

سالمند کیست ؟

دوران سالمندی به سنین بالاتر از ۶۰ سال اطلاق می شود.

سالمندی یک بیماری نیست بلکه یک پدیده طبیعی است که از لقاح شروع می شود و با مرگ پایان می یابد.

از سالمندی نمی توان پیشگیری کرد اما حفظ سلامت در سنین سالمندی به عادات و شیوه زندگی افراد در طول زندگی بستگی کامل دارد.

تغییرات سالمندی تحت تاثیر حوادث زندگی ، بیماری های ژنتیک و عوامل اجتماعی- اقتصادی و روش زندگی قرار دارد

داشتن رژیم غذایی متعادل ، کفایت و نظم خواب، پرهیز از سیگار و دخانیات، داشتن فعالیت بدنی در بهبود وضعیت سلامت افراد سالمند موثر است.



اصول برنامه ریزی غذایی:

استفاده از غذاهای کم حجم و ساده که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی را تامین کند و در عین حال متناسب با فرهنگ فرد باشد.

بنابراین مصرف متعادل و روزانه مواد غذایی شامل همه گروه های غذایی توصیه می شود.

هرم غذایی در سالمندان:

- آب و مایعات

آب ، یکی از مهمترین نیازهای تغذیه ای سالمندان است، بهترین نوشیدنی محسوب می شود و حداقل مصرف روزانه آن ۸ لیوان است

شیر، آلبومین هم می تواند مقداری از کمبود آب بدن را جبران کنند

اما چای و قهوه به خاطر ادرار آور بودنشان این کارایی را ندارند.

از دست دادن آب بدن برای افراد مسن بخصوص اگر به تشنگی خود اهمیت ندهند. یا نوشیدن آب به عللی برایشان مشکل باشد خطرناک است.



- گروه نان و غلات

شامل غلات کامل مانند گندم، برنج، انواع ماکارونی (لازانیا، رشته فرنگی، رشته پلوپی، رشته آش) انواع نان می باشد.

- گروه سبزی ها

شامل گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، انواع سبزی های برگی مانند کاهو، اسفناج و سبزی های نشاسته ای مانند سیب زمینی ، ذرت، جوانه گندم ، جوانه ماش ، کلم، کلم بروکلی، هویج ، گل کلم و ... می باشد.



- گروه میوه ها:

میوه ها شامل انواع مرکبات ، انواع توت ها، گیلاس، خربزه، طالبی، هندوانه، انگور، خرمالو و... می باشد

توجه: مصرف آب فراوان همراه با غذاهای پر فیبر مانند سبزیجات و میوه ها ، میتواند یبوست را در سالمندان برطرف کند.

- گروه شیر و لبنیات:

مواد غذایی این گروه شامل شیر ، ماست، پنیر، کشک ، بستنی است

این گروه به ۳ گروه کم چرب، با چربی متوسط، پر چرب تقسیم می شود که مصرف کم چرب پیشنهاد می شود

عدم تحمل لاکتوز (قند شیر) در سالمندان شایع است

- گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و آجیل:

این گروه شامل گوشت های قرمز، گوشت های سفید ، حبوبات،



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

مراقبت های دوران سالمندی



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری بهار ۱۴۰۵

فعالیت بدنی مناسب

توجه: کاهش فعالیت بدنی عامل بسیاری از بیماری های مزمن غیر واگیر می باشد.

بنابراین سالمندان در راستای توجه به سلامت خود، فعالیت بدنی را فراموش نکنند.

فعالیت بدنی در سالمندان با توصیه و نظارت پزشک صورت گیرد

فعالیت بدنی، منجر به کاهش پوکی استخوان، بیماریهای قلبی، بهبود گردش خون، افزایش ذخیره کلسیم می شود.

داشتن فعالیت بدنی، احساس بهتر بودن به فرد می دهد.

بهترین ورزش: قدم زدن (۳۰ دقیقه صبح و شب)



پیشگیری از بیماریها

چهار نوع واکسن با مشورت با پزشک در این دوران توصیه می شود

آنفولانزا: پاییز هر سال

پنوموکوک (طبق دستور پزشک)

کزاز و دیفتی: تکرار هر ده سال

کنترل منظم فشار خون و وزن بدن و ...

- گروه متفرقه:

در این گروه نمک، چربی ها، قند و شکر، شیرینی ها، ترشی ها قرار میگیرند

این مواد دارای انرژی بالایی هستند ولی به دلیل اینکه مواد مغذی اندکی را شامل می شوند سهم روزانه ای برایشان در نظر گرفته نشده است.

توصیه می شود همه افراد به ویژه سالمندان از مواد غذایی این گروه کمتر مصرف کنند.

جایگزین کردن روغن های مایع به جای جامد در هر سنی می تواند سبب کاهش کلسترول خون و در نتیجه کاهش احتمال ابتلا به حملات قلبی شود.

به طور کلی توصیه می شود غذاها به صورت کبابی، آب پز تهیه شود.

به طور کلی به افراد سالمند توصیه میشود که مواد غذایی کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر مصرف نمایند و مصرف مواد شیرین و چربی ها را کاهش دهند.

خواب متعادل

خواب متعادل و کافی در سالمندی باعث افزایش سیستم ایمنی می شود.

خوابیدن و بیدار شدن در ساعات معین به منظور پیشگیری از بی خوابی توصیه می شود.