

در یک قدمی 100 ساله شدن

بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، میانگین طول عمر در جهان رو به افزایش است، به گونه‌ای که افراد با رعایت صد توصیه جادویی می‌توانند به صد سالگی برسند. ما هر هفته یکی از این رازها را برای شما فاش می‌کنیم.



بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، میانگین طول عمر در جهان رو به افزایش است، به گونه‌ای که افراد با رعایت صد توصیه جادویی می‌توانند به صد سالگی برسند. ما هر هفته یکی از این رازها را برای شما فاش می‌کنیم.

جام جم سرا: بسیاری از سالمندان بر این باورند که میانسالی آخرین مرحله زندگی است و با رسیدن به این دوران، دیگر هیچ راهی برای سالم زندگی کردن وجود ندارد، اما چنین باوری درست نیست، چرا که بسیاری از سالمندان با اصلاح شیوه زندگی و پیشگیری از بروز بیماری‌های وخیم می‌توانند صدساله شوند و از زندگی لذت ببرند.

فشار خونتان را کنترل کنید

پژوهشگران می‌گویند با کنترل فشار خون در سنین بالا خطر ابتلا به سکته مغزی تا 40 درصد و خطر ابتلا به حمله قلبی تا 16 درصد کاهش پیدا می‌کند.

همچنین پیشگیری از فشار خون در پیشگیری از آلزایمر هم موثر است و شما را یک گام به زندگی بانشاط نزدیک می‌کند بنابراین هر سال به پزشک مراجعه و با آزمایش و معاینات تخصصی سلامتتان را کنترل کنید.

نفس کشیدن سخت است؟

ویزیت متخصص داخلی در دوران سالمندی ضروری است و تقریباً سالی یکبار باید از نظر میزان سلامت ریه‌ها و احتمال بروز سرطان مورد بررسی قرار بگیرید تا در صورت بروز مشکل از ریه شما رادیوگرافی شود و به متخصص ریه ارجاع داده شوید.

لطفا چکاپ شوید

یادتان باشد مراجعه منظم و دوره‌ای به متخصص قلب و عروق، ارولوژیست، روماتولوژیست، دندانپزشک، چشم پزشک، مراکز شنوایی سنجی و... نه تنها از بروز مشکلات دوران سالمندی پیشگیری می‌کند، بلکه با رفع مشکلات احتمالی و اقدام به درمان بموقع، مانع بروز مشکلات حادث می‌شود.

اصول طلایی ورزش سالمندی

همواره توصیه متخصصان به سالمندان این است که با ورزش کردن، دوران سالمندی مطلوبی داشته باشند، اما چه ورزش‌هایی مناسب این دوران است؟ تمرینات هوازی، تمرینات انعطاف‌پذیری و تمرینات قدرتی، سه رکن اصلی برنامه تمرینی سالمندان است، اما حتماً پیش از تمرینات ورزشی، باید بدن‌تان را گرم کنید.

بهترین تمرین هوازی برای سالمندان پیاده‌روی است و برای سالمندانی هم که مشکل مفصلی دارند توصیه می‌شود در آب راه بروند و نرمش‌های سبکی انجام دهند.

در مقابل، سالمندانی که دارای آمادگی جسمانی مطلوب هستند، می‌توانند گزینه‌هایی مثل دوچرخه‌سواری و کوهپیمایی را انتخاب کنند.

حرکات کششی، بهترین نوع تمرینات انعطاف‌پذیری است که البته باید به آرامی انجام شوند. به عبارت دیگر فقط باید در عضلات مربوط، احساس کشش کنید و هیچ‌وقت تا آستانه درد در مفصل و اطراف آن پیش نروید البته در صورتی که هنگام ورزش یا پس از آن دچار علائمی مانند درد قفسه‌سینه، احساس فشار در قفسه‌سینه، تنگی‌نفس، سرگیجه، تاری‌دید، نداشتن تعادل، تهوع و استفراغ شدید، باید سریع با پزشک خود در میان بگذارید.

همچنین توصیه می‌شود ورزش‌های گروهی را جایگزین ورزش‌های انفرادی کنید و از بودن در گروه‌های همسالان لذت ببرید.