

۵ نکته سنجش فشار خون در خانه



۵ دقیقه روی صندلی بنشینید. پاها را روی زمین و دست خود را روی دسته صندلی بگذارید تا بازوی شما هم سطح قلبتان باشد



نیم ساعت قبل از سنجش سیگار نکشید و نوشیدنی‌های کافئین دار ننوشید



بازوبند را از روی لباس دور بازوی خود نیندازید بلکه مستقیم روی پوست دست قرار دهید



در طول زمان اندازه‌گیری حرف نزنید



دست کم دو بار با استراحت چند دقیقه‌ای بین آن‌ها فشارخون را اندازه‌گیری کنید. اگر تفاوت بین اعداد بیش از ۵ نمره بود، سراغ اندازه‌گیری برای نوبت سوم بروید



روان شناسی

منبع: health.harvard.edu

راهکارهایی برای حفظ سلامت روان سالمندان در قرنطینه

مهدیس مرادیان | خبرنگار

منبع: سایت 24lifeline

اگرچه قرنطینه به سالمندان کمک می‌کند تا از خود در مقابل این ویروس خطرناک محافظت کنند اما سازمان‌های فعال در امور بشر دوستانه درباره آسیب‌های جسمی و روانی حاصل از این انزوا به سالمندان هشدار داده‌اند. محدودیت در دیدار اعضای خانواده و نداشتن فعالیت جسمی، از جمله عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر در جمعیت مسن است. در ادامه چند راهکار را برای کمک به سالمندان در دوران قرنطینه مرور می‌کنیم:

- ایده‌های سرگرم‌کننده را فراموش نکنید، مواردی مانند آشپزی می‌تواند به تقویت روحیه افراد مسن کمک کند.
- مطالعه کتاب با



حکایت

عاقبت کینه جویی



پوشال را به نفت آغشته کرد، به دم روباه بست و آتش زد. روباه هر اسان و شعله‌ور در مزرعه به این طرف و آن طرف می‌دوید تا خودش را نجات بدهد و کشاورز کینه‌جو هم به دنبالش در این تعقیب و گریز بود تا جلوی خسارت بیشتر را بگیرد ولی گندمزار به خاکستر تبدیل شد. وقتی کینه به دل گرفته و در پی جبران آن هستیم، باید بدانیم آتش این کینه دامن خودمان را هم خواهد گرفت. بهتر نیست گناه کوچک دیگران را ببخشیم و بگذریم تا دچار خسارت بزرگ‌تری نشویم؟

کشاورزی یک مزرعه بزرگ گندم داشت. هنگام برداشت محصول بود که شبی از شب‌هاروباهی به دنبال شکار وارد گندمزار شد و بخش کوچکی از مزرعه را لگد مال کرد. خسارت زیاد نبود ولی صبح که کشاورز آن صحنه را دید، کینه روباه را به دل گرفت. بعد از چند روز روباه را به دام انداخت و تصمیم گرفت از حیوان انتقام بگیرد. با خود فکر کرد باید به بدترین نحو بلایی سر روباه بیاورد تا او و بقیه حیوانات آن منطقه حساب کار دست‌شان بیاید. برای همین مقداری

سلامت

کدام تغییرات بدنی در سالمندی طبیعی هستند؟

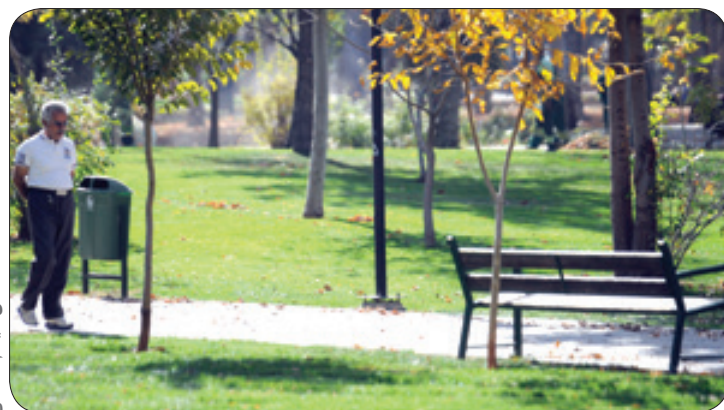
الیه توانا | روزنامه نگار

منبع: everydayhealth.com

با ورود به دوران سالمندی، در بدن تغییراتی رخ می‌دهد که ممکن است مثل تغییرات سایر دوره‌های رشدی در ابتدا برای مان ناشناخته و عجیب باشد. همان‌طور که بلوغ، اندام‌ها و عملکردشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، پابه‌سن گذاشتن هم ناگزیر باویژگی‌های بدنی خاص خودش همراه است. البته معنی این حرف آن نیست که تغییرات جسمانی را نادیده بگیریم اما وقتی بدانیم کمابیش در سن مشخصی برای همه رخ می‌دهند، میزان پذیرش مان بالا می‌رود و با نگرانی کمتری از خودمان مراقبت خواهیم کرد.

استخوان‌ها: تراکم استخوان با بالا رفتن سن، کاهش پیدا می‌کند؛ به همین دلیل استخوان‌های شما نازک‌تر و شکننده‌تر می‌شود. کاهش جرم استخوان‌ها، خطر شکستگی آن‌ها را افزایش می‌دهد و باعث خمیدگی و کاهش قدم می‌شود. با مراجعه به موقع به پزشک می‌توانید از پوکی استخوان پیش‌گیری کنید.

قلب: با افزایش سن، عروق خونی سفت‌تر می‌شوند که فشارخون بالا را در پی دارد. انباشت چربی در دیواره عروق، باعث تنگی و سختی آن‌ها می‌شود که در نتیجه جریان خون به سمت قلب کاهش می‌یابد. برای



عکس: نیم‌دهقانی

کاهش خطر سکته قلبی در نتیجه این وضعیت تازه، لازم است رژیم غذایی سالمی داشته باشید و از یک برنامه ورزشی اصولی پیروی کنید.

مغز: در دوران سالمندی فراموشی‌های خفیف، کاهش توانایی مغز در پردازش اطلاعات تازه و کاهش توانایی انجام چند کار به‌طور همزمان بسیار رایج است. اگر این تغییرات مغزی از حد فراموشی‌های گاه‌به‌گاه فراتر برود، لازم است به یک متخصص مراجعه کنید.

دستگاه گوارش: در دوران سالمندی، عملکرد دستگاه گوارش کند می‌شود و بی‌بوست و دل‌درد از تبعات رایجش است. پزشکان برای کاهش مشکلات گوارشی، رژیم غذایی غنی از فیبر، نوشیدن مایعات به‌میزان کافی، تحرک داشتن و مدیریت استرس را توصیه می‌کنند.

ورزش‌های مفید برای سالمندان



● راه رفتن؛ آسان‌ترین ورزش

قدم زدن، ضربان قلب و گردش خون را افزایش می‌دهد، تنفس را بهبود می‌بخشد، استقامت را بالا می‌برد و ماهیچه‌ها را قوی می‌کند. برای انجام آن به تجهیزات ورزشی خاصی نیاز ندارید به جز یک جفت کفش ورزشی راحت!

● شنا؛ مفرح و لذت‌بخش

شنا در آب گرم، هم فایده‌های فیزیکی دارد و هم تسلی‌بخش ذهن شماست. شنا علاوه بر این که خوش‌هیكلی را برای شما به ارمغان می‌آورد، باعث کالری‌سوزی می‌شود و استقامت بدن را افزایش می‌دهد. همچنین با قوی کردن ماهیچه‌ها، استرس و فشار را از روی مفاصل برمی‌دارد و خطر افتادن‌تان را کمتر می‌کند.

● دوچرخه‌سواری؛ درگیرکننده همه بدن

آن دسته از افراد مسنی که مشکل زانو دارند باید قید دوچرخه‌سواری را بزنند یا از دوچرخه‌های ثابت استفاده‌وزین آن را طوری تنظیم کنند که زانو کمتر خم شود. با دوچرخه‌سواری شما به جای استفاده از ماشین و آلوده کردن هوا به محیط زیست هم خیر می‌رسانید.

● یوگا؛ تقویت جسم و روان

این ورزش نیازی به فعالیت زیاد بدن ندارد و در حالت سکون و آرامش انجام می‌شود. یوگا باعث کاهش وزن، خواب بهتر و به تعویق افتادن نشانه‌های پیری می‌شود. انجام مرتب آن باعث بهبود انعطاف‌پذیری بدن و کاهش زمین خوردن افراد در سنین پیری هم می‌شود.

● چمن زنی و باغبانی؛ در مانگر روح و جسم

هنگام باغبانی همه گروه‌های عضلانی اصلی مثل پاها، باسن، بازوها، شانه‌ها، گردن، پشت و شکم کار می‌کنند. این درگیری عضلانی کالری‌سوزی را بیشتر می‌کند. کارهایی همچون بیل زدن سبک، کاشت و انجام دیگر فعالیت‌های باغبانی قدرت دستان و انعطاف‌پذیری انگشتان را هم بالا می‌برد.

● قاب خاطره

تصویری از فروشگاه و تعمیرگاه چرخ خیاطی در حدود ۵۰ سال پیش که یکی از مخاطبان خوب صفحه برامون فرستادن. ایشون در توضیح عکس نوشته‌اند: «حتماً خیلی از ما هنوز از این چرخ خیاطی‌ها در خانه داریم و خیلی راحت با آن کار می‌کنیم. یکی از مزیت‌های اجناس قدیمی این بود که به قول معروف «مرگ نداشتند» یعنی هیچ جور خراب نمی‌شدند. برعکس لوازم امروزی که عمر مفید دارند و پس از چند سال کالا از بین می‌روند!»

شما هم عکس‌های قدیمی‌تون رو برامون بفرستین تا با نام خودتون در صفحه +60 چاپ کنیم.