

۱۰ توصیه مهم که سالمندان باید

به وقت زن

۳

مراقبت از استخوان مفصل

در سنین سالمندی، کمردرد و زانو درد شایع است و افزایش سن منجر به تغییراتی در استخوان می‌شود، همچنین پشت افراد سالمند خمیده خواهد شد و شکم به سمت جلو بر جسته می‌شود. علاوه بر این، گودی کمر نیز افزایش می‌یابد و در صورتی که مراقبت صورت نگیرد، احتمال آسیب زیاد خواهد شد. اصلاح نحوه خوابیدن به صورتی که یک بالش کوتاه زیر سر گذاشته شود، تشک سفت باشد و ناحیه کمر در آن فرو نرود، مواردی هستند که سالمندان باید به آن توجه کنند. خوابیدن باید به صورت طاق باز یا به پهلو باشد. اگر قرار است فرد سالمند به شکل طاق باز بخوابد، باید برای راحتی بیشتر زیر زانوی خود یک بالش کوچک قرار بدهد. هنگام خوابیدن به پهلو بهتر است که یک پا به سمت بالا و پای دیگر به سمت پایین قرار بگیرد به طوری که پای بالا کمی جمع شود. نشستن به مدت طولانی توصیه نمی‌شود و هر ۲۰ دقیقه یک بار در حدود یک دقیقه باید کمی راه رفت. صاف نشستن و تکیه دادن به صندلی هنگام نشستن ضروری است و برای راحتی باید یک بالش کوچک در پشت گودی کمر گذاشت. ارتفاع صندلی باید به گونه‌ای باشد که زانو در وضعیت ۹۰ درجه نسبت به کف زمین قرار بگیرد. صندلی دسته‌دار بدون چرخ برای سالمندان مناسب است.

۴

ادامه مراقبت‌ها را بدانید

افراد سالمند تا جای ممکن باید از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنند و حتی برای برداشتن جسم سبک هم دقت کافی داشته باشند تا آسیب نبینند. برای بلند کردن اجسام، گردن باید در وضعیت صاف قرار بگیرد و شکم به سمت داخل برود. برای بلند کردن جسم باید در کنار آن نشست سپس با نزدیک کردن جسم به سمت بدن، آن را به آرامی از روی زمین برداشت تا فشار کمتری به ستون فقرات وارد شود. برای پیشگیری از آسیب به زانوها باید به وزن مناسب رسید و آن را حفظ کرد. داشتن اضافه وزن، فشار زیادی به زانوها وارد می‌کند. عدم جابجایی اجسام سنگین در پیشگیری از آسیب به زانو اهمیت زیادی دارد. افراد سالمند نباید به صورت دو زانو یا چهار زانو بنشینند و بهتر است از صندلی استفاده کنند. کاهش رفت و آمد از پله‌ها برای این دسته از افراد ضروری محسوب می‌شود و پایین آمدن از پله فشار بیشتری به زانو وارد خواهد کرد. این دسته از افراد باید تا حد امکان از توالف فرنگی استفاده کنند.

۱

تغذیه در سالمندی

دوران سالمندی، از ۶۵ سال به بالا آغاز می‌شود. بسیاری از سالمندان به اضافه وزن، چربی خون بالا، فشار خون بالا و قند خون مبتلا هستند که تنها راه کنترل تمام این مشکلات تغذیه سالم است. مصرف نمک و روغن به ویژه روغن جامد، کمتر به سالمندان توصیه می‌شود. علاوه بر این، سالمندان باید روزانه پنج واحد میوه مصرف کنند. مصرف پروتئین هم باید بیشتر شود و از مصرف چربی‌های اشباع شده پرهیز کرد. افزایش مصرف ویتامین‌ها، کلسیم، آهن و روی، ضروری است. سالمندان باید روزانه شش تا هشت لیوان آب بنوشند (به استثناء بیماران قلبی و کلیوی) حتی در شرایطی که تشنه نباشند. داشتن تغذیه سالم می‌تواند کلسترول تام (Total cholesterol) را تا ۱۰ درصد و خطر بیماری‌های قلبی را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. علاوه بر این، فشار خون تا شش میلی‌متر جیوه کاهش می‌یابد و خطر سکته مغزی تا ۴۰ درصد کمتر خواهد شد.

۲

تمرینات بدنی را نادیده نگیرید

بدنی، معده نباید خالی باشد البته بلافاصله بعد از غذا هم نباید فعالیت بدنی انجام داد. معمولاً دو ساعت قبل از غذا برای انجام تمرینات مناسب است. بعد از ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی باید آب بامای محیط نوشید. فعالیت بدنی در ارتفاعات برای افرادی که مشکل ریوی دارند، ممنوع است. علاوه بر این، مبتلایان به دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی فشار خون بالا، باید با مشورت پزشک ورزش کنند. در صورت بروز علائمی چون گیجی، تنگی نفس، درد قفسه سینه، تهوع، استفراغ و درد شدید در اندام، باید فعالیت بدنی را متوقف و به پزشک مراجعه کرد.

نیاز به انرژی کلی در سالمندان کمتر است ولی فعالیت بدنی باید وجود داشته باشد. یک فرمول کلی برای این مساله وجود دارد به طوری که در مردان، وزن ایده‌آل به صورت ۴۹ کیلوگرم به ازای ۱۵۳ سانتی‌متر به علاوه یک کیلوگرم به ازای هر سانتی‌متر، محاسبه می‌شود. یعنی اگر مردی ۱۷۳ سانتی‌متر قد داشته باشد، باید آن را از عدد ۱۵۳ کم کرد و عدد باقی‌مانده را با ۴۹ جمع زد که عدد ۶۶ به دست می‌آید؛ یعنی وزن ایده‌آل برای این مرد سالمند ۶۹ کیلوگرم است. برای خانم‌ها هم فرمول به همین شکل است با این تفاوت که به جای عدد ۴۹ کیلوگرم، باید عدد ۴۵ کیلوگرم را جایگزین کرد. فعالیت بدنی برای سالمندان بسیار ضروری است و به بهبود وضعیت جسمی آنها کمک می‌کند. حرکات سنگین به افراد سالمند توصیه نمی‌شود و فعالیت بدنی باید با گروه همسالان انجام شود. برای داشتن فعالیت