

بسم تعالی



# مراقبت از سالمندان در برف و سرما

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

[www.sedayesalmand.ir](http://www.sedayesalmand.ir)

## آغاز سرما

سرما با فرا رسیدن پاییز شروع می شود و در فصل زمستان به اوج خود می رسد. سرما با خود سرما خوردگی و آنفلونزا می آورد و سالمندان یکی از گروه های آسیب پذیر نسبت به این بیماری ها هستند زیرا بدن انسان در دوران سالمندی دچار تغییراتی می شود و دیگر قدرت دوران جوانی را ندارد. این تغییرات مانند کاهش قدرت سیستم ایمنی، کاهش ماهیچه های بدن و چربی زیر پوست، کاهش فعالیت و متابولیسم بدن باعث می شود که سالمندان راحت تر بیمار شوند و در برابر سرما نیز آسیب پذیرتر باشند. بنابراین سالمندان عزیز باید در فصل های سرد سال بیشتر مراقب خود باشند تا مریض نشوند و از زندگی همراه با سلامت خود لذت ببرند.

**در ادامه با ما همراه باشید تا با رعایت نکات زیر، در برابر برف و سرما در امان باشید:**

### نکات ایمنی در سرما و یخبندان:

#### ۱. مراقب باشید تا روی یخ ها سر نخورید.

جاده ها و پیاده روهای یخ زده و برفی باعث سر خوردن و سقوط سالمندان می شود. سقوط در سالمندان زیاد اتفاق می افتد و می تواند باعث آسیب های جدی مانند شکستگی لگن و مچ دست، ضربه به سر و ... در سالمندان شود.

**بنابراین به سالمندان توصیه می شود:**

- بجز در مواقع غیر ضروری بیرون نروند.
- کفش های خوب و ضد لغزش بپوشند.
- قدم ها را با دقت بردارند.
- از جاهایی که یخ زده و لغزنده است عبور نکنند.

#### ۲. پوشش گرم و مناسب بپوشید

دمای سرد می تواند منجر به سرمازدگی و هیپوترمی (کاهش بیش از حد دمای بدن) در سالمندان شود. بنابراین به سالمندان توصیه می شود هنگامی که از منزل خارج می شوند:

- جوراب گرم، کت ضخیم، کلاه و دستکش بپوشند.
- همچنین برای حفظ گرما و جلوگیری از آب ریزش بینی می توانند از ماسک استفاده کنند.

### ۳. با افسردگی زمستانی مبارزه کنید

از آنجایی که رفت و آمد می تواند دشوار و خطرناک باشد، بسیاری از سالمندان در طول ماه های سرد کمتر با دیگران ارتباط دارند که این می تواند احساس تنهایی و انزوا را در آنان ایجاد کند.

**برای جلوگیری از این مشکل:**

- اعضای خانواده به سالمندان خود سر بزنند.
- یک تماس تلفنی کوتاه و روزانه با خانواده و دوستان می تواند حال سالمندان را بهتر کند.
- سالمندان همچنین می توانند با همسایه ها و دوستان خود برنامه ریزی کنند که هر فرد روزانه به دیدار یک یا دو نفر دیگر برود.

### ۴. در شرایط ایمن رانندگی کنید.

رانندگی در زمستان می تواند برای هرکسی خطرناک باشد به ویژه برای سالمندان به دلیل کند شدن رفلکس های حرکتی و کاهش بینایی و مشکلات دیگر.

سالمندان باید ماشین خود را قبل از زمستان سرویس کنند:

- بررسی روغن، لاستیک ها، باطری و برف پاک کن ها و بررسی کامل ایمنی ماشین.
- همراه داشتن زنجیر چرخ
- اگر رانندگی ضروری است از مسدود نبودن راه ها و شرایط جاده ای ایمن، مطلع شوید.

### ۵. رژیم غذایی متنوع داشته باشد.

از آنجایی که سالمندان در فصل سرما زمان بیشتری را داخل خانه می گذرانند و ممکن است انواع کمتری از مواد غذایی را مصرف کنند. کمبودهای تغذیه ای به ویژه کمبود ویتامین د، که

با نگرانی های سلامتی مانند زوال شناختی، افسردگی، پوکی استخوان و سایر موارد مرتبط است می تواند مشکل ساز باشد:

- از شیر، غلات و ماهی استفاده کنید.
- میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید.
- مایعات کافی بنوشید.

## ۶. از مسمومیت با گاز مونوکسید کربن (CO) جلوگیری کنید.

استفاده از شومینه، بخاری گازی یا فانوس می تواند منجر به مسمومیت با مونوکسید کربن شود. بنابراین به سالمندان توصیه می شود:

- وسایل گرمایشی و فضای خانه را از نظر وجود بوهای مشکوک گاز بررسی کنید.
- در صورت احساس بوی گاز یا صدمه به لوله های گاز و وسایل گرمایشی سریعاً برای تعمیر با خدمات فنی تماس بگیرید.

## ۷. از خوابیدن کنار وسایل گرمایشی خودداری کنید.

هنگام خوابیدن احتیاط کنید که زیاد نزدیک وسایل گرمایشی خطرناک نباشید زیرا ممکن است باعث آتش سوزی و سوختگی بدن شما شود و زندگی تان را تهدید کند.

**سلامت و پایدار باشید.**

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"

منبع:

<https://www.care.com/c/winter-safety-tips-for-seniors/>