

## ۵۲ غذای سالم نمی خورید

رژیم غذایی عمده افراد میانسالی مورد تأیید متخصصان تغذیه نیست. غذاهای فرآوری شده، قندها و چربی‌های ناسالم بخش زیادی از وعده‌های غذایی روزانه را تشکیل می‌دهد که می‌تواند به بروز و تشدید چاقی، دیابت و سایر بیماری‌های غیرواگیر کمک کند. مصرف کم میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل هم می‌تواند عامل کمبود مواد مغذی در بدن آنها شود.



## ۵۳ دودهای خطرناک

یکی از مهم‌ترین هشدارهای کارشناسان عدم استعمال دخانیات است؛ چون می‌تواند خطرات شایعی از جمله بیماری‌های تنفسی، مشکلات قلبی، آسیب کبدی و ابتلا به سرطان‌ها را همراه داشته باشد. سیگار همچنین می‌تواند منجر به پیری زودرس پوست و در نتیجه چین و چروک، خشکی و کدر شدن چهره به دلیل کاهش جریان خون و اکسیژن‌رسانی شود.



# هلمشهرای تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی • ۲۲ مهر ۱۴۰۳ • شماره ۲۳ • دوره جدید

## روزهای طلایی ۴۰ و ۵۰ سالگی

متولدان دهه‌های ۵۰ و ۶۰ کم‌کم آماده ورود به دوره سالمندی می‌شوند و باید برای یک پیری بی‌درد برنامه‌ریزی کنند

### پروانه بندپی

خیلی‌ها تصور می‌کنند هر وقت که دل‌شان خواست، می‌توانند سبک زندگی یا به اصطلاح لایف‌استایل‌شان را تغییر دهند. برای همین با افتخار پیش‌همه می‌گویند که مادر دوره جوانی هر چقدر دلمان بخواهد می‌خوریم و ورزش هم نمی‌کنیم و وقتی به دوره سالمندی رسیدیم، این تغییر را انجام خواهیم داد. اما کارشناسان، این حرف را بسیار خطرناک و به ضرر افراد می‌دانند. آنها هشدار می‌دهند که افراد باید همیشه و در هر سنی سبک زندگی سالم و مناسبی داشته‌تاد در دوره سالمندی مشکلات جسمی و فیزیکی کمتری را تجربه کنند. یکی از دوره‌ها که افراد باید به شدت مراقب سبک زندگی خود باشند، دوره میانسالی یعنی از ۴۰ تا ۶۰ سالگی است؛ دوره‌ای که جمعیت زیادی از ایرانی‌ها شامل دهه پنجاهی‌ها و دهه شصتی‌ها در آن قرار دارند و کم‌کم باید آماده دوره سالمندی شوند. به گفته متخصصان اگر در این دوره هم سبک درست زندگی را پشت‌گوش بیندازیم و به آن اهمیت ندهیم، قطعاً پیری سخت و درناکی را تجربه خواهیم کرد. رضا ندر محمدی، فیزیوتراپیست درباره اینکه چه کارهایی در دوره میانسالی باید انجام شود تا دوره سالمندی سخت و پرچالش نباشد به چند نکته اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید.



### توصیه +

## این راه ادامه دارد

یک نکته مهم را به خاطر داشته باشید؛ رعایت سبک زندگی سالم نه تنها در دوره میانسالی که در ادامه عمر و دوره‌های سالمندی هم اهمیت دارد. به گفته رضا ندر محمدی، فیزیوتراپیست اینکه بگوییم توصیه‌های سلامتی فقط برای یک گروه یا سن خاص است، اشتباه خواهد بود و حتی در دوره پیری هم باید سبک زندگی سالمی داشت. او تأکید می‌کند حتی افراد سالمند هم برای جلوگیری از تشدید آرتروز یا ضعف عضلات باید رعایت سبک زندگی مناسب و فعالیت ورزشی داشته باشند تا دچار مشکل و آسیب‌های بافتی نشوند. توصیه‌های راحتی که همه می‌توانند آنها را انجام دهند.

### ۱. روی تخت بخوابید

افراد سالمند - ۶۵ سال به بالا - موقع خواب روی زمین نخوانند و سعی کنند روی تخت بخوابند.

### ۲. استفاده از توالت فرنگی

برای جلوگیری از آسیب‌های کمر و زانو در سن بالا حتماً باید از توالت فرنگی استفاده کرد. هر چند بهتر است در همه سنین از این نوع توالت‌ها استفاده شود اما برای سالمندان این یک باید است.

### ۳. استفاده از تشک و بالش طبی

برای مراقبت از سلامت گردن و ستون فقرات حتماً باید از تشک و بالش طبی استفاده شود.

### ۴. استفاده از پله ممنوع

تا جایی که امکان دارد، فرد سالمندی که دچار ضعف و درد عضلات است، نباید برای رفت‌وآمد از پله استفاده کند یا پیاده‌روی در سطوح شیب‌دار داشته باشد.

### ۵. جلوی کولر و باد سرد نباشد

افزادگی که پا به سن می‌گذارد، باید خود را گرم نگه‌دارند، درجه حرارت خانه باید کنترل شود و جلوی باد کولر و کلا در معرض باد سرد قرار نگیرند.

### ۶. رعایت نکات تغذیه‌ای

بعضی غذاها باعث مشکلات داخلی برای افراد سالمند می‌شوند؛ مثل غذاهای با طبع سرد. برای همین همیشه به افراد سالمند تأکید می‌شود که تا حد امکان از غذاهای با مزاج گرم استفاده کنند. این موضوع در طب سنتی ایرانی هم تأکید می‌شود. مثلاً عسل برای درد مفاصل و آرتروز بسیار اثربخش و اثرات مفید خود را نشان داده است.

## ۴ انجام ورزش مناسب

در دوره میانسالی باید ورزش‌های مناسب انجام شود. مناسب از این نظر که متناسب با توان و سن فرد باشد. مثلاً نیاز نیست حتماً هر روز ورزش کنید و چند روز در هفته کافی است. پیاده‌روی به مقدار کم و در مسیری که کفی است انجام شود و در مسیر شیب‌دار نباید انجام شود.

## ۷ پرهیز از فشار کار

فشار کاری باید در دوره میانسالی کم شود و به حداقل برسد چه در ورزش و چه در کار. فرد به‌خصوص بعد از ۵۰ سالگی دیگر نباید دوشیفت کار کند. این موضوع در تمام دنیا توصیه و تأکید می‌شود. فرد میانسالی وارد سنی شده که دیگر نباید خود را تحت فشار کاری، ورزش و... بگذارد.

## ۸ انتخاب صندلی مناسب

صندلی خودرو یا صندلی محل کار یا مبل که رویش می‌نشینیم و تلویزیون تماشا می‌کنیم، حتماً باید گودی کمر را پر کند. اگر مناسب نیست، باید از بالش کوچکی استفاده کنیم که گودی کمر را پر کند و گرنه کمر به مرور زمان آسیب می‌بیند.

## ۹ آب درمانی

شنا و آب‌درمانی جزو ورزش‌هایی است که به‌عنوان فیزیوتراپیست معمولاً به همه مراجعین خود توصیه می‌کنیم.

## ۴ انجام آزمایش‌های دوره‌ای

برای کنترل سلامت و کنترل قند خون، الکترولیت‌های بدن، چربی خون و... باید آزمایش دوره‌ای، هر ۶ ماه یا هر سال تکرار شود.

## ۵ پرهیز از رانندگی طولانی

سعی کنید طولانی مدت پشت فرمان ننشینید.

## ۱ کنترل وزن

وزن افراد در دوره میانسالی و بعد از آن همیشه باید کنترل شود و از بروز اضافه وزن جلوگیری کرد.

## ۲ کمک گرفتن از متخصص

افراد برای آگاه شدن از ورزش مناسب سن و شرایط بدنی خود می‌توانند به فیزیوتراپیست‌ها یا متخصصان ورزش مراجعه کنند. آنها می‌توانند توصیه‌های لازم را در این زمینه داشته باشند که هر فرد ورزش مناسب سن براساس شرایط بدنی خودش را انجام دهد تا منجر به آسیب نشود.

## ۳ پرهیز از ورزش‌های سنگین

افراد در دوره میانسالی بهتر است ورزش‌های کششی انجام دهند یا شنا کنند. ورزش‌های قدرتی و بدنسازی هم باید بسیار سبک باشد. به همین دلیل نباید خودسرانه ورزش قدرتی سنگین انجام شود. برای عضله‌سازی هم نیاز نیست که حتماً کار حرفه‌ای انجام شود یا سراغ بدنسازی و زیبایی‌انداز رفت. همین‌که فرد رژیم غذایی مناسب و سالم و فرم بدنی خوبی داشته باشد، کافی است. مثلاً در مورد تغذیه لازم است کربوهیدرات کمتر و پروتئین بیشتری مصرف شود. یا در مورد بدنسازی لازم نیست حتماً دمبل‌های سنگین زده شود و فرد در هنگام ورزش به خودش فشار بیاورد. ورزش با دمبل‌های یک یا دو کیلویی توصیه متخصصان ورزش برای این گروه‌های سنی است.

