

سالمندی در حقیقت فرآیندی است طبیعی که نمی‌توان از آن جلوگیری کرد و هیچ دلیلی برای نگرانی از این پدیده وجود ندارد. با مراقبت‌های مناسب می‌توان از عمر طولانی لذت برد و پیری سالم و با نشاطی را همراه داشت و از هجوم بیماری و ضعف در امان بود.



### وزن مناسب داشته باشید.

اضافه وزن نه تنها موجب ابتلا به بیماری قلبی می‌گردد بلکه شرایط مناسبی را جهت افزایش فشار خون و دیابت فراهم می‌نماید. بهترین راه جهت حفظ و کنترل وزن بدن ایجاد تعادل بین مقدار کالری دریافتی که توسط غذا تأمین می‌گردد و میزان کالری مصرفی که در نتیجه فعالیت تخلیه می‌شود خواهد بود.

### برنامه غذایی مناسب داشته باشید.

داشتن برنامه صحیح غذایی و خوردن غذای مناسب و کافی موجب طول عمر مفید و لذت‌بخش می‌گردد و بسیاری از بیماری‌ها مانند قلب و عروق، اضافه وزن، کاهش وزن، پرفشاری خون، دیابت نوع ۲ و ... در اثر

استفاده صحیح از مواد غذایی پیشگیری یا کنترل می‌شود و یا عوارض آن کاهش می‌یابد.

غذای مناسب می‌تواند مواد مورد نیاز بدن از قبیل ویتامین‌ها، مواد معدنی و ... را به حد نیاز تأمین نماید. در زمینه تدوین برنامه غذایی مناسب هیچ‌گاه دیر نیست. رعایت نکات زیر را فراموش نکنید:

سبزیجات بخصوص سبزیجات سبز تیره و یا زرد تیره مانند اسفناج و هویج بخورید. از حبوبات مانند نخود، لوبیا و باقلا استفاده کنید، غلات کامل مانند گندم و جوی سبوس‌دار میل کنید، انواع میوه‌ها را مصرف کنید. مرغ و ماهی و گوشت قرمز کم‌چرب، لبنیات کم‌چرب و یا بدون چربی بخورید.

استفاده از چربی‌های اشباع شده (مانند لبنیات پرچرب، روغن نارگیل، گوشت قرمز، مرغ با پوست) را تا حد امکان کاهش دهید. غذاهای محتوی چربی اشباع شده دارای کالری فراوان هستند که منجر به افزایش وزن و کلسترول می‌گردند و خطرات فراوانی را همراه دارند.

چربی‌های غیر اشباع (مانند روغن زیتون، روغن ماهی، روغن انواع خشکبار مانند گردو و فندق و روغن میوه آوکادو) موجب افزایش کلسترول نمی‌گردد.

### زندگی فعالی داشته باشید.

به طور کلی فعالیت جسمانی در کنترل و کاهش عوارض بسیاری از بیماری‌ها مانند فشار خون، چاقی،

یوکی استخوان، تنگی عروق، دیابت نوع دو، کاهش استرس و ... مفید است. فعال بودن همچنین شرایط مناسبی را جهت لذت‌بخش بودن زندگی و شادابی فراهم می‌نماید.

هر نوع فعالیتی (خفیف، متوسط و شدید) که شرایط مناسب را جهت سلامتی جسمی و روحی فراهم آورد مفید است. قدم زدن آهسته و تند، نظافت منزل، باغبانی، دوچرخه‌سواری، کوه‌پیمایی و شنا و ... در سلامتی و شادابی مؤثر است. (انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط در اغلب روزهای هفته و یا ترجیحاً هر روز برای سلامت سالمندان بسیار ضروری است و منجر به کاهش اثرات و کندی روند پیری می‌گردد).

در صورت انجام فعالیت‌های شدید توصیه می‌گردد قبلاً با پزشک خود مشورت کنید.

اگر قبلاً زندگی بدون فعالیت را سپری کرده‌اید برای شروع سعی کنید از فعالیت‌های سبک استفاده کنید و آن را متناسب با شرایط جسمانی خود تنظیم نمایید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

## حفظ سلامتی در دوران سالمندی



### گروه هدف: سالمندان

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن  
سارا عموی فومنی، کارشناس ارشد پرستاری

مهر ۹۸ (بازنگری مهر ۱۴۰۰)

نکات ایمنی دقت کرده و در صورت نیاز از وسایل کمکی (عصا) و یا از دیگران کمک بگیرید.

### داروها را به طور صحیح مصرف کنید.

هیچ‌گاه بدون نظر پزشک معالج اقدام به مصرف دارو ننمایید. قبل از خوردن هرگونه دارویی مطمئن باشید که از نحوه‌ی مصرف و میزان آن اطلاع کافی دارید. استفاده نادرست از داروها ممکن است موجب بروز خطرات و عوارض جانبی گردد.

منبع:

یکتامرام س. راهنمای سلامت سالمندان. سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی. تهران. ۱۳۸۸

در صورت داشتن سؤال، پیشنهاد یا انتقاد با واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به قسمت سؤالات متداول در سایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه فرمایید:

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که به آن علاقه‌مند هستید. فعالیت‌های خود را به صورت گروهی و با دوستان خود انجام دهید (حضور در جمع دوستان موجب شادی، نشاط و تقویت انگیزه خواهد شد).

در صورت وجود هوای نامناسب سعی کنید در منزل و یا اطراف آن فعالیت خود را ادامه دهید.

### از بروز صدمات جسمانی پیشگیری کنید.

بروز صدمات و جراحات جسمانی از عوامل بسیار خطرناک در دوران سالمندی است.

در هنگام خروج از منزل نکات زیر را رعایت نمایید:

- در هنگام رانندگی و یا نشستن در اتومبیل کمر بند ایمنی خود را ببندید.
- پس از خوردن دارو به ویژه داروهای خواب آور رانندگی نکنید.
- در هنگام استفاده از موتورسیکلت از کلاه ایمنی استفاده کنید.
- هنگام تردد در خیابان و معابر به موانع موجود دقت نمایید و در زمان عبور کردن از عرض خیابان به خودروهای عبوری توجه کنید.

بروز هر گونه حادثه یا صدمه در دوران سالمندی به لحاظ شرایط جسمانی و کهولت سن خطرات فراوانی را به دنبال خواهد داشت که جبران آن مدت زمان زیادی را در بر می‌گیرد و متأسفانه در بعضی مواقع عواقب جبران‌ناپذیری را به دنبال خواهد داشت. لذا توصیه می‌شود در هنگام تردد در منزل و یا خارج از منزل به