



کسی را فراموش نکنیم

کسی را فراموش نکنیم

فردایی برای همه فردایی برای همه

با فرارسیدن روز جهانی سالمند ۹ مهرماه و هفته ملی سالمندان ۵ تا ۱۱ مهرماه ۱۳۹۳ با شعار «کسی را فراموش نکنیم» «فردایی برای همه» و با توجه به تغییر الگوی جمعیت به سمت سالمند شدن و شتاب بالای پیر شدن جمعیت نگاهی ویژه به مقوله سلامت سالمندی ضروری به نظر می رسد .

تاریخ	روز هفته	عنوان روز
۹۳/۷/۵	شنبه	سالمندان و سبک زندگی سالم
۹۳/۷/۶	یکشنبه	سالمندان و سازمان های مردم نهاد
۹۳/۷/۷	دوشنبه	سالمندان و حمایت های اجتماعی و قانونی
۹۳/۷/۸	سه شنبه	سالمندان و ارتقای سلامت
۹۳/۷/۹	چهارشنبه	سالمندان و شهرهای دوستدار سالمند
۹۳/۷/۱۰	پنج شنبه	سالمندان و کرامت اجتماعی
۹۳/۷/۱۱	جمعه	سالمندان و خانواده

آنچه مسلم است افزایش سن، خطر ابتلا به بیماری های حاد و مزمن را افزایش داده و باعث کاهش توانایی های عملکردی و کاهش قدرت حواس و ادراک فرد سالمندی شود. در سنین سالمندی شیوع رو به افزایش بیماری های غیرواگیر مزمن از جمله دیابت ، پرفشاری خون ، اختلالات قلبی و عروقی ، افسردگی ، دمانس و دیده می شود که سهم بزرگی از بودجه بهداشت و درمان را به خود اختصاص خواهد داد.

سالمندان هر جامعه ذخایر با ارزشی هستند که باید اقدامات لازم برای برخورداری بهینه از خردمندی و کاردانی آنان در خانواده و جامعه را به کار بست . از طرف دیگر ، فراهم ساختن زمینه مشارکت سالمندان در فرآیند توسعه و ترویج ارتباط بین نسل ها و توجه به وضعیت سلامت سالمندان بسیار مهم و ضروری به نظر می رسد .

در حال حاضر جمعیت سالمندان ایران ۸٫۱٪ می باشد . در جمعیت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد در سال ۹۳ از تعداد ۵۱۵۷۷۸۳ جمعیت کل، جمعیت سالمندان (افراد بالای ۶۰ سال) ۳۸۰۶۵۷ نفر (۷٫۴٪) جمعیت می باشد که ۷۵٪ در شهرها و ۲۵٪ در روستاها ساکن هستند .

سیمای سلامت سالمندان در جمهوری اسلامی ایران

اضطراب (دلشوره و نگرانی)

۴۰,۷٪ سالمندان دچار اضطراب می باشند.

توزیع و فراوانی درد

۶۳,۱٪ سالمندان دچار درد هستند.



توزیع فراوانی خستگی

۶۷٪ سالمندان دچار احساس خستگی می باشند.

توزیع بر حسب بی خوابی و کم خوابی

۴۵,۲٪ سالمندان مبتلا به مشکل بی خوابی و کم خوابی می باشند.

بررسی فراموشی و اختلال حافظه در طول یک سال

۱۵,۴ درصد سالمندان شکایت اختلال حافظه داشتند.

دندان ها

۶۱,۵٪ دچار مشکل دهان و دندان می باشند.

وضعیت دندان مصنوعی

۵۶,۶٪ دارای دست دندان مصنوعی می باشند.

۵٪ دارای پروتز ثابت می باشند.

۲۸,۶٪ دارای پروتز متحرک می باشند.

مشکل شنوایی

۳۱,۵٪ دچار مشکل شنوایی می باشند.

مشکل بینایی

۵۳,۷٪ دچار مشکل بینایی می باشند.

سلامت روانی

۱۸,۳٪ سالمندان از زندگی شان رضایت ندارند.

۱۵,۸٪ احساس پوچی و بی هدفی در زندگی دارند.

وابستگی کارکردی (مشکل راه رفتن)

۴۲,۵٪ سالمندان دچار مشکل راه رفتن می باشند.

۴۲,۵٪ دچار مشکل در نشستن و برخاستن می باشند.

استفاده از وسیله کمکی در راه رفتن

۳۰٪ عصا استفاده می کنند. ۲٪ واکر استفاده می کنند.

۱,۸٪ صندلی چرخدار استفاده می کنند.

۱,۲٪ از چوب زیر بغل استفاده می کنند.

محدودیت در بالا رفتن از پله های یک طبقه از یک ساختمان

۱۸,۲٪ با محدودیت شدید روبرو هستند.

۴۴٪ با محدودیت کم روبرو می باشند.

توانایی لباس پوشیدن

۴,۳٪ نیاز به کمک دارند.

۰,۷٪ اصلا قادر به پوشیدن و در آوردن لباس نیستند.

توانایی توالیت رفتن

۳٪ سالمندان نیازمند کمک دیگران هستند.

۵,۰٪ قادر به استفاده از توالیت نیستند.

توانایی جابجا شدن

۳,۶٪ سالمندان نیازمند کمک دیگران هستند.

۰,۵٪ کاملاً باید توسط فرد دیگری جا بجا شوند.

توانایی استفاده از تلفن

۴۰٪ فقط قادر به پاسخگویی هستند و برای شماره گیری نیاز به فرد دیگری دارند.

۱۲٪ قادر به استفاده از تلفن همراه نمی باشند.

توانایی استفاده از وسایل نقلیه

۲۱,۸٪ برای استفاده از وسایل نقلیه شخصی یا عمومی نیاز به کمک دیگران دارند.

۱۴,۲٪ اصلاً قادر به استفاده از وسایل نقلیه نیستند.

۳۱٪ زنان و ۱۸٪ مردان ۶۰ ساله بالاتر نمی توانند به تنهایی ایاب ذهاب کنند.

توانایی خرید کردن

۱۸,۴٪ قادر به خرید کردن هستند اما باید کسی همراه او باشد.

۱۱,۳٪ اصلاً قادر به خرید کردن نیستند.

۴۰٪ زنان و ۲۳٪ مردان ۶۰ ساله بالاتر نمی توانند به تنهایی خرید کنند.

توانایی آماده کردن غذا

۴۰٪ قادر به آماده کردن غذای حاضری هستند اما برای پختن غذای روزانه نیاز به کمک دارند.

۱۵٪ قادر به آماده کردن هیچ غذایی نیستند.

۳۵ درصد زنان و ۲۵ درصد مردان ۶۰ ساله بالاتر نمی توانند به تنهایی کارهای منزل را انجام دهند.

نکات آموزشی در ایمنی منزل برای سالمندان :

کف ها :

- * اگر کف زمین را به تازگی شسته اید ، هرگز قبل از خشک شدن روی آن راه نروید .
- * فرش های همه سطوح باید کاملاً محکم باشد و لغزنده و لیز نباشد قالیچه ها و موکت ها باید بصورت بافت متراکم و کوتاه انتخاب شوند
- * لبه همه موکت ها کاملاً و بطور مناسب چسبانده و نصب شوند .

روشنائی :

- * کلیدهای برق باید نزدیک هر در ورودی نصب گردند . سطوح نور باید خوب و مناسب و بدون سایه انتشار یابند .
- * یک لامپ یا کلید برق در کنار هر تختخواب وجود داشته باشد .
- * در ابتدا و انتهای پله ها حتماً کلید روشنائی برق وجود داشته باشد
- * راهروی ورودی به حمام و دستشویی در هنگام شب باید دارای روشنائی باشند .

حمام و دستشویی :

- * یک پوشش لاستیکی که لیز نباشد در وان ، دوش و روی کف حمام استفاده کنید .
- * میله های قلاب مانند بر روی دیوارهای حمام نصب کنید تا در موقع شستشو از آن میله ها استفاده کنید .
- * صابون را در ظرفی نگه دارید که به راحتی دسترسی باشد تا از افتادن شما در جایی که باعث سرخوردن می شود جلوگیری کند .

اتاق ها :

- * همه اتاق ها باید دارای روشنائی مناسب و بدون سایه باشند مخصوصاً هنگام مطالعه .
- * سیم های برق را زیر قالیچه ها عبور ندهید .
- * سیم های اتصالی پتوی الکتریکی را مرتباً کنترل کنید و پتوی برقی را زیر تشک تا نکنید .

کفش ها و جوراب ها :

- * کفش ها همیشه باید پاشنه و کف مناسب داشته که کشش خوب ایجاد کنند .
- * از راه رفتن با جوراب به تنهایی در سطوح لغزنده خانه اجتناب کنید
- * در سطوح برفی و یخ زده از پوتین یا کفش های مناسب دیگر استفاده کنید .

توانایی مصرف دارو

- ۱۶,۱٪ برای مصرف صحیح داروی خود نیاز به کمک دیگران دارند.
- ۳,۸٪ دارو باید توسط دیگران به سالمند خورانده شود.

استفاده از خدمات و مراقبت های سالمندی

- دلیل عدم استفاده از خدمات و مراقبت های سالمندی
- ۵۷٪ عدم آگاهی سالمند ، ۴۳,۳٪ فراهم نبودن خدمات
- ۱۹,۵٪ گران بودن خدمات ، ۶,۲٪ پایین بودن کیفیت خدمات

پیشگیری از حوادث خانگی در سالمندان

- اغلب صدمات شایع اتفاقی که منجر به مرگ در سالمندان می گردند در اثر حوادث خانگی ، افتادن و مسمومیت با دارو رخ می دهد .

عوامل مؤثر در افتادن سالمندان عبارتند از :

- نواقص فیزیکی یا ادراکی ، گیجی ، ضعف بینایی ، عدم تعادل وضعیتی
- عوامل محیطی : مانند نور کم ، کف مرطوب و لغزنده ، راهروهای شلوغ و بی نظم مبلمان سست ، دستشویی کوچک ، کفش های نامناسب و استفاده از داروها

جهت جلوگیری از افتادن در سالمندان نکات زیر را باید

در نظر گرفت:

- * تشخیص و درمان اختلالاتی که ممکن است تعادل فرد را متأثر سازد . شامل دیابت ، اختلالات قلبی ، سیستم عصبی ، دستگاه عضلانی اسکلتی و تیروئید .
- * ارزیابی بینائی و شنوائی و سایر نواقص حواس .
- * بررسی استفاده از مکمل های کلسیم یا هورمون درمانی جایگزینی در خانم ها چون پوکی استخوان یکی از عوامل خطر شکستگی همراه با افتادن می باشد .
- * فراهم کردن تعلیمات و آموزش های رفتاری، مانند اجتناب از تغییر وضعیت دادن های ناگهانی ، تعلیمات مربوط به پیشگیری از افتادن .
- * بررسی دارو درمانی و عوارض جانبی آن .
- * آموزش سالمند در انجام تمرینات .



آشپزخانه :

اما می توانیم خود را در برخورد با این مسائل افزایش داده و راه های سازگاری با این موارد را بیاموزیم تا از عواقب آن مانند، اضطراب، دلشوره حواس پرتی، بی خوابی و... جلوگیری کنیم.

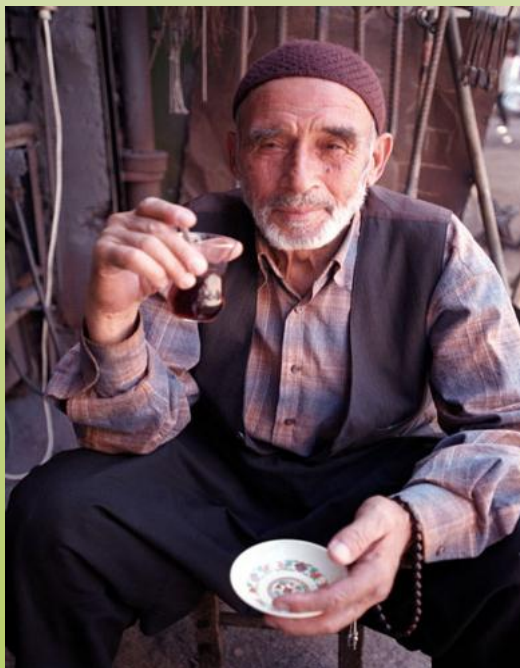
توصیه های زیر می تواند به سالمند زمانی که دچار استرس یا اضطراب و دلشوره می شود کمک کند.

- * درخواست کمک از دیگران در زمان نیاز به کمک دیگران
- * مشغول شدن به انجام کاری در خانه ترجیحاً کار مورد علاقه مثل نگاه کردن به تلویزیون، کتاب خواندن، باغبانی کردن و ...
- * صحبت کردن با دوستان و اقوام
- * دیدن دوستان و آشنایان، خارج شدن از خانه برای مدت کوتاه و تماشای مغازه ها یا قدم زدن در پارک
- * ورزش کردن

انجام تمرینات آرام سازی:

در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته و بعد به آرامی شل می شود. این سفت و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می گذارد:

- * ابتدا به یک مکان خلوت برود. روی صندلی بنشیند. پشت خود را صاف نگه دارد. کف پاها را روی زمین بگذارد و دست ها را روی ران قرار دهد.
- * ابروها را تا جایی که می تواند به طرف بالا بکشد و در این حالت نگه دارد. سپس به آهستگی رها کند.
- * چشم ها را محکم ببندد و پلک ها را روی هم فشار دهد. در این حالت نگه دارد. سپس به آهستگی چشم ها را باز کند.



- * دسته های تابه روی گاز باید به طرف داخل باشند ، تا هنگام عبور به آن ها برخورد نکنید .
- * لوازم آتش گیر و قابل اشتعال باید دور از گاز قرار گیرند .
- * هرگز روی یک وسیله سوزانده خم نشوید .
- * لباس های با آستین گشاد و شل می توانند به دستگیره های تابه گیر کرده و یا در اثر شعله های گاز ، آتش بگیرند ، بنابراین بهتر است موقع آشپزی از پوشیدن این گونه لباس ها اجتناب کنید .
- * تمام کشوها و درهای کابینت را پس از استفاده ببندید .
- * حشره کش ها و مایعات پاک کننده را در ظروف مشخص و دور از قوطی های مواد غذایی قرار دهید .
- * یک کپسول آتش خاموش کن در آشپزخانه نصب کنید .
- * سیخ کباب ها و فر و مجاری اجاق گاز را از روغن پاک کنید تا از آتش سوزی جلوگیری شود..

آن کس که پیران و سالخوردگان را مورد

احترام قرار ندهد ، از ما نیست.

رسول اکرم (ص)



استرس در دوره سالمندی

سالمند گرمی سالمند شدن یک موفقیت است باید به آن افتخار کنید زیرا شما بایاری خداوند متعال ، در طول عمر بر خطرات سختی ها و بیماری های بسیار فائق آمده اید تابه این دوران رسیده اید پس تلاش نمائید از این به بعد نیز با داشتن زندگی سالم و شاداب و رعایت نکات بهداشتی این دوران را به دورانی مطلوب و لذت بخش تبدیل کنید .

توصیه های لازم به منظور مقابله با استرس در دوران سالمندی :

استرس جزئی از زندگی ماست و هیچ موجود زنده ای عمر خود را بدون آن سپری نمی کند . بنابراین چون نمی توانیم جلوی آن ها را بگیریم ،



تغذیه سالمندان در بیماری های شایع

اهمیت تغذیه در سالمندی :

پیرشدن و سالخوردگی با کاهش تدریجی فعالیت های فیزیکی و افزایش بیماری های مزمن همراه می شود ولی ، داشتن زندگی سالم و بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است از این مشکلات پیشگیری کند و یا آن ها را تخفیف دهد . با افزایش سن، نیاز سالمندان به انرژی کاهش یافته و تمایل به مصرف غذا کم تر می شود. لذا باید انتخاب غذا درست صورت بگیرد تا میزان دریافت مواد مغذی ضروری ، پایین تر از حد مطلوب و مورد نیاز نباشد .

عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه ای سالمندان

۱ - عوامل جسمانی: مانند کاهش کل انرژی مورد نیاز، بیماری های مزمن، بی اشتها، تغییر حس چشایی، خرابی دندان ها، بی تحرکی، ناتوانی جسمی، مشکلات گوارشی، تداخلات دارویی و یا تداخل غذا و داروها

۲ - مشکلات روحی و روانی: افسردگی، تنهایی، از دست دادن همسر
۳ - مشکلات اقتصادی: درآمد کم، کمبود امکانات برای تهیه و طبخ غذای مناسب و زندگی در آسایشگاه .



* زبان خود را به سقف دهان فشار دهد. فشار را نگه دارد. سپس به آهستگی رها کند.

* دندان های خود را روی هم فشار دهد. فشار را نگه دارد. سپس به آهستگی رها کند. در صورتی که دندان مصنوعی دارد این حرکت را انجام ندهد.

* لب ها را به هم فشار دهد و چروک کند. فشار را نگه دارد. سپس به آهستگی رها کند.

* شانه ها را بالا بکشد و سفت نگه دارد. سپس به آهستگی رها کند. دست راست را مشت کند و ساعد را روی بازو خم کند و محکم فشار دهد. در این حالت نگه دارد، سپس به آهستگی رها کند. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهد.

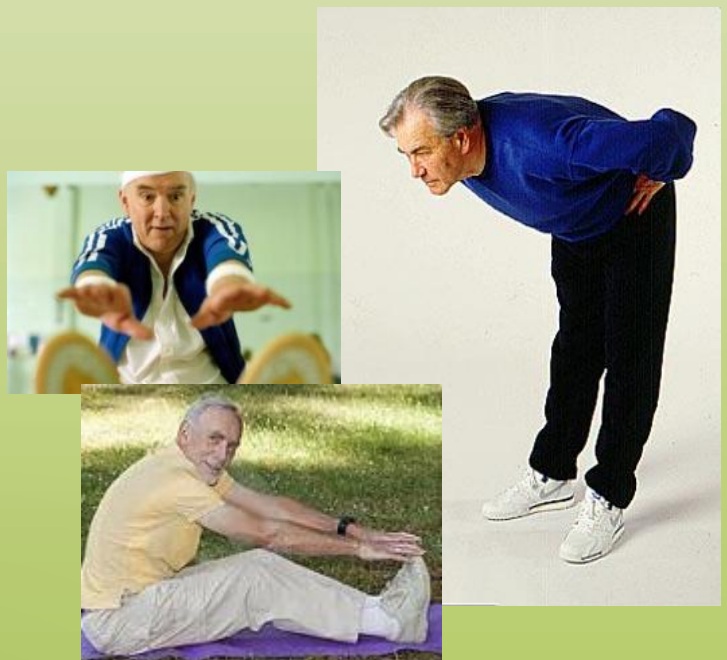
* یک نفس عمیق بکشد و ریه خود را از هوا پر کند و نفس خود را حبس کند و در این حالت به شکم خود فشار آورد مثل این که می خواهد شکم خود را باد کند. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهد و ریه را کاملاً خالی کند.

* کتف ها را تا جایی که می تواند به عقب ببرد و فشار دهد و در این حالت سفت نگه دارد. سپس به آرامی رها کند.

* پای راست را صاف نگه دارد و پنجه پا را به طرف بیرون بکشد و در این حالت نگه دارد. بعد پنجه پا را به طرف خود خم کند و پا را سفت در این حالت نگه دارد، سپس به آهستگی پا را زمین بگذارد.

* این حرکت را با پای چپ تکرار کند. زانوی راست را خم کند و ران را تا جایی که می تواند بالا بیاورد و سفت نگه دارد، سپس به آهستگی پا را زمین بگذارد. این حرکت را با پای چپ تکرار کند.

این تمرین را روزی یک تا دو بار انجام دهید.



راهنمای تغذیه سالمند مبتلا به دیابت :

- * افزایش تعداد وعده های غذا و کاهش حجم غذا در هر وعده
- * حذف نکردن یکی از وعده های اصلی غذا به ویژه در افراد لاغر یا تحت درمان دارویی
- * استفاده زیاد از میوه های غیر شیرین و سبزی ها در وعده های غذایی و محدود کردن میوه های شیرین
- * مصرف بیش تر از حبوبات در برنامه غذایی
- * استفاده از نان های سبوس دار
- * حذف قند ، شکر و شیرینی از برنامه غذایی
- * کاهش مصرف چربی ها و استفاده از گوشت های کم چربی و لبنیات کم چربی
- * متناسب بودن غذاهای مصرفی با فعالیت های بدنی

راهنمای تغذیه سالمند مبتلا به بیماری قلبی عروقی و فشارخون بالا :

- * غذاها را به صورت کم نمک مصرف کنید .
- * مصرف غذاهای چرب و سرخ شده را به حداقل برسانید .
- * به جای روغن های جامد و کره از روغن های مایع مثل روغن زیتون و آفتاب گردان استفاده کند .
- * تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی را کاهش دهد و گوشت مرغ بدون پوست ، ماهی و سویا را جایگزین کند .
- * مصرف غذاها به صورت آب پز ، بخار پز یا تنوری باشد .
- * بهتر است بیش تر از ۵ - ۴ تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل غذاها مصرف نکند .

مصرف روزانه ۸ - ۶ لیوان آب را فراموش نکنید .



راهنمای تغذیه سالمند در معرض ابتلا به چاقی :

- * مصرف غذاهای آب پز ، بخارپز و تنوری بجای غذاهای سرخ شده
- * کاهش مواد غذایی کنسرو شده ، همبرگر ، سوسیس و کالباس ، سس مایونز و انواع شیرینی ها
- * استفاده از نان و ترجیحا نان سبوس دار بجای برنج و ماکارونی
- * اجتناب از مصرف نوشابه های گازدار شیرین
- * مصرف شیر و لبنیات کم چربی
- * استفاده از ماهی و مرغ بدون پوست بجای گوشت قرمز
- * استفاده از روغن مایع بجای روغن جامد
- * استفاده از میوه و سبزیجات در میان وعده ها

کاهش سرعت غذاخوردن و نوشیدن یک لیوان آب

قبل از غذا در پیشگیری از چاقی موثر است .

راهنمای تغذیه سالمند در معرض ابتلا به لاغری :

- * مصرف حداقل سه میان وعده از میوه های تازه ، خشک و پخته ، خرما ، انواع مغزا ، تخم مرغ آب پز ، نان ، لبنیات و حبوبات
- * استفاده از انواع طعم دهنده ها مثل ادویه ، چاشنی ، آبلیمو و ...
- * مصرف روغن های مایع نباتی مثل روغن زیتون همراه سالاد ، سبزی و غذا
- * استفاده بیش تر از گروه نان و غلات مثل انواع برنج و ماکارونی و سیب زمینی
- * استفاده از انواع حبوبات و جوانه غلات
- * توجه بیش تر به وعده صبحانه و استفاده از مواد مقوی و مغذی مثل گردو و پنیر

میل کردن غذا در جمع دوستان و خانواده ، میل

نکردن آب قبل از غذا و افزایش تعداد وعده های

غذایی در افزایش تدریجی وزن موثر است .





تقویت حافظه در دوران سالمندی

هریک از ما ممکن است چیزهایی را فراموش کنیم هر چند همه سالمندان دچار ضعف حافظه نمی شوند ، اما بطور کلی با افزایش سن ، احتمال فراموشکاری بیش تر است ولی در افرادی که فعالیت فکری دارند حافظه تغییر چندانی نمی کند.

این فراموشکاری مربوط به حوادث اخیر است ما چیزهایی را که مربوط به گذشته دور است خوب به یاد می آوریم اما اتفاقاتی را که اخیرا رخ داده فراموش می کنیم . حال ببینیم چگونه مشکلات ناشی از فراموشکاری را کاهش دهیم ؟

تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه

سالمند عزیز تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است برای این کار لازم است قند ، چربی و نمک کمتری مصرف کرده ولی مصرف میوه و سبزی ها ی تازه را بیش تر کنید. مصرف میوه علاوه بر تامین ویتامین های آ، ب ، ای ، ث در پیشگیری از اختلال در حافظه نیز موثر است و کمبود این ویتامین ها می تواند موجب ضعف حافظه در سالمندان شود .

مهم ترین مواد غذایی موثر در تغذیه مغز عبارتند از هویج ، اسفناج ، کدو حلوائی ، گل کلم ، گوجه فرنگی ، موز ، انبه ، خربزه ، فندق ، بادام پسته ، تخم آفتابگردان ، جوانه گندم ، جگر گوساله ، تخم مرغ و....

راه های تقویت حافظه

در درجه اول سالمند بایستی ، از سوال کردن و گفتن این که (چیزی را فراموش کرده است) خجالت نکشد . به او یادآور کنیم که توصیه های زیر می تواند تقویت حافظه کمک کند:

* گوش دادن به اخبار رادیو و تلویزیون هر روز و بازگو کردن آن در جمع دوستان

* سعی در مورد یاد گیری یک چیز جدید هر روز

* مطالعه کردن کتاب یا روزنامه

* تعریف کردن خاطرات گذشته در جمع دوستان و یا خانواده

* نگاه کردن به آلبوم عکس های قدیمی و یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته

* نوشتن خاطرات

* قصه گفتن برای نوه ها

* مشاعره کردن با دوستان

* انجام بازی های فکری مثل شطرنج

* حل کردن جدول

* انجام کارهایی که دست ها ، مغز و حافظه را به کار می اندازد .

مقابله با فراموشکاری

* گذاشتن چیز هایی را که همیشه از آن استفاده می کند مثل عینک یا کلید در یک جای مشخص.

* یادداشت کردن مطالبی را که ممکن است فراموش کند و شماره تلفن های اقوام و دوستان .

* همراه داشتن دفتر یادداشت و یا تقویم در همه جا .

* قرار دادن یک دفترچه یادداشت در کنار تلفن برای یادداشت کردن پیام های تلفنی .

* در معرض دید قرار دادن دارو های مصرفی (دور از دسترس نوه ها) و برای این که زمان مصرف دارو را فراموش نکند می تواند به تعداد وعده هایی که باید دارو بخورد شیشه های کوچکی تهیه کند و داروهای هر وعده را در این شیشه ها بریزد .

* صرف صبحانه مفید و مناسب .

توصیه هایی برای خواب خوب در سالمندی

شام خوب ، خواب خوب

قانون شماره یک: شام سرشار از کربوهیدرات و کم پروتئین میل کنید.

کربوهیدرات ها و پروتئین نقش مهمی در سنتز برخی از نروترانسمیترهای مغز دارند و به این ترتیب باعث خوابی راحت و یا برعکس بی خوابی می شوند.

توصیه می کنیم مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات با شاخص گلیسمی پایین میل کنید .

یعنی کربوهیدرات هایی که به آرامی جذب می شوند مثل نان کامل (سبوس دار)، غلات برنج قهوه ای میوه های تازه و غیره.

قانون شماره چهار: نوشیدنی‌های کافئین دار و الکلی ممنوع کافئین روی مغز اثر می‌گذارد و باعث هشیاری می‌شود. این تأثیر تا ۶ ساعت بعد از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار نیز ادامه دارد. برای همین اگر مشکل بی‌خوابی یا بدخوابی دارید بعد از ظهر به بعد از نوشیدن قهوه و دیگر نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل چای، نوشیدنی‌های گازدار و شکلات خودداری کنید .
مصرف الکل علاوه بر دیگر مضراتی که دارد، باعث بی‌خوابی، بیدار شدن‌های شبانه و در نهایت بدخوابی می‌شود.

چند توصیه‌ی کلی:

مصرف شیر در برخی از افراد که نمی‌توانند پروتئین آن را به خوبی هضم کنند باعث بی‌خوابی می‌شود.
می‌توانید از جوشانده‌های خواب آور مثل بابونه، درخت زیفون، گیاه سنبل الطیب، بادرنجبویه استفاده کنید.
برای داشتن خواب راحت، استرس را از خود دور کنید. مشکلات و غم فردا را به فردا محول کنید و آرام باشید.
همیشه سعی کنید سر یک ساعت مشخص به رختخواب بروید.
به طور منظم ورزش کنید البته نه شب‌ها.



امگا ۳ ها تأثیر خوبی روی عملکرد مغز می‌گذارند و برای همین خوابی خوب و راحت به شما هدیه می‌دهد برعکس توصیه می‌کنیم از مصرف کربوهیدرات‌هایی که شاخص گلیسمی بالایی دارند بپرهیزید مثل نان سفید، برنج سفید، سیب زمینی، شیرینی‌جات صنعتی، شکلات‌های خامه‌ای، قند، عسل و غیره.

متخصصان توصیه می‌کنند برای داشتن خواب راحت لازم است که مصرف پروتئین را کاهش دهید.

بهتر است مواد غذایی سرشار از پروتئین مثل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ و غیره را برای ناهار میل کنید.

قانون شماره دو: شام را سبک، زود و کم ادویه میل کنید .

وقتی شام را دیر وقت میل کنید، پرخوری کنید، مواد غذایی چرب و تند میل کنید ، هضم غذا به کندی صورت می‌گیرد و دمای بدن تان بالا می‌رود. این دو عامل، زمان خواب را به عقب می‌اندازد و در اغلب موارد باعث بی‌خوابی در طول شب می‌شود.

مصرف چربی‌ها به ویژه اسیدهای چرب اشباع شده مثل سوسیس و کالباس، گوشت قرمز پرچرب، دسرهای خامه‌ای، کره، پنیر پرچرب، سس‌های پرچرب و غیره را محدود کنید.

قانون شماره سوم: مصرف امگا ۳ را در اولویت قرار دهید.

امگا ۳ ها تأثیر خوبی روی عملکرد مغز می‌گذارند و برای همین خوابی خوب و راحت به شما هدیه می‌دهند. مصرف مواد غذایی سرشار از امگا۳ها را در اولویت های برنامه‌ی غذایی خود قرار دهید مثل ماهی آزاد، ماهی ماکرو، ساردین، روغن کلزا و روغن دانه ی کتان. در عوض تا جایی که می‌توانید مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۶ ها را محدود کنید مثل روغن آفتاب گردان، مایونز و غیره.

لطفا نظرات، پیشنهادات و مطالب خود را به آدرس SHC.VHJ@mums.ac.ir ارسال نمایید

یا به وبلاگ گاهنامه مراجعه نمایید : <http://voiceofhealth.mihanblog.com>

همکاران این شماره:

آقایان: دکتر محمد احمدیان، دکتر علی صباغ گل
سید کاظم بحرینی ، محمد علی عمرانه

خانم‌ها : دکتر مریم زیادی ، شیما دین پرور ، نسرين خيلا ،
دکتر فرزانه صحافی، وجیهه شایسته شیران ، زهره عرب نژاد ،
صغری حجازی

شماره مجوز: ک/ش/۴۱۱
شماره مجوز کمیته رسانه: ۹۳-۰۱-۰۱۰
صاحب امتیاز: دکتر حمیدرضا بهرامی
مدیر مسئول و سردبیر: دکتر مهدی قلیان اول
گرافیک: مهرداد یوسفی فرد - محمدعلی عمرانه
صفحه آرایی: محمد علی عمرانه
مسئول دبیرخانه: نسرين خيلا
دوره انتشار: گاهنامه

آدرس دبیرخانه: مشهد، انتهای خیابان سناباد، مرکز بهداشت استان خراسان رضوی
تلفن: ۳۸۴۳۸۷۰۴