

سالمندان خسته

یکی از شکایات‌های سالمندان احساس کسالت دایمی و خستگی است. این موضوع به‌عنوان یکی از سندر م‌های شایع سالمندی به‌شمار می‌رود. این که دلیل خاصی برای این حالت وجود دارد یا نه باید گفت احساس خستگی و کسالت در سالمندان، چند دلیل عمده را به خود اختصاص می‌دهد. در بسیاری موارد ما از خود افراد سالمند می‌شنویم که به‌طور مثال چند سال قبل به محض این که یکی از دوستان به آن‌ها پیشنهاد رفتن به یک جمع خودمانی از دوستان را می‌داد، خیلی زود قبول می‌کردند و سریع با جمع همراه می‌شدند ولی اکنون تصمیم‌گیری برای حضور در این نوع جمع‌ها، با تأخیر زیادی انجام می‌شود در بسیاری از موارد این حالت، یک وضعیت طبیعی وابسته به شرایط فیزیولوژیک سالمندی است و چندان نگران‌کننده نیست. اگر چه کندی و احساس خستگی در سالمندان تا حدودی طبیعی است اما عواملی نیز وجود دارند که این حالات را تشدید می‌کنند.

از اصلی‌ترین این عوامل ابتلا به بیماری‌های مزمن از قبیل کم‌کاری تیروئید، دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی – عروقی و بیماری‌های ریوی و کلیوی است که یا خود این بیماری‌ها در سیر پیشرفت بیماری، باعث احساس خستگی و کسالت می‌شوند یا این که به‌دلیل عوارض ناشی از مصرف داروها، فرد را به درجانی از اختلالات خلقی و روانی مثل افسردگی مبتلا می‌کنند که علامت اصلی آن احساس خستگی مفرط است.

اما یکی دیگر از جدی‌ترین دلایل احساس کسالت و خستگی در سنین سالمندی، ابتلای این افراد به بیماری‌های اعصاب و روان است. به غیر از افسردگی، بیماری‌هایی مثل پارکینسون و آلزایمر نیز در این دسته تقسیم‌بندی می‌شوند که می‌توانند باعث احساس خستگی و کندی سالمندان شوند.

در این مورد باید توجه داشته باشیم که یکی از دلایل بروز افسردگی در جات مختلف در سالمندان، سندرم خانه خالی است که ناشی از تنها شدن والدین در سنین سالمندی است.

در مواردی که احساس کسالت و خستگی، ناشی از فیزیولوژی سالمندی است، باید فرد سالمند اثر غیب کرد تا از سنین میان‌سالی با فعالیت‌های فیزیکی و ورزش مداوم و همچنین شرکت در برنامه‌های تفریحی گروهی به‌خصوص در گروه همسالان تا حد زیادی از این اختلال پیشگیری کند.

در مواردی که احساس کسالت و خستگی سالمندان، ناشی از بیماری‌های مزمن مثل دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی – عروقی، کلیوی و ریوی است نیز می‌توان با انجام فعالیت‌های ورزشی منظم روزانه، پیروی از رژیم غذایی مناسب و جلوگیری از بروز چاقی و اضافه‌وزن و... تا حدود زیادی از این عوارض پیشگیری کرد.



نیازهای غذایی برای زنان سالمند

هنگامی که سن زنان بالا می‌رود، نیازهای غذایی آن‌ها تغییر می‌کند. یک رژیم غذایی سالم همیشه مهم است؛ اما برای زنان با افزایش سن حتی مهم‌تر می‌شود.

• دریافت روزانه حداقل هزار و ۵۰۰ میلی گرم کلسیم را در نظر داشته باشید و می‌توانید آن را با مصرف لبنیات و سبزی‌های دارای برگ سبز یا مکمل‌های غذایی به دست آورید.

• دریافت روزانه ۸ میلی گرم آهن برای کمک به تولید سلول‌های خونی لازم است. منابع سالم آهن شامل غلات صبحانه غنی‌شده، اسفناج و حبوبات است.

• دریافت چربی اشباع شده و چربی ترانس را محدود کنید.

• از دریافت نمک و قندهای اضافی بپرهیزید.

• روزانه به میزان کافی فیبرهای غذایی دریافت کنید.

۴ بیماری شایع سالمندی

بیماری در هر سنی سراغ انسان‌ها می‌آید اما بیماری‌هایی وجود دارند که خاص دوران سالمندی اند و در دوران جوانی به ندرت دیده می‌شوند.

آرتروز؛ همان ساییدگی غضروف مفصلی است. در صورتی که فشار روی غضروف به مدت طولانی زیاد باشد، غضروف تخریب و درد ایجاد خواهد شد.

آرتروز درمان ندارد ولی راه‌هایی برای تسکین در وجود دارد؛ بیماران به عضو دچار آرتروز فشار نیابوند و از داروهای غضروف ساز و مسکن‌ها استفاده کنند. برای کاهش درد و کم کردن فشار از روی زانو به بیماران توصیه می‌شود از توالت فرنگی و تخت و صندلی هنگام خواندن نماز یا خوردن غذا استفاده کنند. با افزایش سن، ماده پروتئینی و معدنی استخوان و به دنبال آن تراکم استخوانی کم می‌شود ولی شیوه بد زندگی، نداشتن تغذیه خوب (بدون کلسیم و مواد معدنی و پروتئین)، کمبود اشعه خورشید، تحرک ناکافی و وجود بیماری‌های کلیوی و غددی و مصرف بعضی از داروها، این روند را تسریع می‌کند.

پوکی استخوان علامتی ندارد و فقط وقتی معلوم می‌شود که شکستگی در نقطه‌ای از بدن رخ دهد. التهاب در عروق باعث مختل شدن خون‌رسانی می‌شود. بیماران با سر درد، قفل شدن فک و دردهای ناحیه شانه و گردن، خستگی، تب خفیف، کاهش اشتها و... به پزشک مراجعه می‌کنند.

نقرس از میان‌سالی به بعد بروز می‌کند و علت بیماری بالا رفتن اسید اوریک خون است که باعث ایجاد کریستال‌هایی در خون و رسوب در مفاصل و بافت‌ها می‌شود. اولین علامت نقرس در نیمی از بیماران تورم یا قرمزی، التهاب و سوزش در محل اتصال مفصل شست پا و پنجه است ولی بیماری در مفاصل دیگر مانند زانو، مچ و انگشتان دست و... نیز دیده می‌شود.

سالمند و تقویت حافظه

• توجه کنید. توجه، کلید یادگیری است بنابراین

هر چقدر که بیشتر تمرکز و توجه تان را بر موضوعی معطوف کنید، آن را با جزئیات بیشتری به خاطر می‌سپارید و نیز بهتر به یاد خواهید آورد.

• طبقه‌بندی کنید. هر از چندی به خاطر اتنان رجوع

کرده و سعی کنید آن‌ها را در قالب‌های مشخصی دسته‌بندی کنید. این موضوع به شما کمک می‌کند تا جزئیات را بهتر به یاد بسپارید.

• ارتباط دهید. زمانی که می‌خواهید چیز تازه‌ای را یاد بگیرید و به خاطر بسپارید، سعی کنید آن را به

• یادداشت بردارید. فهرستی از کارهای روزانه تهیه

کنید. مطمئن باشید فایده نوشتن، بسیار بیشتر از اعتماد بیش از حد بر حافظه و بدقولی‌های احتمالی

است.

• سعی کنید از نگرانی‌های بی‌مورد بکاهید و در

صورتی که به اضطراب یا افسردگی دچار هستید، به پزشک مراجعه کرده و درمان‌های مناسب را

پیگیری کنید.

• بخندید. خندیدن علاوه بر تقویت روحیه و القای

شادی و نشاط، سبب بهبود عملکرد مغز می‌شود.

• ورزش کنید. ورزش سبب می‌شود اکسیژن بیشتری جذب شود، سوخت و ساز بدن افزایش یابد

و جریان خون به اندام‌ها منظم‌تر و بیشتر شود.

• آب بنوشید. با افزایش سن احساس تشنگی تا حدی

کاهش می‌یابد ولی این به آن معنا نیست که نیاز بدن

به آب کم شده است بلکه بالعکس، بدن به آب بیشتری

نیاز دارد تا سلامت اندام‌های خود را حفظ کند.



دانش آموز روزه دار و امتحانات

باتوجه به متقارن شدن زمان امتحانات با ماه مبارک رمضان روش‌هایی برای عملکرد بهتر دانش‌آموزان توصیه کرده‌ایم که با انجام این کار استرس ناشی از امتحانات برای آن‌ها کمتر شود.

به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید تا در ساعات بعد از افطار بتوانند خوب درس بخوانند؛ زیرا در این فواصل بدن مواد مغذی مد نظر برای فرایند یادگیری را دریافت کرده و مغز آماده یادگیری است.

در صورتی که دانش‌آموز سحری مقوی مصرف کند، به‌طور معمول تا هنگام ظهر گر سنگی و تشنگی به سراغش نمی‌آید و در این ساعات می‌تواند مطالعه موثری داشته باشد.

اگر دانش‌آموز بتواند بعد از صرف سحری بیدار بماند و به مطالعه درسی بپردازد، می‌تواند بیشترین یادگیری را داشته باشد زیرا کارایی مغز دانش‌آموزان روزه‌دار پس از صرف وعده سحری بالاتر است.

دانش‌آموز روزه‌دار باید زمان استراحت و خواب خود را به ساعات بعد از ظهر تا افطار موکول کند.

فاصله افطار تا ظهر روز بعد بهترین زمان مطالعه درسی برای کنکوری‌هاست.

استراحت دادن به چشم در فواصل زمانی مختلف و نگاه کردن به فواصل دور، تحرک بدنی و... از دیگر نکاتی است که دانش‌آموزان در فصل امتحانات باید به آن توجه داشته باشند.

بچه‌ها را به رفتار خوب عادت دهید

پیروی از چند قانون ساده به شما امکان می‌دهد رفتارهای خوب را در کودک خود تقویت کنید و این رفتار را در او به صورت عادت در آورید.

درخواست‌های مودبانه بچه‌ها را تقویت کنید، نه نالیدن‌ها و فریاد زدن‌هایشان را یا سر به سر گذاشتن‌ها و کج خلقی‌ها و قهر کردن‌هایشان را.

همیشه در حین حرف زدن با فرزندانتان از آن‌ها پرسید منظور تو به‌طور دقیق چیست؟ چقدر راجع به این حرف فکر کرده‌ای؟ از او بخواهید که همیشه حرف‌هایش را بسجند بعد بزند؛ اگر به این روش عمل کرد

برای ثابت قدم بودنش به او یادش دهید.

بچه‌ها باید بدانند که شما چه نوعی از آن‌ها دارید وقتی بچه‌ها بتوانند پیش‌بینی کنند که عکس‌العمل شما در برابر رفتارشان چگونه خواهد بود، می‌توانند رفتارهای انتخابی خود را بهتر کنند.

به آن‌ها بیاموزید که تلاش کردن اساسی‌ترین چیز است. آن‌ها را در موقعیت‌های خوب تشویق کنید. وقتی شما فرزندانتان را تشویق می‌کنید، آن‌ها ایمان و اعتماد شما را به خودشان می‌بینند.

از جدول‌های رفتاری و تعهدات استفاده کنید، موفقیت‌ها و رفتارهای خوبشان را پررنگ کنید؛ از آن‌ها حمایت کنید و تشویق‌هایتان را هم در این جدول بگنجانید.

در برابر بچه‌هایتان از تنبیه استفاده کنید. این تنبیه‌ها می‌تواند شامل محدود کردن و کوتاه کردن زمان‌های بیرون بودنشان باشد.

وقتی از دستشان عصبانی هستید به هیچ عنوان تنبیه نکنید!

وقتی فرزندتان هنوز کوچک است، مسئولیت‌پذیری و تصمیم‌گیری را به او یاد دهید. این کار او را برای دنیای واقعی آماده خواهد کرد.

با وجود رفتارهای خوب یا بد فرزندانتان به آن‌ها عشق بورزید و روی نکات مثبت اخلاقی و رفتاری‌شان تمرکز و توجه کنید. استعدادها و توانایی‌هایشان را تایید کنید و ضعف‌های‌شان را بپذیرید و در رفع این ضعف‌ها به آن‌ها کمک کنید. قبول کنید که هیچ‌کس بدون عیب نیست و به آن‌ها فرصت جبران بدهید.



از اولین دقیق صبح تا شما
با نسخه قابل دریافت در موبایل
www.khorasannews.com

تحلیل‌های روز را رصد کنید
www.Rasad.org
پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزانه خراسان

محل فروش: در بیش از ۲۲۰ شعبه فروش در سطح شهر



آدرس دفتر سرپرستی: بیرجند، شهید باهنر غربی (بسیست متری سوم شرقی مدرس)

۳۲۴۴۸۰۵۲

روزنامه خراسان

با ویژه‌نامه‌های

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی



چوجه کباب تابه‌ای



مواد لازم: مرغ یک عدد ریز خرد شده، نمک، فلفل و پودر سیر و زعفران به مقدار لازم، پیاز یک عدد ریز سرخ شده، کره ۲۰ گرم و فلفل دلمه یک عدد متوسط

طرز تهیه:

مرغ را پوست گرفته و خرد کنید (گوشت مرغ همراه با استخوان خرد می‌شود)، سپس شسته و بگذارید آب آن به‌طور کامل خشک شود.

تکه‌های مرغ را در تابه مناسبی بدون روغن ریخته و روی حرارت متوسط قرار دهید، نمک، فلفل و پودر سیر را به آن اضافه کنید و در تابه را بگذارید تا با بخار خودش پخته شود.

پس از این که گوشت‌ها پخت، زعفران را اضافه کنید و بعد از این که آب جوجه‌ها کشیده شد کره را بیفزایید و اجازه دهید با کره تفت بخورد.

در صورت تمایل پیاز داغ و فلفل دلمه را به مواد افزوده و بعد از چند بار هم‌زدن جوجه‌ها را در ظرف مورد نظر چیده و همراه با برنج یا نان سرو کنید.