



رسانه
شبکه سلامت
@behdasht_chanell

ماهنامه خبری / آموزشی

رسانه شبکه سلامت

شماره

اول

خرداد ماه

۱۴۰۵

دوره جدید

آموزش، آگاهی‌بخشی و ارتقای سلامت جامعه

ویژه‌نامه ارتقای سلامت خانواده ایرانی

راهکارهای تغذیه سالم

پیشگیری از
بیماری‌های شایع

سلامت روان
در خانواده

باروری سالم
و فرزندآوری

سبک زندگی سالم
برای همه سنین



مبارزه با بیماری‌ها



سلامت خانواده



تغذیه سالم



سلامت روان



باروری سالم



جوانی جمعیت
و فرزندآوری



سلامت خانواده

پایه زندگی سالم
و جامعه سالم



تغذیه سالم

تغذیه متعادل،
زندگی متعادل



سلامت روان

آرامش ذهن،
زندگی بهتر



پیشگیری از بیماری‌ها

آگاهی امروز،
سلامت فردا



باروری سالم

آینده‌ای سالم
با انتخابی آگاهانه



جوانی جمعیت
و فرزندآوری

خانواده شاد،
ایران آباد

صاحب امتیاز:

گروه رسانه‌ای شبکه سلامت



رسانه شبکه سلامت
با هم برای جامعه‌ای سالم

فهرست مطالب

ماهنامه خبری آموزشی رسانه شبکه سلامت

شماره اول | تیرماه ۱۴۰۵



۱	مقدمه	
۲	سخن سردبیر	
۳	مناسبت‌های سلامت تیرماه	
۴	خدمات ویژه سالمندان در مراکز جامع سلامت	
۵	آخرین اخبار علمی و سلامت سالمندان	
۶	فعالیت بدنی؛ راز سالمندی سالم	
۷	تغذیه مناسب در سالمندان	
۸	آلزایمر را زودتر بشناسیم	
۹	پیشگیری از سقوط در سالمندان	
۱۰	آیا می‌دانید؟	
۱۱	کرامت و احترام به سالمندان در آئینه احادیث	
۱۲	بهترین سالمند(برشی از زندگی رهبر شهید انقلاب)	
۱۳	جدول سلامت	
۱۴	دنیای علم و سلامت سالمندان	
۱۵	مهم‌ترین اخبار سلامت سالمندان	
۱۵	معرفی خدمات مراقبین سلامت، بهورزان ویژه سالمندان	
۱۶	صفحه تبلیغات و آگهی‌های بازرگانی	



با هم برای جامعه‌ای سالم



مقدمه:

سالمندی سالم؛ سرمایه‌ای برای خانواده و جامعه

سالمندی مرحله‌ای ارزشمند از زندگی انسان است که با تجربه، دانایی و پختگی همراه می‌شود. با افزایش امید به زندگی و رشد جمعیت سالمندان، توجه به سلامت این گروه سنی بیش از گذشته اهمیت یافته است. حفظ سلامت سالمندان تنها به درمان بیماری‌ها محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از اقدامات پیشگیرانه، آموزشی، مراقبتی و حمایتی را در بر می‌گیرد که می‌تواند کیفیت زندگی آنان را بهبود بخشد و استقلال فردی را برای سال‌های طولانی حفظ کند.

مراقبت‌های بهداشتی منظم نقش مهمی در پیشگیری، تشخیص زودهنگام و کنترل بیماری‌های شایع سالمندی از جمله فشار خون بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی — عروقی، پوکی استخوان، اختلالات تغذیه‌ای و مشکلات سلامت روان دارد. مراجعه دوره‌ای سالمندان به مراکز خدمات جامع سلامت این امکان را فراهم می‌کند که عوامل خطر به‌موقع شناسایی شده و اقدامات لازم برای حفظ سلامت آنان انجام شود.

نظام سلامت کشور همواره بر اهمیت شناسایی به‌موقع عوامل خطر، آموزش خودمراقبتی، غربالگری و مراقبت‌های مستمر سالمندان تأکید دارد. بررسی وضعیت سلامت سالمندان نشان می‌دهد که توجه به شاخص‌های تغذیه‌ای، فعالیت جسمانی، سلامت روان و پیشگیری از بیماری‌های مزمن می‌تواند نقش مهمی در افزایش سال‌های زندگی سالم و مستقل ایفا کند.

ماهنامه خبری / آموزشی رسانه شبکه سلامت نوایی، با هدف ارتقای سواد سلامت و افزایش آگاهی عمومی، تلاش می‌کند مطالب کاربردی و علمی را در اختیار سالمندان، خانواده‌ها و کارکنان نظام سلامت قرار دهد. امید است با همکاری و مشارکت همگانی، بتوانیم زمینه دستیابی به سالمندی سالم، فعال، توانمند و همراه با کرامت را برای همه افراد جامعه فراهم کنیم.





رسانه شبکه سلامت
ماهنامه خبری / آموزشی



رسانه شبکه سلامت
با هم برای جامعه‌ای سالم

سخن سردبیر

اهمیت مراقبت‌های بهداشتی در حفظ سلامت سالمندان

سالمندی مرحله‌ای ارزشمند از زندگی انسان است که با تجربه، دانایی و پختگی همراه می‌شود. با افزایش امید به زندگی و رشد جمعیت سالمندان، توجه به سلامت این گروه سنی پیش از گذشته اهمیت یافته است. حفظ سلامت سالمندان تنها به درمان بیماری‌ها محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از اقدامات پیشگیرانه، آموزشی، مراقبتی و حمایتی را در بر می‌گیرد که می‌تواند کیفیت زندگی آنان را بهبود بخشد و استقلال فردی را برای سال‌های طولانی حفظ کند.



مراقبت‌های بهداشتی منظم نقش مهمی در پیشگیری، تشخیص زودهنگام و کنترل بیماری‌های شایع سالمندی از جمله فشار خون بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی، پوکی استخوان، اختلالات تغذیه‌ای و مشکلات سلامت روان دارد. مراجعه دوره‌ای سالمندان به مراکز خدمات جامع سلامت این امکان را فراهم می‌کند که عوامل خطر به‌موقع شناسایی شده و اقدامات لازم برای حفظ سلامت آنان انجام شود.



در این میان، مراقبین سلامت و بهورزان نقش بسیار مهمی در ارائه خدمات آموزشی و مراقبتی ایفا می‌کنند. این نیروهای خدوم با شناسایی سالمندان در سطح جامعه، آموزش شیوه زندگی سالم، پیگیری وضعیت سلامت، انجام غربالگری‌ها و ارجاع به موقع افراد نیازمند به خدمات تخصصی، سهم بزرگی در ارتقای سلامت سالمندان دارند.



کارشناسان تغذیه نیز با ارائه آموزش‌های علمی و کاربردی، سالمندان را در انتخاب رژیم غذایی مناسب پاری می‌کنند. تغذیه صحیح می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن پیشگیری کرده و به حفظ توان جسمی و ذهنی سالمندان کمک نماید.



سلامت روان یکی دیگر از ارکان مهم سالمندی سالم است. کارشناسان سلامت روان با آموزش مهارت‌های زندگی، پیشگیری از افسردگی، کاهش احساس تنهایی و تقویت روابط اجتماعی، نقش مؤثری در ارتقای کیفیت زندگی سالمندان دارند. توجه به سلامت روان به اندازه سلامت جسم اهمیت دارد و نباید مورد غفلت قرار گیرد.



پزشکان مراکز خدمات جامع سلامت نیز با انجام معاینات دوره‌ای، بررسی وضعیت بیماری‌های مزمن، تجویز درمان مناسب و ارائه توصیه‌های لازم، نقش کلیدی در حفظ و ارتقای سلامت سالمندان ایفا می‌کنند. همکاری نزدیک پزشکان با سایر اعضای تیم سلامت موجب ارائه خدمات جامع و مؤثر به سالمندان می‌شود.



سالمندان سرمایه‌های ارزشمند خانواده و جامعه هستند. حفظ سلامت، کرامت و استقلال آنان نیازمند مشارکت خانواده‌ها، جامعه و نظام سلامت است. آموزش مستمر، مراقبت منظم و توجه به نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان می‌تواند زمینه‌ساز سالمندی سالم، فعال و با نشاط باشد.



سردبیر و مدیرمسئول گروه رسانه ای شبکه سلامت

حامد بهرامی





رسانه شبکه سلامت
با هم برای جامعه‌ای سالم

ماهنامه خیری / آموزشی



رسانه شبکه سلامت

مناسبت‌های بهداشت و سلامت تیرماه ۱۴۰۵

روز جهانی مبارزه با مواد مخدر (۲۶ جون)

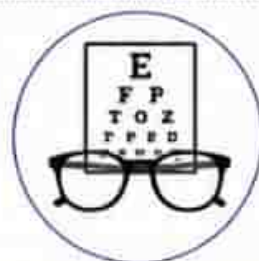
این روز برای افزایش آگاهی عمومی درباره خطرات سوءمصرف مواد مخدر و حمایت از پیشگیری، درمان و توانمندسازی افراد و جوامع گرامی داشته می‌شود.



۵
تیر

روز عینک‌سازی و بینایی‌سنجی

این روز به پاس قدردانی از تلاش متخصصان بینایی‌سنجی و عینک‌سازان در ارتقای سلامت بینایی و کیفیت زندگی افراد نامگذاری شده است.



۶
تیر

روز جهانی PKU (۲۸ جون)

این روز به منظور افزایش آگاهی درباره بیماری فنیل‌کتونوری (PKU) و اهمیت تشخیص زودهنگام، رژیم غذایی مناسب و حمایت از خانواده‌های درگیر با این بیماری گرامی داشته می‌شود.



۷
تیر

روز ملی مبارزه با بیماری‌های قابل انتقال بین حیوان به انسان (۶ جولای)

این روز بر اهمیت همکاری بین بخش‌های بهداشت انسان، دام و محیط زیست برای پیشگیری و کنترل بیماری‌هایی که بین حیوانات و انسان منتقل می‌شوند، تأکید دارد.



۱۵
تیر

روز ملی طب سنتی

این روز برای پاسداشت ارزش‌های طب سنتی ایرانی - اسلامی و ترویج آیین استفاده ایمن و علمی از روش‌های طبیعی در حفظ و ارتقای سلامت گرامی داشته می‌شود.



۲۵
تیر





رسانه شبکه سلامت
با هم برای جامه‌ای سالم

خدمات ویژه سالمندان

در مراکز خدمات جامع سلامت



ماهنامه خبری آموزشی رسانه شبکه سلامت | شماره اول | خردادماه ۱۴۰۵



۱. تشکیل پرونده سلامت سالمندان



- ثبت اطلاعات فردی و پزشکی
- بررسی سابقه بیماری‌ها و داروهای مصرفی
- به‌روزرسانی دوره‌ای وضعیت سلامت



۲. پایش و غربالگری بیماری‌های شایع

- اندازه‌گیری فشار خون
- بررسی قند خون
- ارزیابی چربی خون
- غربالگری بیماری‌های قلبی - عروقی
- غربالگری سرطان‌های کولورکتال



۳. ارزیابی تغذیه سالمندان

- بررسی وضعیت تغذیه و وزن
- شناسایی سوءتغذیه یا اضافه وزن
- آموزش تغذیه مناسب سالمندان
- توزیع مکمل‌های کلسیم، ویتامین D3 و ...
- ارجاع به کارشناس تغذیه در صورت نیاز



۴. ارزیابی سلامت روان

- بررسی علائم افسردگی و اضطراب
- ارزیابی حافظه و اختلالات شناختی
- آموزش مهارت‌های مقابله با اختلالات روان
- مشاوره روان‌شناختی



۵. پیشگیری از سقوط و ناتوانی

- ارزیابی تعادل و قدرت عضلانی
- آموزش ایمنی در منزل
- آموزش استفاده صحیح از وسایل کمکی
- شناسایی عوامل خطر سقوط



۶. آموزش فعالیت بدنی

- آموزش ورزش‌های مناسب سالمندان
- تشویق به پیاده‌روی منظم
- آموزش حرکات کششی و تعادلی
- ارتقای تحرک و استقلال فردی



۷. واکسیناسیون سالمندان

- واکسن آنفلوانزا
- واکسن هپاتیت B
- واکسن توأم بزرگسال (Td)
- و سایر واکسن‌های توصیه شده توسط وزارت بهداشت



۸. مراقبت از بیماری‌های مزمن

- پیگیری دیابت
- کنترل فشار خون
- مراقبت بیماران قلبی
- پیگیری بیماری‌های تنفسی و مفصلی



مراقبت از بیماری‌های مزمن

- پیگیری دیابت
- کنترل فشار خون
- پیگیری بیماری‌های تنفسی و مفصلی

تهیه شده در گروه رسانه‌ای شبکه سلامت





رسانه شبکه سلامت
با هم برای جامعه‌ای سالم

آخرین اخبار علمی و سلامت سالمندان



مطالعه امروز
سلامت فردا

ماهنامه خبری آموزشی رسانه شبکه سلامت

خرداد و تیر ۱۴۰۵



افزایش نقش فعالیت بدنی در پیشگیری از زوال شناختی

نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد فعالیت بدنی منظم در سالمندان می‌تواند روند کاهش عملکرد مغز را کند کرده و خطر ابتلا به آلزایمر و سایر انواع زوال شناختی را کاهش دهد. متخصصان توصیه می‌کنند سالمندان حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته داشته باشند. پیاده‌روی، نرمش‌های کششی و تمرینات تعادلی از مناسب‌ترین فعالیت‌ها برای این گروه سنی محسوب می‌شوند.



غربالگری منظم بیماری‌های مزمن

متخصصان سلامت سالمندان توصیه می‌کنند اندازه‌گیری منظم فشار خون، قند خون و چربی‌خون در سالمندان به طور مستمر انجام شود. تشخیص زودهنگام بیماری‌ها موجب پیشگیری از بسیاری از عوارض قلبی - عروقی و ناتوانی‌های جسمی خواهد شد.



نقش خواب کافی در سلامت سالمندان

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد خواب کافی و باکیفیت تأثیر مهمی بر عملکرد مغز، حافظه، سیستم ایمنی و سلامت روان سالمندان دارد. رعایت بهداشت خواب و داشتن برنامه خواب منظم از توصیه‌های مهم متخصصان است.



واکسیناسیون در سالمندان

متخصصان بر اهمیت واکسیناسیون سالمندان در برابر بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا، پنومونی و سایر بیماری‌های قابل پیشگیری تأکید دارند. واکسیناسیون به موقع می‌تواند از بروز عوارض شدید بیماری‌ها جلوگیری کند.



اهمیت تغذیه در حفظ استقلال سالمندان

کازشناسان تغذیه بر مصرف روزانه میوه، سبزی، لبنیات کم چرب، غلات کامل و منابع پروتئینی تأکید دارند. تغذیه مناسب می‌تواند از سوءتغذیه، ضعف عضلانی و بوکی استخوان پیشگیری کرده و کیفیت زندگی سالمندان را بهبود بخشد. نوشیدن آب کافی نیز نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی سالمندان دارد.



سلامت روان؛ رکن اساسی سالمندی سالم

افسردگی و احساس تنهایی از مشکلات شایع دوران سالمندی هستند. گارشناسان سلامت روان تأکید می‌کنند حفظ ارتباط با خانواده، حضور در فعالیت‌های اجتماعی، انجام فعالیت‌های گروهی و حفظ روابط دوستانه می‌تواند به افزایش نشاط و رضایت از زندگی کمک کند.



پیشگیری از سقوط؛ اولویت مهم سلامت سالمندان

سقوط یکی از مهم‌ترین علل آسیب و بستری شدن سالمندان است. استفاده از کفش مناسب، روشنایی کافی منزل، حذف موانع محیطی و انجام تمرینات تعادلی می‌تواند خطر سقوط را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.



مراقبت‌های دوره‌ای؛ کلید حفظ سلامت

کازشناسان حوزه سالمندی تأکید می‌کنند مراجعه منظم به مراکز خدمات جامع سلامت، انجام معاینات دوره‌ای و دریافت آموزش‌های بهداشتی نقش مهمی در حفظ استقلال و کیفیت زندگی سالمندان دارد. همکاری سالمندان با اعضای تیم سلامت، شامل پزشک، مراقب سلامت، بهورز، کارشناس تغذیه و کارشناس سلامت روان، زمینه‌ساز سالمندی فعال و سالم خواهد بود.



تهیه شده در گروه رسانه‌ای شبکه سلامت
سرمدیر و مدیرمسئول: حامد بهرامی

@behdasht_chanell





فعالیت بدنی؛ راز سالمندی سالم و مستقل

چرا ورزش در سالمندی اهمیت دارد؟

فعالیت بدنی منظم یکی از مؤثرترین راه‌های حفظ سلامت جسمی و روانی در دوران سالمندی است. با افزایش سن، ممکن است قدرت عضلات، انعطاف‌پذیری و تعادل بدن کاهش یابد، اما ورزش منظم می‌تواند این روند را کند کرده و به حفظ استقلال فرد کمک کند. ورزش و تحرک بدنی باعث تقویت عضلات و استخوان‌ها شده و خطر زمین خوردن و شکستگی را کاهش می‌دهد. همچنین فعالیت بدنی منظم به کنترل فشار خون، قند خون و چربی خون کمک کرده و خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد.

پیاده‌روی یکی از بهترین و ساده‌ترین ورزش‌ها برای سالمندان است. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی با سرعت مناسب می‌تواند به بهبود سلامت قلب، افزایش استقامت بدن و حفظ وزن مناسب کمک کند. این مدت زمان را می‌توان در چند نوبت کوتاه‌تر نیز انجام داد.

انجام حرکات کششی سبک موجب افزایش انعطاف‌پذیری مفاصل و کاهش خشکی عضلات می‌شود. تمرین‌های تعادلی نیز نقش مهمی در پیشگیری از سقوط و حفظ استقلال سالمندان دارند.

فعالیت بدنی تنها بر سلامت جسم تأثیر نمی‌گذارد، بلکه باعث افزایش نشاط، کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود کیفیت خواب نیز می‌شود. سالمندانی که به طور منظم ورزش می‌کنند معمولاً اعتماد به نفس بیشتر و روابط اجتماعی فعال‌تری دارند.

پیش از شروع یک برنامه ورزشی جدید، به ویژه در صورت ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، فشار خون بالا یا مشکلات مفصلی، بهتر است با پزشک یا مراقب سلامت مشورت شود.

توصیه‌های مهم

- ✓ پیاده‌روی روزانه را در برنامه زندگی خود قرار دهید.
- ✓ قبل از ورزش بدن را گرم و پس از آن حرکات سرد کردن انجام دهید.
- ✓ از کفش مناسب و راحت استفاده کنید.
- ✓ در هوای بسیار گرم یا بسیار سرد ورزش نکنید.
- ✓ در صورت احساس درد شدید، سرگیجه یا تنگی نفس فعالیت را متوقف کرده و با پزشک مشورت کنید.
- ✓ فعالیت بدنی را متناسب با توانایی جسمی خود انتخاب کنید.





رسانه شبکه سلامت
@behdasht_chanell

رسانه شبکه سلامت
با هم برای جامعه‌ای سالم



تغذیه مناسب در سالمندان

راهی برای حفظ سلامت، شادابی و کیفیت زندگی

با تغذیه صحیح و سبک زندگی سالم می‌توان سلامت جسمی و روانی را حفظ کرد، خطر بیماری‌ها را کاهش داد و سال‌های بیشتری را با نشاط و استقلال زندگی کرد.



اصول تغذیه سالم در سالمندان



مصرف روزانه میوه و سبزیجات

روزانه ۴ تا ۵ واحد میوه و ۲ تا ۵ واحد سبزیجات رنگارنگ بخورید.



مصرف کافی پروتئین

از منابعی مانند ماهی، مرغ، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات و مغزها در برنامه غذایی خود استفاده کنید.



مصرف لبنیات کم چرب

روزانه ۲ تا ۳ واحد لبنیات مانند شیر، ماست و پنیر کم چرب مصرف کنید.



مصرف غلات کامل

نان سیوس‌دار، جود برنج، فرهای با جوئیات را در برنامه غذایی روزانه بگنجانید.



نوشیدن آب کافی

روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب و مایعات سالم بنوشید؛ حتی اگر احساس تشنگی ندارید.

مواد غذایی که باید محدود شوند

- ✗ نمک زیاد
- ✗ غذاهای سرخ‌شده
- ✗ فست‌فودها
- ✗ نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین
- ✗ شیرینی و قندهای ساده
- ✗ چربی‌های اشباع و روغن‌های جامد

مصرف زیاد این مواد خطر فشار خون، بیماری قلبی و دیابت را افزایش می‌دهد.



مشکلات تغذیه‌ای شایع



- **کاهش اشتها:** ممکن است به علت بیماری، مصرف داروها یا سردگی باشد.
- **مشکلات دندانی:** دندان‌های نامناسب یا پروتزهای غیراستاندارد، جویدن غذا را دشوار می‌کند.
- **بی‌نشاطی:** به علت کم‌تحرکی، کم‌آبی و مصرف ناکافی فیبر ایجاد می‌شود.
- **کم‌آبی بدن:** می‌تواند سبب ضعف، سرگیجه و زمین خوردن شود.

توصیه‌های عملی



- ✓ وعده‌های غذایی را در حجم کمتر و تعداد بیشتر مصرف کنید.
- ✓ صبحانه را حتماً بخورید.
- ✓ از غذای تازه و خانگی استفاده کنید.
- ✓ فعالیت بدنی منظم مانند پیاده‌روی روزانه داشته باشید.
- ✓ در صورت کاهش وزن ناخواسته به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ داروها را دقیق دستور پزشک مصرف کنید.
- ✓ وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.

علائم هشداردهنده سوءتغذیه در سالمندان



- کاهش وزن بدون علت
- کاهش اشتها بیش از دو هفته
- ضعف و خستگی مداوم
- کاهش توده عضلانی
- زخم‌های دیر به‌دیر بهبود یافته
- کم‌آبی بدن
- سرگیجه و زمین خوردن مکرر

در صورت مشاهده این علائم، مراجعه به پزشک یا مراقب سلامت ضروری است.

پیام سلامت: تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، مصرف کافی آب، میوه و سبزیجات و کنترل بیماری‌های مزمن، مهم‌ترین عوامل حفظ سلامت، استقلال و کیفیت زندگی سالمندان هستند.

تهیه شده در
گروه رسانه‌ای شبکه سلامت
@behdasht_chanell



آلزایمر را زودتر بشناسیم



آلزایمر بخشی طبیعی از سالمندی نیست و با تشخیص زودهنگام می‌توان روند آن را کندتر کرد و کیفیت زندگی را حفظ نمود.

آلزایمر چیست؟



آلزایمر شایع‌ترین علت زوال عقل در سالمندان است که به تدریج حافظه، تفکر، قضاوت و توانایی انجام فعالیت‌های روزمره را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

علائم هشداردهنده



- فراموش کردن مکرر رویدادهای اخیر
- تکرار چندباره یک سوال یا موضوع
- گم کردن وسایل و ناتوانی در یافتن آن‌ها
- تغییرات در مکان‌های آشنا
- فراموش کردن زمان و تاریخ
- مشکل در تصمیم‌گیری و انجام امور روزمره
- تغییرات رفتاری، بی‌حوصلگی یا گوشه‌گیری

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟



اگر فراموشی باعث اختلال در زندگی روزمره شده، سالمند مسیرهای آشنا را گم می‌کند، نام نزدیکان خود را فراموش می‌کند یا تغییرات رفتاری قابل توجه دارد، مراجعه به پزشک ضروری است.

کلیدهای طلایی سلامت مغز



سلامت روان



فعالیت بدنی



تغذیه سالم



فعالیت ذهنی



ارتباطات اجتماعی

چگونه خطر آلزایمر را کاهش دهیم؟



فعالیت بدنی منظم
پیاپی روی روزانه و ورزش‌های مناسب سالمندان



تغذیه سالم
مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، ماهی، حبوبات، مغرها و روغن زیتون و کاهش غذاهای پرچرب و شیرین



کنترل بیماری‌های زمینه‌ای
کنترل فشار خون، دیابت، چربی خون و بیماری‌های قلبی



فعال نگه داشتن مغز
مطالعه، حل جدول، یادگیری مهارت‌های جدید و انجام فعالیت‌های ذهنی



خواب کافی و با کیفیت
۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه و رعایت بهداشت خواب



حفظ ارتباطات اجتماعی
دیدار با خانواده و دوستان و شرکت در فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی



ترک دخانیات و پرهیز از کم‌ تحرکی
دخانیات را کنار بگذارید و حرکت را در زندگی روزمره افزایش دهید





رسانه شبکه سلامت
با هم برای جامعه‌ای سالم

پیشگیری از سقوط در سالمندان



مطالعه امروز
سلامت فردا

ماهنامه خیری آموزشی رسانه شبکه سلامت

سقوط یکی از مهم‌ترین علل آسیب و ناتوانی در سالمندان است.
با رعایت نکات ساده می‌توان احتمال سقوط را به میزان زیادی کاهش داد.



در خانه

- ✓ محیط خانه را مرتب و بدون مانع نگه دارید.
- ✓ فرش‌ها و موکت‌های لیز را جمع کنید یا به خوبی ثابت نمایید.
- ✓ سیم‌های برق و تلفن را از مسیر رفت‌وآمد دور کنید.
- ✓ از کفش یا دمپایی مناسب و پاشنه کوتاه استفاده کنید.
- ✓ نور کافی در تمام اتاق‌ها، راهروها و سرویس‌ها تأمین کنید.
- ✓ وسایل مورد نیاز روزمره را در دسترس و در ارتفاع مناسب قرار دهید.
- ✓ از صندلی‌ها و میلمان با ارتفاع مناسب و دسته‌دار استفاده کنید.
- ✓ در صورت داشتن ضعف بینایی یا بیماری، از عینک مناسب استفاده کنید.



در راه پله

- ✓ از نرده راه پله استفاده کنید.
- ✓ سطح پله‌ها باید محکم، خشک و غیرلغزنده باشد.
- ✓ لبه پله‌ها را با نوار ضدلغزش مشخص کنید.
- ✓ وسایل اضافی یا دکوراسیون در راه پله قرار ندهید.
- ✓ در هنگام بالا و پایین رفتن از پله‌ها عجله نکنید.
- ✓ در صورت ضعف عضلات پا سرگیجه، حتماً از کمک دیگران استفاده کنید.
- ✓ از حمل وسایل سنگین در هنگام استفاده از پله خودداری کنید.



در حمام

- ✓ از زیرپایی ضدلغزش در کف حمام و داخل وان استفاده کنید.
- ✓ از میله‌های کمکی و دستگیره در کنار توالت و دوش بهره ببرید.
- ✓ در حمام یا اطوری یاز و بسته کنید.
- ✓ که خطر خوردن زمین و زمین خوردن نداشته باشد.
- ✓ از نشستن طولانی روی روی لبه وان خودداری کنید.
- ✓ دمای آب را معتدل و مناسب تنظیم کنید.
- ✓ پس از استحمام، کف حمام را خشک کنید.
- ✓ از کفش یا دمپایی مناسب در حمام استفاده کنید.



در حیاط و فضای باز

- ✓ سطح زمین را صاف و بدون چاله و برآمدگی نگه دارید.
- ✓ برگ، سنگ‌ریزه، یخ و برف را از مسیر رفت‌وآمد پاک کنید.
- ✓ از نورپردازی مناسب در شب استفاده کنید.
- ✓ از کفش مناسب و غیرلغزنده در فضای باز استفاده کنید.
- ✓ در روزهای بارانی و بخیندان، رفت‌وآمد را محدود کنید.
- ✓ هنگام کار در باغ یا حیاط، از ابزار مناسب و مطمئن استفاده کنید.
- ✓ برای نشستن در فضای باز از صندلی‌های محکم و بااستفاده کنید.



توصیه‌های عمومی

- ✓ فعالیت بدنی منظم باعث تقویت عضلات و تعادل بدن می‌شود.
- ✓ در صورت سرگیجه، ضعف عضلانی یا تاری دید، به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ داروها را فقط طبق دستور پزشک مصرف کنید؛ زیرا برخی داروها ممکن است باعث سرگیجه و خواب‌آلودگی شوند.
- ✓ از تغذیه سالم و مصرف کافی آب اطمینان حاصل کنید.
- ✓ بیماری‌های مزمن خود مانند فشار خون، دیابت و آرتروز را کنترل کنید.
- ✓ در صورت سابقه سقوط، حتماً با پزشک با مراقب سلامت مشورت کنید.





با هم برای جامعه‌ای سالم



رسانه شبکه سلامت

رسانه شبکه سلامت

با هم برای جامعه‌ای سالم

■ خردادماه ۱۴۰۵ / شماره اول

آیا می‌دانید؟

آیا می‌دانید؟

- مصرف چای، قهوه، نوشابه‌های کافئین‌دار و سیگار تا ۳۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشار خون می‌تواند نتیجه اندازه‌گیری را تغییر دهد.

آیا می‌دانید؟

- سالمندان باید قبل از اندازه‌گیری فشار خون حداقل ۵ دقیقه استراحت کنند و در وضعیت راحت بنشینند.

آیا می‌دانید؟

- مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب برای حفظ سلامت سالمندان توصیه می‌شود.

آیا می‌دانید؟

- مصرف زیاد نمک، غذاهای سرخ‌کرده، سوسیس، کالباس، چپیس و قست‌فودها خطر بیماری‌های قلبی و فشار خون را افزایش می‌دهد.

آیا می‌دانید؟

- پیاده‌روی منظم یکی از بهترین ورزش‌های هوازی برای سالمندان است و به بهبود عملکرد قلب و ریه کمک می‌کند.

آیا می‌دانید؟

- سالمندان بهتر است فعالیت بدنی خود را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی آغاز کرده و به تدریج آن را افزایش دهند.

آیا می‌دانید؟

- انجام ورزش در هوای آلوده می‌تواند برای سلامت سالمندان مضر باشد و در این شرایط ورزش در منزل توصیه می‌شود.

آیا می‌دانید؟

- تنها ۲۰ دقیقه پس از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب به حالت طبیعی نزدیک می‌شود.

آیا می‌دانید؟

- ۴۸ ساعت پس از ترک سیگار، حس بویایی و چشایی بهتر می‌شود و تنفس فرد به تدریج آسان‌تر خواهد شد.

آیا می‌دانید؟

- افراد مبتلا به دیابت باید هر روز پاهای خود را از نظر قرمزی، زخم، تورم و تغییر رنگ بررسی کنند تا از بروز عوارض جدی پیشگیری شود.

آیا می‌دانید؟

- فعالیت بدنی منظم به مدت حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته می‌تواند نقش مهمی در کنترل فشار خون، دیابت و حفظ سلامت سالمندان داشته باشد.

آیا می‌دانید؟

- قطع خودسرانه داروهای فشار خون می‌تواند موجب افزایش ناگهانی فشار خون و افزایش خطر سکته قلبی و مغزی شود.





رسانه شبکه سلامت

رسانه شبکه سلامت

با هم برای جامعه‌ای سالم

■ خردادماه ۱۴۰۵ / شماره اول



با هم برای جامعه‌ای سالم

کرامت و احترام به سالمندان در آئینه احادیث

پیامبر اکرم (ص) فرمودند:

برکت، با بزرگان شماس.

(جامع الأخبار، ص ۴۴۲، ح ۶۱۷)

امام رضا (ع) فرمودند:

به بزرگترهائتان احترام بگذارید و با کوچکترها مهربان باشید و صله رحم نمایید.

(عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۲۶۵)

پیامبر اکرم (ص) فرمودند:

هر کس بزرگ سال مسلمانی را گرامی دارد و احترام نماید،

خداوند او را در قیامت از سختی‌ها و مشکلات در آمان می‌دارد.

(الکافی، ج ۲، ص ۶۵۸، ح ۳)

امام علی (ع) فرمودند:

پیراتان را حرمت نهید تا کودکان‌تان شما را حرمت نهند.

(غرر الحکم و درر الکلم، حدیث ۱۰۰۶۹)

پیامبر اکرم (ص) فرمودند:

به کودکان رحم کن و بزرگسالان را احترام نما تا از دوستان من باشی.

(کافی، ج ۲، ص ۳۱۶، ح ۷)

امام صادق (ع) فرمودند:

بزرگسالان خود را احترام کنید و صله ارحام به جای آورید.

(الکافی: ۲ / ۱۶۵ / ۳)





بهترین سالمند



برشی از گفت‌وگو روزنامه شهروند با علیرضا مرندي، رئيس تيم پزشكي رهبر شهيد انقلاب حضرت آيت الله خامنه‌اي (ره)؛ که در جريان اين گفت‌وگو او از زندگي شخصي، سبك غذايي رهبر شهيد انقلاب و... جزئياتي را در زمان حيات مبارك ايشان ارائه کرده است.

■ ما معمولا در تصاویر تلویزیونی چند سال پیش کوه پیمایی مقام معظم رهبری را می‌بینیم که از اخبار پخش می‌شد.

بله هنوز هم می‌روند. ممکن است حالا هفته‌ای باشد که نرود اما در برنامه‌شان است.

■ چه مواره دیگری برای حفظ سلامتی در برنامه‌های‌شان است؟

برنامه غذایی ايشان مطابق نظر پزشکان است. ممکن است بعضی چیزها را از ما نپذیرد اما اگر چیزی را پیرسند و ما جواب دهیم، عین همان را انجام می‌دهند. اگر هم نپسندد و ما بگوییم بازهم عین آن عمل می‌کنند. البته توضیح از ما می‌خواهند.

■ در مورد سبک و رژیم غذایی مقام معظم رهبری هم می‌گویند که ايشان نمک هم استفاده نمی‌کنند؛ درست است؟

بله؛ ما به ايشان توصیه کردیم یک کم نمک بخورند. اصولا مقام معظم رهبری کم غذا هستند و تا همان اندازه که برای سلامتی‌شان توصیه می‌کنیم، غذا می‌خورند.

■ دکتر، حساسیت شما نسبت به سلامتی رهبری بیشتر است یا حساسیت ايشان نسبت به سلامتی‌شان؟

ايشان چون تقوا دارند، حتما نسبت به سلامتی خودشان هم حساس هستند ولی من می‌دانم که دروئم نسبت سلامتی ايشان چه می‌گذرد و چون احساس مسئولیت می‌کنم و نگران هستم که نکند یکوقت جایی کم بگذارم. به هر حال می‌دانم که مقام معظم رهبری به خاطر مردم و نظام جمهوری اسلامی به مسائل سلامتی‌شان بها می‌دهند.



رسانه شبکه سلامت
با هم برای جامعه‌ای سالم

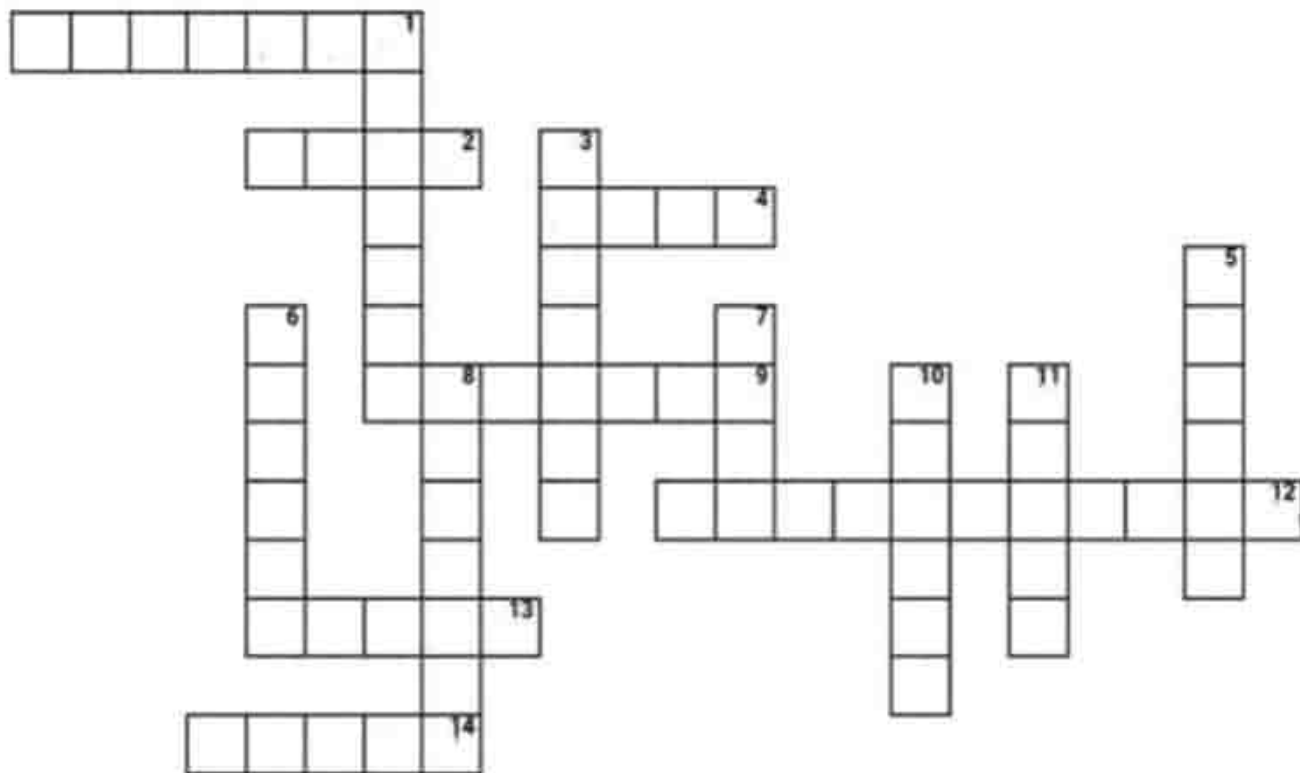
جدول متقاطع سلامت سالمندان

ماهنامه خبری آموزشی رسانه شبکه سلامت

خردادماه ۱۴۰۵ | شماره اول



ورزش ذهن
تقویت حافظه
افزایش تمرکز



عمودی

۱. ماده‌ای ضروری برای ساخت و تعمیر بافت‌ها
۳. اندازه‌گیری فشار داخل رگ‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی
۵. بررسی‌های آزمایشی برای تشخیص وضعیت بدن
۶. سطح گلوکز در خون که برای کنترل دیابت مهم است
۷. مواد شیمیایی تجویزی برای درمان یا پیشگیری از بیماری
۸. توانایی بدن برای تحمل فشارهای طولانی‌مدت
۱۰. نظارت و توجه ویژه به نیازهای روزانه
۱۱. حفظ ثبات بدن در ایستادن یا حرکت

افقی

۱. اقدامی برای جلوگیری از بروز بیماری
۲. استراحت شبانه که بازسازی سلول‌ها را تسهیل می‌کند
۴. فعالیت بدنی منظم که قدرت و تعادل را تقویت می‌کند
۹. ساختار سخت بدن که با سن ضعیف می‌شود
۱۲. مصرف کافی مایعات برای جلوگیری از کم‌آبی
۱۳. پروتئین بیولوژیکی که ایمنی بدن را در برابر عفونت تقویت می‌کند
۱۴. رژیم مناسب برای حفظ انرژی و وزن سالم

فواید حل جدول متقاطع



تقویت حافظه و تمرکز



کاهش استرس و افزایش شادی



یادگیری مفاهیم ساده‌تر



بهبود عملکرد شناختی

سالمندی سالم، زندگی با کیفیت
با آموزش، مراقبت و حمایت جامعه امکان‌پذیر است.





رسانه شبکه سلامت
با هم برای جامعه‌ای سالم

آخرین اخبار علمی و سلامت سالمندان



مطالعه امروز
سلامت فردا

ماهنامه خبری آموزشی رسانه شبکه سلامت

خرداد و تیر ۱۴۰۵



افزایش نقش فعالیت بدنی در پیشگیری از زوال شناختی

نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد فعالیت بدنی منظم در سالمندان می‌تواند روند کاهش عملکرد مغز را کند کرده و خطر ابتلا به آلزایمر و سایر انواع زوال شناختی را کاهش دهد. متخصصان توصیه می‌کنند سالمندان حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته داشته باشند. پیاده‌روی، نرمش‌های کششی و تمرینات تعادلی از مناسب‌ترین فعالیت‌ها برای این گروه سنی محسوب می‌شوند.



غربالگری منظم بیماری‌های مزمن

متخصصان سلامت سالمندان توصیه می‌کنند اندازه‌گیری منظم فشار خون، قند خون و چربی‌خون در سالمندان به طور مستمر انجام شود. تشخیص زودهنگام بیماری‌ها موجب پیشگیری از بسیاری از عوارض قلبی - عروقی و ناتوانی‌های جسمی خواهد شد.



نقش خواب کافی در سلامت سالمندان

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد خواب کافی و باکیفیت تأثیر مهمی بر عملکرد مغز، حافظه، سیستم ایمنی و سلامت روان سالمندان دارد. رعایت بهداشت خواب و داشتن برنامه خواب منظم از توصیه‌های مهم متخصصان است.



واکسیناسیون در سالمندان

متخصصان بر اهمیت واکسیناسیون سالمندان در برابر بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا، پنومونی و سایر بیماری‌های قابل پیشگیری تأکید دارند. واکسیناسیون به موقع می‌تواند از بروز عوارض شدید بیماری‌ها جلوگیری کند.



اهمیت تغذیه در حفظ استقلال سالمندان

کازشناسان تغذیه بر مصرف روزانه میوه، سبزی، لبنیات کم چرب، غلات کامل و منابع پروتئینی تأکید دارند. تغذیه مناسب می‌تواند از سوءتغذیه، ضعف عضلانی و بوکی استخوان پیشگیری کرده و کیفیت زندگی سالمندان را بهبود بخشد. نوشیدن آب کافی نیز نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی سالمندان دارد.



سلامت روان؛ رکن اساسی سالمندی سالم

افسردگی و احساس تنهایی از مشکلات شایع دوران سالمندی هستند. گارشناسان سلامت روان تأکید می‌کنند حفظ ارتباط با خانواده، حضور در فعالیت‌های اجتماعی، انجام فعالیت‌های گروهی و حفظ روابط دوستانه می‌تواند به افزایش نشاط و رضایت از زندگی کمک کند.



پیشگیری از سقوط؛ اولویت مهم سلامت سالمندان

سقوط یکی از مهم‌ترین علل آسیب و بستری شدن سالمندان است. استفاده از کفش مناسب، روشنایی کافی منزل، حذف موانع محیطی و انجام تمرینات تعادلی می‌تواند خطر سقوط را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.



مراقبت‌های دوره‌ای؛ کلید حفظ سلامت

کازشناسان حوزه سالمندی تأکید می‌کنند مراجعه منظم به مراکز خدمات جامع سلامت، انجام معاینات دوره‌ای و دریافت آموزش‌های بهداشتی نقش مهمی در حفظ استقلال و کیفیت زندگی سالمندان دارد. همکاری سالمندان با اعضای تیم سلامت، شامل پزشک، مراقب سلامت، بهورز، کارشناس تغذیه و کارشناس سلامت روان، زمینه‌ساز سالمندی فعال و سالم خواهد بود.



تهیه شده در گروه رسانه‌ای شبکه سلامت
سرمدیر و مدیرمسئول: حامد بهرامی

@behdasht_chanell



مهم ترین اخبار سلامت سالمندان

در خردادماه ۱۴۰۵



رئیس جمهور پزشکیان

در ششمین جلسه پایش آمادگی ۲۰ شهر جدید
برای اجرای فاز نخست برنامه ملی پزشکی
خانواده و نظام ارجاع تأکید کرد؛

- نقش راهبردی نظام سلامت در کاهش آسیب‌های اجتماعی
- تحقق سلامت در جامعه نیازمند رویکردی فعال و آینده‌نگر است.
- شبکه بهداشت و درمان از بزرگترین ظرفیت‌های راهبردی جمهوری اسلامی ایران
- مراکز بهداشت می‌توانند به کانون‌های نجات‌بخش و توسعه‌دهنده سلامت در مناطق مختلف تبدیل شوند.
- پیشرفت‌های مناسبی در پزشکی خانواده حاصل شده است.
- از تحمیل خدمات غیرضروری بر بیماران پرهیز شود.
- سرمایه انسانی حوزه سلامت یکی از ارزشمندترین دارایی‌های کشور است.
- باید شریک رنج و دغدغه‌های مردم باشیم و از ظرفیت‌های برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع برای شناسایی، حمایت و توانمندسازی گروه‌های آسیب‌پذیر، سالمندان، محرومان و ساکنان مناطق کم‌برخوردار حداکثر بهره را ببریم.



دلبری، رئیس انجمن علمی سالمندان

- موفقیت شغلی و ثروت تضمین‌کننده سالمندی موفق نیست
- ضرورت برنامه‌ریزی برای سلامت جسم و روان و روابط اجتماعی

✓ پیری یک اتفاق ناگهانی نیست، بلکه حاصل جمع‌بندی سبک زندگی و تصمیمات دوران میانسالی است و سالمندی از همان سال‌هایی آغاز می‌شود که ما برای آینده خود تصمیم می‌گیریم.

✓ اگر می‌خواهیم در دوران سالمندی مستقل و فعال باقی بمانیم، باید به همان میزانی که برای حساب بانکی خود سرمایه‌گذاری می‌کنیم، برای سلامت مغز، روان، جسم و روابط اجتماعی‌مان نیز وقت و هزینه صرف کنیم.



رسانه شبکه سلامت
با هم برای جامه‌ای سالم

خدمات ویژه سالمندان

در مراکز خدمات جامع سلامت



ماهنامه خبری آموزشی رسانه شبکه سلامت | شماره اول | خردادماه ۱۴۰۵



۱. تشکیل پرونده سلامت سالمندان



- ثبت اطلاعات فردی و پزشکی
- بررسی سابقه بیماری‌ها و داروهای مصرفی
- به‌روزرسانی دوره‌ای وضعیت سلامت



۲. پایش و غربالگری بیماری‌های شایع

- اندازه‌گیری فشار خون
- بررسی قند خون
- ارزیابی چربی خون
- غربالگری بیماری‌های قلبی - عروقی
- غربالگری سرطان‌های کولورکتال



۳. ارزیابی تغذیه سالمندان

- بررسی وضعیت تغذیه و وزن
- شناسایی سوءتغذیه یا اضافه وزن
- آموزش تغذیه مناسب سالمندان
- توزیع مکمل‌های کلسیم، ویتامین D3 و ...
- ارجاع به کارشناس تغذیه در صورت نیاز



۴. ارزیابی سلامت روان

- بررسی علائم افسردگی و اضطراب
- ارزیابی حافظه و اختلالات شناختی
- آموزش مهارت‌های مقابله با اختلالات روان
- مشاوره روان‌شناختی



۵. پیشگیری از سقوط و ناتوانی

- ارزیابی تعادل و قدرت عضلانی
- آموزش ایمنی در منزل
- آموزش استفاده صحیح از وسایل کمکی
- شناسایی عوامل خطر سقوط



۶. آموزش فعالیت بدنی

- آموزش ورزش‌های مناسب سالمندان
- تشویق به پیاده‌روی منظم
- آموزش حرکات کششی و تعادلی
- ارتقای تحرک و استقلال فردی



۷. واکسیناسیون سالمندان

- واکسن آنفلوانزا
- واکسن هپاتیت B
- واکسن توأم بزرگسال (Td)
- و سایر واکسن‌های توصیه شده توسط وزارت بهداشت



۸. مراقبت از بیماری‌های مزمن

- پیگیری دیابت
- کنترل فشار خون
- مراقبت بیماران قلبی
- پیگیری بیماری‌های تنفسی و مفصلی



مراقبت از بیماری‌های مزمن

- پیگیری دیابت
- کنترل فشار خون
- پیگیری بیماری‌های تنفسی و مفصلی

تهیه شده در گروه رسانه‌ای شبکه سلامت



ماهانامه آموزشی سالمندان
مرکز سلامت نوایی
■ خردادماه ۱۴۰۵ / شماره اول

مرکز سلامت نوایی
با هم برای جامعه‌ای سالم



محل نمایش تبلیغات شما

محصولات و خدمات پیشنهادی

**آموزش
زبان ایتالیایی**

آهنگ ترین
زبان دنیا
را بیاموز

به صورت آنلاین و حضوری
۰۹۳۳۵۸۸۷۴۱۴

زندگی را
به زبان
ایتالیایی
تجربه
کنید!

سامانه ایدل و جایگزین سازمان
ایران انتقال
www.iranentghal.ir

اگر به دنبال انتقال محل خدمت
خود هستید، همین حالا به
ایران انتقال بپیوندید.

iranentghal.ir

نظار پوست سن و سالتو
بیره زیر سوال
کرم جوانه گندم دکتر زارعی
برای دریافت قیمت
و اطلاعات بیشتر،
به کارشناس مستقیماً مراجعه کنید

@ZAREIKHDOSHII

جهت سفارش تبلیغ و برند خود با ما در ارتباط باشید:

<https://eitaa.com/SOKUT7>



ماهنامه خبری / آموزشی رسانه شبکه سلامت

خردادماه ۱۴۰۵ / شماره اول

