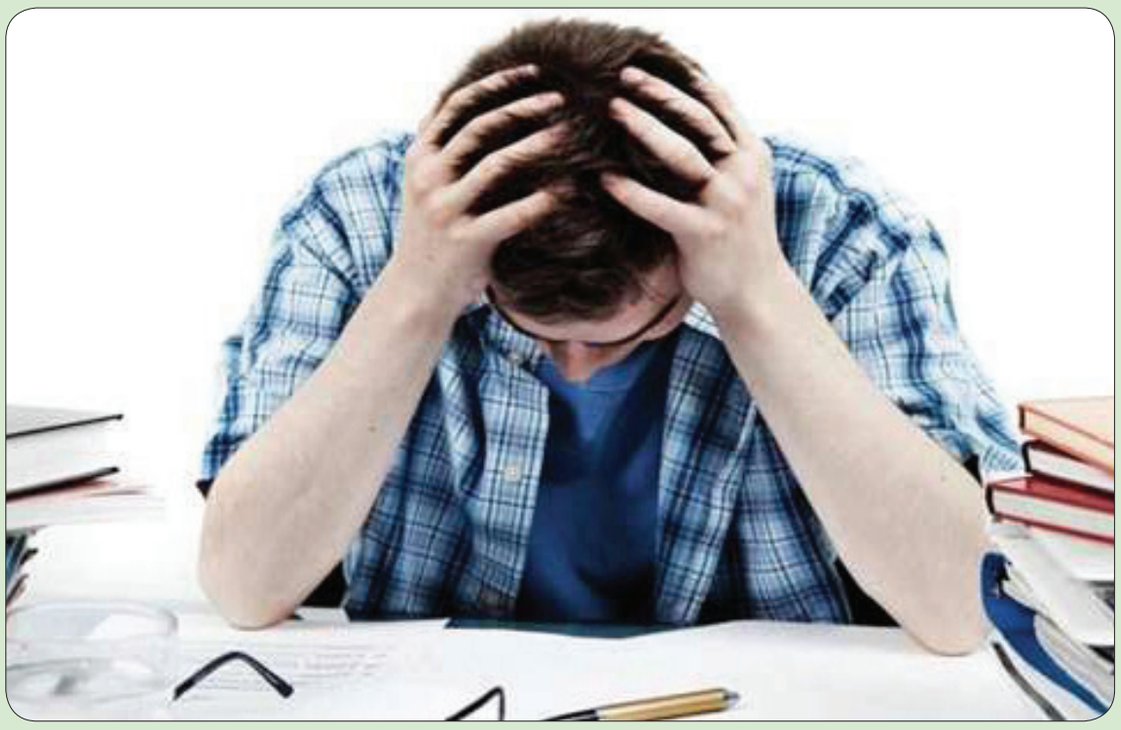
نسخه ضد استرس فصل امتحانات

یکی از مؤثرترین راهکارها برای مدیریت استرس، برنامه‌ریزی منظم و واقع‌گرایانه برای مطالعه است. عوامل متعددی از جمله ترس از شکست، انتظارات بالا از خود یا خانواده، مقایسه با دیگران و آماده‌نبودن کافی برای امتحانات در ایجاد اضطراب نقش دارند



گروه سلامت- به روزهای برگزاری امتحانات پایان سال دانش آموزان و پایان ترم دانشجویان نزدیک می شویم. در فصل امتحانات، کنترل استرس و اضطراب می تواند نقش مهمی در عملکرد مطلوب دانش آموزان و دانشجویان ایفا کند. اما چگونه می توان این استرس و اضطراب را مهار و متوقف کرد؟ در این مطلب نکات و توصیه های مختلفی را در این خصوص می توانید بخوانید. مدیر گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با توجه به فرارسیدن ایام امتحانات، نکاتی را درباره مدیریت استرس این روزها بیان می کند و می گوید: فصل امتحانات یکی از چالش‌برانگیزترین دوره‌ها در زندگی دانش‌آموزان و دانشجویان است که با افزایش فشارهای روانی، استرس و اضطراب همراه می‌شود. دکتر «سیده ریحانه رضوانی» با بیان این که این واکنش‌ها اگرچه در حد متعادل می‌توانند انگیزه‌بخش باشند، می افزاید: اما زمانی که از کنترل خارج شوند، نه تنها عملکرد تحصیلی را مختل می‌کنند بلکه بر سلامت روانی و جسمی نیز تأثیر منفی می‌گذارند. وی بیان می کند: عوامل متعددی از جمله ترس از شکست، انتظارات بالا از خود یا خانواده، مقایسه با دیگران و آماده‌نبودن کافی برای امتحانات در ایجاد این اضطراب نقش دارند. وی با اشاره به این که یکی از مؤثرترین راهکارها برای مدیریت استرس، برنامه‌ریزی منظم و واقع‌گرایانه برای مطالعه است، ادامه می دهد: تقسیم مطالب درسی به بخش‌های کوچک‌تر و زمان‌بندی مناسب برای هر بخش، از احساس فشار شدید جلوگیری می‌کند و احساس کنترل بر شرایط را افزایش می‌دهد. وی خاطرنشان می کند: همچنین مرور دروس به صورت روزانه و استفاده از روش‌های فعال یادگیری مانند خلاصه‌نویسی، پرسش و پاسخ و آموزش به دیگران می‌تواند تسلط فرد بر مطالب را افزایش دهد و اعتماد به نفس او را تقویت کند. دکتر «رضوانی» اضافه می کند: در کنار مدیریت زمان و مهارت‌های مطالعه، توجه به سلامت جسم نیز نقش بسزایی در کاهش اضطراب دارد. خواب کافی، تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم به تنظیم هورمون‌های استرس و بهبود عملکرد مغز کمک می‌کند. وی می افزاید: توصیه می‌شود دانش‌آموزان از مصرف بیش از حد کافئین و مواد محرک خودداری کنند و در روزهای منتهی به امتحان، خواب شبانه را فدای ساعات مطالعه نکنند. خواب ناکافی تمرکز را کاهش می دهد و اضطراب را تشدید می‌کند. وی یادآور می شود: بهره‌گیری از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، تصویرسازی ذهنی مثبت و تمرین ذهن‌آگاهی(mindfulness) می‌تواند در کاهش تنش‌های لحظه‌ای بسیار مؤثر باشد. اگر احساس می‌کنید اضطراب از کنترل خارج شده و عملکرد شما را به شدت مختل کرده است، مشاوره با روانشناس می‌تواند راهکارهای شخصی‌سازی شده و علمی برای مدیریت وضعیت‌تان فراهم کند. سلامت روان، کلید موفقیت پایدار در هر عرصه‌ای است.

یک متخصص بیهوشی و فلوشیپ طب خواب هم بر اهمیت بهداشت خواب و نقش آن در یادگیری دانشجویان و دانش آموزان تاکید می کند. دکتر «لیلا امامی بورد» می گوید: دانش‌آموزان و دانشجویان در تلاش هستند تا خود را برای امتحانات پایان ترم آماده سازند و برخی از آنان برای کسب آمادگی و مطالعه بیشتر دروس از خواب شبانه صرفه نظر می کنند و دچار کمبود خواب در ایام امتحانات می‌شوند. براساس نتایج مطالعات صورت گرفته در ایران و جهان، دانش آموزان و دانشجویان میزان خواب کافی و مورد نیاز محدوده سنی خود را ندارند. وی افزایش ساعت کار نیمه وقت، حجم بالای مطالب درسی، عادات اشتباه(تماشای تلویزیون و استفاده از وسایل الکترونیکی مثل کامپیوتر و موبایل قبل از خواب) را برخی از دلایل این تغییر الگو و کمبود خواب در دانشجویان و دانش آموزان عنوان می کند. به گفته این متخصص بیهوشی، خواب در فرآیندهای شناختی که برای یادگیری و عملکرد تحصیلی ضروری هستند، نقش حیاتی ایفا می کند و براساس یافته‌های آکادمی طب خواب آمریکا، مطالعه و خواب مناسب شبانه دو عامل مهم برای افزایش عملکرد تحصیلی در دانشجویان و سایر فراگیران است. دکتر «امامی» با اشاره به نظر متخصصان و اساتید بین المللی درخصوص تاثیر خواب در یادگیری می گوید: طبق نظر یکی از برنامه‌ریزان تحصیلی دانشگاه هاروارد، محرومیت از خواب باعث خواب آلودگی در کلاس درس و اثرات منفی بر عملکرد کلی تحصیلی دانشجو می شود. همچنین طبق گفته یکی از اساتید گروه خواب دانشگاه استنفورد، میزان هوشیاری فرد در طول روز حساس‌ترین معیار برای تعیین میزان نیاز اختصاصی هر فرد به خواب است. به گفته این فلوشیپ طب خواب، اگر فردی در طول روز همواره خسته و خواب آلود است نشان می دهد که احتمالاً خواب او کافی نیست. وی کیفیت و کمیت خواب را دو عامل اولیه موثر بر میزان هوشیاری فرد در طول روز برمی شمرد و این عوامل را در هوشیاری روزانه نوجوانان و جوانان بسیار مهم می داند زیرا در این سنین در مقایسه با میانسالی یا کهنسالی، اختلالات شایع خواب نظیر آپنه انسدادی و سندرم پای بیقرار نادر است. دکتر «امامی» در ادامه به نتایج برخی تحقیقات در خصوص اثرات نامطلوب و ارتباط خواب ناکافی یا نامناسب با موفقیت درسی دانش‌آموزان و دانشجویان اشاره می کند و یادآور می شود: خواب آلودگی و کاهش عملکرد تحصیلی و روزانه دانشجویان، کسب نمرات پایین در ریاضی و خواندن و نوشتن، مشکلات سلامت روان، کیفیت خواب پایین در دانشجویان رشته‌های پزشکی و پیراپزشکی، کسب معدل پایین‌تر در دانشجویانی که تمام شب بیدارند و مطالعه می‌کنند برخی از نتایج مطالعه مذکور بود. به گفته وی، دانش‌آموزانی که شب ها تا دیروقت بیدار می‌مانند و آخر هفته این کمبود خواب را جبران می کنند و بسیار دیر بیدار می‌شوند، عملکرد ضعیفی در کلاس درس پیدا می‌کنند، زیرا ساعت بیولوژیک بدنشان مجبور است مرتب خود را با ساعت متغیر خواب و بیداری آن ها تنظیم کند و این موضوع باعث کاهش توانایی آن ها در بیدار شدن زودهنگام برای کلاس های صبح ابتدای هفته می‌شود. این فلوشیپ خواب با اشاره به اثر خواب در تقویت حافظه و انتقال اطلاعات به حافظه بلندمدت خاطرنشان می کند: خواب به انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت کمک می‌کند و به خاطر آوردن حقایق و مفاهیم آموخته شده در طول روز را آسان‌تر می‌سازد. وی تقویت مهارت ها را از دیگر آثار مثبت خواب برمی شمرد و می افزاید: مغز در طول خواب به تقویت مهارت‌های حرکتی و دیگر آموخته‌های فرد می پردازد که این امر برای مهارت های نیازمند تمرین مانند موسیقی یا ورزش، حیاتی است. دکتر «امامی»، توجه و تمرکز ذهنی را از تاثیرات مثبت خواب در حوزه عملکرد شناختی بیان و اضافه می کند: خواب کافی باعث افزایش توجه و تمرکز می شود و به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد در طول کلاس‌ها و جلسات درسی تمرکز بهتری داشته باشند. وی با اشاره به اثر خواب بر توانایی حل مسئله می گوید: خواب به بهبود تفکر انتقادی و توانایی حل مسئله و به دانشجویان کمک می کند تا به طور موثرتری به مدیریت چالش‌ها بپردازند.

این فلوشیپ دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به نقش خواب در تنظیم احساسات و مدیریت استرس افزود: خواب با کیفیت به تنظیم احساسات و کاهش استرس کمک می‌کند و بر کیفیت یادگیری و عملکرد تحصیلی تاثیرگذار است. وی ثبات خلق و خو را از دیگر آثار خواب با کیفیت برمی شمرد و خاطرنشان می کند: دانش‌آموزانی که به خوبی استراحت کردند، معمولاً خلق و خوی بهتری دارند و این امر بر تعاملات آن ها با همکلاسی‌ها و معلمان تاثیر مثبت می‌گذارد. دکتر «امامی» نقش خواب را در رشد و تکامل جسمی به ویژه در نوجوانان بسیار مهم و ضروری عنوان و با اشاره به اثر خواب در عملکرد ایمنی بدن تاکید می کند: خواب کافی باعث تقویت سیستم ایمنی فرد می‌شود و احتمال ابتلا به بیماری‌های گوناگون را در وی کاهش می‌دهد، در نتیجه فراگیران وقت بیشتر و موثرتری برای مطالعه دارند. این فلوشیپ خواب با توجه به تاثیر خواب کافی در بهبود نمرات فراگیران می گوید: طبق نتایج تحقیقات دانش‌آموزانی که خواب کافی دارند، معمولاً نمرات بالاتری کسب می کنند و در آزمون‌های استاندارد نیز عملکرد بهتری از خود نشان می دهند. وی کاهش غیبت را از دیگر آثار خواب کافی در فراگیران ذکر می کند و یادآور می شود: الگوی خواب سالم می‌تواند به کاهش غیبت از مدرسه منجر شوند و فرصت‌های یادگیری را تضمین کند. وی با اشاره به نیاز اغلب نوجوانان به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب شبانه برای عملکرد بهینه تاکید می کند که دانش‌آموزان و دانشجویان علاوه بر کمیت خوا (ساعات کافی و مناسب) باید به کیفیت خواب نیز توجه کنند و ضمن رعایت قوانین بهداشت خواب باعث ارتقا و بهبود کیفیت خواب خود شوند. وی در ادامه به بیان برخی از قوانین بهداشت خواب و توصیه هایی به فراگیران به این شرح می پردازد:

* بزرگسالان به ۷ تا ۸ ساعت و نوجوانان به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب شبانه نیاز دارند.
* زود به رختخواب بروید تا زمان کافی برای خواب شبانه مناسب داشته باشید.
* اگر در به خواب رفتن(شروع خواب) مشکل دارید، از تختخواب خارج شوید و تا زمانی که احساس خواب‌آلودگی کنید، یک کار آرامبخش مانند مطالعه کتاب یا گوش دادن به موسیقی انجام دهید.
* از تختخواب فقط برای خواب استفاده و از انجام مطالعه، تماشای تلویزیون یا صحبت با تلفن در تخت اجتناب کنید.
* چُرت روزانه باید محدود باشد و درصورت نیاز به خواب کوتاه روزانه باید مدت آن کمتر از نیم ساعت و حتماً قبل از ساعت ۱۵ بعدازظهر باشد.
* ساعت خواب و بیداری خود را در تعطیلات آخر هفته نیز همانند سایر روزهای هفته تنظیم و سعی کنید همان ساعت روتین همیشگی به رختخواب بروید و از خواب بیدار شوید.
* اگر در طول هفته دچار کمبود شدید خواب هستید، می توانید در تعطیلات آخر هفته آن را جبران کنید اما ساعات خواب شما باید به گونه‌ای باشد که مانع زود خوابیدن شما در شب نشود.
* به یاد داشته باشید که دیر خوابیدن در آخر هفته باعث دشوار شدن بیداری برای کلاس های صبح روز شنبه می شود.
* بعدازظهر و شب از مصرف کافئین خودداری کنید. کافئین ساعت‌ها در بدن باقی می ماند و باعث ایجاد اختلال در به خواب رفتن می شود.
* نور و روشنایی منزل را در شب کم کنید تا بدن شما بداند به زودی زمان خواب فرا خواهد رسید.
* برای تقویت هوشیاری خود، صبح ها در معرض نور خورشید قرار بگیرید.
* قبل از رفتن به تختخواب، مدتی را به آرام کردن ذهن خود اختصاص دهید.
* قبل از خواب کامپیوتر، تلویزیون و تلفن همراه را خاموش کنید و ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از خواب در آرامش باشید.
* هرگز قبل از خواب وعده غذایی سنگین نخورید.
* شام به اندازه کافی بخورید و گرسنه به تختخواب نروید.

اگر با عمل به این توصیه‌ها هنوز دچار اختلال خواب هستید با پزشک یا متخصص خواب مشورت کنید.

یک کارشناس ارشد روانشناسی بالینی با اشاره به استرس فراگیران در ایام برگزاری امتحانات اظهار می کند: متاسفانه استرس شدید و طولانی مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و افزایش شانس ابتلا به بیماری می شود. در دانشجویان و فراگیران نیز استرس و اضطراب در ایام امتحانات ممکن است باعث کاهش عملکرد و تمرکز و درنهایت نتیجه نامطلوب شود. «فائزه سادات طاهری» با اشاره به اهمیت مدیریت زمان در هنگام آزمون برای جلوگیری از بروز استرس ناشی از کم آوردن وقت به دانشجویان توصیه می کند: ابتدا وقت خود را تنظیم و توجه خود را روی آزمون متمرکز کنید و وقت و انرژی خود را با نگران شدن درخصوص عواقب خراب کردن امتحان یا کنجکاوی درباره این که دیگران چه می کنند، هدر ندهید. سعی کنید اول به آسان ترین سؤال پاسخ دهید. وی به دانشجویان تاکید می کند: سؤالی را که نمی دانید نشاندار کنید تا در فرصت مناسب به آن جواب دهید.

به خودتان بگویید، شاید آن سؤال را مطالعه کردید و وقتی دوباره به آن برگردید، می‌توانید جواب بدهید. قبل از این که به گزینه‌های مختلف نگاه کنید، به جواب خودتان فکر کنید. بعد از پاسخ به سؤالاتی که می‌دانید به سراغ سوالاتی بروید که نشاندار کردید. وی افزود: در هر زمان فقط روی یک سؤال فکر کنید. اگر وقتتان در حال اتمام است، روی سؤال‌هایی که می دانید و یا بیشترین ارزش را دارند، متمرکز شوید. همه وقت باقی مانده را به مرور و کامل کردن جواب‌هایتان بپردازید، تنها در صورت اطمینان قطعی پاسخ‌ها را تغییر دهید. وی با اشاره به اهمیت جلوگیری از پرش افکار و عدم تمرکز در سر امتحان می گوید: حواس‌پرتی چیزی جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت نیست و ذهن شما همواره می‌خواهد درگیر و مشغول باشد. بنابراین اگر کاری که اکنون انجام می‌دهید باعث درگیری و مشغولیت ذهنی شما شود، فکر شما دیگر نیازی احساس نمی کند که به جای دیگر برود و در آن جا درگیر شود.

چه نوع خمیردندانی را انتخاب کنیم؟

مدیر گروه سلامت دهان و دندان در معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، نکاتی را درباره انواع خمیردندان و اهمیت انتخاب صحیح آن مطرح و بیان کرد: خمیردندان‌ها بسته به ترکیباتشان شامل انواع مختلفی مانند ضدپوسیدگی، ضدحساسیت، سفیدکننده، ضد پلاک و مخصوص لثه می‌شوند. دکتر «مهین یاهوئیان» با بیان این که پایه اغلب خمیردندان‌ها فلوراید است که نقش کلیدی در جلوگیری از پوسیدگی دندان دارد.افزود: انتخاب نوع خمیردندان باید بر اساس نیاز فردی باشد. به‌طور مثال، افرادی با دندان‌های حساس باید از خمیردندان‌های دارای پتاسیم نیترات یا استرانسیوم کلراید استفاده کنند، در حالی که افرادی که مدام دچار جرم یا رنگ گرفتگی دندان می شوند، می‌توانند از خمیردندان‌های حاوی پیروفسفات بهره ببرند. وی عنوان کرد: برای کودکان زیر ۳ سال، استفاده از مقدار بسیار کمی خمیردندان به اندازه یک دانه برنج توصیه می‌شود. وی با اشاره به این که از ۳ تا ۶ سالگی، این مقدار می‌تواند به اندازه یک نخود افزایش یابد، ادامه داد: نکته مهم این است که همیشه والدین باید بر مسواک‌زدن کودکان نظارت داشته باشند تا از بلعیدن خمیردندان جلوگیری شود. از خمیردندان های حاوی فلوراید با دُز پایین حدود ۵۰۰ppm مخصوص کودکان استفاده شود و از خمیردندان‌های بزرگسالان در این سنین خودداری شود. وی خاطرنشان کرد: بزرگسالان می‌توانند از خمیردندانی به اندازه یک سانتی‌متر (حدود ۰/۷۵ تا یک گرم) در هر بار مسواک‌زدن استفاده کنند. دکتر «یاهوئیان» با بیان این که در سالمندان، بسته به وضعیت لثه‌ها، وجود دندان‌های مصنوعی، یا تحلیل ریشه، ممکن است نیاز به خمیردندان‌های خاصی مانند ضد حساسیت یا ضد التهاب لثه وجود داشته باشد، یادآور شد: همچنین کسانی که از دندان مصنوعی استفاده می کنند باید روزانه از قرص یا ژل‌های مخصوص تمیزکننده استفاده کنند و از کاربرد خمیردندان معمولی برای دندان مصنوعی بپرهیزند. وی بیان کرد: مقدار زیاد خمیردندان نه تنها اثر بیشتری ندارد، بلکه می‌تواند باعث تحریک مخاط دهان، بلع بیش از حد فلوراید در کودکان، یا ایجاد ساییدگی مینای دندان شود. دکتر «یاهوئیان» با تاکید بر این که استفاده از نخ دندان قبل از مسواک و نداشتن عجله در مسواک‌زدن(حداقل ۲ دقیقه) اهمیت زیادی دارد، اضافه کرد: پس از مسواک‌زدن، بهتر است دهان را با مقدار کمی آب شست تا فلوراید باقی‌مانده بتواند به تقویت مینای دندان کمک کند. وی اظهار کرد: مسواک زدن دوبار در روز، همراه با خمیردندان مناسب و به اندازه، ساده‌ترین راه حفظ سلامت دهان و دندان است.

خوب است بدانیم

حل مشکل بی اشتهایی سالمندان

کاهش اشتها و کاهش حس چشایی از مهم‌ترین مشکلات دوران سالمندی است که باید با یک سری راهکارها این مشکل را در سالمندان حل کرد. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، برخی محققان بر این باورند که یک سوم سالمندان از دست دادن اشتها را تجربه می کنند و این تعداد ممکن است برای سالمندانی که در مراکز مراقبت از سالمندان زندگی می کنند بیشتر باشد. درباره این که چرا سالمندان غذا نمی خورند و نکات مفیدی برای تشویق سالمندان به خوردن و حفظ وزن سالم بیشتر بیاموزیم:

نکات کلیدی

- کاهش وزن یا کاهش اشتها می تواند بخشی از روند پیری باشد: کاهش وزن ناخواسته در افراد مسن می تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله شرایط پزشکی، داروها و چالش های اجتماعی یا عاطفی باشد و باید توسط یک متخصص پزشکی ارزیابی شود.
- برای تشویق افزایش اشتها و افزایش وزن در افراد مسن برنامه های روتین زمان غذا را تنظیم کنید(غذا را در دسترس‌تر کنید و طعم غذاها را با استفاده از گیاهان و ادویه ها تقویت کنید).

چرا سالمندان از خوردن دست می کشند؟

تا حدی از دست دادن اشتها در افراد مسن سالم می تواند طبیعی باشد. روند پیری باعث ایجاد تغییراتی می شود که منجر به کاهش اشتها می شود. به همین دلیل است که بسیاری از افراد مسن دیگر غذا نمی خورند، این تغییرات عبارتند از:

- تغییرات در ترکیب بدن، مانند کاهش توده عضلانی و تراکم استخوان که نیاز به انرژی را کاهش می دهد.
- کاهش فعالیت بدنی که متابولیسم را کاهش می دهد.
- تغییرات هورمونی مثل سطوح پایینتر هورمون گرلین(هورمون احساس گرسنگی).
- تاخیر در تخلیه معده که باعث می شود افراد بعد از غذا برای مدت طولانی تری احساس سیری کنند.

هنگامی که کاهش اشتها از آن چه در طول پیری انتظار می رود فراتر رود، می تواند به یک وضعیت پزشکی که نیاز به ارزیابی و درمان دارد مربوط شود.

دلایل پزشکی کاهش اشتها یا کاهش وزن در سالمندان

کاهش وزن ناخواسته یا از دست دادن اشتها می تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد، مانند:

- بیماری های بدخیم مانند سرطان ها
- بیماری های غیر بدخیم مانند بیماری های مزمن کلیه
- داروهایی مانند آنتی هیستامین ها یا آنتی بیوتیک ها(با این حال کاهش دُز یا قطع داروها فقط تحت نظر پزشک صورت گیرد).
- شرایط سلامت روان مانند افسردگی
- مشکلات بلع یا جویدن
- مشکلات دندانی مانند حفره ها یا پروتزهای نامناسب
- مشکل در تحرک و تهیه غذا
- عوامل اجتماعی مانند ناتوانی در تهیه مواد غذایی

بی اشتهایی و کاهش وزن در سالمندان می تواند به دلایل همپوشانی باشد، بنابراین ارزیابی پزشکی برای تعیین علت اصلی و موثرترین درمان ضروری است.

خطرات کاهش وزن در سالمندان

کاهش وزن پیشرونده در افراد مسن می تواند عواقب پزشکی جدی داشته باشد و حتی می تواند مرگ و میر را افزایش دهد. در صورت مشاهده کاهش وزن یا کاهش اشتها همراه با هر یک از این علایم جست و جوی ارزیابی پزشکی بسیار مهم است: ضعف، مشکل در حفظ تعادل یا افزایش سقوط، کم آبی بدن، عفونت های مکرر، افسردگی، شکستگی یا زخم های پوستی، کم خونی، تب، اسهال و درد؛ این علایم می تواند به دلیل اصلی یک اختلال سوتغذیه، التهابی اشاره کند. به عنوان مثال تب می تواند نشانه یک بیماری خود ایمنی باشد که به بررسی بیشتر نیاز دارد. در موارد دیگر این علایم ممکن است نتیجه سوءتغذیه طولانی باشد؛ به عنوان مثال تغذیه نامناسب می تواند منجر به از بین رفتن پوست و تاخیر در بهبود زخم ها شود. کاهش وزن ناخواسته اگر مدت ۶ تا ۱۲ ماه از ۵ درصد وزن فرد فراتر رود نگران کننده است. همه افراد با افزایش سن مقداری از توده عضلانی بدون چربی و کاهش تراکم استخوان را تجربه می کنند. تا زمانی که به ۶۵ سالگی می رسیم اکثر ما به طور کلی افزایش وزن را متوقف می کنیم. بسیاری از ما ممکن است پس از این سن هرسال کاهش وزن داشته باشیم. توصیه می شود خانواده ها وزن سالمندشان را در فواصل زمانی منظم کنترل کنند و از این که متخصصان در هر ویزیت سالمند را وزن کشی کنند حمایت کنند. ارزیابی تغذیه ای تیم های مراقبتی بهداشتی برای سالمندی که دچار کاهش وزن شده با سوالاتی به این شرح صورت می گیرد:

آیا در جویدن یا قورت دادن غذای خود مشکلی داشته اید؟ در سه ماه گذشته چقدر وزن کم کرده اید؟ آیا استرس های جدیدی را تجربه می کند؟

ارائه دهندگان همچنین ممکن است آزمایش های آزمایشگاهی یا تصویر برداری را برای رد علل زمینه ای تجویز کنند. در مواجهه با شرایط مزمن و روند طبیعی پیری، تشویق افراد مسن به خوردن بیشتر می تواند دشوار باشد. با این حال تنظیمات ساده ای وجود دارد که می توانید برای صرف غذا انجام دهید. اگر سالمند شما اخیراً وزن کم کرده، راه هایی وجود دارد که می توانید به طور طبیعی افزایش وزن را تحریک کنید. اگر مشکل شدید به نظر برسد یک متخصص ممکن است به افراد مسن‌تر توصیه کند که از جایگزین های غذایی استفاده کنند.

برای کاهش وزن خفیف‌تر و ناخواسته توصیه می شود:

- غذاهای کامل و پرکالری مانند ماست، پنیر، آجیل، کره بادام‌زمینی یا شیر ۲ درصد تجویز کنید.
- یخچال و فریزر را با میوه ها، سبزیجات و تنقلات آماده پر کنید.
- سرویس تحویل غذا در نظر بگیرید تا بار تهیه غذا از دوش سالمند خارج شود.

بسیاری از سالمندان به دلیل از دست دادن اشتها نیازهای تغذیه ای خود را برآورده نمی کنند. توصیه می شود این نکات را امتحان کنید:

- یک برنامه روتین برای وعده های غذایی ایجاد کنید، مانند وعده های غذایی با فاصله دو تا سه ساعت یا وعده های بزرگ‌تر با فاصله ۴ تا ۵ ساعت. بدن ما به این الگو عادت می کند و یادآوری خوبی برای ارسال سیگنال های گرسنگی و تشنگی است.
- اطمینان حاصل کنید که افراد مسن در طول وعده های غذایی همراه کسی غذا بخورند. سالمندانی که تنها غذا می خورند بعید است که منتظر غذا خوردن به تنهایی باشند بنابراین اشتهای زیادی ندارند.
- آن ها را تشویق کنید تا در گروه های اجتماعی جامعه شرکت کنند، به طور مستقیم با دوستان و خانواده غذا بخورند و اگر این موضوع ذهن آن ها را از برنامه ریزی برای غذا خوردن منحرف می کند خدمات تحویل غذا را در نظر بگیرند.
- هنگام آشپزی یا غذا خوردن، موسیقی مورد علاقه او را پخش کنید. او می افزاید این می تواند خلق و خوی آن ها را تقویت کند و اشتهای آن ها را افزایش دهد.
- غذا را جذاب‌تر کنید.
- افزایش سن بر بوها و مزه ها تاثیر می گذارد، به همین دلیل است که ممکن است برای بهبود حس چشایی با دیدن فرد مورد علاقه نمک یا شکر اضافی استفاده شود. با این حال نمک و شکر اضافی نگران کننده است.

نکات ذیل برای حل این مشکل توصیه می شود:

- آبلیمو یا لیموترش تازه را روی پاستا یا سبزیجات بچکانید یا کمی سرکه مانند سرکه بالزامیک اضافه کنید. این لمس اسید، شیرینی به همراه می آورد و طعم ها را برای خوردن جذاب‌تر می کند.
- رنگ را به بشقاب خود برگردانید. داشتن رنگ های متنوع نه تنها یک وعده غذایی را جذاب‌تر می کند بلکه مواد مغذی آن را هم بیشتر می کند.
- تا حد امکان از گیاهان دارویی استفاده کنید. گیاهان یا ادویه جات تازه و خشک تقویت کننده طعم عالی هستند.
- زنجبیل، سیر یا پیاز می توانند غذا را زنده کنند؛ همچنین گیاهانی مانند آویشن، مریم گلی، ریحان و رزماری.
- اگر سالمند شما با بیزاری از طعم و بوی بعضی غذاها دست و پنجه نرم می کند. چند راه وجود دارد که می توانید به آن ها کمک کنید. این موارد را امتحان کنید:
- ورزش و فعالیت در فضای باز را تشویق کنید. ورزش منظم و بیرون رفتن از راه های طبیعی برای افزایش انرژی و افزایش گرسنگی است.
- آدامس دارچین یا نعناع، آبکشی دهان یا مسواک زدن قبل از غذا هم می تواند مفید باشد.
- اطمینان حاصل کنید که مراقبت های بهداشتی و دندانپزشکی برای آن ها ارائه می شود تا اگر شرایط مزمن یا استفاده از دندان مصنوعی می تواند باعث بیزاری از غذا شود مشکل را حل کنند. حفظ اشتها و وزن سالم به افراد مسن اجازه می دهد تا کیفیت زندگی و رفاه کلی خود را در سنین بالا حفظ کنند. پرداختن به علت اصلی کاهش اشتها و کاهش وزن از طریق ارزیابی پزشکی و برخی اصلاحات در روال روزانه می تواند اطمینان حاصل کند که عزیزان شما از مواد غذایی مورد نیاز خود تغذیه کنند و لذت ببرند.