

زیرنویس پیامهای بهداشتی مرتبط با سقوط و سالمندی ۱۴۰۳:

- فعالیت بدنی تعادل در سالمندان را بهبود می بخشد که این امر می تواند زمین خوردن و شکستگی ناشی از پوکی استخوان را کاهش دهد.
- کفش نامناسب، محیط نا امن (فرش های لغزنده در خانه و ...) خطر سقوط در سالمندان را افزایش میدهند.
- دیابت، فشارخون پایین، مشکلات پا و اختلال بینایی خطر سقوط در سالمندان را افزایش میدهند.
- اجازه ندهید ترس از زمین خوردن فعالیت های شما را محدود کند.
- برای جلوگیری از زمین خوردن سالمندان، خانه تان را در برابر سقوط ایمن کنید.
- برای جلوگیری از زمین خوردن در حفظ سلامت بینایی خود کوشا باشید.
- برنامه های ورزشی به شما در جلوگیری از زمین خوردن، کمک میکند.
- سالمند عزیز برای جلوگیری از زمین خوردن تغییرات ایمنی را در خانه خود ایجاد کنید.
- برای جلوگیری از زمین خوردن کفش مناسب با محافظت مناسب، پاشنه پهن و کف بدون لغزش بپوشید.
- سبک زندگی کم تحرک و بدون فعالیت بدنی شما را در معرض خطر پوکی استخوان قرار میدهد.
- برای جلوگیری از زمین خوردن در اتاق از پهن کردن پتو یا روفرشی بر روی فرش پرهیز کنید.
- در دوران سالمندی برای جلوگیری از زمین خوردن در حمام از میله های نصب شده بر روی دیوار حمام به عنوان دستگیره استفاده کنید.
- یک زمین خوردن ساده در فرد سالمند میتواند باعث ضربه به سر و عوارض جدی بعدی شود.
- خطر زمین خوردن با افزایش سن بیشتر و بیشتر می شود.
- زمین خوردن شایع ترین علت آسیب در سالمندان می تواند باشد.
- یک راهکار مناسب برای کاهش زمین خوردن در سالمندان حفظ سبک زندگی فعال از لحاظ جسمانی است.
- مصرف نمک زیاد، با دفع بیشتر کلسیم و افزایش بروز پوکی استخوان همراه است.
- می توان با داشتن برنامه صحیح غذایی و انجام فعالیت بدنی، تراکم مناسبی برای استخوان ایجاد کرد.
- مردان سالمندی که مصرف لبنیات اندک دارند نیز در گروه افراد در معرض خطر پوکی استخوان و شکستگی ها قرار می گیرند.
- فعالیت بدنی، تعادل در سالمندان را بهبود می بخشد که این امر می تواند زمین خوردن و شکستگی ناشی از پوکی استخوان را کاهش دهد.