



دبیرخانه شورای ملی سالمندان

سالمندان در آینه رسانه‌ها

دبیرخانه شورای ملی سالمندان



وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی
سازمان بهزیستی کشور
شورای ملی سالمندان

www.snceir



دبیرخانه شورای ملی سالمندان

سالمندان در آینه رسانه‌ها

دبیرخانه شورای ملی سالمندان



www.snceir

لیست سایتهای فعال خبری

مجموعه حاضر، حاصل جستجو در 30 سایت فعال خبری به شرح ذیل است. این جستجو برای تمام کلید واژه های مرتبط با گروه های هدف و فعالیت های سازمان بهزیستی صورت گرفته است.

- | | |
|--------------------------|--|
| 17- دادنا | 1- واحد مرکزی خبر |
| 18- فردا نیوز | 2- باشگاه خبرنگاران جوان |
| 19- شبکه خبر دانشجو | 3- خبرگزاری ایرنا (خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران) |
| 20- آفتاب نیوز | 4- خبرگزاری ایسنا (خبرگزاری دانشجویان ایران) |
| 21- سایت خبری تحلیلی شهر | 5- خبرگزاری ایلنا (خبرگزاری کار) |
| 22- رجانیوز | 6- خبرگزاری مهر |
| 23- امید نیوز | 7- خبرگزاری فارس |
| 24- پایگاه خبری الف | 8- خبرگزاری آنا (خبرگزاری دانشگاه آزاد) |
| 25- خبر آنلاین | 9- خبرگزاری پانا (کانون دانش آموزی) |
| 26- خبرگزاری برنا | 10- خبرگزاری ایکننا (خبرگزاری قرآنی ایران) |
| 27- خبرگزاری ایبنا | 11- خبرگزاری موج |
| 28- جهان نیوز | 12- خبرگزاری زنان |
| 29- سلامت نیوز | 13- حیات |
| 30- خبر خودرو | 14- خبرگزاری شبستان |
| 31- پایگاه خبری قانون | 15- عصر ایران |
| 32- روزنامه ایران سپید | 16- تابناک |
| 33- پایگاه خبری مهرخانه | |
| 34- خبرگزاری نسیم | |



دبیرخانه شورای ملی سالمندان

سالمندان در آینه رسانه‌ها



اخبار مرتبط با

ارگانه‌های عضو شورای ملی سالمندان

وزارت بهداشت، درمان

سازمان بهزیستی کشور

وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

وزارت مسکن و شهرسازی

وزارت امور اقتصادی و دارایی

وزارت کشور

وزارت بازرگانی

وزارت جهاد کشاورزی

سازمان مدیریت و برنامه ریزی

سازمان صدا و سیما

سازمان تربیت بدنی

سازمان بازنشستگی کشوری

سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح

سازمان تأمین اجتماعی

(کمیته امداد امام خمینی (ره)

www.snceir

رئیس بهزیستی دشتستان خبر داد

ایجاد شناسنامه اجتماعی در دشتستان

رئیس بهزیستی دشتستان از ایجاد شناسنامه اجتماعی در دشتستان خبر داد.

کد خبر: ۱۱۰۴۶۳۵۰ تاریخ: ۲۷ آبان ۱۳۹۲ - ۰۸:۴۵

به گزارش گروه استانهای باشگاه خبرنگاران علیرضا هوشیار اظهار داشت: خدمت رسانی به مددجویان و افراد تحت پوشش بهزیستی امری ارزشمند و مهم است و این نهاد با همه توان و ظرفیت در این مسیر گام برمی‌دارد.

وی افزود: کارشناسان و مسئولان بهزیستی دشتستان به طور مرتب و منظم به مددجویان سرکشی می‌کنند و با مشکلات و معضلات مددجویان آشنایی دارند و این مسئله سبب شده در خدمات رسانی به جامعه هدف به موفقیت بیشتری برسیم.

رئیس بهزیستی دشتستان خاطر نشان کرد: کیفیت و کمیت خدمات بهزیستی منحصر به فرد است و بر اساس آمار موجود در حال حاضر این سازمان بیش از 150 فعالیت تخصصی تعریف شده دارد و خدمات متنوعی به جامعه هدف ارائه می‌کند.

وی از ارائه خدمات مستمر بهزیستی دشتستان به 4 هزار و 500 خانوار خبر داد و گفت: کیفیت بخشیدن به خدمات و رضایتمندی جامعه هدف مورد تاکید ما قرار دارد.

رئیس بهزیستی دشتستان با تاکید بر لزوم توانمندسازی افراد زیرپوشش افزود: این مهم از اولویت های سازمان بهزیستی در کشور قرار دارد.

هوشیار از نگهداری 50 سالمند در دشتستان خبر داد و خاطر نشان کرد: ماهیانه به ازای هر سالمند 240 هزار تومان یارانه کمک می‌شود.

این مسئول با اشاره به هزینه های بالای نگهداری سالمندان خواستار مشارکت و همکاری همه مردم و مسئولان برای نگهداری بهتر از این افراد شد. از تمام امکانات و توانمندی های موجود برای بهبود خدمت رسانی به سالمندان استفاده می‌کنیم و هیچ فرصتی را هدر نمی‌دهیم.

رئیس بهزیستی دشتستان از ایجاد شناسنامه اجتماعی دشتستان خبر داد و افزود: با هماهنگی با مسئولان شهرستان به زودی این مهم انجام می‌شود. اقدامات لازم در این راستا انجام گرفته و به فضل خدا به زودی اجرایی می‌شود.

بازنشستگان فرهنگی سرمایه معنوی جامعه هستند

اهواز - خبرگزاری مهر: استفاده از تجربیات مفید بازنشستگان به عنوان سرمایه های معنوی جامعه در زمینه آموزش راهگشای بسیاری از مشکلات سواد آموزی است.

به گزارش خبرنگار مهر، معاون سواد آموزی اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان از تفاهم نامه وزارت آموزش و پرورش بین کانونهای بازنشستگان فرهنگیان و ادارات کل آموزش و پرورش در کل کشور بر مبنای همکاری آموزشی و فرهنگی خبر داد.

موسی شیخی صبح امروز در همایش بهره برداری از تجربه و ظرفیت بازنشستگان فرهنگی در برنامه های سواد آموزی عنوان کرد: اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان نیز پیرو این تفاهم نامه اقدام به برگزاری این جلسه در استان کرده است.

وی افزود: از زمینه های مختلف همکاری اداره کل آموزش و پرورش خوزستان و کانون بازنشستگان فرهنگی استان می توان به تشکیل اتاق فکر با حضور صاحب نظران کانون بازنشستگان فرهنگی استان و معاونت سوادآموزی اداره کل آموزش و پرورش استان، تولید کتابچه دوره تحکیم سواد، فیلم و نرم افزارهای آموزشی و همچنین برگزاری جلسات و دوره های آموزشی و توجیهی برحسب نیاز ویژه آموزش دهندگان و عوامل اجرایی و ارایه گزارش اجرایی برنامه ها اشاره کرد.

معاون سواد آموزی اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان در رابطه با تعهدات این اداره در راستای اهداف این تفاهم نامه تصریح کرد: توجیه آموزش دهندگان واجد شرایط معرفی شده از سوی کانون بازنشستگان فرهنگی استان در خصوص نحوه تدریس در آموزش بزرگسالان، ارایه آمار بیسوادان در گروه سنی 10 تا 49 سال، ارزشیابی پایان دوره تحصیلی و ارایه اعتبار لازم در قالب سرانه به ازای قبولی در دوره سواد آموزی از تعهدات این اداره هستند.

شیخی در خصوص نحوه اختصاص اعتبار به آموزش دهندگان بیان کرد: دوره سواد آموزی به سه دوره تقسیم می شود که به آموزش دهندگان هر دوره بر اساس شرایط خاصی اعتبار تخصیص داده می شود.

وی ادامه داد: دوره اول سواد آموزی معادل سوم ابتدایی است که شامل 400 ساعت آموزش است و به ازای هر نفر 530 هزار تومان به آموزش دهنده تعلق می گیرد. دوره دوم با نام دوره انتقال معادل پایه ششم ابتدایی با 600 ساعت آموزش است و به ازای هر نفر 720 هزار تومان داده می شود.

معاون سواد آموزی اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان افزود: دوره سوم شامل افرادی می شود که به دلایلی مایل به ادامه تحصیل در پایه های بالاتر از سوم ابتدایی نیستند که برای این افراد دوره تحکیم سواد با 100 ساعت آموزش برگزار می شود و در ازای آن به هر آموزش دهنده 60 هزار تومان اعتبار داده می شود.

شیخی تصریح کرد: تمامی کتابهای آموزشی و کمک آموزشی و قلم و دفتر به صورت رایگان در اختیار آموزش پذیران قرار می گیرد.

وی اظهار کرد: از دلایل ایجاد بیسوادی در استان می توان به مسایل فرهنگی، تعصبات خانوادگی و اشتغال کودکان در سنین پایین به عنوان منبع درآمد خانواده به خصوص در بین عشایر نام برد که به عنوان عوامل بازدارنده مانع ادامه تحصیل کودکان و ایجاد بیسوادی می شود.

معاون سواد آموزی اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان گفت: امیدواریم با همت خانواده ها و احساس نیاز به سواد به تشویق فرزندان خود برای حضور در کلاسهای سواد آموزی بپردازند.

کد خبر: 2177289 تاریخ مخابره: ۲۷/۸/۱۳۹۲ - ۱۱:۴۴

چاپ خبر

امانت داری و اخلاق مداری

استفاده از این خبر فقط با ذکر منبع " خبرگزاری مهر " مجاز می باشد

طرح مراقبت از سالمندان و معلولان در منزل در ایلام اجرا می‌شود

معاون توانبخشی بهزیستی ایلام از اجرای طرح مراقبت از سالمندان و معلولان در منزل در این استان از هفته آینده خبر داد

معاون توانبخشی بهزیستی ایلام از اجرای طرح مراقبت از سالمندان و معلولان در منزل در این استان از هفته آینده خبر داد

به گزارش ایلنا، «شهریار مهربادی» با اعلام این خبر افزود: اکنون ۲۰ نفر در حال آموزش برای اجرای این طرح هستند

وی ادامه داد: این طرح ویژه معلولان ضایعه نخاعی، بیماران روانی مزمن، سالمندان و کودکان معلول در حال رشد است

وی اضافه کرد: در اجرای این طرح افرادی که آموزشهای لازم را کسب کرده آموزش خدمات بهداشتی به خانواده‌ها، کنترل

درمان و خدمات دارویی را به معلولان و سالمندان ارائه می‌کنند

مهربادی اظهار کرد: در این طرح ۸۰ نفر از معلولان و سالمندان در مرکز استان زیر پوشش قرار خواهند گرفت

وی گفت: از سال آینده این طرح با هدف کنترل سلامت و مراقبت از سالمندان در سراسر شهرستان‌های استان اجرا خواهد

شد

وی همچنین از طرح تامین سبد غذایی سالمندان خبر داد و گفت: در اجرای این طرح ماهانه ۸۰۰ هزار ریال به ۵۰ سالمند زیر

پوشش طرح از طریق بن کارت پرداخت می‌شود

مهربادی گفت: سالمندان می‌توانند از طریق این بن کارت‌ها با مراجعه به فروشگاه‌های زنجیره‌ای مواد غذایی مورد نیاز خود را

تامین کنند

وی بیان کرد: این طرح برای نخستین بار و بصورت پایلوت در شهرستان شیروانچرداول اجرا خواهد شد

پایان پیام

27 آبان 1392 ساعت 17:00

ویرایش دوم کتاب «راهنمای آزمایش تناسب اندام سالمندان» اثر مکتوبی است که از سوی نشر هیومن کتیکس به عنوان یک مجموعه آزمون برای ارزیابی آمادگی جسمانی در بزرگسالان 60 سال و بالاتر منتشر شده است.

به گزارش خبرگزاری کتاب ایران (ایبنا)، آزمایش‌های ارائه شده در این کتاب به پزشکان و متخصصان توانبخشی و تناسب اندام در شناسایی نقاط ضعفی کمک می‌کند که این نقاط باعث ایجاد مشکلات حرکتی، تاخیر در انجام برنامه‌های ورزشی، بهبود تناسب اندام عملکردی و همچنین جلوگیری از ارزیابی پیشرفت روند حرکتی سالمندان می‌شود.

کتاب «راهنمای آزمایش تناسب اندام سالمندان» روشی ساده و مقرون به صرفه برای ارزیابی ویژگی‌های فیزیکی است که افراد مسن به منظور انجام فعالیت‌های روزانه به استفاده از آن نیاز دارند. این اثر مکتوب ورزشی هفت آزمون مقاومت بالای بدن، استقامت هوازی، میزان انعطاف‌پذیری بدن، چابکی و تعادل را پوشش می‌دهد. این آزمون‌ها را می‌توان با استفاده از کمترین فضا تجهیزات فنی انجام داد.

این کتاب شامل دستورالعمل‌هایی برای آماده‌سازی و تجویز آزمون و تفسیر و استفاده از نتایج آن‌ها محسوب می‌شود. مخاطبان این کتاب که آزمون‌ها را انجام می‌دهند، قادر خواهند بود به برنامه‌های تناسب اندام و همچنین انجام فعالیت‌های ورزشی برای بهبود نمرات عملکردی تناسب اندام دست پیدا کنند.

ویژگی ویرایش دوم کتاب «راهنمای آزمایش تناسب اندام سالمندان» ارائه ابزارهای جدید برای کمک به تسهیل آزمایش تناسب اندام سالمندان است. این ابزارها شامل اطلاعات گسترش یافته برای انجام آزمون‌های تناسب اندام افراد مسن می‌شود و در نتیجه باعث محدود کردن بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان، چاقی، آلزایمر، دیابت، سکتة مغزی، نارسایی مزمن کلیه، انسدادی مزمن ریوی، آرتروز استخوان و نابینایی خواهند شد.

این کتاب راهنما با یک لوح فشرده (دی وی دی) که شامل نمایش بصری از آزمون‌هاست، ارائه شده است.

بر اساس مطالب این کتاب، «حفظ قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری، چابکی و تعادل برای سالمندان بسیار مهم است، به ویژه این‌که بدانند آیا در جریان ادامه زندگی‌شان مثلاً در حال بازی گلف، دو ماراتن یا حتی انجام کارهای روزانه مانند بالا رفتن از پله‌ها و بیرون آمدن از یک صندلی بدون کمک، می‌توانند مستقل باشند یا نه».

کتاب راهنمای آزمایش تناسب اندام سالمندان همچنین دارای نرم‌افزار همراه برای ضبط و گزارش داده‌های آزمون است. این نرم‌افزار به طور جداگانه یا در یک بسته همراه با کتاب راهنمای کاربر فروخته می‌شود.

«آزمون تناسب اندام در سال‌های آتی»، «آزمون تناسب اندام و تاریخ عضویت»، «اعتبار آزمون»، «قابلیت اطمینان»، «درصد هنجارها و معیارها با اشاره به استانداردهای عملکرد»، «تست مدیریت»، «نمایش نتایج» و «توصیه‌های ورزشی برای افراد مسن» عناوین فصل‌های مختلف این کتاب را تشکیل می‌دهند.

این کتاب می‌تواند منبع مناسبی برای مربیان تربیت بدنی مشغول به کار با افراد مسن در تنظیمات تناسب اندام از جمله مراکز تندرستی سالمندان و خوابگاه‌های بازنشستگان، دانشجویان و محققان برنامه‌های تناسب اندام و ورزش برای افراد مسن باشد.

«روبرتای. ریکیلی» یکی از مولفان این اثر دارای مدرک دکیرا و استاد بازنشسته حرکت‌شناسی و رییس دانشکده بهداشت و توسعه انسانی در دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در فولرتون است. وی همچنین از مؤسسان برنامه سلامتی طول عمر در فولرتون به شمار می‌آید. او در دو دهه گذشته به طور گسترده‌ای در حوزه ارزیابی عملکرد فیزیکی با تمرکز ویژه بر تناسب اندام سالمندان

فعالیت کرده و علاوه بر نگارش مقالات متعدد علمی، تاکنون بیش از 100 سخنرانی در کنفرانس‌ها و کارگاه‌های آموزشی آمریکا، کانادا، آلمان، فرانسه، فنلاند، اسکاتلند، برزیل، چین، کره و ژاپن انجام داده است .

«سی. جسی جونز» دیگر مولف این کتاب داری مدرک دکتری و استاد دانشگاه و رییس بخش علوم سلامت در دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در فولرتون است. وی مدیر فیبرومیالژیا (نوعی بیماری که عضلات را درگیر می‌کند و همراه با در و تغییر در خلق و خوی بیمار است)، مدیر مرکز مدیریت درد در فولرتون و از موسسان «مرکز پیری موفق» است.

کرمان /

سالمندان از مصرف خودسرانه دارو خوداری کنند

رییس گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان گفت: سالمندان باید هنگام ناراحتی های قلبی و عروقی از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنند.



به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران کرمان ، دکتر نادعلی مهدی پوربا بیان اینکه بیماریهای قلبی و عروقی بیش از 40 درصد از مرگ و میرها را در ایران به خود اختصاص داده اند ، مهمترین بیماریهای قلبی و عروقی را افزایش و کاهش فشارخون ، انسداد رگ ها ، تصلب شرائین ، نارسایی قلبی ، واریس و دیگر بیماریها عنوان کرد.

وی افزود: سوءتغذیه ، ورزش های ناصحیح ، افراط در فعالیت های اجتماعی و تغذیه ، خستگی های مغزی و بدنی شدید ، خستگی های عصبی و روانی ، چاقی، ضربه های عصبی بی موقع ، استرس ، برخی از اعتیادها و تحریکات عصبی شدید عوامل مهمی هستند که باعث ایجاد ناراحتیهای قلبی و عروقی می شوند.

دکتر مهدی پور تأکید کرد : افراد نباید در مصرف غذاهای چرب ، پرنمک و قندی افراط کنند ، چرا که مصرف بی رویه و بیش از حد این مواد ، منجر به نارسایی قلبی می شود .

وی حفظ خونسردی در مقابل شوک و هیجانات ، داشتن 8 ساعت خواب عمیق ، مسافرت و ورزش را تا حدودی در کاهش بیماریهای قلبی و عروقی موثر دانست .

وی به بیماران قلبی توصیه کرد : از هیجانات آنی که نتیجه آن فقط فرسودگی مغز ، خستگی روح و ناتوانی قلب می باشد دوری کنند. /س

کرمان ، دارو ، سالمندان :برچسب ها



در هفته کتاب صورت گرفت

بازدید کتابداران از سرای سالمندان رفسنجان

مسئول اداره کتابخانه‌های عمومی و کتابداران رفسنجان از سرای سالمندان این شهرستان بازدید کردند.



Tweet

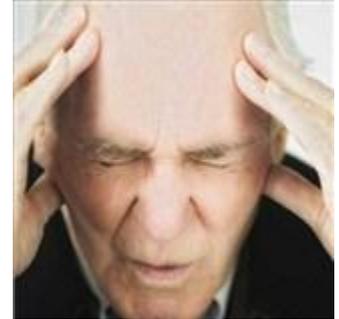
به گزارش خبرگزاری فارس از رفسنجان، به مناسبت هفته کتاب پیش از ظهر امروز مسئول کتابخانه‌های عمومی و کتابداران شهرستان رفسنجان با حضور در سرای سالمندان این شهر از سالمندان دلجویی کردند.

سرای سالمندان رفسنجان در سال 1370 توسط خیر حاج اصغر نظری راه‌اندازی شد و در حال حاضر مجموعه خیریه شبانه‌روزی است که 38 نفر از فرزندان شبه خانواده در کنار 10 نفر از سالمندان در آن زندگی می‌کنند.

سرای سالمندان رفسنجان با عنوان خیریه علی‌بن‌ابیطالب (ع) توسط حاج اصغر نظری اداره می‌شود، اما برای تجهیزات و امکانات فرهنگی هنری نیاز به کمک سایر خیران دارد که شماره حساب 4732860164 بانک ملت برای واریز کمک‌های نقدی در نظر گرفته شده است.

خبرگزاری پانا : کارشناس تغذیه و مسئول برنامه سلامت سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد ، اختلال حافظه، مشکلات در انجام کارهای عادی، ضعف بیان، گم کردن زمان و مکان، مشکلات در تفکر ذهنی، جابجا گذاشتن اجسام، تغییرات در حالات و رفتار، تغییرات در شخصیتو از دست دادن انگیزه را از علائم هشدار دهنده ابتلا به این بیماری عنوان کرد.

۱۳۹۲ دوشنبه ۲۷ آبان ساعت 11:37



به گزارش خبرگزاری پانا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد ، در سال ۱۹۰۶ میلادی آلوئیس آلزایمر پزشک آلمانی پس از ۲۰ سال تحقیق توانست تعریفی علمی از بیماری آلزایمر ارائه دهد. این بیماری برای قدردانی از یک عمر تحقیق آلوئیس آلزایمر، «آلزایمر» نامیده شده است

یکی از شایعترین بیماری های روانی در سالمندان دمانس(زوال عقل) است که ۵-۸ درصد سالمندان پس از ۶۵ سالگی آن را تجربه می کنند و شیوع آن هر ۵ سال دو برابر می شود بطوری که حدود ۵۰ درصد سالمندان در ۸۰-۸۵ سالگی دچار درجاتی از این بیماری می شوند.

اگر چه درجاتی از ضعف حافظه در سالمندی طبیعی است، اما بیماری دمانس با کاهش حافظه و فراموشی مطالب جدید شناخته می شود. از آنجا که علائم بتدریج ظاهر می شود ممکن است که مدت طولانی جلب توجه ننماید و اشتباهاً تصور شود این رفتارها بخشی از روند پیری است لذا افراد به این علائم توجهی نمی کنند و تشخیص نمی دهند که چنین اختلالی وجود دارد.

امروزه محققین دریافته اند که آلزایمر مانند بیماری های قلبی و سرطان در طی دهه ها و تحت تاثیر شیوه زندگی فرد گسترش می یابد. به همین دلیل عواملی مانند میزان کلسترول، فشارخون بالا، چاقی، افسردگی، تحصیلات ، تغذیه ، خواب و شرایط روحی، فعالیت های فیزیکی و اجتماعی بر آن اثر می گذارند. حال آنکه ، بسیاری از فعالیت های ساده ی روزمره ممکن است فرد را از مصیبت از دست دادن حافظه ناشی از آلزایمر محافظت کند.

کارشناس تغذیه و مسئول برنامه سلامت سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد با بیان اینکه دوره سالمندی یکی از دوران مهم زندگی است افزود: افزایش جمعیت سالمند و نیاز مندیهای سالمندان سبب می شود تا سیاست گزاران و برنامه ریزان توجه خاص به این گروه داشته باشند.

بهمن فروزنده تصریح کرد: کم توجهی به سلامت سالمندان منتج به بروز بیماریها و اختلالات متعددی نظیر دیابت ، فشارخون بالا ، چربی خون بالا، سوء تغذیه ، اختلالات شنوایی ، بینایی، چشایی، تنهایی ، افسردگی، فراموشی می شود .

ادامه داد: در صورت توسعه برنامه های آموزشی بهبود شیوه های زندگی در سطح جامعه علاوه بر تامین و تداوم سلامت آنان ، هزینه های درمانی و جانبی ناشی از مشکلات دوران سالمندی کاهش می یابد. بنابراین در کنار برنامه های دولت ها ، باید

بستگان و مراقبین سالمندان با افزایش آگاهی خود در خصوص نیازها و مشکلات دروره سالمندی نسبت به پیشگیری و کاهش مشکلات و همچنین رفع نیازمندیهای آنان مشارکت جدی، فعال و در شان سالمندان داشته باشند.

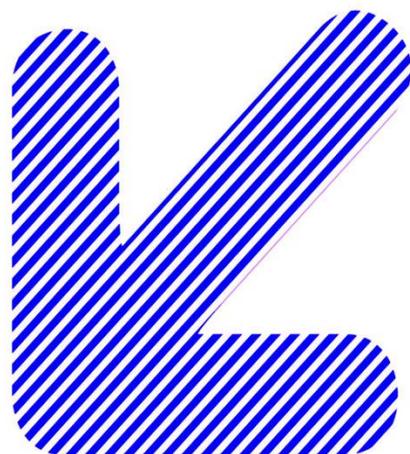
کارشناس تغذیه و مسئول برنامه سلامت سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، اختلال حافظه، مشکلات در انجام کارهای عادی، ضعف بیان، گم کردن زمان و مکان، مشکلات در تفکر ذهنی، جابجا گذاشتن اجسام، تغییرات در حالات و رفتار، تغییرات در شخصیت و از دست دادن انگیزه را از علائم هشدار دهنده ابتلا به این بیماری عنوان کرد.

کارشناس تغذیه و مسئول برنامه سلامت سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، با یادآوری این نکته که تاکنون درمان قطعی برای آلزایمر وجود ندارد افزود: آموزش، رعایت نکات تغذیه ای و انجام فعالیت فیزیکی مناسب موثرترین راه برای پیشگیری و کنترل این بیماری است.

بهمن فروزنده گفت: بطور کلی برای تقویت حافظه در دوران سالمندی ضمن کاهش مصرف قند، چربی و نمک باید مصرف سبزی و میوهها را افزایش داد. همچنین کاهش ویتامین B1 (تیامین) می تواند منجر به سردرگمی و گیجی گردد. لذا مصرف مواد حاوی این ویتامین شامل: سیوس گندم، حبوبات، آجیل، غلات و گوشت به سالمندان توصیه می شود. فروزنده گفت: مصرف ویتامین B2 (ریبوفلاوین)، ویتامین B6 (پیریدوکسین) و روی به افزایش قدرت حافظه و بهبود حافظه درازمدت کمک می کند.

زعفران، ماست کم چرب و شیر بدون چربی، کافئین، نوشیدن آب کافی، مصرف مواد غذایی حاوی پروتئینها، لسیتین، کربوهیدراتها و اسیدهای چرب همچون امگا۳ از دیگر توصیه های این کارشناس تغذیه جهت تقویت حافظه و درمان اختلالات مغزی ناشی از پیری مانند آلزایمر و پارکینسون است.

وی در پایان یادآور شد، از نظر تغذیه یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات و سرشار از میوه ها و سبزی های تازه می تواند در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر موثر باشد



WWW
SNICE
IR

آخرین اخبار، اطلاعات و
خدمات دبیرخانه شورای
ملی سالمندان را به طور
آنلاین دریافت نمایید.

