

ورزش در سنین بالا؛ کلید زندگی طولانی تر

حتی تمرین های کوتاه و ساده می تواند سلامت قلب، استخوان و ذهن را در سال های پایانی زندگی تضمین کند



حتی در سال های پایانی زندگی، بدن شما آماده است تا تغییر کند، رشد کند و جوان بماند. ورزش در سنین بالا تنها برای حفظ توان بدنی نیست بلکه کلید سلامت قلب، استخوان، ذهن و حتی کیفیت زندگی روزمره است. هر حرکت، هر گام و هر تمرین، سرمایه ای است برای زندگی طولانی تر، فعال تر و شادتر.

ورزش: عاملی برای سلامت جسم و ذهن

شروع یک برنامه ورزشی در هر سنی، حتی اگر تا کنون فردی ورزشکار نبوده اید، می تواند زندگی شما را تغییر

دهد. بالا بردن ضربان قلب و به چالش کشیدن عضلات، بیش از آنکه فقط فرم بدنی را حفظ کند، سیستم های مختلف بدن را فعال نگه می دارد. فشار خون را کنترل می کند، جلوی ایجاد پلاک های چربی در شریان ها را می گیرد، التهاب را کاهش می دهد و قند خون را پایین می آورد. ورزش، استخوان ها را تقویت می کند، از افسردگی جلوگیری می کند و کیفیت خواب را بهبود می بخشد. تحقیقات نشان می دهند که فعالیت بدنی منظم با طول عمر بیشتر و سلامت جنسی بهتر نیز مرتبط است و حتی خطر ابتلا به برخی سرطان ها را کاهش

می دهد. خبر خوش این است که هر نوع حرکتی بهتر از بی تحرکی است. لازم نیست بلافاصله ورزش های سنگین و طولانی انجام دهید؛ تمرین های کوتاه و ملایم نیز تأثیرگذارند و به تدریج می توان شدت و مدت زمان آن ها را افزایش داد. حتی فعالیت های روزمره مانند بالا رفتن از پله ها، انجام کارهای حیاط و بازی با نوه ها می توانند به حفظ آمادگی جسمانی کمک کند. در حالت کلی، هدف حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته است، اما شروع از سطح پایین و افزایش تدریجی بهترین راه است.

پستانک و آرامش نوزاد

یافتن پستانکی که کودک بپذیرد و سلامت او را تضمین کند، نیازمند دقت و آزمون و خطاست

پستانک، ابزاری کوچک با نقشی بزرگ، می تواند آرامش و رضایت نوزاد را در فاصله وعده های غذایی فراهم کند. یافتن پستانکی که کودک بپذیرد و از دهان نیفتد، نیازمند آزمون و خطاست و ممکن است چند نمونه مختلف را امتحان کنید.

برای حفظ سلامت کودک، تنها پستانک هایی قابل اعتماد هستند که نوک آنها توخالی باشد. پستانک های پرشده با مایع، به دلیل احتمال آلوده شدن به میکروب، غیرمطلوبند. بهتر است پستانک یک تکه و محکم باشد، با سر نرم و دارای سوراخ های تهویه که از تجمع بزاق جلوگیری می کنند و مانع تحریک پوست اطراف دهان و ایجاد دانه های پوستی می شوند. پایه پستانک باید حداقل پنج سانتی متر قطر داشته باشد تا کودک نتواند کل آن را در دهان فرو کند و خطر خفگی ایجاد شود. پستانک های فرسوده یا آسیب دیده باید بلافاصله



محافظت از پوست در محیط کار

محافظت از پوست در محیط کار، امری بنیادین برای حفظ سلامت و ایمنی کارکنان است. مشاغلی همچون تولید، تهیه غذا، ساخت و ساز و فعالیت های فضای باز، پوست را در معرض تماس با مواد شیمیایی و تحریک کننده یا سوزاننده و همچنین تابش مستقیم آفتاب قرار می دهند. رعایت اصول ایمنی و استفاده از تجهیزات محافظ شخصی مناسب، نخستین گام برای کاهش این خطرات به شمار می آید. ابتدا، اطمینان حاصل کنید که منطقه کاری پاکیزه و منظم است. تمامی مواد شیمیایی باید به درستی برچسب گذاری و انبار شوند و زباله ها و مواد زائد در ظرف های مناسب دفع گردند. محل هایی برای شستشوی فوری چشم و دوش گرفتن در موارد تماس تصادفی با مواد شیمیایی فراهم شود و استفاده از عینک، دستکش و پیش بند محافظتی همواره الزامی است. پوشاک ایمن نقش مهمی در محافظت از پوست دارد. پیراهن آستین بلند، شلوار بلند و پیش بند، به ویژه هنگام کار با مواد شیمیایی ضروری اند. پارچه های قابل تنفس و روشن، مانند پنبه، مناسب تر هستند. دستکش ها باید متناسب با نوع کار انتخاب شوند و اندازه و کیفیت آنها بررسی گردد. پیش و پس

از پوشیدن دستکش، شستشوی دست ها ضروری است. بلافاصله پس از تماس با مواد، پوست را با صابون ملایم شستشو دهید و از حلال ها یا پاک کننده های تهاجمی پرهیز کنید. پس از شستشو، دست ها را کاملاً خشک و مرطوب کنید. در صورت لزوم، پیش از آغاز کار، گرم های محافظ مخصوص به شغل خود استفاده کنید، اما به یاد داشته باشید این گرم ها جایگزین دستکش نیستند. لباس های کاری آلوده به روغن یا مواد شیمیایی باید پیش از ترک محل کار تعویض شوند و همواره از دستورات عمل های ایمنی محل کار پیروی شود. برای محافظت از صورت، گردن و گوش ها در برابر تابش آفتاب، پوشش کامل با پیراهن آستین بلند، شلوار بلند و کلاه لبه دار همراه با کرم ضد آفتاب توصیه می شود. در طول استراحت ها، ماندن در سایه و استفاده از سایه های سایه دار نظیر چادر یا سرپناه اهمیت دارد و برنامه ریزی کارهای فضای باز باید از ساعات اوج تابش خورشید (۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر) اجتناب کند. رعایت این اصول نه تنها سلامت پوست را تضمین می کند، بلکه بستر ایمنی و کارآمدی در محیط کار را نیز فراهم می آورد و اهمیت مراقبت از جسم و سلامتی کارکنان را برجسته می سازد.

افرادی که بیماری هایی مانند دیابت، فشار خون بالا، بیماری قلبی یا ریه یی، پوکی استخوان یا مشکلات عصبی دارند، یا کسانی که دچار محدودیت حرکتی هستند، حتماً باید قبل از شروع ورزش با پزشک مشورت کنند تا برنامه ای ایمن و مؤثر داشته باشند.

انتخاب ورزش مناسب برای سالمندان

ورزش های مناسب سنین بالا را می توان در چهار دسته اصلی تقسیم کرد:

تمرین های هوازی: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و دیگر فعالیت هایی که ضربان قلب را افزایش می دهند، علاوه بر تقویت قلب و ریه، انرژی و مقاومت بدن را بهبود می بخشند. **تمرین های قدرتی و مقاومتی:** حرکت هایی مانند اسکوات، شنای روی زمین یا تمرین با وزنه و کش های مقاومتی، عضلات را تقویت و توده عضلانی را حفظ می کنند. حفظ قدرت عضلانی در سالمندی، کلید استقلال و پیشگیری از افتادن و آسیب های جدی است. **تمرین های کششی و انعطاف پذیری:** حرکات کششی ستون فقرات، پهلوی و عضلات اصلی بدن، انعطاف و تحرک مفاصل را حفظ می کند و به وضعیت صحیح بدن کمک می کند.

تمرین های تعادلی: تمرین هایی مانند ایستادن روی یک پا، راه رفتن روی خط مستقیم یا یوگا خطر زمین خوردن را کاهش داده و استقلال فردی را تضمین می کند.

در مورد مدت زمان ورزش، حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته توصیه می شود که می توان آن را به پنج وعده ۳۰ دقیقه ای تقسیم کرد. تمرینات قدرتی برای همه گروه های عضلانی دو تا سه بار در هفته و با فاصله حداقل ۴۸ ساعت بین جلسات انجام شود. تمرین های تعادلی و کششی نیز حداقل دو تا سه بار در هفته باید در برنامه قرار گیرند. با شروع تدریجی و انتخاب تمرین های مناسب، ورزش در سنین بالا نه تنها سلامت جسمی را تضمین می کند بلکه شادی، انرژی و اعتماد به نفس را نیز به زندگی بازمی گرداند. هر گام کوچک در مسیر تحرک، سرمایه ای است برای سال های سالم و فعال زندگی.

رانندگی ایمن در دوران بارداری

رانندگی در دوران بارداری، گرچه برای بسیاری از زنان ممکن است ادامه یابد، اما نیازمند توجه ویژه و رعایت نکات ایمنی است. برخی شرایط، از جمله علائم شدید بارداری یا اختلالات طایف انتخاب کرد. پزشک با ماما، بهترین مرجع برای تعیین توانایی شما در رانندگی هستند و در صورت ابتلا به عوارضی همچون پره کلآمپسی، فشار خون بالا، جفت سرراهی یا پارگی زودرس غشاهای بارداری، ممکن است توصیه کنند رانندگی متوقف شود، چرا که استرس و فشار ناشی از رانندگی می تواند شرایط را وخیم تر سازد.

هنگام رانندگی یا حتی نشستن به عنوان مسافر، حفاظت از خود و چنین اهمیت فراوان دارد. بستن صحیح کمربند ایمنی، نخستین و مؤثرترین گام است. کمربند شانه ای باید از روی استخوان ترقوه عبور کند، میان دو سینه قرار گیرد و هرگز با گردن تماس نداشته باشد؛ تسیمه شانه ای نباید زیر بازو یا پشت کمر جای گیرد. کمربند رویایی نیز باید زیر شکم و روی ران ها گذارده شود و هیچگاه از روی شکم عبور نکند.

با پیشرفت بارداری، تغییرات فیزیکی مستلزم تنظیم موقعیت صندلی است تا فاصله ای ایمن، حدود ۲۵ سانتی متر، میان شکم و فرمان حفظ شود. همزمان، دسترسی به پدال ها باید بدون دشواری ممکن باشد و آینه ها باید دید کامل پیرامون خودرو را تأمین کنند. کمربندها باید به گونه ای بسته شوند که به تمام بدن چسبیده باشند؛ نه بیش از حد سفت و نه بسیار شل. رعایت این اصول، امنیت مادر و جنین را تضمین کرده و تجربه رانندگی در این دوران را به تجربه ای ایمن و مطمئن بدل می سازد.



سلامت

چگونه تب کودک را مدیریت کنیم؟

تب در کودکان زمانی رخ می دهد که دمای بدن به ۳۸ درجه سانتی گراد یا بالاتر برسد؛ واکنشی طبیعی و مفید برای مقابله با عفونت ها. این حالت گاهی بدون بیماری جدی نیز اتفاق می افتد، مثلاً پس از واکسیناسیون یا پوشاندن بیش از حد نوزاد. برای تشخیص دقیق تب هرگز به لمس پیشانی اکتفا نکنید و دماسنج به کار نبرید. در کودکان زیر سه سال، اندازه گیری از طریق مقعد با دماسنج دیجیتال دقیق ترین روش است و در کودکان بالای سه سال، استفاده از دماسنج دهانی یا گوشی توصیه می شود؛ هرچند دماسنج های پیشانی یا زیربغلی دقت کمتری دارند.

مراقبت از کودک مبتلا به تب مستلزم توجه به وضعیت عمومی اوست. اگر کودک بازی می کند، غذا و نوشیدنی می خورد، لبخند می زند و رنگ پوستش طبیعی است، نیاز فوری به مراجعه پزشک ندارد. تب بالا نیز باید جدی گرفته شود تا از ناخوشی و کم آبی بدن پیشگیری شود. برای حفظ تعادل مایعات، کودک را تشویق کنید آب، آبمیوه، شیر مادر یا شیر خشک بنوشد و حتی می توان از بستنی یخی استفاده کرد. لباس سبک و راحت، نگه داشتن دمای اتاق در حد متوسط و استفاده از پاشویه یا حمام اسفنجی با آب ولرم به خنک و راحت ماندن کودک کمک می کند. استراحت کافی نیز برای بازسازی انرژی و بهبود وضعیت عمومی کودک ضروری است و باید به او اجازه داده شود بین بازی و بیداری، آرام بماند و بازی سبک داشته باشد.

در صورت نیاز به درمان دارویی، سن کودک تعیین کننده است. برای نوزادان زیر سه ماه هیچ دارویی توصیه نمی شود و تب در این گروه نیازمند تماس فوری با پزشک است. در نوزادان بالای سه ماه، استامینوفن می تواند برای کاهش ناراحتی و تب مفید باشد؛ مشروط بر رعایت دقیق دوز متناسب با وزن کودک. از شش ماهگی به بعد، ایبوپروفن نیز مجاز است، اما در کودکانی که دچار کم آبی هستند، نباید مصرف شود. هرگز به کودکان و نوجوانان آسپرین ندهید، زیرا مصرف آن با عارضه نادری به نام نشانگان ری مرتبط است که می تواند تهدیدکننده زندگی باشد.

در برخی شرایط، مراجعه فوری به پزشک الزامی است. گریه غیرقابل کنترل، تحریک پذیری شدید، مشکل در بیدار شدن، ظهور دانه های پوستی قرمز رنگ یا کبودی، کبود شدن لب ها، زبان یا ناخن ها، تغییر شکل نقاط نرم سر، سفتی گردن، سردرد شدید، لنگیدن یا اجتناب از راه رفتن، مشکل تنفسی مقاوم به پاکسازی بینی، خیم شدن به جلو همراه با آبریزش دهان، تشنج و درد شکمی متوسط تا شدید، همگی نشانه هایی است که نباید به تعویق افتادن مراجعه پزشکی را تحمل کرد. توجه به این علائم می تواند از بروز عوارض جدی جلوگیری کند و سلامت کودک را تضمین نماید. مراقبت دقیق، توجه به علائم هشداردهنده و استفاده درست از داروهای مجاز، ستون فقرات مدیریت تب در کودکان است. تب، اگرچه نشان دهنده واکنش دفاعی بدن است، اما می تواند زمینه ساز ناخوشی جدی باشد؛ بنابراین هوشیاری والدین و اقدامات متناسب، تضمین کننده سلامت و آسودگی کودک در دوران بیماری است.