



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

سلامت سالمندی



اصول کلیدی برای سالمندی سالم و فعال

۱. تغذیه مناسب در سالمندی

مصرف میوه و سبزیجات تازه به مقدار کافی، استفاده از غلات کامل و منابع فیبردار، مصرف ماهی حداقل دو بار در هفته برای تأمین امگا-۳، کاهش مصرف نمک، شکر و چربی‌های اشباع شده و نوشیدن آب کافی

۲. فعالیت بدنی منظم

پیاده‌روی روزانه حداقل ۳۰ دقیقه، انجام تمرینات تعادل برای پیشگیری از زمین خوردن، تمرینات قدرتی متناسب با شرایط جسمی، نرمش‌های انعطاف‌پذیری برای حفظ تحرک مفاصل

۳. سلامت روان و شناختی

حفظ فعالیت‌های ذهنی با مطالعه، حل جدول و یادگیری مهارت‌های جدید، حفظ روابط اجتماعی با خانواده، دوستان و جامعه، مشارکت در فعالیت‌های گروهی و داوطلبانه، تمرین تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند مدیتیشن.

۴. پیشگیری و مراقبت‌های بهداشتی

چکاپ منظم فشار خون، قند خون و چربی خون، معاینه بینایی و شنوایی سالیانه، معاینه دهان و دندان به صورت دوره‌ای،

تزریق واکسن‌های توصیه شده مانند آنفولانزا و پنومونی

⚠️ بیماری‌های شایع در سالمندی و راه‌های پیشگیری

بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، پوکی استخوان، آرتروز، مشکلات بینایی و شنوایی، و اختلالات حافظه از شایع‌ترین مشکلات سلامت در دوران سالمندی هستند. با رعایت موارد زیر می‌توان از بروز بسیاری از این مشکلات پیشگیری کرد:

کنترل وزن در محدوده طبیعی، ترک سیگار و اجتناب از دخانیات، محدود کردن مصرف الکل، مدیریت استرس و حفظ نگرش مثبت، خواب کافی و با کیفیت

🤝 مشارکت اجتماعی و امنیت در سالمندی

سالمندی فعال تنها به سلامت جسمی محدود نمی‌شود. مشارکت اجتماعی و احساس امنیت نیز از ارکان اصلی این مفهوم هستند:

حفظ استقلال و نقش موثر در خانواده و جامعه، مشارکت اقتصادی و استفاده از تجربیات سالمندان، تأمین امنیت مالی و اجتماعی،

ایجاد محیط‌های دوستدار سالمند در شهرها

 برنامه مراقبت‌های دوره‌ای برای سالمندان

سالانه یک بار کنترل فشار خون، آزمایش قند خون ناشتا، معاینه بینایی و شنوایی، معاینه دهان و دندان، ارزیابی خطر زمین خوردن،

غریبالگری پوکی استخوان و سرطان‌های شایع