

**سالمندی** سالم یک موضوع داغ است. خواه نگران افزایش وزن، میل جنسی یا بیماری های مزمن باشید، کلید سالمندی سالم، سبک زندگی سالم است. خوردن انواع غذاهای مغذی، کنترل وعده غذایی و گنجاندن فعالیت بدنی در برنامه روزانه می تواند در جهت ارتقای سالمندی سالم نقش مهمی داشته باشد.

تعداد افراد مسن در جمعیت کشور در حال افزایش است. با افزایش سن، ذهن و بدن ما تغییر می کند. داشتن یک سبک زندگی سالم می تواند به ما در مقابله با این تغییرات کمک کند. همچنین ممکن است از برخی بیماری ها جلوگیری کند و کمک کند تا بهترین استفاده را از زندگی خود ببرید.

اگر در حال برنامه ریزی برای بازنشستگی خود هستید و یا بازنشسته شده اید، کارهای زیادی می توانید انجام دهید تا از بازنشستگی سالم اطمینان حاصل کنید.

با یادگیری آنچه که باید با افزایش سن انتظار داشته باشید، مانند تغییرات توده عضلانی، میل جنسی، بینایی و سلامت قلبی عروقی شروع کنید. به هر حال، رویاهای شما برای بازنشستگی سالم احتمالاً به سلامتی شما بستگی دارد. سپس راه هایی برای حفظ دوران بازنشستگی سالم در نظر بگیرید. روی کاهش خطر سقوط، ایمن ماندن پشت فرمان و بهبود حافظه خود تمرکز کنید.

یکی دیگر از جنبه های مهم بازنشستگی سالم، مراقبت طولانی مدت و انجام آزمایش های چکاپ روتین در آزمایشگاه خوب پاسداران تهران است.

سبک زندگی سالم برای افراد مسن شامل موارد زیر است:

- تغذیه سالم. با افزایش سن، نیازهای غذایی شما ممکن است تغییر کند. ممکن است به کالری کمتری نیاز داشته باشید، اما همچنان باید مواد مغذی کافی دریافت کنید. برنامه غذایی سالم شامل
  - ✓ خوردن غذاهایی که مواد مغذی زیادی را بدون کالری اضافی به شما می دهند. این غذاها شامل میوه ها و سبزیجات، غلات کامل، گوشت بدون چربی، لبنیات کم چرب، آجیل و دانه ها است.
  - ✓ پرهیز از کالری های اضافی، مانند غذاهایی مانند چیپس، آب نبات، محصولات فرآوری شده، نوشابه و الکل
  - ✓ خوردن غذاهایی که کلسترول و چربی پایینی دارند
  - ✓ به اندازه کافی مایعات بنوشید تا دچار کم آبی نشوید
- فعالیت بدنی منظم. فعالیت بدنی ممکن است به شما کمک کند وزن نرمالی داشته باشید و از بیماری های مزمن جلوگیری کنید. اگر فعال نبوده اید، می توانید به آرامی شروع کنید و به هدف خود برسید.

اینکه چقدر به ورزش نیاز دارید به سن و سلامتی شما بستگی دارد. ورزش منظم به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری هایی مانند بیماری قلبی و سرطان را کاهش می دهد و به شما کمک می کند تا تحرک خود را برای مدت طولانی تری حفظ کنید. ورزش همچنین استرس را کاهش می دهد و خواب، سلامت پوست و استخوان و خلق و خو را بهبود می بخشد. فعالیت های تقویت عضله با شدت متوسط یا بیشتر، که شامل تمام گروه های عضلانی اصلی، دو یا چند روز در هفته می شود می توانند در بهبود عملکرد عضلانی شما موثر باشند.

چند نمونه از تمرینات هوازی عبارتند از: پیاده روی، شنا کردن، رقصیدن، دوچرخه سواری

تمرینات تقویت کننده عضلات و استخوان را می توان با استفاده از وزنه یا نوارهای مقاومتی انجام داد.

افراد مسن نیز باید بر روی فعالیت هایی تمرکز کنند که شامل تمرینات تعادلی علاوه بر تمرینات هوازی و تقویت عضلانی است.

- حفظ وزن مناسب. اضافه وزن یا کمبود وزن می تواند منجر به بیماری شود. از پزشک خود پرسید که چه وزنی برای شما مناسب است. تغذیه سالم و ورزش می تواند به شما در رسیدن به آن وزن کمک کند.
- فعال نگه داشتن ذهن. بسیاری از فعالیت ها می تواند ذهن شما را فعال نگه دارد و حافظه شما را بهبود بخشد، از جمله یادگیری مهارت های جدید، خواندن و بازی کردن.
- سلامت روان خود را در اولویت قرار دهید. روی بهبود سلامت روان خود کار کنید، به عنوان مثال با تمرین تکنیک های آرامش بخش یا قدردانی. علائم هشدار دهنده یک مشکل را بشناسید و در صورت نیاز از روانشناس کمک بخواهید.
- شرکت در فعالیت هایی که از آنها لذت می برید. افرادی که درگیر سرگرمی ها و فعالیت های اجتماعی و اوقات فراغت هستند ممکن است در معرض خطر کمتری برای برخی مشکلات سلامتی باشند. انجام کارهایی که از آنها لذت می برید ممکن است به شما کمک کند احساس شادی بیشتری داشته باشید و توانایی های فکری خود را بهبود ببخشید.
- ایفای نقش فعال در مراقبت های بهداشتی. مطمئن شوید که چکاپ های منظم و غربالگری های بهداشتی مورد نیاز خود را انجام می دهید. شما باید بدانید که چه داروهایی را مصرف می کنید، چرا به آنها نیاز دارید و چگونه آنها را به درستی مصرف کنید.

- سیگار نکشیدن. اگر سیگاری هستید، ترک سیگار یکی از مهمترین کارهایی است که می توانید برای سلامتی خود انجام دهید. می تواند خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان، بیماری های ریوی خاص و بیماری قلبی را کاهش دهد.
  - اقدامات لازم برای جلوگیری از سقوط. افراد مسن بیشتر در معرض خطر افتادن هستند. همچنین در هنگام زمین خوردن احتمال شکستگی استخوان آنها بیشتر است. انجام معاینات منظم چشم، انجام فعالیت بدنی منظم و ایمن تر کردن خانه می تواند خطر زمین خوردن را کاهش دهد.
  - با پوست خود مهربان باشید. پوست شما بزرگترین عضو بدن شما است. اگر با احتیاط با آن رفتار کنید، بهتر می تواند از بدن شما محافظت کند، دمای بدن شما را تنظیم کند و حس ایجاد کند. برای حفظ ظاهر و عملکرد آن در بهترین حالت:
    - ✓ هنگام بیرون رفتن از کرم ضد آفتاب و لباس محافظ استفاده کنید.
    - ✓ غربالگری سالانه سرطان پوست را انجام دهید.
    - ✓ در روال مراقبت از پوست ضد پیری خود از محصولات ملایم استفاده کنید.
    - ✓ هیدراته بمانید و آب زیادی بنوشید
    - ✓ به اندازه کافی خوابیدن
  - خواب خوب برای سلامت جسمی و روانی شما مهم است. همچنین در سلامت پوست شما نقش دارد. اینکه چقدر به خواب نیاز دارید بستگی به سن شما دارد. بزرگسالان بالای ۱۸ سال باید هر شب هفت تا هشت ساعت بخوابند.  
ثابت شده است که خواب کافی:
  - ✓ خطر بیماری قلبی و سکته را کاهش می دهد
  - ✓ استرس و افسردگی را کاهش می دهد
  - ✓ خطر چاقی را کاهش دهد
  - ✓ در کاهش التهاب موثر است
  - ✓ تمرکز و توجه را بهبود می بخشد
- مراقب دهان خود باشید. مراقبت نکردن از دندان ها نه تنها لبخند شما را پیر می کند، بلکه شما را در معرض خطر بیماری لته قرار می دهد که با بیماری قلبی، سکته مغزی و ذات الریه باکتریایی مرتبط است.

در کنار مراقبت مناسب از دهان، مراجعه منظم به دندانپزشک مهم است.

دندانپزشک می تواند نشانه هایی از کمبودهای تغذیه ای، عفونت، سرطان و سایر بیماری ها مانند دیابت را تشخیص دهد. آنها توصیه می کنند دو بار در روز مسواک بزنید، یک بار در روز نخ دندان بکشید و از دهانشویه استفاده کنید.

رعایت این نکات می تواند به شما کمک کند تا با افزایش سن، سالم بمانید. حتی اگر قبلا هرگز آنها را انجام نداده اید، برای شروع مراقبت از سلامتی خود هیچ وقت دیر نیست. اگر در مورد این تغییرات سبک زندگی سوالی دارید یا به کمک نیاز دارید که چگونه آنها را ایجاد کنید، از پزشک خود سوال بپرسید.

برای سالمندان وابسته به دیگران و سالمندانی که بیمار هستند، مراقبت مداوم اغلب می تواند در خانه ارائه شود. در واقع، نوع مناسب خدمات مراقبت در منزل برای سالمندان وابسته می تواند استقلال آنها را ارتقا دهد و بالاترین کیفیت زندگی را تضمین کند.

خدمات مراقبت در منزل می تواند به سالمندان وابسته طیف وسیعی از کمک ها مانند مراقبت های پزشکی، فیزیوتراپی، مشاوره تغذیه، پشتیبانی خانه داری، تحویل غذا و خدمات همراهی را ارائه دهد.

منابع:

<https://www.healthline.com>

<https://www.healthinaging.org>

<https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/healthy-aging.htm>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%BA%D9%84%D8%A7%D8%AA>