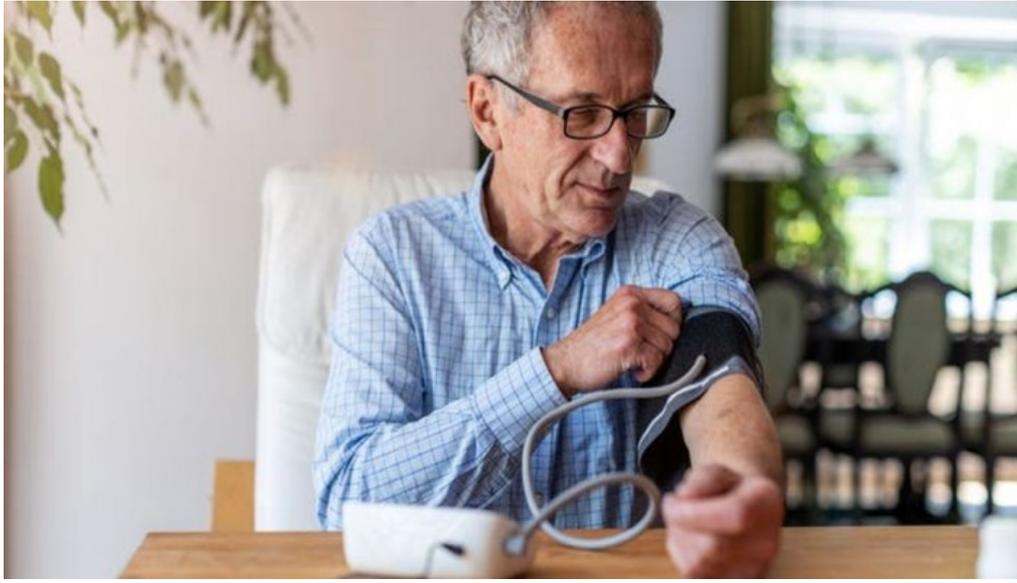


## للاستمتاع بشباب ما بعد الـ60.. إليك 7 نصائح مهمة



الخميس 9 سبتمبر 2021 10:43 م

ا تعني مرحلة الشيخوخة بالضرورة أن يصبح الإنسان أضعف بدنيًا [ ] إن اتباع نظام صحي من العادات يتألف من نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام والنوم الجيد وترطيب مناسب للجسم، فإنه يمكن للشخص أن يزدهر بسهولة في الستينات من العمر بل وبعد ذلك أيضًا، بحسب ما نشره موقع "بولدسكي" Boldsky، المعني بالشؤون الصحية [ ]

ومع التقدم في العمر، يبدأ الإنسان في ملاحظة التغييرات في جسمه وكيف تؤثر بعض الأنشطة عليه، إذ ربما يجد أنه من المتعب استخدام الدرج بدلاً من المصعد، والوقوف لساعات طويلة يعد عبئًا ثقيلًا، وفي أحيان أخرى يكون هناك مزيد من المتاعب أو التعقيدات [ ] لكن لا تستدعي غالبية التغييرات على الجسم الشعور بالقلق، حيث إنها ليست إلا مجرد وسيلة يعبر بها الجسم عن المضي قدمًا لمرحلة الشيخوخة [ ]

وفي حين أنه لا يوجد ما يدعو للقلق بشأن هذا التغييرات، إلا أنه من المهم معرفة أنه من الممكن التغلب عليها من خلال الحرص على عادات معينة للحفاظ على الصحة العامة وتجنب مخاطر نمط الحياة والمشاكل الصحية المرتبطة بالعمر [ ] كما أن هناك عددًا من العادات التي يجب تجنبها أو تقليلها عند الوصول إلى أعتاب الستين عامًا، كما يلي:

### 1. تخطي التطعيمات:

من المهم أن يحرص كل شخص على الحصول على التطعيمات، خاصة مع التقدم في السن [ ] لا يجب أن يحصل على لقاح كوفيد-19 فحسب، بل إن هناك لقاحات أخرى موصى بها للأشخاص، الذين تزيد أعمارهم على 60 عامًا [ ] ينبغي مراجعة الطبيب واستشارته فيما يتعلق بالحصول على تطعيم ضد الأنفلونزا والالتهاب الرئوي والسعال الديكي [ ]

ووفقًا للهيئات الصحية في جميع أنحاء العالم؛ يجب أن يحصل كل شخص بالغ على لقاح الإنفلونزا السنوي، وخاصة الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 60 عامًا [ ]

### 2. عدم فحص ضغط الدم:

مع تقدم المرء في العمر، من المهم أن يحرص على فحص ضغط الدم بانتظام [ ] وبالنسبة للفرد السليم في الستينات من عمره، يجب أن تكون مستويات ضغط الدم 120/80 أو أقل [ ] إذا تُرك ارتفاع ضغط الدم دون رادع، فلربما يتسبب في إضعاف جدران الأوعية الدموية، ما يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية والخرف [ ]

### 3. عدم ممارسة الرياضة:

إن ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام أمر مهم لأي فئة عمرية [ ] ولكن تصبح أكثر أهمية عندما يصل الشخص إلى الستينات من العمر [ ]

ومن الطبيعي أن يصبح المرء أقل نشاطًا مع التقدم في العمر، لكن يحتاج الجسم إلى الحركة والنشاط البدني خلال هذه المرحلة [ ] يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في الستينات من العمر في تقليل مخاطر هشاشة العظام وضمور العضلات ونمط الحياة والمشكلات الصحية المرتبطة بالعمر وتحسين التمثيل الغذائي والنوم [ ] إن الخمول وقلة الحركة، خاصة عندما يتقدم الجسم في السن، يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالسمنة وداء السكري من النوع 2 والسكتة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية والخرف [ ]

### 4. عدم شرب ماء كافٍ:

تشير الدراسات إلى أنه مع التقدم في العمر، يتضاءل الشعور بالعطش، ما يؤدي بدوره إلى زيادة خطر الإصابة بالجفاف، الذي ينجم عنه زيادة في مخاطر التهابات المسالك البولية وتقلبات ضغط الدم وانخفاض النشاط والتعب واضطراب الكهرل [ ]

5. الاعتماد على الأدوية:

إن الفكرة الأساسية من تناول الأدوية (في مرحلة الستينات) هي تعزيز الصحة العامة في حين أن الأدوية ليست سوى الخطوة الثانية في تحسين الصحة، فإن العوامل الأساسية التي يجب إعطاؤها أهمية هي اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتغيير نمط الحياة ليصبح صحياً

فمن الضروري الحصول على العلاج في الوقت المناسب؛ ولكن يجب أيضاً عدم الاستمرار في الاعتماد عليه لمدة أطول بمجرد انتهاء الدواء، يجب التحدث إلى الطبيب المعالج ومعرفة ما إذا كان من الضروري الحصول عليه لمدة تالية أم لا

6. شرب الكثير من الكافيين:

يبدأ جسم الإنسان في التعامل مع الكافيين بمرحلة الستين عاماً تعاملًا مختلفًا عن الثلاثينات أو الأربعينات من العمر. يصيب تناول الكثير من الكافيين بانتظام في هذه المرحلة العمرية بالأرق وما يتبعه من تأثير ضار عامةً على الصحة

يوصي خبراء الصحة بتقليل تناول كبار السن للكافيين وتجنب تناوله قبل النوم؛ لأنه مدبّر للبول ويسبب مشاكل في المعدة وفي بعض الحالات إلى الجفاف بخاصة لمن لا يتناولون كميات مناسبة من مياه الشرب

7. قلة النوم الجيد:

إن النوم جزء لا يتجزأ من صحة الإنسان مهما كانت مرحلته العمرية. وفي مرحلة الستين عاماً وما بعدها يجب أن ينال المرء نومًا جيدًا لمدة 7-9 ساعات كل ليلة

ويعد الاعتدال هو كلمة السر؛ حيث ينبغي عدم الإفراط في النوم أو التقليل من ساعاته من المهم أن يحظى الجسم بالقدر المناسب من الراحة في الستينات من العمر

نصائح مهمة

ويوصي خبراء الصحة بضرورة اتباع شباب مرحلة الستين عاماً للنصائح الصحية التالية:

- تناول المزيد من الألياف في النظام الغذائي؛ مثل الفاصوليا والحبوب الكاملة والخضراوات والفاكهة
- الحرص على ممارسة التمارين الرياضية لمدة تتراوح ما بين 20 إلى 30 دقيقة يوميًا، أو معظم أيام الأسبوع مع ملاحظة أن المشي يمكن أن يكون من من أسهل أنواع التمارين التي يمكن ممارستها بانتظام
- الحصول على مشورة الطبيب المعالج قبل البدء في برنامج للتمارين الرياضية وفيما يتعلق بتناول أي أدوية أو مكملات غذائية
- الحرص على التواصل والاتصال بالأقارب والأصدقاء بانتظام؛ حيث إن الوحدة والعزلة تضر بالصحة النفسانية والجسدية على حد سواء