***مداخلات آموزشي براي اصلاح شيوه زندگي سالمند دارای فشار خون بالا***

***تغذيه مناسب:***

* از مصرف فراورده هاي غذايي نمك سوده مثل چيپس، پفك، سوسيس، كالباس، فست فودها و ساندویچ ها با سس زیاد، فلافل و سمبوسه پرروغن و ... خودداري نمايد.
* مصرف میوه و سبزی را افزایش دهند و در صورت وجود مشکلات دندانی از میوه و سبزی خرد شده استفاده کند. در صورت وجود مشکل گوارشی از میوه و سبزی پخته شده، استفاده نماید.
* مصرف چربی به خصوص چربی های اشباع را کم نماید.
* مصرف غذاهاي چرب و سرخ شده را به حداقل برساند. اما براي اينكه چربي مورد نياز بدن سالمند تأمين شود، روزانه يك قاشق سوپ خوري روغن گياهي مثل روغن زيتون همراه غذا يا سالاد مصرف كند.
* مصرف غذاها به صورت آب پز، بخار پز يا تنوري باشد.
* از مصرف سس براي سالاد يا سبزيجات خودداري نمايد و به جاي آن از روغن زيتون با آبليمو يا سركه و سبزي هاي معطر به همراه ماست کم چرب استفاده نمايد.
* به جاي روغن هاي جامد و كره از مارگارين و به جاي چربي هاي حيواني از روغن هاي مايع مثل روغن زيتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده كند.
* قبل از طبخ مرغ، پوست آن را كاملاً جدا كند.
* از مصرف كله پاچه، مغز و قلوه كه حاوي مقادير بالاي چربي است، خودداري شود.
* تا حد امكان مصرف گوشت قرمز و چربي هاي حيواني را كاهش دهد وگوشت مرغ، ماهي و سويا را جايگزين آن نمايد.
* لبنیات کم چرب و غلات سبوس دار را بیشتر مصرف نماید.
* بهتر است بيشتر از 3 تخم مرغ در هفته، چه به تنهايي و چه داخل غذا مانند كوكو مصرف نكند.
* مصرف روزانه 8-6 ليوان آب را فراموش نكند.

***تمرینات بدني مناسب***

در سالمند مبتلا به فشارخون ورزش های هوازی با شدت متوسط، به مدت 60- 30 دقیقه در روز و 7-5 روز در هفته توصیه می شود.

 ***ورزش های هوازی:*** این تمرینات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شوند. مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش می یابد و در نتیجه کارایی قلب و ریه ها و سیستم گردش خون افزایش می یابد و توانایی در انجام کارهای روزانه بیشتر می شود. این تمرینات شامل : پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، کوهنوردی و ....

 ***شدت ورزش:*** برای محاسبه شدت ورزش از تست تکلم استفاده کنید، از سالمند در خصوص تغییرات ضربان نبض، تنفس و نحوه تکلم در حین ورزش سؤال کنید:

* چنانچه در حین فعالیت ورزشی تعداد ضربان نبض و تنفس تغییری نداشته باشد، به عنوان فعالیت با شدت کم در نظر گرفته می شود.
* چنانچه درحین فعالیت ورزشی، تغییر در تعداد ضربان نبض و تنفس به گونه ای باشد که سالمند بتواند به راحتی صحبت کند، به عنوان فعالیت با شدت متوسط در نظر گرفته می شود.
* چنانچه درحین فعالیت ورزشی، تغییر در تعداد ضربان نبض و تنفس به گونه ای باشد که سالمند نتواند به راحتی صحبت کند، به عنوان فعالیت با شدت شدید در نظر گرفته می شود.
* ابتدا از سالمند در مورد فعاليت هاي ورزشی وي سؤال كنيد. به طور مثال از وي بپرسيد كه معمولاً از صبح تا شب (مثلاً ديروز) چه فعاليت هاي ورزشی داشته است. در صورتي كه فعاليت ورزشی مناسب دارد وي را به ادامه كار تشويق كنيد و از وي بخواهيد كه به تدريج زمان آن را افزايش دهد. چنانچه سالمند فعاليت ورزشی مناسبي ندارد، به عنوان ساده ترین ورزش هوازی می توانید روش پیاده روی صحیح را به وي آموزش دهيد.

***سالمند براي انجام پياده روي بايد نكات زير را رعايت كند:***

* در سالمندانی که ورزش نمی کنند قبل از شروع ورزش، ارزیابی سلامت شوند.
	+ قبــل از شروع پياده روي با تمرينات گرم كننده عضلات، خود را گرم كند (5 دقيقه حرکات نرمشی، راه رفتن ملایم و یا درجا انجام دهد)، سپس براي مدت10 تا 15دقيقه پياده روي كند.
	+ مدت پياده روي را به تدريج افزايش دهد تا حداكثر به يك ساعت در روز برسد.
	+ بهتر است پياده روي را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار 30 دقيقه انجام دهد. سالمندانی که تازه ورزش و پیاده روی را شروع کرده اند و یا سالمندانی که توانایی انجام پیاده روی طولانی را ندارند، هر بار 10 دقیقه کفایت می کند، به مرور زمان پیاده روی را بیشتر کند.
* كفش راحت، كاملاً اندازه و بنددار بپوشد كه پا را در خود نگهدارد و مانع تأثير ضربه به پا شود. همچنين جوراب هاي ضخيم نخي كه عرق پا را جذب و پاها را حفظ كند، بپوشد.
* لباس راحت، سبك و متناسب با دماي هوا بپوشد. در تابستان لباس با رنگ روشن و در زمستان به جاي يك لباس ضخيم، چند لباس نازك تر بپوشد تا بتواند به تدريج با گرم شدن بدن در حين پياده روي، لباس هاي خود را كم كند.
* پياده روي را با سرعت كم شروع كند و به مرور سرعت خود را افزایش دهد.
* در يك وضعيت متعادل و راحت راه برود. سر را بالا نگه دارد، به جلو نگاه كند. در هر قدم بازوها را آزادانه در كنار بدن حركت دهد. بدن را كمي به جلو متمايل كند. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهد. روي پاشنه فرود آمده و با يك حركت نرم به جلو برود. از برداشتن گام هاي خيلي بلند خودداري كند.

|  |
| --- |
| **انجام تمرينات بدني در هواي آلوده مضر است. در چنین شرایطی ورزش را در منزل انجام دهد.** |

* راه رفتن را در صورت امكان بدون توقف انجام دهد. ايستادن مكرر و شروع مجدد پياده روي مانــع تأثيرات مثبت آن مي شود.
* در حين راه رفتن، نفس هاي عميق بكشد. با يك نفس عميق از طريق بيني و با دهان بسته ريه ها را از هوا پركند و سپس هوا را از دهان خارج كند.
* سعي كند زمان خاصي از هر روز را براي پياده روي در نظر بگيرد كه خسته و يا گرسنه نباشد و در صورت امكان با دوستان خود پياده روي كند.
* مسیرهای سربالایی و سراشیبی برای پیاده روی توصیه نمی شود، اگر در سربالايي يا سراشيبي قدم مي زند، باید پیاده روی به شکل زیگزاگ انجام شود.
* مدت زمان پياده روي و مسافتی را که طي كرده، هر روز در تقويم خود يادداشت كند. هفته اي يك بار مدت زمان پياده روي را افزايش دهد.
* در اواخر پياده روي به تدريج قدم هاي خود را آهسته تر كند و با اين كار بدن خود را كم كم سرد كند.
* اگر در حين پياده روي دچار درد قفسه سينه، تنگي نفس و يا پا درد شد، فوراً استراحت كند و با پزشك، بهورز، مراقب سلامت مشورت نمايد.

|  |
| --- |
| **زماني كه سالمند خسته يا گرسنه است، تمرينات ورزشی انجام ندهد.** |

***3-راهنماي ترك سيگار***

ابتدا براي ترك سيگار تصميم بگيرد و سپس زمان خاصي را براي اين كار انتخاب كند.

1. راه اول اين است كه از يك روز معين ترك سيگار را شروع كند و ديگر اصلاً سيگار نكشد و در اين تصميم خود محكم باشد. در اين صورت يك باره سيگار را ترك خواهد كرد.
2. راه دوم اينكه سيگار را كم كم ترك كند. براي اين كار مي تواند:
* سيگار را وقتي نصفه شد، خاموش كند و ميزان مصرف روزانه سيگار را كم كند.
* مكان هميشگي سيگار كشيدن را عوض كند و زمان هميشگي سيگار كشيدن را به تأخير بياندازد.
* اگر عادت به مشغول بودن دست ها دارد، گرفتن قلم، كليد يا تسبيح در دست را امتحان كند.

***استمرار ترك سيگار***

زماني كه هوس مي كند كه سيگار بكشد موارد زير كمك كننده است:

* دو بار پشت سر هم نفس عميق بكشد يا يك ليوان آب يا نوشيدني ديگر بنوشد يا كار ديگري انجام دهد به عنوان مثال از خانه بيرون برود و قدم بزند و به ضررهاي سيگار كشيدن فكر كند.
* اگر پس از ترك سيگار، بار ديگر كشيدن سيگار را شروع كرد، دلسرد نشود. در وقت مناسب ديگري مجدداً ترك سيگار را شروع كند.

***برخي اثرات خوب ترك سيگار***

* 20 دقيقه بعد از ترك سيگار، فشار خون و ضربان قلب به حد طبيعي بر مي گردد.
* 48 ساعت بعد از ترك سيگار، قدرت چشايي و بويايي بهتر مي شود.
* 72 ساعت بعد از ترك سيگار، تنفس راحت تر مي شود.
* 3 تا 6 ماه بعد از ترك سيگار، سرفه، خس خس و مشكلات تنفسي خوب مي شود.
* 5 سال بعد از ترك سيگار، خطر حمله قلبي نصف يك فرد سيگاري مي شود.
* 10سال بعد از ترك سيگار، خطر سرطان ريه نصف يك فرد سيگاري مي شود و خطر سكته قلبي مانند كسي است كه هرگز سيگار نكشيده است.

|  |
| --- |
| **سيگار كشيدن نه تنها سلامتي خود فرد را به خطر مي اندازد بلكه تجاوزي آشكار به حقوق ديگران به خصوص كودكان است.** |

***مداخلات آموزشي براي اصلاح شيوه زندگي سالمند مبتلا به افت فشارخون وضعيتي***

* بلند شدن آرام و چند مرحله اي از صندلي و رختخواب؛
* نوشيدن دو ليوان آب و يا مايعات جايگزين، صبح ناشتا قبل از بلند شدن از رختخواب؛
* استفاده از جوراب هاي واريس ساق بلند قبل از بلند شدن از رختخواب و استفاده از آن در طی روز؛

***مریم مرادی***

***کارشناس ارشد پرستاری سالمندان***

***(گروه پرستاری، سلامت سالمندان و روان پرستاری)***