

کهنسال اما همچنان شاداب

پدیده آلازایمر

و پانگونی پذیرایی از فرسایش روان و اندیشه

نزد کهنسالان

فروغ صبا



سرشناسه	:	صبا، فروغ، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	کهنسال اما همچنان شاداب: پدیده الزایمر و چگونگی پیشگیری از فرسایش ره وان و اندیشه در نزد کهنسالان/ فروغ صبا.
مشخصات نشر	:	اصفهان: نشر نهفت، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۶ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	978-600-5944-45-7
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
داشت	:	واژه‌نامه.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۵۳(۲۵۱).
عنوان دیگر	:	پدیده آلزایمر و چگونگی پیشگیری از فرسایش روان و اندیشه در نزد کهنسالان.
موضوع	:	سالمندان -- بهداشت
موضوع	:	آلزایمر
موضوع	:	آلزایمر -- پیشگیری
رده‌بندی کتاب	:	۱۳۹۲ ک ۲۳ ص ۸/ RA۵۶۴/۸
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۰.۳۳۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۸۰۹۴



چهارراه آپادانا، مقابل بانک سپه، ساختمان شماره ۳۰، پلاک ۱۰

تلفن: ۰۳۱۱-۶۴۱۳۷۶۵

کهنسال اما همچنان شاداب

پدیده آلزایمر و چگونگی پیشگیری از فرسایش روان
فروغ صبا

مدیر تولید: مهرانگیز بیدمشکی

پردازش متن و صفحه‌آرایی: مریم عباسی‌فر

طراحی جلد: سیدمجید عقیلی

تصاویر: فرح کریمی

چاپ اول: ۱۳۹۲ / شمارگان: ۱۰۰۰ / نسخه / قیمت: ۱۴۵۰۰ تومان

لینوگرافی: زمان / چاپ: حافظ / صحافی: سپاهان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۴۴-۴۵-۷

«کلیه حقوق محفوظ است.»

Copyright 2014 © Nahoft Publication



تقدیم به مادرم که در دوران زندگیش درست
بستنی، مهربانی، صداقت و بشر دوستی را به من
آموخت و در زمان مرگش به من درباره عشق
آموخت همیشه مرا به یاد دارم که نه تنها مادرم،
بلکه منم یاد کسی که حامی و پشتیبانم در
تمام مراحل زندگی بود کسی که مرا باور داشت
حتی کسی من خود را باور نداشتم.
تقدیم به پدرم که در زمان حیاتش
از هیچ کوشش و تلاشی دریغ نورزید.
و با تشکر از خواهرم پروانه که به یادش و
تلاش او امکان داشت این کتاب به پایان برسد.
و تشکر از پسر جمشید و دختر میترا

فهرست

۱۳.....	مقدمه
۱۹.....	مسائلی که سالمندان با آن روبه‌رو هستند
۱۹.....	۱- مسائل ایمنی برای سالمندان
۱۹.....	ایمنی در خانه
۲۲.....	۲- رانندگی با اطمینان و بدون خطر
۲۳.....	۳- تجاوز به حقوق سالمندان
۲۴.....	۴- دسترسی به امور پزشکی
۲۵.....	۵- انتخاب پزشک
۲۷.....	۶- دانستن گروه‌های خونی
۲۸.....	۷- چک‌آپ یا آزمایش‌های سالیانه
۲۸.....	۸- واکسن‌ها
۳۰.....	۹- داشتن آگاهی در مورد داروها
۳۰.....	۱۰- علائم و نشانه‌های حساسیت یا آلرژی
۳۰.....	۱۱- ورزش و سالمندان
۳۴.....	فواید ورزش در سلامت روح و جسم
۳۵.....	۱۲- قبل از هرگونه ورزشی سلامتی خود را ارزیابی کنید
۳۶.....	۱۲- پیاده‌روی و سالمندان
۳۹.....	۱۴- کج شدن شصت پا = HUNION بانویون

۳۹.....	۱۵- رژیم غذایی مناسب و سالمندان
۴۲.....	۱۶- رژیم یا فیبر متناسب
۴۲.....	۱۷- ویتامین‌ها و مکمل‌های مواد غذایی
۴۴.....	۱۸- ظاهر آراسته داشتن
۴۸.....	۱۹- مراقبت از پاها در سالمندان
۴۸.....	۲۰- الکل و مشروبات
۵۲.....	تغییرات طبیعی همراه با بالا رفتن سن
۵۲.....	۱- آرتروز (Arthritis)
۵۳.....	۲- استئوپروز (Osteoporosis)
۵۶.....	۳- یبوست و سالمندان (Constipation)
۵۸.....	۴- یبوست خونی (HEMORRHOIDS)
۵۹.....	۵- مشکلات تنوایی و سالمندان
۶۰.....	۶- ذات‌الریه (Pneumonia)
۶۲.....	۷- لرزش
۶۳.....	۸- پارکینسون (Parkinson)
۶۴.....	۹- فراموشی
۶۶.....	۱۰- تغییرات در خواب (Insomnia)
۶۸.....	۱۱- آپnea چیست: Sleep apnea
۷۰.....	۱۲- تغییرات در بینایی و سالمندان
۷۱.....	۱۳- مشکلات چشم که ممکن است سالمندان با آن روبه‌رو شوند
۷۱.....	آب مروارید، Cataract
۷۲.....	کوری تدریجی Glaucoma
۷۲.....	تخریب و یا زوال شبکیه چشم Degeneration Macular
۷۳.....	۱۴- سالمندان و پوست
۷۶.....	۱۵- حس‌حیثانی و بویایی در سالمندان
۷۷.....	۱۶- بیماری کلون یا روده و سالمندان (Colonoscopy)
۷۸.....	۱۷- افسردگی و سالمندان (Depression)
۸۴.....	۱۸- عفونت در مثانه (Bladder Infection)
۸۷.....	۱۹- تکرر ادرار در سالمندان
۸۸.....	ورزش کیگل (Kegel) چیست؟
۹۰.....	۲۰- پروستات و سالمندان (PROSTATE)
۹۳.....	۲۱- گرمازدگی در سالمندان (Heat exhaustion)

- ۲۲- سرد بودن بیش از اندازه (Hypothermia)..... ۹۴
- ۲۳- سوزش و درد در معده (Ulcer Peptic)..... ۹۶
- ۲۴- بیماری سیلیاک (CELIAC) چیست؟..... ۱۰۰
- ۲۵- Shingles یا زونا و سالمندان..... ۱۰۱
- ۲۶- متابولیسم و سالمندان (Metablism)..... ۱۰۳
- قلب و نگهداری از آن (Heart)..... ۱۰۵
- مهم‌ترین علائم بیماری قلب..... ۱۰۶
- جدوییتامین‌ها و مواد معدنی برای قلب مفید و ضروری است؟..... ۱۰۷
- چه کسانی در خطر بیماری قلب هستند؟..... ۱۰۹
- مغز (Brain)..... ۱۱۱
- آلزایمر (Alzheimer)..... ۱۱۲
- چرا آلزایمر رخ می‌دهد؟..... ۱۱۳
- مراحل پیشرفت آلزایمر..... ۱۱۴
- چه کسانی در خطر آلزایمر هستند؟..... ۱۱۹
- وراثت و بیماری..... ۱۲۱
- چگونه می‌توان بروز آلزایمر را تعویق بدهیم؟..... ۱۲۷
- ۱- در حفظ رشد سلول‌های مغز..... ۱۲۷
- ۲- فشار خون را کنترل کنید..... ۱۲۷
- ۳- از زیاده روی در مصرف نمک و عوارض آن آگاه باشید..... ۱۲۹
- ۴- هر سال یکبار قند خون خود را مورد آزمایش و ارزیابی قرار دهید..... ۱۳۰
- ۵- از مصرف شکر زیاد و عوارض آن آگاه باشید..... ۱۳۲
- ۶- با توجه به شرایط جسمانی مداوم در حال حرکت باشید و ورزش کنید، چون هر چه بیشتر فعال پرکار باشید بهتر می‌توانید فکر و اندیشه کنید..... ۱۳۳
- ۷- مصرف چای سبز سفید و قهوه باعث از بین رفتن سموم در مغز می‌شود..... ۱۳۴
- ۸- خواص شکلات کم شکر سیاه Dark Chocolate..... ۱۳۶
- ۹- مراقب کلسترول بد یا LDL در میانالی باشید..... ۱۳۸
- ۱۰- مصرف کولاین CHOLINE و مزایای آن..... ۱۳۹
- ۱۱- مصرف دانه چمن و فواید آن..... ۱۴۰
- ۱۲- مصرف پودر کدو و فواید آن..... ۱۴۱
- ۱۳- فولیت FoDate یا ویتامین B9 و نقش آن..... ۱۴۳
- ۱۴- مصرف ویتامین B3 یا Niacin و نقش آن..... ۱۴۵
- ۱۵- مصرف بیش از اندازه مکمل‌های غذایی..... ۱۴۵

- ۱۶- تقویت عضلات و توانایی‌های ذهنی..... ۱۴۶
- ۱۷- کلسترول خوب HDL و سلامت قلب و مغز..... ۱۴۷
- ۱۸- در نگهداری از قلب کوشا باشید..... ۱۴۹
- ۱۹- سمی کنید هموستتین طبیعی و نرمال داشته باشید..... ۱۵۱
- ۲۰- کنترل و درمان عفونت در بدن..... ۱۵۲
- ۲۱- تا آن‌جا که امکان دارد تنها و در خود نباشید..... ۱۵۳
- ۲۲- مصرف گوشت قرمز خود را کاهش دهید..... ۱۵۴
- ۲۳- دانش خود را در مورد مصرف امگا ۳ و خطراتی که ایجاد می‌کند افزایش دهید..... ۱۵۵
- ۲۴- سیگار نکشید چون سال‌های خوب عمر شما را مثل دزد شبانه می‌دزد..... ۱۵۶
- ۲۵- با آزمایش و تست خون آگاه شوید که بدن شما با کمبود ویتامین D روبه‌رو نباشد..... ۱۵۷
- ۲۶- انداختن چاقی دور کمر خود باشید..... ۱۵۸
- ۲۷- راه رفتن را به راه دویدن، راه دویدن را به کوهنوردی باعث هوشیاری و قوی شدن جسم و
- ۲۸- اگر به همسر مشکلی ندارید در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید..... ۱۶۱
- ۲۹- از دست دادن وزن ناگهانی و خطرات آن آگاه باشید..... ۱۶۲
- ۳۰- غدد تیروئید خود را هر ساله با آزمایش قرار دهید..... ۱۶۲
- ۳۱- مراقب دندان‌های خود باشید..... ۱۶۴
- ۳۲- فراموش نکنید سبک زندگی مناسب، غذای مناسب و ورزش..... ۱۶۴
- ۳۳- انجام مدیتیشن Meditation و کمک به روح و تن..... ۱۶۵
- ۳۴- تای‌چی Tai-chi و ایجاد آرامش در جسم و روح..... ۱۶۷
- ۳۵- یوگا Yoga و نقش آن در سلامت و تندرستی..... ۱۶۸
- ۳۶- اضافه وزن بودن خود را کنترل کنید..... ۱۶۹
- ۳۷- شاخص توده بدنی چیست؟ یا (BMI) BODY MASS INDEX..... ۱۷۱
- ۳۸- چرا در رژیم غذایی به چربی‌های سالم نیاز داریم..... ۱۷۶
- ۳۹- ترکیب سیب یا ترکیب گلابی چیست؟..... ۱۷۶
- ۴۰- یک تغذیه کامل و درست و جلوگیری از امراض و بیماری‌ها..... ۱۷۸
- ۴۱- مصرف روغن زیتون و سلامت مغز..... ۱۸۰
- ۴۲- مصرف سیب و آب سیب و سلامت مغز..... ۱۸۰
- ۴۳- در برنامه غذایی روزانه خود از انواع آجیل‌ها به صورت خام و تازه استفاده کنید..... ۱۸۲
- ۴۴- مصرف فندق خام و تازه و سلامت مغز..... ۱۸۳
- ۴۵- مصرف گردو تازه و سلامت مغز..... ۱۸۳
- ۴۶- مصرف پسته خام و سلامت مغز..... ۱۸۴

- ۴۷- مصرف انار و سلامت مغز و قلب..... ۱۸۴
- ۴۸- مصرف موز و سلامت ۱۸۵
- ۴۹- مصرف انواع آلبالو ها و توانایی های ذهنی..... ۱۸۵
- ۵۰- مصرف چغندر و سلامت مغز ۱۸۵
- ۵۱- مصرف اسفناج و مغز سالم..... ۱۸۶
- ۵۲- بذر بزرک FLAXSEED..... ۱۸۷
- ۵۳- غلات تقویت سیستم ایمنی و افزایش توانایی های ذهنی می باشد. اگر کسی با مصرف آنها حساسیت و آلرژی نداشته باشد..... ۱۸۸
- ۵۴- مصرف ماهی ها و خوراکی های دریایی تازه و سلامت مغز و قلب..... ۱۹۰
- ۵۵- برای زندگی هدف و انگیزه داشته باشید..... ۱۹۱
- ۵۶- کنترل استرس ها و پیشگیری بیماری های آلزایمر و پریش هوشی..... ۱۹۴
- ۵۷- اطلاعات دانش پزشکی خود را افزایش دهید..... ۱۹۷
- ۵۸- برای سلامت بدن جسم را بی تحرکی پرهیزید..... ۱۹۷
- ۵۹- پرون می باشد..... ۱۹۹
- ۶۰- بازنشستگی هم کارشناس اجتماعی و کنترل بیماری آلزایمر..... ۱۹۹
- ۶۱- از سر و مغز خود مراقبت کنید و نگذارید آسیب ببینند..... ۲۰۱
- ۶۲- مغز خود را همیشه به صورت فعال نگه دارید تا از افسردگی و بیماری آلزایمر دور باشید..... ۲۰۱
- ۶۳- برای این که بدانید جریان خون به سمت مغز و نورمال در پاهای شما جریان دارد سالیانه زیر نظر پزشک خود این آزمایش را انجام دهید..... ۲۰۲
- ۶۴- عده ای از محققان معتقد هستند در صورت به هرگز بیماران های عفونی، تحت نظر پزشک آنتی بیوتیک استفاده کنید..... ۲۰۳
- ۶۵- برای کمک به خود و پزشکان اطلاعات پزشکی خود و خانواده را در دفتری یادداشت کنید..... ۲۰۴
- ۶۶- مصرف چربی های بد سبب آسیب رساندن به قوای ذهنی و جسمی می باشد..... ۲۰۴
- ۶۷- اهمیت تعادل در سالمندان..... ۲۰۵
- ۶۸- سلامت و تندرستی برای سالمندان..... ۲۰۵
- ۶۹- هر چه بیشتر از نیازی که بدن لازم دارد شما کالری مصرف کنید در بدن تبدیل به چربی چاقی می شود بنابراین به اندازه مورد نیاز مصرف کنید..... ۲۰۷
- ۷۰- باوجدان بودن، مسئول بودن، تعهد داشتن و درست بودن، داشتن چنین مزایایی شما را از بیماری آلزایمر و دیگر بیماری ها دور می کند..... ۲۰۸
- ۷۱- با رژیم غذایی درست و اصولی از دیابت دوری جوید..... ۲۰۹

۷۲- کار را به دست اهل فن و علم بسپارید و هر نوع بیماری دارید با پزشک مربوط به آن مشورت کنید.....	۲۱۰
۷۳- با شناخت اولین نشانه‌های هر بیماری، درمان و مداوا زودتر انجام می‌پذیرد.....	۲۱۲
۷۴- پریشانی خاطر و نگرانی‌های مزمن راه را برای فراموشی و بیماری‌های قلبی و بیماری‌های دیگر مهیا و آماده می‌کند.....	۲۱۳
۷۵- به جز زبان مادری مشتاق یاد گرفتن زبان دیگری باشید.....	۲۱۴
۷۶- از محیط‌های آلوده دور شوید زیرا ماندن مداوم در این محیط‌ها شما را به بیماری قلبی و آلزایمر مبتلا می‌کند.....	۲۱۵
۷۷- شنیدن موسیقی‌های آرامش‌بخش و کنترل بیماری آلزایمر.....	۲۱۵
۷۸- خیال‌پردازی زبان و رویا از عوامل تحریک‌کننده مغز است.....	۲۱۶
۷۹- بوسه زدن به صورت روزانه و افزایش کارکرد مغز در کهنسالی.....	۲۱۷
۸۰- از کمبود ویتامین B12 یا (cobalamin) کوبالامین و خطرات آن هوشیار باشید.....	۲۱۸
۸۱- به ارزان‌ترین داروها می‌باشد بنابراین با خنده از بیماری‌های افسردگی و آلزایمر پیشگیری کنید.....	۲۲۲
۸۲- اندیشه‌های مثبت و بهتری از بیماری آلزایمر.....	۲۲۳
۸۳- تندرستی روح و جسم بندهای موهبت زندگی است برای کنترل بیماری‌ها.....	۲۲۵
۸۴- مزایای آشامیدن آب‌ها سرشار از لوگر از بسیاری از بیماری‌ها.....	۲۲۵
۸۵- چگونه سن مغز خود را افزایش دهید.....	۲۲۷
۸۶- گیاه‌خواران VEGETARIAN.....	۲۲۹
۸۷- برگزاری دوره‌های کتاب‌خوانی، آشپزی، فنی، شیرینی‌پزی و پیشگیری از بیماری آلزایمر.....	۲۳۱
۸۸- دانش و تحصیلات بالا و کنترل بیماری آلزایمر (دانش چراغ راه ماست).....	۲۳۲
۸۹- جمع‌بندی کلی.....	۲۳۳
نکات مهم برای یک زندگی شاد و تندرست و سالم.....	۲۳۹
منابع.....	۲۵۲
واژه‌نامه.....	۲۴۵

توانا بود هر که دانا بود

ز دانش دل پیر برنا بود

مقدمه

هدف از نوشتن این مطالب تظ اطلاع رسانی است. این مطالب نمی‌تواند جایگزین خدمات پزشکی و ارتباط بین پزشک و بیمار باشد. این مطالب قصد بی‌احتیاطی فرد، ملت، مذهب یا حرفه‌ای را ندارد. در این نوشته‌ها من کوشیده‌ام راه‌های چگونگی نگهداری و مراقبت از خود و این‌که چگونه در سلامت جسم و روح خود کوشا باشید را مورد بررسی قرار دهم. ممکن است مطالب به صورت‌های گوناگون در بخش‌های مختلف کتاب ذکر شده باشد که این تکرار آگاهانه است، برای این‌که خواننده بتواند مطالبات را در ذهن خود ثبت کند.

این مطالب برای بزرگسالان (سال‌مندان) ۶۰ سال یا بزرگتر نوشته شده است که به آنها راه‌های مراقبت از خود را از طریق الگوهای صحیح زندگی مانند بهداشت جسم و روان شرح خواهد داد که بتوانند بسیاری از بیماری‌ها مخصوصاً بیماری فراموشی و

بیماری آلزایمر که نوع پیشرفته آن می‌باشد و هنوز راه درمانی برای آن شناخته نشده است را کنترل و به تعویق بیندازند. البته تا زمانی که این مطالب به صورت یک کتاب در دسترس شما قرار گیرد ممکن است اطلاعات جدیدتری وارد دنیای تندرستی و پزشکی شود. بنابراین هر روز به دانش خود بیافزاید چون علم پزشکی به قدری پویا و انگیز است که با تلاش خستگی‌ناپذیر محققان و دانشمندان، دارویی یا نظریه‌ای که تا چند ماه یا چند سال پیش ممکن نبود برای سلامتی شما مفید باشد، با نظریه جدید ممکن است چنین نباشد. چنانچه من و هم‌مردم و پزشکان بر این باور بودند که بیماری زخم معده در اثر اسید و غذاهای چرب بوجود می‌آید ولی دو پزشک به نام‌های Dr. Robin و Dr. Bar. Marshall، بعد از ده سال تحقیق و مطالعه ثابت کردند که عامل اصلی زخم معده یا Ulcer به خاطر وجود باکتری در معده و قلیا شدن و ولی استرس و مواد غذایی هم بدون تأثیر نیست. بنابراین من نظریه دانشمندان علوم دینی «ز گهواره تا گور دانش بجوی» مخصوصاً وقتی موضوع سلامت جسم و روح در میان باشد. هر کس باورش دگر خودش باشد و کوچک‌ترین مشکل و ناراحتی را در جسمش نادیده نگیرد. من در خلال نوشته‌هایم از سخن شاعران، نویسندگان و دانشمندان از شعری، پند و اندرز، ضرب‌المثلی و حکایتی استفاده کرده‌ام که مطالب در خواننده ایجاد خستگی نکند.

در ضمن دوستان ارجمندی که مطالب را خوانده‌اند هم از این نظر بوده‌اند که مطالب مفید و آموزنده و با زبانی ساده و قابل فهم برای تمام گروه‌های اجتماعی نوشته شده است. و از نظر خود من اگر مطالب بتواند حتی کمک به یک انسان باشد در من احساس

آرامش و شادی، به وجود خواهد آورد. من هیچ ادعایی ندارم چون همیشه بر این باور هستم و خواهم بود که:

تکیه بر جای بزرگان نتوان زد به گزاف
مگر اسباب بزرگی همه آماده شود

از طرفی چون این مطالب بیشتر مربوط به سالمندان و بیماری‌های آنهاست لازم می‌دانم در مورد کلمه سالمند شرح کوتاهی بدهم: سالمند: سال‌ترین راه برای تعریف سالمندی عبارت از شمردن سال‌هایی است که از بدو تولد طی شده است و عده‌ای سن ۶۵ سالگی را آغاز سالمندی تعیین می‌کنند.

سالمندی فرایندی طبیعی است و نباید آن را بیماری دانست. بلکه وارد شدن به مرحله جدیدی از زندگی است. سالمندی پدیده‌ای است که به مرور زمان و با تغییرات فیزیولوژیک همراه است. روند این تغییرات در افراد گوناگون و سرعت انجام آن هم متفاوت است. باید گفت سالمندان از گروه‌های حساس و آسیب‌پذیر جامعه هستند که به نگهداری و مراقبت بیشتری نیاز دارند. با این که فرهنگ ما در زمینه ضرب‌المثل، پند، اندرز و حکایت می‌است ولی یک ضرب‌المثل چینی به خاطر آمد که می‌گوید: برنج در دهن قبل خوردن است - جای سرد هم می‌توان نوشید - اما نگاه سرد به سالمندان تحمل کرد. بنابراین با نگاه گرم و خوشایند به سالمندان بنگری دیدگاه سالمندان بستگی به شرایط زندگی و رفتار اطرافیان با آنها دارد - وقتی فرزندان و خانواده با آنها به احترام رفتار کنند سالمندی دوره سختی نخواهد بود. حال من در زیر دیدگاه دو سالمند را با یکدیگر مقایسه می‌کنم.

سالمندان دل‌خوش و شاد:

در پیری از هزار جوان زنده‌تریم
صد نوبهار رشک برد بر خزان ما

گرچه پیریم از جوانان جهان دل‌خوش‌تریم
خنده‌ها بر صبح دارد موی چون کافور ما

المعتمد بن ابی‌عنت:

بست وقت جوانی و شادی‌ها
در پست پیری و ناتوانی‌ها
نشست جوانی ز پیری مجوی
که آب را باز نایند ز جوی

لذا محبت به سالمندان از بارزترین و برجسته‌ترین
نشانه‌های انسانیت در خانواده و جامعه باشد.

در آیه ۵۴ سوره روم در مورد سالمندان آمده است:

خدا همان کسی است که شما را آفرید در حالی که ضعیف
بودید- پس از ناتوانی قوت بخشید و بعد از قوت ضعیف و پیری.
و در فرهنگ ایرانی هم‌نشینی با سالمندان در روستا و صلاح
جوانان و نوجوانان خواهد بود.

ای کاش جوانان می‌دانستند و پیرانه و سالمندان ما می‌توانستند.

امروزه انسان‌ها عمر طولانی‌تری دارند. برای مثال در سال ۱۹۰۰

متوسط عمر در آمریکا ۴۷ سال بود. ولی در سال ۲۰۱۲ مردم تا ۸۵

و ۹۰ سالگی هم عمر می‌کنند. جالب است بدانید فرزندانی که سن

آنها ۶۰ سال است باید از پدر و مادرهایی که ۸۰ یا ۸۵ ساله هستند نگهداری کنند - کما این که ممکن است پدر و مادر بزرگی هم داشته باشند که سن آنها به ۱۰۰ هم برسد. با توجه به این که موقعیت سالمندان در کشورهای پیشرفته با کشورهای دیگر به دلایل زیادی متفاوت می باشد. ۱- در کشورهای پیشرفته اغلب سالمندان از حقوق بازنشستگی برخوردارند (بنابراین مشکلی برای رزندان خود ایجاد نخواهند کرد مخصوصاً در دنیای امروز ۲- اگر حقوق بازنشستگی هم نداشته باشند از حقوق و مزایای دیگری برخوردار خواهند بود؛ ۳- خانه های سالمندان در کشورهای پیشرفته از امکانات بهتری برخوردار می باشد- چنان که اغلب سالمندان با رضایت خود به خانه های سالمندان می روند.

بنابراین اگر به بهداشت روح و روان خود اهمیت بدهید دوران سالمندی هم دوران زیبایی خواهد بود. در مصاحبه ای که با یکی از نوازنده های جاز داشتند از او پرسیدند راز سلامت خود و این که شما ۱۰۴ سال دارید را برای ما شرح دهید. او در جواب گفت: اگر می دانستم زندگی طولانی خواهم داشت از خودم بیشتر مراقبت و نگهداری می کردم. بنابراین به یاد داشته باشید که یک روز زنده بماند یک هدیه است که نصیب هر کسی نمی شود قدر و ارزش زندگی را بدانید. آبراهام لینکن در کتاب خاطراتش می نویسد: چیزی که به حساب می آید تعداد سال های زندگی شما نیست - بلکه زندگی است که در آن سال ها کرده اید.

خانواده ها و فرزندان باید با سالمندان به دیده احترام بنگرند- اگر آنها با مشکل جسمی و روحی و یا با بیماری آلزایمر و

فراموشی روبه‌رو هستند- بردبار باشند- خجالت نکشند- همکاری و کمک دوستان و آشنایان را پذیرا باشند و خود را به سلاح علم و دانش روز پزشکی آراسته کنند.

پروردگار در آیه ۲۳ سوره اسرا می‌فرماید: به پدر و مادر خود نیکی کنید و وقتی آنها به سن پیری می‌رسند به آنها امانت رها مدارید- فریاد بر آنها نزنید. بنابراین بزرگان‌تان را احترام کنید تا کوچک‌ترها شما را محترم شمارند.

در این باب است پند از مولانا جلال‌الدین بلخی به یادم آوردم که فرزانان باید در مقابل پدر و مادر سالمند خود انجام دهند:

- در زمین باید مانند زمین؛
 - در دین و دوشی به مانند خورشید؛
 - در هنگام شربت غصب مانند کوه؛
 - در سخاوت و کمک به بین‌الراد به مانند رود؛
 - در هماهنگی و کنار آمدن آنها مانند دریا؛
 - در بخشیدن خطای آنها مانند شب‌باش؛
 - و خودت باش و وجدان خود را چون گونه که می‌نمایی که هر کسی این دوران را سپری خواهد کرد
- بنابراین این گونه نگاه کنیم:

خوراک را به کیفیتش، جسم را به تندرستیش، نه به لاغریش و نویسنده را به باورهایش نه تعداد کتاب‌هایش.