

۱۴۳۸ هـ ۷۹

بسم الله الرحمن الرحيم



دانشگاه علوم پزشکی تهران

شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی

مؤلفین:

فریال خمسه

محمود موحدی

زهرا حاجی امینی

دکتر عباس عبادی

- عنوان و نام پدیدآور : شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی / مولفین فریال خمسه، او دیگران؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج).
- موضوع : تهران: انتشارات گیوا: مؤسسه پارسا مبتکر گام اول، ۱۳۹۴.
- مشخصات ظاهری : ۲۳۲ص: مصور(بخشی رنگی).
- شابک : 978-600-8479-44-4
- وضعیت فهرست نویسی : فیفا
- یادداشت : مولفین فریال خمسه، محمود موحدی، زهرا حاجی امینی، عباس عبادی.
- یادداشت : کتابنامه: ص [۲۲۱]-۲۳۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.
- موضوع : سالمندان
- موضوع : سالمندان -- بهداشت روانی
- موضوع : سالمندان -- سلامتی و بهداشت
- شماره افزوده : خمسه، فریال، ۱۳۴۲ -
- شماره افزوده : دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)
- رده بندی کتبی : HQ۱۳۹۴ ۹/ش
- رده بندی دیسی : ۳۰۸/۳۶
- شماره کتابشناسی ملی : ۹۶۶۱

- عنوان کتاب : شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی
- تالیف و گردآوری : فریال خمسه، محمود موحدی، زهرا حاجی امینی، دکتر عباس عبادی
- ناشر : انتشارات بین المللی گیوا
- همکار ناشر : مؤسسه پارسا مبتکر گام اول
- مدیر اجرایی : محمد صدیق سپهری نیا
- صفحه آرا : مصطفی حسن نژاد
- طراح جلد : مصطفی حسن نژاد
- سال و نوبت چاپ : ۱۳۹۵ / اول
- شمارگان : ۱۰۰۰
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۹-۴۴-۴
- قیمت : ۱۸۰,۰۰۰ ریال
- آدرس : میدان انقلاب، ضلع شمال غرب میدان، جنب بانک رفاه، پلاک ۵۹، طبقه ۲، واحد شرقی
- تلفن : ۰۹۱۲۷۹۸۱۶۵۴ ۰۲۱-۶۶۵۶۲۰۴۴-۶۶۱۲۳۸۸۰
- کانال انتشارات : Telegram.me/givapublication

فهرست

فهرست.....	۵
سخنی درباره کتاب حاضر.....	۷
پیش‌گفتار.....	۸
مقدمه.....	۹
فصل اول: ساله‌دیی و سبک زندگی سالم.....	۱۱
مفهوم پیری.....	۱۳
سالمند و سالم‌دیی.....	۱۴
سالمندی در نگاه سلام.....	۱۶
وظایف سالمند در برابر ساله‌دیی.....	۲۱
دوران سالمندی موفق.....	۲۶
بهبود شیوه زندگی سالم.....	۲۸
فصل دوم: تغذیه صحیح در سالمندی.....	۳۱
هرم غذایی.....	۳۴
گروه‌های مواد غذایی.....	۳۶
ضرورت و کیفیت مواد غذایی مورد نیاز.....	۴۳
استفاده از رژیم غذایی بهداشتی و سالم.....	۴۴
راہل‌های مناسب برای کاهش برخی مشکلات تغذیه‌ای.....	۴۷
مضرات غذاهای نامناسب.....	۵۰
اجتناب از بد خوری و پرخوری.....	۵۱
تعیین وزن نرمال.....	۵۵
تغذیه سالم و پیشگیری از بیماری‌ها.....	۶۰
فصل سوم: فعالیت بدنی متناسب با سالمندی.....	۷۱
ورزش تضمین‌کننده سلامتی.....	۷۵
چگونه فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم؟.....	۷۹
پیشگیری از حوادث ورزشی.....	۸۶
انواع تمرینات ورزشی.....	۹۰
نقش ورزش در پیشگیری از بیماری‌ها.....	۱۰۹

فصل چهارم: بهداشت روانی متناسب با دوران سالمندی ۱۱۸

- ۱۲۰ عبادت فردی - اجتماعی
- ۱۲۳ شناخت علائق و استعداد های فردی
- ۱۳۱ شرکت در فعالیت های اجتماعی
- ۱۳۵ مهارت های زندگی
- ۱۴۶ ارتقاء حافظه

فصل پنجم: مراقبت از خود در دوران سالمندی ۱۵۹

- ۱۶۲ پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی
- ۱۶۴ کاهش وزن
- ۱۶۶ کاهش مشکلات اسکالنی
- ۱۷۴ دیابت
- ۱۸۰ توصیه هایی برای پیشگیری اختلالی ادرار
- ۱۸۰ بیوست
- ۱۸۴ یانستگی
- ۱۸۷ بزرگ شدن پرستات
- ۱۸۹ سلامت محیطی و پیشگیری از حوادث
- ۱۹۲ پیشگیری های وضعیت سلامتی
- ۱۹۳ از مایشات مخصوص زنان و مردان
- ۱۹۵ بهداشت دهان و دندان
- ۲۰۳ روابط زناشویی
- ۲۰۶ افسردگی
- ۲۰۹ درمان و پیشگیری از الزایمر
- ۲۱۰ مصرف داروها
- ۲۱۵ اجتناب از مصرف مواد مخدر و الکل

منابع ۲۲۱

سخنی درباره کتاب حاضر

در این کتاب بر اساس نظرات کارشناسان و متخصصین، سبک زندگی در چهار حیطه زیر با رویکرد بهبود شیوه زندگی در دوران میان سالی و سالمندی مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد:

- تغذیه صحیح و سالم
- تحرک و فعالیت جسمی مناسب
- بهداشت روانی
- رعایت بهداشت فردی و مراقبت از خود

امید است که در پرتو انوار الهی این کتاب مورد توجه تمام جوانان، بزرگسالان و سالمندان در سنین مختلف قرار گیرد. زبانا همه جوانان فعلی، سالمندان آینده نزدیک خواهند بود و زمان خوب اندیشیدن به سال خوردن، نگاه است که شما جوانانید بنابراین جوانان و بزرگسالان با بهره‌گیری از راهنمایی‌ها و توصیه‌های ارائه شده در این کتاب می‌توانند با شناخت بهتری وارد دوران سالمندی شده و در زمینه مراقبت و احترام به افراد سالخورده با دقت نظر بیشتری انجام وظیفه نمایند. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: هرکس فضیلت و مقام یک بزرگ را به خاطر سن و سالش بشناسد و او را مورد احترام قرار دهد، خدای تبارک و تعالی او را از هراس و نگرانی روز قیامت ایمن می‌دارد. باید توجه داشت که با پیری همچون مسئله‌ای باید روبه‌رو شوید که می‌خواهید آن را حل کنید؛ لذا میان سالان و سالمندان می‌توانند با عمل به توصیه‌های پیشنهاد شده در فصول مختلف کتاب حاضر گام‌های موثری را برای لذت بردن از سال خوردگی بردارند. زیرا خود برداشتن این گام‌ها از جمله چیزهایی می‌تواند باشد که مایه لذت بردن از پیری شود. پس بجای شکایت کردن از برگ‌های زرد و خشک پاییز می‌توان از رنگارنگی برگ‌های درختان در این فصل برای خود شادی فراهم آورد.

پیش‌گفتار

بر طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی عمر هر انسان به ۵ مرحله تقسیم می‌شود. کودکی از تولد تا ۱۸ سالگی، جوانی از ۱۸ تا ۳۵ سالگی، میان‌سالی از ۳۵ تا ۵۵ سالگی، دوران مسنی از ۵۵ تا ۶۵ سالگی و دوران سالمندی از ۶۵ سال به بالا. یکی از گروه‌های سنی آسیب‌پذیر هر جامعه گروه سالمندان بوده که به لحاظ حساسیت خاص این گروه از نظر جسمی و روحی، نیازمند توجه ویژه می‌باشند. ولی با این وجود روزگار سالمندی، نه تنها دوران سستی، نومیدی و بازنشستگی نیست، بلکه اگر چنان که باید و شاید حق آن ادا شود، دوران خلاقیت، پختگی، کمال و به‌کارگیری تجربه‌های گران‌قدر جوانی و میان‌سالی است. زیرا بسیاری از افراد سالخورده را می‌توان یافت که با وجود تلاشی بی‌نهایت در توانایی‌های جسمی، بهترین آثار علمی و ادبی خود را در آخرین روزهای حیات تهیه و تنظیم کرده‌اند و تجربیات ذی‌قیمت خویش را به نسل بعد تقدیم داشته‌اند مانند علی اکبر دهخدا و آیت‌الله العظمی، آخوند خراسانی و بسیاری از علمای دینی که تا ۸۰ الی ۹۰ سالگی هم بازدهی داشته‌اند. اما در فرهنگ عامه ما از مفهوم «پیری» و «بازنشستگی» از کارافتادگی، ضعف و ناتوانی و زوال عقل تداعی می‌گردد، ولی در این شرایط و دوران که زندگی هم در محتوا و هم شکل تغییر کرده است، «سالمندی» تعریف بهتری داشت و آن تولدی دیگر با هدف «تغییر کاربری» است. حضرت سید (علیه السلام) می‌فرمایند: برای دنیای چنان باش که گویی تا ابد خواهی زیست و برای آخرت چنان باش که انگار همین فردا خواهی مرد. بنابراین درست است که با بالا رفتن سن قدرت بدنی، استوایی و بینایی افت می‌کند اما این افت همیشه به درجات خاد نمی‌رسد و می‌توان با برنامه‌های مناسب پیشگیری و اقدامات موثر در سبک و شیوه زندگی روند نقصان بدنی را کند و یا آن را به عقب انداخت.

مقدمه

در تعریف سلامت، تنها نبود بیماری مطرح نیست بلکه ارتقای سلامت نیز باید مد نظر باشد و سلامت باید در ابعاد جسمی، روحی، اجتماعی و معنوی، مورد توجه قرار گیرد. طبیعی است که برای ارتقای سلامت، نیازمند اصلاح شیوه زندگی هستیم. اگر بدانیم چگونه بنشینیم، چگونه بخوابیم، چه غذاهایی مصرف کنیم، چگونه به بیماری مبتلا نشویم، چگونه با مردم و جامعه رابطه برقرار کنیم، چگونه محیط زیست خود را حفظ نماییم، چگونه هزینه کنیم، چگونه پس انداز نماییم و... یعنی شریک زندگی خود را بهبود ببخشیم، آنگاه به ارتقای سلامت، دست یافته‌ایم.

از بدیده سالمندی نمی‌توان جلوگیری و پیشگیری به عمل آورد زیرا همه ما سالمندی را از بدو تولد آغاز می‌کنیم. این فرایند متوقف یا معکوس نمی‌شود. ولی این راهپیمایی بی وقفه به سوی پایان زندگی الزاماً به معنی انعطاف مداوم نیست و می‌شود به وسیله انجام مراقبت‌های صحیح، نقص و ناتوانی ناشی از سالمندی، تا آخر پیفتد و یا با روش‌های مناسب و انجام یک سری دستورات تحت عنوان «شیوه زندگی سالم» می‌توان این دوره از حیات افراد را به دوران شاد و لذت بخشی تبدیل نمود و بیش از آنکه عبارت «هرچه پیرتر شوید، بیمارتر می‌شوید» صادق باشد، می‌توان گفت «هرچه بیشتر عمر کنید، سالم‌تر خواهید».

دریغا، که بی‌ما بسی روزگار بروید گل و بشکفتد نوبهار
بسی تیر و دی‌ماه و اردیبهشت بیاید، که ما خاک باشیم و خاکش
چو پنجاه سالت برون شد ز دست غنیمت شمر، پنج روزی که هست

سعدی شیرازی