزل، باغبانی و نظایر آن
- ▶ فعالیت ورزشی متوسط تا حدی است که ضربان قلب را بالا برده و شخص در حدی نفس نفس بزند که حین فعالیت به راحتی صحبت کند.
- ▶ فعالیت ورزشی شدید سبب افزایش ضربان قلب شده و طوری نفس نفس بزند که صحبت کردن با مشکل روبرو شود.
- ▶ نکته مهم اینکه از هر سنی می توان فعالیت بدنی منظم را آغاز نمود.

کدام افراد در هنگام ورزش و فعالیت بدنی باید همراه و مراقب داشته باشند؟

- ▶ افراد دارای بیماری قلبی، مشکلات مزمن ریوی، اختلالات عصبی نظیر پارکینسون، اختلال حافظه و افراد با خطر بالای متوسط
- ▶ در کل برای سالمندان می توان مجموع ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط (۲/۵ ساعت) در هفته داشته باشند. راحت ترین راه رسیدن به آن انجام ۳۰ دقیقه فعالیت در حد ۵ روز در هفته می باشد.

برخی از اصول خود مراقبتی:

- ▶ کنترل اضطراب و استرس: بین کار، سرگرمی و امور منزل تعادل ایجاد کنید دیدگاه مثبت به زندگی داشته باشید وقت کافی برای خواب بگذارید (۹-۷ ساعت شبانه)
- ▶ حفظ وزن در حد تعادل
- ▶ پیشگیری از سقوط
- ▶ انجام آزمایشات شخصی دوره ای غربالگری و ایمن سازی منظم
- ▶ انجام آزمایشات بینایی و شنوایی سنجی منظم بعد از دهه پنجم
- ▶ مراجعه منظم به پزشک انجام معاینات دوره ای

توصیه های های پیشگیرانه و کنترل سلامت برای دهه ۵۰:

- ▶ اقدامات مرتبط با معاینات منظم، غربالگری و ایمن سازی در دهه ۵۰ بر حسب سوابق خانوادگی، سلامت کلی و عوامل خطر ساز شخصی، متفاوت هستند. در این دهه باید پرونده پزشکی منظم ایجاد و سبک زندگی سالم آغاز شود. آزمایشات دوره ای برای تشخیص زود هنگام و غربالگری بیماری ها انجام شود و ایمن سازی صورت گیرد.
- ▶ معاینات پزشکی: حداقل هر دو ساله، محاسبه قد، وزن و BMI، تست های خونی، ادراری و غربالگری سلامت روانی.
- ▶ معاینات دندان پزشکی: هر ۶ ماه تا یک سال.
- ▶ معاینات بینایی سنجی: هر دو ساله.
- ▶ غربالگری فشار خون: هر ساله، در صورت سابقه با تناوب بیشتر هم چنین در افراد مبتلا به دیابت، بیماری های قلبی یا کلیوی، مشاوره مصرف آسپرین.
- ▶ غربالگری چربی خون: هر یک سال
- ▶ معاینات پوست: شناسایی هر تغییر رنگ زخم مزمن خال رنگی و پر مو و نظایر آن هر ساله.
- ▶ نوار قلبی: سالیانه،
- ▶ غربالگری سرطان روده: سالیانه
- ▶ ایمن سازی: واکسن انفلوانزا - یادآور کزاز هر یک سال و سیاه سرفه - هپاتیت.
- ▶ تست های غربالگری برای زنان در دهه پنجم زندگی: آزمایشات سالیانه معاینه پستان، لگن
- ▶ پاپ اسمیر

- ▶ آزمایش ایدز
- ▶ سنجش تراکم استخوان.
- ▶ تست های غربالگری مردان در دهه پنجم زندگی:
 - معاینه بیضه به طور متناوب
 - آزمایشات سرطان پروستات به صورت سالیانه.

منابع:

- سایت اول
- مطالب دوره آموزشی سبک زندگی سالم (تهیه : دکتر هومن محمدی زاده)
- کتاب سالمندی و سلامت

تدوین:

زکيه نوري - کارشناس سالمندان حوزه معاونت توانبخشی بهزیستی استان کرمان
خرداد ۱۴۰۰