

پیشگیری از افسردگی در سالمندان



سمیه معتضدیان روانپزشک

افسردگی یکی از مشکلات شایع دوران سالمندی است، بهترین و موثرترین روش پیشگیری از افسردگی سالمندان حضور در اجتماع و روابط خانوادگی است. اعضای خانواده سالمند باید برای ملاقات‌های سالمند با دوستان و اطرافیان خود برنامه‌ریزی منظمی داشته باشند تا از انزوای اجتماعی جلوگیری کنند. وقتی انسان پیر می‌شود در بسیاری از فرایندهای بیولوژیک بدن تغییراتی ایجاد می‌شود که می‌توان با راهکارهایی برای داشتن زندگی سالم‌تر از بروز برخی از این موارد پیشگیری کرد. تغییراتی که در مغز به‌واسطه سالمندی رخ می‌دهد می‌تواند فرد را مستعد به اضطراب، افسردگی یا ترس از پیری کند. این اختلالات در دوران سالمندی شایع است، فرد تغییر نقش‌هایی را تجربه می‌کند و به‌واسطه این تغییرات دچار انزوا یا افسردگی می‌شود به‌طور مثال فردی که در تمام طول عمر خود به‌طور مداوم فعالیت شغلی مستمری داشته به یکباره بعد از بازنشستگی از بسیاری از فعالیت‌ها بازمی‌ماند و یا با مستقل شدن فرزندانش نقش‌ها و مسئولیت‌هایش کمتر می‌شود و یا حتی بعد از فقدان دوستان یا عزیزان دچار افسردگی و اضطراب می‌شود؛ ممکن است به‌دلیل تغییرات مرتبط با سن نشانه‌های افسردگی پنهان بماند و یا منجر به کاهش کیفیت زندگی در این افراد شود ولی نکته اینجاست که علائم افسردگی در سالمندان از فردی به فرد دیگر متفاوت است. احساس طولانی مدت غم و اندوه، ناامیدی و درماندگی با اضطراب، بی‌قراری و تحریک‌پذیری، گریه بدون دلیل مشخص، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های گذشته، احساس خستگی بدون انجام فعالیت بدنی، اجتناب از حضور در جمع، کاهش فعالیت جسمی، کنش کردن، مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری، کاهش و یا افزایش اشتها و... از بارزترین نشانه‌های بروز افسردگی در سالمندان است. اولین قدم برای کاهش اختلالات در سالمندان تلاش برای بهبود عملکرد و کیفیت زندگی سالمندان است. در غام بعد موارد زیرمنه‌سازی بروز افسردگی و اضطراب باید مورد شناسایی قرار گیرد. برنامه منظم برای فعالیت بدنی و رژیم غذایی سالم پررئیز از مصرف چربی‌های اشباع‌شده و کاهش استفاده از کربوهیدرات‌ها از جمله فاکتورهایی است که به سلامت ذهن و جسم سالمند کمک می‌کند. باید روند زندگی سالمندان به شکلی باشد که فرد احساس مفیدبودن داشته باشد و ضمن ارتباط با اعضای خانواده و دوستان، از متوجه این موضوع کنیم که سالمندی نیز یکی از مراحل زندگی است و مرحله رشد جدیدی است.

خوراکی‌هایی برای پیشگیری از پوکی استخوان

اینفوگرافیک: آرمان ملی

با پیروی از رژیم غذایی تقویت‌کننده استخوان‌های می‌توانید از استخوان‌هایی قوی و سالم بهره‌مند شوید و به‌پوی استخوان مبتلانشوید. اگر هم دچار این بیماری هستید، باز هم می‌توانید با مصرف خوراکی‌های مناسب و البته در کنار ورزش، این مشکل را حل کنید.



سبز یحات



سبزیجات حاوی ویتامین C هستند که با تحریک سلول های استخوانی، بافت های استخوانی تشکیل داده و استخوان ها را محکم می کنند. سبزیجات سبز و زرد می توانند تراکم مواد معدنی استخوان ها را افزایش دهند.

یروقتین



مصرف پروتئین به مقدار کافی برای داشتن استخوان‌های سالم بسیار مهم است. مصرف کم پروتئین از جذب کلسیم می‌کاهد. استخوان‌ها را ضعیف و شکننده می‌کند. البته مصرف بیش از حد پروتئین هم موجب افزایش بیش از حد کلسیم در استخوان‌ها و شست آن به درون خون و اسیدپته شدن بدن می‌شود.

کلیسہ



کلیسم مهم ترین ماده معدنی استخوان است و بیشتر مردم باید روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلیسم مصرف کنند که البته این مقدار در زنان مسن ۱۲ میلی گرم در روز می رسد. دانه ها، پنیر، ماست، ماهی های سار دین و سالمون، حبوبات و عدس، بادام، برخی سبزیجات برگدار مانند ناه و کلیج و ریواس، مملو از کلیسم هستند.

K و D مصرف ویتامین های



ویتامین D به جذب کلسیم در استخوان ها کمک می کند. ماهی های پر چرب، گوشت قرمز، جگر و زرده تخم مرغ برای تامین ویتامین D مفیدند. ویتامین K هم به تشکیل بافت های استخوانی کمک می کند. کلم پیچ، اسفناج، بروکلی، جگر گاو، مرغ، لوبیا سبز و آووکادو سرشار از ویتامین K هستند.

خوراکی‌هایی برای تقویت استخوان کودکان

و اسید فولیک است که به صورت پخته در سوپ کودک اضافه شود. ۶- تاخیر رسیده و شیرین، ملین بسیار خوب و طبعیت گرم که دارای آنتی اکسیدان، پتاسیم و امگا ۳ بوده، هم چنین در کنار خونسازی به روند استخوان سازی در کودک دگر در سن رشد و شیر خواران بالای یکسال کمک می کند. ۷- استفاده از شیر کماول گاو جویشیده و شیر پاستوریزه. ۸- استفاده از یودر سنجید بدون هسته نیسب باشد شیر گرم و یک قاشق مبراخوری شیر انگور.

استخوان‌های کودک بسیار سریع رشد می‌کند؛
 بی‌وضعیت استخوان‌ها از اهمیت بسیاری برخوردار
 است. برای تقویت استخوان‌های کودک برنامه‌های غذایی
 متنوعی وجود دارند. ۱- یک عدد تخم‌مرغ عسلی در وعده
 صبحانه. ۲- استفاده از سوپ با قلم‌گوشت و ماهیچه.
 ۳- شیرینج با بادام پوست‌کنده بسیار شده.
 ۴- استفاده از حریره و میناز، روی بادام. ۵- شیر سراز از
 آمین C، کلسیم، منیزیم، روی، پتاسیم، قه‌دی، گوگرد

ورزش می‌تواند پادزهر اعتیاد باشد

کوکائین و... را بررسی کردند. ۷۵ درصد تحقیقات نشان دادند که مصرف مواد همراه با فعالیت بدنی کاهش یافته است. چهارده مطالعه نشان دادند ۷۱ درصد از تمرینات هوازی به بیماران کمک می‌کند تا عزم خود را برای کاهش یا ترک سیگار حفظ کنند. به نظر می‌رسد ورزش در کاهش مصرف مواد در میان بیماران که با اختلالات مصرف مواد دست‌وپنجه نرم می‌کنند، اثر محافظتی قابل توجهی دارد.

یک بررسی نشان می‌دهد که ورزش ممکن است به افرادی که با اعتیاد دست‌وپنجه نرم می‌کنند کمک کند. با اعتیاد مقابله نمایند. «فلورانس پیچ» سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «پده مرور مطالعه زمانی به ذهن رسید که بعنوان یک حرکت شناس در یک خانه درمانی برای نراه مبتلا به اختلال مصرف کار می‌کردم.» این مطالعات شامل بیش از ۳۱۰۰ شرکت‌کننده بود. آنها، رابطه بین ورزش و خطر مصرف هرئین، مواد افیونی،

جدول سودو کو

	۴					۹		۲
۳	۷		۲	۹	۶	۴		۱
	۶			۴				۷
۲				۸		۷	۴	
	۳		۴	۵	۷	۲		۸
				۲	۹	۵		
۸			۷	۱	۴			
		۹	۵	۳	۸		۷	
۴	۱	۷	۹		۲			۵

نکته

اعداد فشار خون به چه معنا هستند؟

هنگامی که به پزشک مراجعه می‌کنیم، او با استفاده از یک دستگاه فشارخون ما را می‌سنجد اما عدد نمایش داده شده توسط دستگاه به چه معنا هستند و چرا اهمیت دارند؟

گزارش پزشکی که به شما می‌دهند، به طور مثال، پزشک متخصص می‌گوید که فشار ما ۱۳۶ روی ۹۸ است یا این حال ممکن است ما معنای آن را ندانیم. یک استاد پزشکی در دانشگاه پزشکی هاروارد در این باره گفت: عدد بالا - عدد سیستولیک - به ما می‌گوید که خون به دیواره‌های رگ‌های شما در هنگام ضربان قلب به چه میزان فشار وارد می‌کند. عدد پایین‌تر نیز به معنای دیستولیک شناخته می‌شود، معده فشاری است که خون به دیواره‌های سرخرگ وارد می‌کند البته زمانی که قلب در حالت استراحت است. (بین ضربان‌های قلب) به گفته این متخصص، زمانی که هر یک از این دو عدد برای مدت طولانی بیش از حد بالا باشد، عوارضی را در پی دارد. این وضعیت می‌تواند باعث سکته مغزی، حملات قلبی، نارسایی کلیه و سایر بیماری‌های مزمن شود. نزدیک به نیمی از بزرگسالان در ایالات متحده فشارخون بالا دارند. از آنجا که اغلب هیچ علامتی برای این عارضه وجود ندارد، اگر افراد به بررسی آن انجام معاینات پزشکی ضروری نپردازند، بسیاری از آنها حتی متوجه خواهند شد که به این عارضه مبتلا هستند و زمانی که متوجه آن می‌شوند، عوارض جدی و تهدیدکننده آن مواجه خواهند شد.

« افقی

[illegible]

حل جدول ۱۵۴۲

[illegible]

♥	V	m	d	s	b	A	i	a
a	A	i	V	m	♥	b	d	s
b	d	s	a	i	A	m	♥	V
m	i	♥	b	d	s	a	V	A
V	b	d	A	♥	a	s	m	i
s	a	A	i	V	m	♥	b	d
A	m	V	♥	a	i	d	s	b
i	♥	a	s	b	d	V	A	m
d	s	b	m	A	V	i	a	♥

جدول کلمات متقاطع

عمودی

[illegible][illegible]