



یائسگی و سالمندی

گروه هدف: سالمندان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز
بازبینی بهار ۱۴۰۴

- 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 رایبسنون ترجمه ناهید خلدی
- 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.