

پیام های بهداشتی جهت تراکت در هفته سالمند (مهر ماهی ۱۴۰۰)

سالمندان عزیز

- تحرک و فعالیت بدنی منظم از ابتلا به دیابت ، سرطان و سکته مغزی و بیماری های قلبی عروقی جلوگیری می کند .
- یک راه مطمئن برای کنترل و به تاخیر انداختن عوارض پیری فعالیت بدنی مناسب و منظم است .
- عدم تحرک مهمترین عامل ایجاد پیری زودرس است .
- تمرینات بدنی را فراموش نکنید و آن را جزء فعالیت های روزانه زندگی خود بدانید .
- فعالیت های بدنی یکی از عوامل مهم محکم شدن استخوان ها است .
- سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای تمرینات بدنی نیست .
- پیاده روی ساده ترین تمرین بدنی در دوران سالمندی است .
- برای خوابیدن ، بالش کوتاه زیر سر بگذارید و از تشک سفت حدودا با ارتفاع ۵ سانت استفاده کنید .
- برای پیشگیری از کمردرد ، به طور صحیح و منظم ورزش کنید .
- پوکی استخوان یک تهدید جدی است و قابل پیشگیری و درمان است .
- قرار گرفتن در مقابل نور خورشید و داشتن فعالیت بدنی منظم از پوکی استخوان جلوگیری می کند .
- خم شدن ناگهانی و شدید به سمت جلو می تواند موجب آسیب به مهره های کمر شود .
- برای شستشوی دندان های مصنوعی از مایع ظرفشویی استفاده کنید و سپس آن ها را با آب خوب بشویید .
- آیا می دانید تمرینات ورزشی منظم و پیاده روی هر روزه باعث جلوگیری از یبوست می شود ؟
- در صورت ابتلا به بی اختیاری ادرار حتما به پزشک مراجعه کنید .
- اگر به بی اختیاری ادرار مبتلا هستید مصرف آب را کم نکنید .
- مصرف دارو های مسهل نباید اولین قدم برای درمان یبوست باشد .
- تغذیه سالم و مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است .
- خواب کافی و راحت ، یکی از پایه های اصلی سلامتی است .
- سالمندان عزیز همواره برای یادگیری تلاش کنید ، بدانید که هیچگاه برای یادگیری دیر نیست .
- سالمندان عزیز ورزش مناسب استرس را کاهش می دهد ، اعتماد به نفس را بالا می برد و نشاط و سرزندگی را بدنبال دارد .
- سالمندان گرمای از نشستن و یک جا ماندن خودداری کنید .حرکت شادی آور است و افسردگی را از شما دور می کند .
- دعا و نیایش در تعالی و آرامش روح بسیار موثر است .

- در هنگام مراجعه به پزشک همیشه لیستی از داروهای مصرفی ، مکمل ها و یا گیاهان دارویی که مصرف می کنید را همراه داشته باشید و به او نشان دهید.
- فعالیت بدنی مناسب خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را کاهش می دهد.
- فعالیت بدنی مناسب خطر شکستگی لگن را در زنان کاهش می دهد.
- با یکبار اندازه گیری فشارخون، نمی توان فشارخون بالا را تشخیص داد .
- پیاده روی؛ ارزان ترین، مؤثرترین و آسان ترین نوع فعالیت بدنی است .