

## لزوم پیشگیری از بیماری در سالمندان

مدیر مرکز پیشگیری و ارتقا سلامت پویا بیان داشت: پیشگیری از بیماریها در سالمندان بسیار مهم است و یکی از عوامل خطر در سالمندان افتادگی و سقوط است و برای پیشگیری از حادثه تقویت قدرت عضلات در سالمندان لازم است.

به گزارش سایت خبری پرسون، آریستا شجاع الدین، پزشک و مدیر مرکز پیشگیری و ارتقا سلامت پویا گفت: نرخ سالمندی در کل جهان و بخصوص در ایران و کشورهای رو به توسعه بالا رفته و در طول ۵ دهه دو برابر شده است و تا سال ۱۴۵۰ در ایران نرخ سالمندی حدود ۳۰ درصد می‌شود.

وی گفت با توجه به اینکه در دوران کرونا هستیم از لحاظ آسیب پذیری سالمندان بیشتر در معرض خطر هستند و طبق گزارشات حدود ۷۰ درصد از فوتی‌ها در اثر کرونا در ایران بالای ۶۵ سال بوده است و استفاده از متخصصین در تمام حوزه‌ها برای این گروه لازم است.

شجاع الدین عنوان کرد: یکی از مسائلی که باعث از کار افتادگی سالمند می‌شود سن بازنشستگی است؛ زیرا فرد باید تا زمانی که زنده است احساس مفید و پویا بودن داشته باشد و در جامعه و خانواده جایگاهش حفظ شود.

وی اضافه کرد: ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده روی بصورت هفته‌ای ۴ روز و ۲ تا ۳ ساعت بعد از صرف غذا برای تقویت عضلات سالمندان می‌تواند مفید باشد.

وی یکی از شایع ترین مشکلات سالمندان را یبوست عنوان کرد که برای رفع آن مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب در روز، مصرف میوه و سبزیجات کافی و تغذیه مناسب و فعالیت فیزیکی به رفع آن کمک می‌کند.

شجاع الدین با اشاره به اهمیت تغذیه سالم در سالمندی، اظهار داشت: تغذیه سالم، باعث کاهش دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود و بهتر است تنوع و تعادل در تغذیه صورت گیرد.

مدیر مرکز پیشگیری و ارتقا سلامت پویا تصریح کرد: مصرف لبنیات شامل شیر کم چربی، ماست پروبیوتیک و پنیر کم چرب، میوه و سبزیجات در روز، پروتئین شامل گوشت قرمز (کمتر) و بیشتر از ماهی و مرغ استفاده شود. همچنین حبوبات، تخم مرغ، مغزها بصورت روزانه و نان و غلات ترجیحا سبوس دار نیاز غذایی فرد سالمند را تشکیل می‌دهد.

وی عنوان کرد: خانواده مهمترین شاخص سلامت روان در سالمندی است و طبق بررسی‌های انجام شده بین افرادی که در خانه سالمندان زندگی می‌کنند و افرادی که در کنار خانواده زندگی می‌کنند افراد در خانه سالمندان بیشتر مبتلا به افسردگی می‌شوند.

شجاع الدین افزود: نکاتی که کمک به بهداشت سلامت روان و جسم سالمندان می‌شود را شامل؛ روابط و مشارکت اجتماعی، زندگی با خانواده، وضعیت بهداشت سلامت جسمی و روانی، سبک زندگی و باورهای مذهبی دانست.

مدیر مرکز پیشگیری و ارتقا سلامت پویا خاطر نشان کرد: برای اینکه بتوانیم از حضور سالمند در خانواده بهره ببریم لازم است به پیشگیری و ارتقا سلامت آنها اهمیت دهیم.

وی ادامه داد: آموزش‌های خود مراقبتی در بیماریهای مزمن مانند دیابت برای افراد سالمند بسیار ضروری است و باید از ۵۰ سالگی به افراد آموزش داده شود و ورزش و تغذیه مناسب به افراد کمک می‌کند که دوره سالمندی سالم تری داشته باشند و کیفیت زندگی آنها نیز ارتقا می‌یابد.

مدیر مرکز پیشگیری و ارتقا سلامت پویا با بیان اینکه ابتلا به دیابت در دوره سالمندی سه برابر افراد عادی است، تصریح کرد: توجه و حفظ جایگاه سالمندان در خانواده به سلامت جسمی آنها کمک می‌کند و باید آنها همواره مورد توجه قرار گیرند و این مرکز خدمات طب سالمندی را به افراد مسن ارایه می‌دهد.

منبع: فارس