

## رعایت سه اصل مهم در دوران سالمندی لازم و واجب است

۱- ورزش

۲- تغذیه ی سالم

۳- دوست خوب و دانا

۱- ورزش:

فعالیت متوسط جسمی و مغزی در این زمان طبیعی و خالی از اشکال است

ورزشهای سالمندی، راه رفتن در هوای آزاد حداقل ۲۰ دقیقه با سرعت ۵ کیلومتر در ساعت دوبار در روز بهترین و آسانترین ورزشهاست، باعث تسریع در جریان خون و تغذیه ی سلولهای مغزی می شود. شنا و حمامهای گرم در کتب قدیم آورده شده.

دوچرخه سواری جهت به کار اندازی مفاصل زانو و تسریع در جریان خون مفید است.

اسکی غیر از موارد زیاد هوای سرد ۳۰ تا ۴۰ دقیقه با سرعت ۱۵ کیلومتر همراه با فاصله ی بسیار مفید است. چمن زنی، باغبانی باعث بهبود جریان خون و به سالمندان کمک فراوانی می کند. گلف ورزش خوبی است و متناسب با سالمندی است.

حرکات نرمشی و ورزشهای سوئدی از اختلالات ستون فقرات و آرتروز جلوگیری می کند. ورزشهای مذکور حتی در موارد افزایش فشار خون نیز اشکالی ندارد.

از ورزشهای سنگین مانند وزنه برداری و ورزشهای شدید که فشار زیادی به بدن وارد می آورند خودداری شود. برای اینکه بدانیم چه اندازه و چقدر باید این ورزشها را انجام

داد از محاسبه ی زیر کمک می گیریم. تعداد ضربان قلب بعد از ورزش ۱۰٪ سنوات سن- ۲۲۰ بار برای مثال شخص ۷۰ ساله ای اگر بعد از ورزش تعداد ضربان تا حدود ۱۳۰ پیش رود و پس از مدت کوتاهی به حال عادی برگردد آن ورزش اشکالی ندارد.

اگر ضربان قلب از ۱۳۵ بالا رفته و بزودی به حالت اولیه نرسد آن ورزش قدغن شود.

در موارد ضایعات قلبی و نارسائیهای قلبی و ریوی ورزش ممنوع است. با یک آزمایش قلب و ریه، نوار قلب، آزمایش چربی قند خون و نداشتن سابقه ی مرگهای ناگهانی در فامیل دستور ورزش داده شود. باید انجام ورزش باستانی مانع از نظر

جلوگیری گردش خونی وجود نداشته باشد، با لباس تنگ و یقه دار و کروات همراه نباشد. حرکات باید مرتب و متناسب باشد.

چنانچه یک ماه حرکات ورزشی متوقف شد وضع شخص به حالت اول بر می گردد، بخصوص مهمتر از همه ورزشهای تنفسی است که با تمرین و استمرار باعث افزایش ظرفیت تنفسی می گردد، هوای بیشتر یعنی اکسیژن بیشتر وارد قفسه ی صدری شده و اکسیژن جذب هموگلوبین خون گردیده و به سلولها رفته و در نتیجه سلولها از اکسیژن لازم و تغذیه ی کافی بهره مند

می شوند. قلبی که با یک ربع حرکت و ورزش بیش از ۴۰ ضربان افزایش پیدا نمی کند و بعد از ۲ یا ۳ دقیقه استراحت طبیعی می شود نشان تطابق قلب با حرکات ورزشی است و شخص می تواند مرتب آن را انجام دهد.

ورزش، کلسترول خون را می کاهد. هر ۲۰ دقیقه ۳۰ گرم کلسترول خون را از بین می برد و برای از بین بردن ۳۰ گرم دیگر آمادگی پیدا می کند.

ورزش جریان خون را در بدن تسریع می نماید به خصوص در عروق قلبی و مغزی جریان خون را مرتب می سازد و به انسان انرژی و شادی می بخشد، استحکام و احساس روحی خوب دست می دهد. اثر ۲۰ دقیقه ورزش از لحاظ آرامش روحی معادل یک قرص آرامبخش می باشد. ورزش از پوکی استخوانها جلوگیری می نماید، به این جهت تمام ورزشکاران و پهلوانان استخوان بندی محکم و عضلات مقاوم دارند.

خلاصه با نگهداری فقط جسم و روح می توان به مرور زمان سالم ماند و از سنین عقل استفاده نمود.

یک دانشمند متخصص می گوید برای توقف پیری و جلوگیری از گذشت زمان باید مسافتهای طولانی طی کرد و هر روز باید راه رفت.

برای حفظ سلامتی که دارید باید ورزش نمائید، یک سالمند خوش فرجام ورزشکار است.

بسیاری از سالمندان به غلط مدت طولانی و غیر ضروری در رختخواب و صندلی راحتی می مانند. با این کار مواجه با خطرات و عواقب(خستگی نفاصل و تصلب عضلات) از فعالیت مفید زندگی نیز باز می مانند. در نتیجه استراحت غیر ضروری، عضلات ضعیف، حرکات مفاصل محدود و سخت، تعادل نختل( در موقع راه رفتن به زودی می افتد) جریان خون کند و عضلات قلب ضعیف و شل، و مواد معدنی بدن بخصوص کلسیم کم شده منجر به پوکی استخوان می شود.

لذا سالمندان حتی آنهایی که اختلالات طبی مختصر دارند( به مرحله نارسایی قلب نرسیده اند) باید تشویق به حرکت و فعالیت جسمی شوند، ولی ورزش نباید باعث خستگی شدید، تنگی نفس شدید، و عصبانیت شدید بیمار گردد. راه رفتن قدرت شخص را در نگهداری تعادل و استقلال سالمند حفظ می نماید، عادت به راه رفتن صحیح برای سالمندان و جلوگیری از قوز(انحنای ستون فقرات) بسیار مهم است. سالمند پشت به دیوار بایستد و سعی کند تمام سطح خلفی بدن به دیوار بچسبد روزی چند بار این کار را انجام دهد. روزی ۱۵ دقیقه روی تخت یا کف اتاق به پشت دراز یکنشد تا از وضع انحنای بدن جلوگیری شود، اینکار برای رفع خستگی بعد از ورزش مهم است.

موقع راه رفتن باید فکر کند که تاجی به سر دارد مستقیم راه برود از اعوجاج ستون فقرات و قوز و انحنای جلوگیری نماید حتی سالمند بیمار و بستری بالینی ماساژ و ورزش PASSIVE (توسط پرستار) انجام شود.

## ۲- تغذیه صحیح سالمندان:

سقراط می گوید: دیگران برای خوردن زندگی می کنند ولی من آن اندازه می خورم که زنده بمانم. دیگری گوید کم بخورید تا زیاد عمر کنید.

به تدریج که سن بالا می رود احتیاج به کالری کم ترمی شود. بررسی هایی روی حیوانات بخصوص خرگوش، غذای کم کالری داده شده دیده اند که به عوض ۳ سال، ۶ سال عمر می کند.

افراد متجاوز از ۶۰ سال باید چربی کم مصرف نمایند و معده نباید از مواد غذایی زیاد پر شود تا دستگاه گوارش بتواند آن را هضم کند.

آیا لذت چابک بودن، قوی بودن و پیکر و روانی سالم داشتن، ارزشمندتر از لذت غذا خوردن نیست؟ راضی می شوید سوء هضم و دیگر بیماریهای هضمی شما را به زحمت اندازه، حتی اگر تا ۳ ربع این پیشنهادها را اجرا کنید پیشرفتهای محسوس در خود حس خواهید کرد. برای کسی که به فعالیت قوای عضلانی در هوای آزاد کار می کند مانند کارگر، زارع، سرباز و غیره سه وعده غذا لازم است برای کسی که مکانش در یک جا و به کارهای دستی یا امور فکری مشغول است دو وعده غذا و حتی ۱.۵ وعده غذا کافی است. در فرانسه غذای مختصر صبح، غذای مقوی ظهر، غذای دیگری شب می خورند. انگلیسی ها بین ساعت ۸ تا ۹ غذایی از تخم مرغ، گوشت سرد، کباب، عسل، مربا، قهوه یا چای می خورند. ساعت ۱۳ غذای مختصر که با آن ساعات زیادی کار کنند شب

بین ساعت ۱۹ تا ۲۰ نوبت غذای اصلی است، این دو روش معایب و محاسنی دارد. با چند دستور بر حسب شغل و مزاج و ساعات کار می‌توانید تغذیه‌ی خود را تنظیم نمائید.

۱- کسی که به امور فکری سر و کار دارد شب نباید غذای سنگین صرف نماید، زیرا اگر معده پر از غذای سنگین و مقوی باشد کار خیلی خسته کننده خواهد بود.

۲- هیچوقت با سیری کامل از سر میز بر نخیزید، در موقع ترک میز غذا هنوز اشتها داشته باشید.

۳- ترتیب ثابت و معینی برای صرف غذا وضع نمائید در غیر اینصورت معده را ناسازگار خواهید کرد.

۴- تغذیه باید متناسب قوای شما، کار شما و فعالیت شبانه روزی شما تنظیم گردد.

صبحانه‌ی انگلیسی برای آنهایی که صبح زود بر می‌خیزند و ورزش و هوا خوری می‌نمایند

و شغل پر تحرکی دارند. حیوانات را می‌کشیم و آنها هم از ما با مصرف گوشتشان انتقام می‌گیرند و در صورت

مصرف زیاد گوشتشان ما را مسموم می‌نماید.

مصرف کالباس، کنسرو و گوشتهای مانده برای سالمندان مضر است. با ماهی مصرف کردن بیشتر در آلاسکا مردم آن دچار انفار کتوس قلب نمی‌شوند. همواره با غذا یک بشقاب سبزی مختلف مصرف نمائید. میوه نپخته و در صورت امکان با پوست میل شود. بمیوه عطش را تسکین می‌دهد ویتامینش اعمال بدن را منظم می‌نماید، قندش برای احتراق بدن سودمند است، نمک معدنی اش برای سلول‌ها به کار می‌رود، عطرش آب به بدن می‌اندازد و به هضم کمک می‌کند. میوه را هر ساعت که میل دارید می‌توانید صرف نمائید. اگر سلامتی قابل خرید باشد مرکز فروش آن دکان میوه فروشی است، آری میوه و سبزی‌ها اکسیر سلامتی اند اگر میوه تازه نبود از خشک آن آلو، انجیر، توت، کشمش، گردو، بادام استفاده شود. سالمندان به جای قند و شکر بهتر است از عسل استفاده نمایند.

غذایی که از سبزیها تهیه شده باشد بهترین غذا است، تازه بودن صفت اصلی هر غذایی

است. غذا به مقدار کم و به فواصل مصرف شود مقدار پروتئین لازم برای کهنسالان ۱.۴ گرم برای هر کیلو وزن بدن کافی است. شیر بهترین منشای پروتئین و کلسیم است،

پنیر، گوشت بدون چربی بر حسب دستور ۱.۴ گرم هر کیلو گرم تجاوز نکند. سالمندان در مصرف مواد هیدروکربن زیاده روی ننمایند که باعث چاقی می گردد.

بیماران قلبی، دیابتی، چاق و آرتریک ها باید وزنشان را کم نمایند. آشامیدنی ها را

به دفعات و مکرر مصرف کنید. مقدار توصیه کلسیم ۰.۸ گرم، مقدار آهن روزانه ۱۰ تا ۱۲ میلی گرم است. تجویز ویتامین در سالمند عادی است. پوکی استخوان را (استئوپوروز) با لبنیات، ویتامین D و آفتاب می توان برطرف نمود.

چاقی در خانم های کهنسال زیاد دیده می شود در اثر پر خوری ایجاد شده و باعث افزایش فشار خون، دیابت و قلب چرب می گردد با رژیم غذایی و تقلیل کالری اصلح می گردد.

۳- اهمیت دوست دانا در دوران سالمندی:

از نظر روانپزشکی سالمندان به علت تنهایی و ضعف عمومی در هم شکسته می شوند. این احساس موقعی از بین رفته و التیام می یابد که سالمند احساس کند همواره دوستانی دارد.

که می تواند در مواقع لزوم با اطمینان کامل و بدون ترس و دلهره و طرد شدن، آنها را به کمک بطلبد و مورد در دل و حمایت آن دوستان قرار گیرد.

سالمندی روانی و یا بیماریهای روانی این دوران موقعی که فرا می رسد که شخص خود را بی کس و تنها بیابد و از وجود چنین دوستانی بی بهره باشد.

زندگی سالمندی بی دوست خواه به علت مرگ دوستان خواه به علت بازنشستگی و دوری از دوستان و همکاران شغلی باعث افسردگیهای این دوران است. دوستان قدیمی می توانند با صحبت و یاد آوری خاطرات گذشته با دیدن یکدیگر و تداعی دوران جوانی خود را زنده دل و شاد نگهدارند و از حیات خوبی برخوردار باشند.