

۸ راه برای کاهش نفخ در سالمندان



توجه به حساسیت های غذایی مانند عدم تحمل لاکتوز (این موارد می تواند در سالمندی تازه بروز پیدا کند)

کاهش مصرف نوشیدنی های گاز دار

گنجانیدن مواد غذایی پروبیوتیک در رژیم روزانه (ماست سنتی، کفیر، ترشی و...)

مصرف محدود غذاهای نفخا چون حبوبات و خانواده کلم ها

استفاده نکردن از آدامس

خوردن وعده های کوچک و جویدن خوب غذا

ترک سیگار

داشتن فعالیت ورزشی به شکل روزانه

منبع: healthline.com

سلامت

گفت و گو

مناسب سازی معابر برای سالمندان

مهدیس مرادیان | خبرنگار

طبق آمار ی که به تازگی منتشر شده ۴۲ درصد از فوت شدگان عابریاده، بالای ۶۰ سال داشته اند. با توجه به اهمیت ریشه یابی و حل مشکلاتی که باعث وقوع این حوادث و به خطر انداختن جان سالمندان می شود، گفت وگویی با خانم عاطفه مرادی، مدرس دانشگاه و دارای مدرک دکترای شهرسازی، درباره کمک به رفع معضلاتی که در این زمینه برای سالمندان وجود دارد، انجام داده ایم.



عکس: میثم دهقانی

اوضمن اعلام این که استاندارد نبودن معابر دلیل اصلی ایجاد سانحه برای افراد کم توان حرکتی است، می گوید: «مناسب سازی پیاده روها مانند ایجاد سطوح شیب دار در خیابان های غیر هم سطح برای معلولان و سالمندان، از جمله مهم ترین ابعاد کیفیت یک شهر است. همچنین انجام پروژه هایی با هدف ترویج فرهنگ پارک نکردن روی خطوط عابریاده که در بیشتر مواقع با مجبور کردن عابر به تغییر مسیر و رد شدن از خیابان، می تواند عامل تصادفات باشند. از دیگر مسائل قابل توجه، نوع کف پوش پیاده روهاست که راه رفتن سالمند با تجهیزات مثل عصا و واکر را تسهیل کند. به سازی برخی از پیاده روها که مشکلات جدی مثل ناهمواری یا خرابی دارند و همچنین توجه به ارتباط بین سواره و پیاده به این معنی که پیاده با هر نوع وسیله ای قادر به تردد باشند و برای سوار پیاده شدن از وسایل نقلیه دچار مشکل نشود.»

این مدرس دانشگاه نکته مهمی را که در افزایش امید به زندگی سالمندان هم تاثیر قابل توجهی دارد این گونه بیان می کند: «در نظر گرفتن فضاهای مکث در پیاده روها با این رویکرد که سالمندان بیشتر تمایل دارند آهسته قدم بزنند و میل چندانی به پیاده روی سرعتی ندارند. با توجه به این که ارتقای کیفیت محیط به عنوان یک فاکتور غیر مستقیم در سلامت سالمند به حساب می آید اگر با استفاده از تلفیق آب و گیاه فضاهایی را در نظر بگیریم که سالمندان در آن قدم بزنند، بنشینند و از محیط طبیعی استفاده کنند، به طور ملموس شاهد افزایش روحیه و نشاط این عزیزان خواهیم بود.» وی در پایان تاکید می کند: «به سازی مسیر های پیاده با در نظر گرفتن ملاحظات باید مناسب برای استفاده همه افراد جامعه باشد. چون «انسان محور» بودن شهر های کنونی بیشتر از «خودرو محور» بودن شان اهمیت دارد و ارتقای کیفیت محیط جز با همکاری همه افراد جامعه به دست نخواهد آمد.»

قاب خاطره

عکسی که یکی از مخاطبان برامون فرستادن و این روزها در شبکه های اجتماعی دست به دست می شه، با این توضیح که پیر مرد چوپان با این که در صحرا و فقط با گوسفندانش است ولی ماسک زده و پروتکل های بهداشتی را رعایت می کنه. کاری که خیلی از ما ز انجام اون غافلیم.

عکس ها و مطالب جالب و جذاب تون رو برامون بفرستین تا با نام خودتون چاپ کنیم.



پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

بی خوابی در دوران سالمندی و پیشنهادهایی برای رفع آن

الیه توانا | روزنامه نگار



اگر ملاحظاتی مثل ترس از زمین خوردن ندارید، هنگام خواب، چراغی روشن نگذارید.
در طول روز چرت نزنید.
اگر از زمان به رختخواب رفتن تا ن بیشتر از ۲۰ دقیقه طول کشید و همچنان بیدار بودید، بلند شوید و سرتان را گرم کنید. اجبار به خوابیدن، ممکن است مشکل به خواب رفتن را سخت تر کند.
پیش از خواب، مایعات زیادی ننوشید. اگر به دلیل مصرف دارو مجبور به این کار هستید با پزشک تان مشورت کنید تا در صورت امکان زمان مصرف داروهای تان را تغییر بدهد.
شام را زود بخورید؛ حدود سه، چهار ساعت قبل از ساعت خواب تان.
ورزش منظم را در برنامه تان بگنجانید و لی قبل از خواب فعالیت بدنی نداشته باشید.
دوش آب گرم با تمرینات آرام سازی می تواند به شما کمک کند خواب بهتری داشته باشید.
اگر پیشنهادهای بالا برای تان مفید نبود، پزشک با تجویز دارو یا سایر روش های درمانی به شما کمک خواهد کرد.

منبع: healthline.com

حکایت

شگفت انگیز ترین رفتار انسان

از بزرگی پرسیدند شگفت انگیز ترین رفتار انسان چیست؟
پاسخ داد: «از کودکی خسته می شود، برای بزرگ شدن عجله می کند و سپس دلتنگ دوران کودکی خود می شود.
ابتدا برای کسب مال و ثروت از سلامتی خود مایه می گذارد، سپس برای بازپس گرفتن سلامتی از دست رفته پول خود را خرج می کند.
طوری زندگی می کند که انگار هرگز نخواهد مرد و بعد طوری می میرد که انگار هرگز زندگی نکرده است. آن قدر به آینده فکر می کند که متوجه از دست رفتن امروز خود نیست، در حالی که زندگی گذشته یا آینده نیست، زندگی همین حالا است!»

مادری که از ته دل نمی خندد

مینی سریال چهار قسمتی «اولیو کترینج» محصول شبکه HBO که در شبکه نمایش خانگی ایران هم قابل تماشا است، داستان زندگی یک معلم میان سال با بازی «فرانسیس مک دور ماند» را تا سن پیری و باز نشستگی اش به تصویر می کشد. «اولیو کترینج» شبیه خیلی از آدم هایی است که در زندگی روزمره با آن ها برخورد داریم. از آن افراد به ظاهر دست نیافتنی، بی اعصاب، باز بانیتندوتیز که با هیچ روشی نمی شود با آن ها ارتباط برقرار کرد. اولیو با این اخلاقش حتی به شوهر مهربان و دوست داشتنی اش «هنری» با بازی «ریچارد جنکینز» هم رحم نمی کند. «کریستوفر» فرزندشان هم در روابط مادر فرزند ی چندان موفق نیست و با آن دست و پنجه نرم می کند. در طول سریال متوجه می شویم که اولیو اتفاقا از آن دسته شخصیت هایی است که نباید زود قضاوت شان کرد، بلکه شخصیت واقعی آن ها را باید در موقعیت های سخت زندگی واکاوی کرد و با پیدا کردن قلق شخصیتی شان می توانیم با این گونه افراد خوش باشیم. اولیو به مرور تبدیل به زنی سالمند می شود که ببیند راشیفته خودش می کند، همسر و مادری که در مواقع حساس زندگی ساده اش در کنار همسر و فرزندش می ماند. دیدن این سریال جذاب است چون پیچیدگی خاصی ندارد و ببیند رابراحتی تا پایان به دنبال خود می کشاند.



موفقیت

مقابله با باورهای غلط درباره سالمندی

منبع: elderoptions

عطیه تقوی بجنوری | روان شناس

باور اشتباه یک پیری یعنی کاهش سلامتی و آغاز ناتوانی درست است که برخی بیماری ها با افزایش سن شیوع بیشتری پیدا می کنند اما روند پیر شدن به صورت طبیعی به معنای ضعف سلامتی نیست. بسیاری از سالمندان از سلامت عمومی بالایی برخوردارند. اقدامات پیشگیرانه مانند: تغذیه سالم، ورزش مداوم و کنترل استرس ها می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن کمک کنند.

باور اشتباه ۲ کاهش حافظه و ویژگی های اجتناب ناپذیر سالمندی است

با افزایش سن شاید متوجه شوید به راحتی گذشته مسائل را به خاطر نمی آورید یا ممکن است بازیابی برخی خاطرات ز مان بیشتری (نسبت به جوانی) بگیرد. با این حال تحقیقات ثابت کرده اند کاهش



عکس: ایرنا