

چرا سالمندان لاغر می‌شوند؟

تغذیه خوب و مناسب، یکی از مهم‌ترین اصول سلامتی و داشتن زندگی سالم است. این موضوع در همه مراحل زندگی از کودکی تا جوانی و البته میانسالی و پیری اهمیت دارد...



سلامت نیوز : تغذیه خوب و مناسب، یکی از مهم‌ترین اصول سلامتی و داشتن زندگی سالم است. این موضوع در همه مراحل زندگی از کودکی تا جوانی و البته میانسالی و پیری اهمیت دارد و در صورت بی‌توجهی به مصرف مواد غذایی مناسب، سوءتغذیه پیش می‌آید. برای تشخیص اینکه یک فرد سالخورده سوءتغذیه دارد یا خیر لازم نیست خیلی خودتان را به دردسر بیندازید چون علائم این مشکل تا حدود زیادی واضح و مشخص هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ مصرف مواد غذایی به مقدار کم، کاهش وزن و یک رژیم غذایی کم خاصیت نشانه‌های بارزی هستند که از سوءتغذیه خبر می‌دهد. در واقع سوءتغذیه به دلیل ترکیبی از شرایط جسمانی، وضعیت فیزیکی و حتی مشکلات روان شناختی پیش می‌آید به عوامل زیر مربوط است.

سیگار و محدودیت رژیم غذایی

سالمندان سیگاری میل چندانی به غذا خوردن ندارند و بدن آنها طی سالیان متمادی مملو از سموم ناشی از سیگار کشیدن است. از سوی دیگر، داشتن محدودیت در مصرف برخی از مواد غذایی مانند نمک، چربی، پروتئین یا شکر ممکن است در بهبود بیماری‌هایی موثر باشد اما این احتمال وجود دارد که کاهش اشتها، مصرف کمتر مواد غذایی و سوءتغذیه را ایجاد کند.

مشکلات جسمانی

بسیاری از افراد پیر به برخی از مشکلات جسمانی دچار می‌شوند که این موضوع اشتها را کم می‌کند یا سبب می‌شود غذا خوردن‌شان با دشواری‌هایی همراه شود. برای مثال بعضی از امراض مزمن، مصرف دارو، از دست دادن دندان‌ها، ناتوانی در جویدن مواد غذایی، بیماری‌های مربوط به دهان و دندان و مشکلات بلع یا جذب مواد غذایی می‌تواند سبب بروز سوءتغذیه شود. بستری شدن در بیمارستان هم ممکن است با کاهش اشتها یا مشکلات تغذیه‌ای همراه شود. حتی ضعیف شدن حس بویایی و ناتوانی در تشخیص مزه غذاها هم در بی‌اشتهایی تاثیر دارد.

درآمد کم

شاید بعضی از افراد مسن قادر به تامین مخارج مواد غذایی مورد نیاز بدن‌شان نباشند یا هزینه گران درمان برخی از بیماری‌ها آنها را با کاهش منابع مالی روبه‌رو کند و در نتیجه از خرید و مصرف غذاهای تازه و مقوی دور بمانند.

کاهش ارتباطات اجتماعی

سالخوردگانی که با آشیانه خالی روبه‌رو شده یا مجبور هستند تنها زندگی کنند بیشتر مواقع از غذا خوردن به تنهایی لذت نمی‌برند. همین موضوع باعث می‌شود که نسبت به خرید مواد غذایی تازه، آشپزی و مصرف مواد مغذی بی‌تفاوت شوند و سوءتغذیه به سراغ‌شان بیاید.

افسردگی

غم و اندوه، تنهایی، شکستگی استخوان‌ها، تحرک کم و سایر عواملی از این دست با افسردگی ارتباط نزدیکی دارند که این بیماری بیشتر مواقع سبب کاهش اشتها می‌شود.

برای جلوگیری از بروز این مشکل راه‌هایی وجود دارد که بهتر است آنها را بدانید.

به عادات‌های غذایی سالخوردگان بیشتر توجه کنید: پدر، مادر، پدربزرگ، مادربزرگ یا هر سالخورده‌ای در بین دوست یا آشنایان شما نیازمند توجه هستند. اگر این افراد سالخورده در زندگی برای شما اهمیت دارند به آنها بیشتر سر بزنید و مراقب رژیم غذایی‌شان باشید. ببینید چطور مواد غذایی مورد نیازشان را تهیه می‌کنند و در خرید مواد غذایی مناسب به آنها کمک کنید. اگر در بیمارستان بستری شده‌اند یا باید مدت زیادی در رختخواب بمانند در زمان غذا خوردن کنارشان باشید و آنها را نسبت به مصرف غذاهای مقوی آگاه کنید.

مراقب کاهش وزن‌شان باشید: برای افراد سالخورده وسیله مناسبی برای سنجش وزن‌شان در خانه تهیه کنید. علاوه بر این حواس‌تان به نکات دیگری در زمینه کاهش وزن مانند تغییر سایز و گشاد شدن لباس‌ها باشد.

درباره داروهای مصرفی اطلاعاتی کسب کنید: یکی از اثرات جانبی بسیاری از داروها این است که روی اشتها فرد، سیستم گوارش و جذب غذا تاثیر می‌گذارند. پس با دانستن این موضوع برای پیشگیری از سوءتغذیه با پزشک معالج مشورت کنید.

سایر نشانه‌ها را جدی بگیرید: علاوه بر کاهش وزن، سوءتغذیه می‌تواند با تاخیر در بهبود زخم‌ها، مشکلات مربوط به دهان و دندان و همینطور زود کبود شدن سطح پوست هم ارتباطی داشته باشد. پس این نکات را هم جدی بگیرید تا در مراحل ابتدایی سوءتغذیه این مشکل را درمان کنید.