

## یائسگی و سالمندی

گروه هدف: سالمندان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز  
بازبینی بهار ۱۴۰۳

- شاتوت خستگی فکری را برطرف می کند و برای افراد سالخورده بسیار مفید است.
- پیاز فسفر دارد و انجام کارهای فکری را آسان می کند.
- پیاز در درمان افسردگی نیز مفید است و موجب آرامش اعصاب می شود. گوگرد موجود در پیاز سلسله اعصاب را منظم کرده و آن را قوی می کند.

### منبع:

- اصول تغذیه رایبسون ترجمه ناهید خلدی
- [www.salamat.ir](http://www.salamat.ir)

- فندق را بهترین تقویت کننده مغز می دانند و برای نیروهای فکری و حافظه غذای بسیار خوبی است.
- سیب به علت داشتن فسفر در تقویت مغز و اعصاب نقش مهمی دارد.
- انجیر کلسیم و فسفر فراوانی دارد که در تقویت حافظه بسیار مؤثر است.
- زردآلو را می توان بهترین تقویت کننده اعصاب نامید و توصیه می گردد.
- کسانی که اهل مطالعه هستند حتما از میوه استفاده کنند. میوه به دلیل داشتن ویتامینهای گروه B در درمان فراموشی مؤثر است.
- انار ذهن را تقویت می کند و املاح موجود در آن به سرعت جذب بدن می شود.

## مقدمه

یائسگی یکی از مراحل طبیعی زندگی زنان است که معمولاً در حدود سن ۴۸ تا ۵۵ سالگی شروع می شود. ابتدا عادت ماهیانه نامرتب شده و سپس بطور کامل قطع می گردد.

■ یائسگی با یک سری تغییرات همراه است. برخی از علائم آن عبارتند از: گر گرفتگی، تپش قلب و ...

■ تغییراتی که بعد از یائسگی بوجود آمده و با گذشت زمان تا دوره سالمندی ادامه پیدا می کند مانند پوکی استخوان، بیماریهای قلبی و عروقی بی اختیاری ادرار، کم شدن ترشحات زنانه و تغییرات پستان می باشد.

■ یکی از مهمترین علل پوکی استخوان در زنان یائسگی می باشد. بنابراین زنان سالمند بیشتر از مردان سالمند به پوکی استخوان مبتلا می شوند.

## چندین توصیه مهم در دوران یائسگی

- همه روزه مواد غذایی حاوی کلسیم بخصوص لبنیات پاستوریزه کم چرب مصرف کنید.
- شیر منبع خوبی از کلسیم است اما به یاد داشته باشید که اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر از جذب شدن کلسیم آن جلوگیری می کند.
- نوشابه های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می گیرد.
- شربت های کاهش دهنده اسید معده نمی گذارند کلسیم غذا جذب شود.
- استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه سنی ضرر دارد و مهم ترین عوارض آن پوکی استخوان می باشد.
- پس از یائسگی خطر بیماری های قلبی و عروقی مانند سکته مغزی و لخته شدن خون در رگ ها و سکته قلبی بیشتر می شود.

## برای کم کردن این خطرات توصیه می شود:

- میوه و سبزی بیشتری مصرف کنید.
- مصرف چربی و نمک را کاهش دهید.
- بطور منظم ورزش کنید.
- از استعمال دخانیات خودداری کنید.

مصرف میوه و سبزیجات به علت فیبر فراوان، میزان قند خون را کنترل می کند و مانع از بروز بیماری آلزایمر می شود. مردان چاق بیشتر در معرض خطر ابتلا به کم هوشی هستند و این در مورد زنان چاق کمتر اتفاق می افتد.

## نکته:

زنانی که تراکم استخوانی آنها نسبت به مردان پایین تر است بیشتر در معرض بیماری آلزایمر هستند زیرا در اثر کمبود ویتامین D و کلسیم این دو عامل مهم استخوان سازی، میزان فسفر خون نیز کاهش می یابد و قدرت حافظه تحلیل می رود دو عنصر کلسیم و فسفر در بدن حالت توازن دارند یعنی کمبود یکی با کاهش دیگری همراه است.