



قائم مقام معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به راهکارهای سالم پیرشدن گفت: احساس افسردگی را با ایجاد روابط اجتماعی لذت بخش کنترل کنید و واقعیتها و تحولات زندگی را بپذیرید.

دکتر کاظم فرهنگ در گفتگو با وب دا با اشاره به توصیه های تغذیه ای سالمندان خاطر نشان کرد: بهتر است بجای گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی و حداقل روزانه 2 سهم از غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر، ماست و پنیر مصرف شود.

وی افزود: مصرف چربی ها بویژه غذاهای سرخ شده محدود و حتما میوه و سبزی تازه در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود همچنین نوشیدن روزانه حداقل 8 لیوان آب توصیه می شود.

قائم مقام معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه از همنشینی با افرادی که دخانیات استعمال می کنند، پرهیز شود، توصیه کرد: دارو را فقط با تجویز پزشک مصرف کنید و در دوران سالمندی به دلیل بالا بودن احتمال شکستگی های استخوان بیشتر مراقب خود باشید.

وی در ادامه با اذعان اینکه برای بینایی و شنوایی بهتر در صورت لزوم حتماً از عینک و سمعک استفاده کنید، اظهار داشت: احساس افسردگی را با ایجاد روابط اجتماعی لذت بخش کنترل کنید و واقعیتها و تحولات زندگی را بپذیرید و از نظر اجتماعی فعال باشید و دوستان جدید پیدا کنید.

دکتر فرهنگ به نوشیدن روزانه 8 لیوان آب توصیه و تصریح کرد: مهارتهای ذهنی خود را با استفاده از پازل (جورچین)، کارتهای بازی، خواندن، نوشتن، حل جدول، حفظ کردن اشعار مورد علاقه و فعالیتهای مشابه تقویت کنید.

وی همچنین با بیان اینکه روحیات معنوی و ارزشهای انسانی را در خود پرورش دهید، گفت: برای استفاده از نور مستقیم آفتاب و هوای تازه هر روز از فضای آزاد استفاده کنید و فعالیت بدنی منظم مانند قدم زدن، دویدن، شنا و دوچرخه سواری یا کوهنوردی داشته باشید.

{jcomments on}