



د، صحت خشک، دهان، چه نکنیم؟

هشت لیوان یا بیشتر آب در روز بنوشید و در صورت احساس عطش، این تعداد را به 10 لیوان یا بیشتر افزایش دهید.

نان، تست، کلوچه یا کراکر را در شیر، شکلات داغ یا قهوه به منظور نرم کردن آنها بخیسانید.

بعد از هر لقمه غذا به منظور مرطوب شدن دهان تان و همچنین بلعیدن راحت تر غذا، مقدار اندکی نوشیدنی بنوشید. برای نرم تر و مرطوب شدن غذاها به آنها سس اضافه کنید، مثل آب گوشت یا کره آب شده.

اثر آب نیات ترش یا بستنی میوه ای برای افزایش بزاق دهان و مرطوب شدن محیط دهان تان استفاده کنید.

از دهان شویه های تجاری استفاده نکنید. این دهان شویه ها اغلب حاوی الکل هستند که می تواند دهان شما را خشک کند. از پزشک یا دندان پزشک تان درباره فرآورده دیگر دهان شویه سوال کنید.

از پزشک تان درباره فرآورده های بزاق مصنوعی سوال کنید. این فرآورده با تجویز پزشک از تمام داروخانه ها قابل دسترس اند.

نگهدارنده ثابت وزن

سوء تغذیه و کاهش وزن در بیماران مبتلا به آلانام بسیار دیده می شود به منظور رفع این مشکل، غذای کمتری را در تعداد وعده های بیشتری بخورید. خوردن پنج تا شش بار غذا در روز آسان تر از خوردن همان تعداد غذا در سه وعده اصلی است.

از مکمل مولتی ویتامین / مینرال روزانه استفاده کنید.

مکمل های رژیم غذایی مایعات ممکن است کمک کننده باشد.

ناسب، در رژیم غذای ممکن است از آلانام جلوگیری کند:

یک مطالعه جدید نشان می دهد خطر بیماری الزایمر در که افرادی که به میزان کافی نیاسین از رژیم غذایی شان دریافت می کنند، 70 درصد کمتر است.

غذاهای غنی از نیاسین شامل:

گوشت و ماهی

لوبیاها و عدس

مغزها

غلات غنی شده، نان تهیه شده از گندم کامل

قهوه

همچنین ثابت شده است که امگا 3 علاوه بر اینکه خطر بیماری های قلبی، عروق، کاهش می دهد، می تواند اثبات مفید، در بیماران مبتلا به آلانام داشته باشد.

نویسنده: سحر سلک