

كيف نتقدم في السن مع المحافظة على صحتنا

(Growing Older, but Staying Well)

الأخرى؟ هل تأكل خضراوات وفواكه كل يوم وتتجنب الأطعمة الغنية بالدهن مثل الكاتو والحلويات الأخرى والبسكويت المحلى؟ وإذا كنت تحب منتجات الألبان، هل جربت الأنواع قليلة الدهن؟

إنتبه لموضوع الأدوية. يأخذ الكثيرون من المسنين أدوية لأسباب طبية. إن الأدوية يمكن أن تفيدنا إذا أخذناها بالطريقة الصحيحة، لكنها تسبب مشاكل خطيرة إذا أسيء استعمالها. إذا كنت تتناول أدوية بصورة منتظمة إستفسر من طبيبك إذا ما زالت ضرورية لك الآن. وإذا وصف لك الطبيب دواءً إسأله دائماً عما إذا كان بالإمكان معالجتك بطرق أخرى بدون الدواء. كذلك لا تنسى أن تخبر طبيبك عن الأدوية التي تأخذها إذا أراد أن يصف لك أدوية جديدة. وإياك أن تستعمل أدوية أناس آخرين، فالدواء الذي يفيد عمرواً من الناس قد لا يفيد زيدا ولا يكون مأموناً له.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر، إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

إن الأسبوع القادم (١٦ إلى ٢٣ آذار/مارس) هو أسبوع المسنين، وهو الوقت الذي نحتفل فيه كل عام للتنبؤه بإسهامات المسنين في مجتمعنا. إن الحياة بعد سن الستين يمكن أن تكون مجزية منتجة، خاصة أن التقدم في السن لا يعني بالضرورة تدهور الصحة. فالكثير من المشاكل الصحية التي كان يُظن أنها جزء طبيعي من عملية التقدم في السن يمكن الآن تلافيتها بطرق عديدة. إذا كنت لم تبدأ بعد بتجديد شبابك فلماذا لا تبدأ الآن؟ تذكر أن المحافظة على الصحة الجيدة معناها التحكم الذاتي بقوانا الجسدية والعاطفية والعقلية.

أقلع عن التدخين. هناك فائدة في ذلك مهما كانت سنك، فالإقلاع عن التدخين يزيد من نشاطك ويحسن صحتك. لا بل أن ذلك قد يفيد صحة العينين أيضاً. فالجميع يعرف أن التدخين يسهم في نشوء أمراض القلب والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان، إلا أن هناك الآن أدلة جديدة على أن التدخين قد يؤدي إلى ضعف البصر أيضاً. إذا كنت لا تعرف كيف السبيل إلى الإقلاع عن هذه العادة إستفسر من طبيبك.

إستمر في الحركة. إلى حين أن يكتشف العلماء حبة الدواء التي تحافظ على الشباب الدائم فإن علينا إستعمال ثاني أفضل طريقة، وأعني بهذا التمارين. فالقيام بأنشطة باستمرار من أفضل الأشياء التي نستطيع عملها لمساعدة أنفسنا على المحافظة على استقلالنا مع تقدمنا في السن. فالتمارين، مع ما توفره من حسن تنسيق وتوازن وقوة، تستطيع أن تقلل من خطر سقوط المسن على الأرض.

هنا أيضاً يستطيع الفرد البدء بالتمارين في أي وقت، بالعثور أولاً على بعض الأنشطة التي يحبها، مثل المشي مع الكلب أو مع الأصدقاء أو

الجيران، أو السباحة أو ركوب الدراجة الهوائية أو العمل في الحديقة أو الرقص أو رياضة تاي تشي أو اليوغا. وكلما أكثر من هذه التمارين زادت قوتك وثقتك بنفسك. ومن المستحسن الإشتراك مع آخرين في أنشطة معينة، فبذلك تعقد صداقات جديدة. وربما كان باستطاعتك أيضاً الإتصال بمركز صحة المجتمع المحلي لمعرفة ما إذا كانت هناك مجموعة مشي أو لممارسة التمارين أو لأنشطة أخرى قد تود الإنضمام إليها.

حافظ على صحتك العقلية. يقول العديد من الأطباء أن الإعتقاد بأن الكبر في السن يحد من وظيفة الدماغ هو مجرد هراء. فمع أن بعض المشاكل مثل الخبل والسكتة الدماغية والإفراط في شرب الكحول مثلاً قد تؤدي إلى الحد من عمل الدماغ فإن التقدم في السن بحد ذاته لا يؤدي إلى ذلك. لا بل أن تعلم أشياء جديدة قد يساعد على تدريب الدماغ على المحافظة على شبابه. وتعلم أشياء جديدة هنا لا يعني الذهاب إلى المدرسة من جديد، بل ربما مجرد القراءة عن مواضيع جديدة وتعلم مهارات جديدة والقيام بأعمال تطوعية في المجتمع أو اكتشاف هواية جديدة أو حتى تجربة إعداد بعض أصناف الطعام الجديدة.

الفحوص الطبية المنتظمة. لا تفترض أن الأوجاع والالام والأمراض غير الطبيعية مجرد أشياء تلازم التقدم في السن. أطلب من طبيبك أن يفحص أي شيء تشكو منه، فإذا كانت هناك مشكلة يمكن معالجتها بسهولة أكبر إذا تم اكتشافها في مرحلة مبكرة. أطلب من طبيبك أن يفحص ضغط دمك على فترات منتظمة.

تناول الأطعمة الصحية. إفحص الطعام الذي تتناوله كل يوم. هل يحتوي على الكثير من الخبز والباستا والأرز والحبوب النباتية والغذائية