

لزوم احتیاط در درمان سرماخوردگی کودکان با داروهای بدون نسخه

کارشناس سازمان غذا و دارو بر تفاوت‌های مهم در درمان سرماخوردگی کودکان و بزرگسالان تأکید کرد.

کارشناس سازمان غذا و دارو بر تفاوت‌های مهم در درمان سرماخوردگی کودکان و بزرگسالان تأکید کرد و هشدار داد که استفاده از داروهای بدون نسخه در کودکان زیر شش سال به دلیل عوارض جانبی احتمالی معمولاً توصیه نمی‌شود. دکتر الناز ذوقی اعلام کرد: “درمان سرماخوردگی به صورت علامتی انجام می‌شود و در کودکان و بزرگسالان متفاوت است. استفاده از داروهای OTC برای تسکین علائم سرماخوردگی در کودکان زیر شش سال به دلیل عوارض جانبی بیشتر نسبت به فواید آن، معمولاً توصیه نمی‌شود.”

یک متخصص دندا نیز شکی تأکید کرد:

خمیردندان‌های ذغالی را با احتیاط مصرف کنید



مدیر گروه پروتزهای دندانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نسبت به استفاده از خمیردندان های ذغالی هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا هادی، درباره استفاده از خمیردندان های ذغالی گفت: در تبلیغات اعلام می کنند که این خمیردندان‌ها باعث سفیدی دندان می‌شود، اما متأسفانه مصرف درازمدت آنها سایش دندان‌ها، ایجاد حساسیت و رنگ گرفتن دندان‌ها را حتی بیش از گذشته به دنبال خواهد داشت.

وی، استفاده از نخ دندان پس از صرف غذا را بسیار مهم عنوان کرد و یادآور شد نواحی بین دندانن با مسواک تمیز نمی‌شوند و اکثر افراد به دلیل عدم استفاده از نخ دندان دچار پوسیدگی بین دندانی می‌شوند.

این متخصص دندانبزشکی، فرهنگ سازی برای رعایت بهداشت دهان و دندان به‌ویژه در گروه سنی ۶ تا ۱۲ سال را مهم دانست و خاطرنشان کرد: نهادینه شدن رعایت بهداشت دهان و دندان به منزله سرمایه گذاری با ارزش بلندمدت برای سلامت افراد جامعه است. زیرا سلامت دندان‌ها بر تغذیه و غذا خوردن و در نهایت سلامت فرد تأثیر دارد.

محققان پی بردند؛

آنتی‌بادی‌های موجود در شیر مادر از نوزادان محافظت می‌کنند



یک مطالعه جهانی تأیید می‌کند آنتی‌بادی‌هایی که از شیر مادر به نوزاد منتقل می‌شوند، در واقع می‌توانند در برابر بیماری محافظت ایجاد کنند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، دکتر «کرسی خاروینن سبو»، سرپرست تیم تحقیق و استاد آرژی و ایمونولوژی در بیمارستان کودکان گولیسانو، گفت: «مشاهده چنین ارتباط واضحی بین سطوح بالاتر آنتی بادی و تأخیر در عفونت روتاویروس، دلگرم کننده بود».

این تحقیق شامل تجزیه و تحلیل نمونه‌های شیر مادر از ۶۹۵ زن در فنلاند، ایالات متحده، پاکستان، پرو و بنگلادش بود.

محققان سطوح برخی از آنتی‌بادی‌های سیستم ایمنی IgA و IgG تولید شده در شیر مادر را اندازه‌گیری کردند و آنها را با ۱۶۰۷ پروتئین از ۳۰ میکروب مرتبط با بیماری مقایسه کردند.

تنوع جهانی شرکت کنندگان کلید این تحقیق بود. خاروینن سبو توضیح داد: «ما انتظار داریم که در کشورهای مختلف، به دلیل بیماری‌های متفاوتی که در مناطق مختلف جهان در گردش هستند، تفاوت‌هایی در سطوح آنتی‌بادی پیدا کنیم، اما این یکی از اولین بارهایی است که مقایسه‌ای سر به سر برای ده‌ها پاتوزن در چندین قاره وجود دارد.»

این مطالعه نشان داد که شیر مادر از مادران حاوی سطوح بالایی از آنتی‌بادی‌های سیستم ایمنی IgA و IgG با توانایی کودک در دفع روتاویروس که می‌تواند باعث اسهال شدید و گاهی تهدید کننده زندگی شود مرتبط است.

محققان خاطرنشان کردند مادرانی که در کشورهای کم درآمد زندگی می‌کنند، معمولاً سطوح بالاتری از آنتی‌بادی‌های محافظ در شیر مادرشان در مقایسه با زنان کشورهای ثروتمندتر داشتند.این امر به ویژه در مورد آنتی‌بادی‌های ضد میکروب‌هایی که باعث ایجاد شنگلا و پنوموکوک می‌شوند، دو عامل اصلی بیماری و مرگ نوزادان و کودکان در کشورهای فقیر صادق بود.

یک یافته غیرمنتظره وجود داشت: زنانی که داری اضافه وزن یا چاق بودند، در مقایسه با زنان با وزن طبیعی، سطوح پایین‌تری از آنتی‌بادی‌های محافظ در شیر مادر داشتند.

سلامت



وی همچنین افزود: «استامینوفن از داروهای پرمصرف برای کنترل تب در روزهای ابتدایی سرماخوردگی است، اما باید دوز آن توسط پزشک یا داروساز تنظیم شود. در صورتی که چند داروی مختلف برای سرماخوردگی و ضدسرفه مصرف می‌شود، ضروری است که داروساز برای مدیریت دوز داروها مطلع شود.» دکتر ذوقی تأکید کرد که استفاده از آسپرین برای کنترل تب سرماخوردگی توصیه نمی‌شود و این دارو هرگز نباید به افراد زیر ۱۸ سال داده شود، زیرا می‌تواند عوارض جانبی خطرناکی داشته باشد.

او همچنین نوشتنیدن کافی مایعات وآلرم، مصرف جای و سوپ و استفاده از آبنبات‌های گیاهی برای کودکان بالای ۸ سال را در تسکین گلودرد مؤثر دانست.

دکتر ذوقی در پایان یادآور شد که سرماخوردگی یک عفونت ویروسی است و نیاز به آنتی‌بیوتیک ندارد. استفاده نادرست از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند منجر به مقاومت آنتی‌بیوتیکی و عوارض جانبی در کودکان شود.

خواص شگفت انگیز عسل سیاه برای سلامتی

اسیده‌های زیادی دارند، کمک می‌کند.

۱۱- **از خطر کم خونی محافظت می‌کند**

عسل سیاه یکی از بزرگترین منابع آهن است که کمبود آن منجر به کم خونی ناشی از تولید تعداد کافی سلول گلبول قرمز مورد نیاز برای انتقال اکسیژن به تمام نقاط بدن، خستگی، رنگ پریدگی پوست، شکاف لب، ریزش مو، شکنندگی ناخن ها، اضطراب، ریزش مو و سرگیجه می‌شود.عسل سیاه از آنجا که حاوی آهن است، غذای بسیار مفیدی برای خانم‌ها در دوران قاعدگی است زیرا باعث کاهش انقباضات رحمی و تمین اجزای آهن در بدن و جبران کننده از دست دادن آن می‌شود. همچنین از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند، بدن را به نشاط و فعالیت می‌رساند و از بیماری‌های استخوانی که بعد از یائسگی زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد جلوگیری می‌کند زیرا حاوی درصد بالایی از کلسیم است.

۱۲- **عسل سیاه حاوی درصد بالایی از کلسیم است**

بنابراین باعث تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود و دارای خواص ضد التهابی است که به درمان آرتروز و روماتیسم کمک می‌کند.

۱۳- **عسل سیاه حاوی درصد زیادی پتاسیم است**

این خوراکی باعث تقویت عضله قلب و جلوگیری از بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

۱۴- **عسل سیاه حاوی ویتامین B۶ و اسید پانتوتیک است**
بنابراین در درمان سردرد و کاهش احساس خستگی موثر است. همچنین حاوی عنصری از منیزیم است که به تحریک سیستم عصبی و آرامش اعصاب کمک می‌کند.

۱۵- **عسل سیاه به خلاص شدن از مشکلات گوارشی کمک می‌کند**

از این شهد به عنوان ملین استفاده می‌شود و به بدن کمک می‌کند تا فضولات را از بین ببرد و یبوست را درمان کند.

۱۶- **تقویت کننده مو**

عسل سیاه به تقویت مو، افزایش تراکم آن و افزایش طول آن کمک می‌کند. همچنین برای جلوگیری از طاسی و سفیدی زودرس و درمان ریزش مو مفید است.

۱۷- **برخی از بیماری‌های پوستی مانند بثورات را درمان می‌کند.**

۱۸- **از کمبود پتاسیم مورد نیاز سلول‌ها در بدن جلوگیری می‌کند.**

۱۹- **حاوی اسید لاکتیک است که به درمان آکنه کمک می‌کند.**

۲۰- **در کاهش فشار خون مثر بوده و در زمستان منبع انرژی است.**

۲۱- **عسل سیاه حاوی مواد مغذی مهم و برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی است که بدن را در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند و فواید زیادی برای آن فراهم می‌کند.**



سرگیجه که ایستادن یا راه رفتن عادی را دشوار می‌کند، فشارخون پایین، تپش قلب، تب، بی‌حالی و گیجی منجر شود و در موارد بسیار شدیدتر به تشنج، شوک یا کما بینجامد.

افسانه شماره ۷: اگر به طور منظم آب بنوشید، دچار تشنگی نمی‌شوید

اگر مدام آب می‌نوشید اما همچنان احساس تشنگی می‌کنید، ممکن است پای مشکلات اساسی دیگری مانند کم خونی، قاعدگی یا دیابت در میان باشد. اگر احساس می‌کنید آب کافی می‌نوشید همچنان تشنه‌ترید، حتماً با پزشک مشورت کنید.

برخی داروها (مانند داروهای آرژی یا ضد تهوع) هم می‌تواند احساس خشکی در دهان به وجود آورد که لزوماً به نوشیدن آب کافی مربوط نمی‌شود.

افسانه شماره ۸: هر روز باید الکترولیت بیشتری بنوشید

بستگی دارد. الکترولیت‌ها مواد معدنی موجود در مایعات بدن هستند مانند سدیم، پتاسیم، کلرید و منیزیم که برای عملکردهای مختلف بدن مانند حفظ آب‌رسانی ضروری‌اند. ماهنگام تعریق با دفع ادرار، الکترولیت از دست می‌دهیم.

با این حال عرق کردن در یک روز معمولی از نظر جبران سطح الکترولیت نگران‌کننده نیست زیرا اغلب بزرگسالان از طریق غذا، الکترولیت‌های کافی دریافت می‌کنند. اما اگر ورزش‌های شدید مانند بیش از ۷۵ دقیقه تمرین بدنی داشته‌اید، یا مدت زمان زیادی در گرما مانده‌اید، احتمالاً به الکترولیت اضافی نیاز دارید.

با این حال در مصرف الکترولیت‌ها زیاده‌روی نکنید زیرا مصرف بیش از حد آنها به کلیه‌ها فشار وارد می‌کند.

افسانه شماره ۶: نیازی نیست برای کم‌آبی به پزشک مراجعه کنید

این طور نیست. هرچه بیشتر بدون آب بمانید، خطر بروز علائم جدی‌تر ناشی از کم‌آبی بدن افزایش می‌یابد. دکتر کوهن هشدار می‌دهد که کم‌آبی شدید می‌تواند به تولید نشدن ادرار (آنوری)،

منجر شود.

با این حال، قهوه نباید تنها منبع آب‌رسانی شما باشد. اطمینان حاصل کنید که مایعات دیگری (مانند آب) بنوشید و مصرف کافئین هم کنترل‌شده باشد، زیرا مصرف زیاد کافئین می‌تواند به مشکلات سلامتی دیگری منجر شود.

افسانه شماره ۴: کم‌آبی بدن به این معنی است که تشنه‌اید
بدن زمانی که عملکرد درستی داشته باشد، حدود ۵۵ درصد تا ۶۰ درصد وزنش آب است.

دکتر کوهن می‌گوید زمانی که بدن درست آب‌رسانی شده باشد، داخل سلول‌ها هم آب کافی برای عملکرد درست آنها وجود دارد. سلول‌ها وقتی آب کافی نداشته باشند، به‌طور کارآمد عمل نمی‌کنند و بدن شروع به تولید نشانه‌هایی مانند تشنگی، سردرد یا خستگی می‌کند تا ما را از وضعیت کم‌آبی آگاه کند و برای ارسال این نشانه‌ها از انرژی و منابعی که می‌توانند برای عملکردهای دیگر بدن استفاده شوند، کمک می‌گیرد.

باید توجه داشت که آب‌رسانی درست به بدن فقط به معنای دریافت آب کافی نیست بلکه بدن باید در حالت «هوموستاز» قرار گیرد، یعنی سطح مواد معدنی، ویتامین‌ها و مایعات متعادل باشد.

افسانه شماره ۵: تشنگی تنها نشانه کم‌آبی بدن است

به گزارش ایندپیندنت، درست است که تشنگی یکی از اولین نشانه‌های کم‌آبی است اما نشانه‌های دیگری هم وجود دارند که ممکن است از آنها غافل شویم و با علائم بیماری‌های دیگر اشتباه بگیریم. این نشانه‌ها عبارتند از سرگیجه، سردرد، خشکی پوست، خشکی دهان یا خستگی.

یکی دیگر از نشانه‌های مهم کم‌آبی تغییر رنگ و تیره شدن ادرار است.

افسانه شماره ۶: نیازی نیست برای کم‌آبی به پزشک مراجعه کنید
این طور نیست. هرچه بیشتر بدون آب بمانید، خطر بروز علائم جدی‌تر ناشی از کم‌آبی بدن افزایش می‌یابد. دکتر کوهن هشدار می‌دهد که کم‌آبی شدید می‌تواند به تولید نشدن ادرار (آنوری)،

عسل سیاه حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی بوده و از بدن در برابر سرطان، حملات قلبی، سکنه‌های مغزی و سایر بیماری‌ها محافظت می‌کند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از ال‌کونتر، عسل سیاه حاوی درصد بالایی از مواد مغذی مانند آهن، کلسیم، منیزیم و فسفر و نیز انواع کربوهیدرات ها، ویتامین‌ها و درصد کمی چربی است بنابراین فواید زیادی برای سلامتی دارد.

عسل سیاه در بین عموم مردم معمولاً به عسل‌هایی گفته می‌شود که نسبت به دیگر نوع های آن رنگ نسبتاً تیره تری دارد. البته منظور این نیست که عسل مورد نظر کاملاً سیاه رنگ است بلکه نسبت به دیگر انواع آن رنگ تیره تری دارد.

فواید عسل سیاه

۱- **روند بهبودی را تسریع می‌کند**

عسل سیاه چه در زخم‌های جزئی و چه حتی در بسیاری از جراحی‌ها در تسریع روند بهبودی مثر است

زیرا حاوی مقادیر زیادی ویتامین C است، بنابراین خوب است روزانه و به طور منظم از آن بخورید تا بیشترین فواید را کسب کنید.

۲- **حاوی درصد بالایی آنتی اکسیدان است**

به دلیل خاصیت ضد ویروسی و باکتریولوژیکی و همچنین محتوای آنتی اکسیدانی بالا، در کاهش عملکرد رادیکال‌های آزاد بسیار مفید است بنابراین از خطر سرطان جلوگیری می‌کند و علائم پیری را کاهش می‌دهد.

۳- **ایمنی بدن را تقویت می‌کند**

عسل سیاه در تقویت ایمنی بدن چه برای کودکان، نوزادان و یا حتی افراد مسن موثر است و از بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

۴- **برای بیماران دیابتی مفید است**

عسل سیاه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان و توانایی کاهش قند خون در حد طبیعی، برای بیماران دیابتی مفید است.

۵- **استقامت شما را افزایش می‌دهد**

خوردن عسل سیاه از تنبلی و کمبود تمرکز در محل کار محافظت می‌کند و فعالیت، تناسب اندام و نشاط شما را افزایش می‌دهد بنابراین در صورتی که احساس کمبود انرژی کردید، به جای خوردن غذاها، نوشیدنی‌های انرژی زا و سایر مکمل‌های موجود در بازار، عسل سیاه بخورید.

از آنجایی که عسل سیاه حاوی میزان بالایی ویتامین B۶ است، باعث افزایش سطح سروتونین در مغز می‌شود که سلول‌های مغزی مرتبط با خلق و خو، میل جنسی، اشتها، خواب، حافظه و یادگیری را تحت تاثیر قرار می‌دهد. برعکس، عدم تولید مجدد ممکن است منجر به افسردگی، رفتار اجباری،

چند اشتباه رایج درباره آب‌رسانی به بدن

باید روزی ۸ لیوان آب بنوشیم؟

با افزایش دمای هوا احتمالاً به تکلیو می‌افتید که آب کافی به بدنتان برسانید و قهقهه آبتان را مدام پر نگه می‌دارید تا در صورت لزوم از آن بنوشید. شاید هم سراغ افزودن یخ یا انواع میوه‌ها و مکمل‌ها به آب بروید تا نوشیدن این مایع حیاتی را جذاب‌تر کنید. خلاصه هر کار لازم باشد می‌کنید تا بیشتر آب بنوشید، این‌طور نیست؟

به گزارش ایسنا، کم‌آب شدن بدن مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد می‌کند و اگر به آن رسیدگی نشود، پیامدهای ناگواری خواهد داشت.

با این حال در مورد میزان مصرف آب، حرف و حدیث‌ها و توصیه‌های بسیاری وجود دارد اما برخی از این توصیه‌ها از دید متخصصان سلامت، افسانه‌ای بیش نیستند.

«پهلولایف» در یک مقاله سلامتی ۹ مورد از آنها را برشمرده است.

افسانه شماره ۱: باید روزی هشت لیوان آب بنوشید

مقدار آب مورد نیاز در روز به نیازهایی فردی هر شخص بستگی دارد. دکتر «دلنا کوهن»، مشاور پزشکی در مرکز «کیور هایدریشن» (Cure Hydration) می‌گوید: شیوه درست نوشیدن آب این‌است که روزانه تقریباً به اندازه نیمی از وزنتان، البته به لیترآب بنوشید. البته وزن تنها چیزی نیست که باید در نظر بگیرید. میزان مصرف آب بسته به سطح فعالیت و ورزش، مقدار عرقی که می‌کنید، سن شما، داروهایی که مصرف می‌کنید، رژیم غذایی که دارید و دما و رطوبت محیط اطرافتان می‌تواند متفاوت باشد.

افسانه شماره ۲: تنها راه آب‌رسانی به بدن نوشیدن آب است

این‌طور نیست. میوه‌ها، سبزیجات و سایر غذاهای حاوی آب مانند کرفس و سایر نوشیدنی‌ها به‌جز نوشیدنی‌های الکلی می‌توانند به آب‌رسانی بدن کمک کنند. حتی برخی مطالعات نشان داده‌اند که شیر نسبت به آب بیشتر به بدن آب‌رسانی می‌کند.

افسانه شماره ۳: قهوه به دلیل کافئین داشتن بدن را کم‌آب می‌کند

کافئین موجود در قهوه تولید ادرار را افزایش می‌دهد. بیشتر شدن ادرار باعث می‌شود بدن آب بیشتری از دست بدهد اما از آنجا که حین نوشیدن قهوه مقدار مایعاتی که مصرف می‌کنید بیشتر از مقدار آب از دست رفته است، اثر آن به‌قدری نیست که به کم‌آبی

کارشناس تغذیه بیان کرد:

تاثیر ریزه‌خواری در ابتلا به بیماری‌های مزمن

یک کارشناس تغذیه گفت: افرادی که تا دیروقت بیدار هستند و بعد از ساعت هشت شب اقدام به ریزه‌خواری می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن هستند.

علی شمس‌پور در گفت‌وگو با خبرنگار مهر، اظهار کرد: ریزه‌خواری، خوردن مکرر میزان نامشخص غذا در دوره‌های نامشخص از روز با فواصل کوتاه میان دوره‌ها است.

وی تصریح کرد: ریزه‌خواری با میان‌وعده تفاوت دارد، خوردن میان‌وعده اگر به درستی انجام شود جز عادات غذایی سالم است و باید در برنامه غذایی گنجانده شود، چراکه باعث حفظ وزن و کاهش مصرف غذاهای ناسالم می‌شود.

این کارشناس تغذیه افزود: اگر همین میان‌وعده بیش از حد مصرف شود تبدیل به ریزه‌خواری می‌شود، که در این شیوه غذا خوردن، از غذاهای پرانرژی و فاقد مواد مغذی استفاده می‌شود، اما ممکن است فرد ریزه‌خواری با مواد مغذی بالایی داشته باشد که این موضوع در گذشت زمان منجر به افزایش انرژی دریافتی و افزایش وزن و مستعد شدن برای ابتلاء به بیماری‌های مزمن می‌شود.

شمسی‌پور یادآور شد: افرادی که تا دیروقت بیدار هستند و بعد از ساعت هشت شب اقدام به ریزه‌خواری می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن هستندوی افزایش برنامه کاری، عدم آگاهی از آماده‌سازی مواد غذایی، حذف وعده‌های غذایی خصوصاً صبحانه، پرخوری‌های عصبی ناشی از استرس و... را از دلایلی دانست که افراد به ریزه‌خواری روی می‌آورند و افزود: افرادی که ریزه‌خواری می‌کنند دچار اضافه‌وزن و چاقی و معمولاً سطح در آمدی بالاتری هستند.

این کارشناس تغذیه بیان داشت: برای پیشگیری از ریزه‌خواری صبحانه نباید حذف شود و برای اینکه ریزه‌خواری تبدیل به یک معضل نشود، باید هر دو ساعت یک بار میان‌وعده خورده شود، اما در فواصل کوتاه‌تر چیزی نباید خورد. شمس‌پور اذعان داشت: دلشتن فعالیت‌بدنی حداقل ۳۰ دقیقه در روز، گوش دادن به بدن و توجه به نیاز آن به غذا، تمرین آگاهانه خوردن، هویج و سبزیجات، آب‌تخم مرغ آب‌پز و غذاهای حاوی حیوانات را در میان‌وعده جادادن و...ازجمله بقیه اقدامات جهت کاهش ریزه‌خواری هستندوی گفت: اگر یک روز برنامه‌های مربوط به کاهش ریزه‌خواری را اجرا نکرديم نباید دچار استرس شويم، اما باید بدانيم کم نباید ریزه‌خواری افزایش یابد و اصل تنوع و تعادل در رژیم غذایی باید رعایت شود.این کارشناس تغذیه اضافه کرد: برای هر گونه تغییر در رژیم غذایی باید به کارشناس مراجعه شود.

تمرینات فوق‌العاده برای سالمندان

ورزش و انجام حرکات اصلاحی برای سالمندان، بسیار مفید است و به آن‌ها کمک می‌کند از آسیب‌های جسمی جلوگیری کنند.به گزارش ایسنا، تمرینات اصلاحی در سنین بالا اهمیت بسیاری دارند و گاهی اوقات، وقتی افراد به سنین بالای زندگی خود نزدیک می‌شوند، ممکن است مشکلات مختلفی مانند کمبود انرژی، افزایش وزن، کاهش انعطاف‌پذیری و درد و ناراحتی‌های مختلف در بدن را تجربه کنند.

سالمندان با انجام تمرینات اصلاحی مناسب می‌توانند بهبود سلامت خود را تجربه و به طور فعال‌تری زندگی کنند. ورزش و انجام حرکات اصلاحی برای سالمندان، بسیار مفید است و به آن‌ها کمک می‌کند از آسیب‌های جسمی جلوگیری کنند.

بر اساس این مطلب که از سوی علی شعبانی‌فرد، کارشناس حرکات اصلاحی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: این تمرینات شامل تمرینات تقویتی، تعادل، انعطافی و همچنین تمرینات تنفسی است و با انجام این تمرینات، عضلات قوی‌تر می‌شوند، انعطاف‌پذیری بدن افزایش می‌یابد و خطرات سقوط و آسیب‌های جسمانی کاهش می‌یابد، بنابراین تمرینات اصلاحی برای افراد مسن یک روش اثبات شده برای حفظ سلامتی و بهبود کیفیت زندگی آن‌ها است.

انواع تمرینات اصلاحی برای افراد مسن

تمرینات کاردیو

تمرینات کاردیو به افراد مسن کمک می‌کند قلب و عروق خود را تقویت کرده و اندازه قلب را افزایش دهند. این نوع تمرینات شامل مواردی نظیر پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا می‌شوند.

تمرینات استقامتی

تمرینات استقامتی به تقویت و افزایش استقامت عضلات کمک می‌کنند؛ این نوع تمرینات شامل موارد نظیر تمرینات با وزن بدن و استفاده از دستگاه‌های تمرینی می‌شود.

تمرینات انعطاف‌پذیری
تمرینات انعطاف‌پذیری به افراد مسن کمک می‌کند انعطاف‌پذیری بدن خود را افزایش دهند. این نوع تمرینات شامل موارد پیلاتس و یوگا است.

پیلاتس

پیلاتس به تقویت عضلات اصلی بدن و افزایش انعطاف‌پذیری کمک می‌کند، این تمرینات با حرکات کنترل‌ی و تمرکز بر روی تنفس انجام می‌شوند.

یوگا

یوگا تمرینی است که به افراد مسن کمک می‌کند تا انعطاف بدن خود را بهبود دهند، استرس را کاهش و تمرکز روحی را افزایش دهند.

مزایای حرکات اصلاحی

- افزایش به‌بهود فعال‌سازی و عملکرد عضلات

- افزایش انعطاف‌پذیری بدن

- ایجاد هماهنگی بین اعصاب و عضلات

- افزایش ثبات مفاصل

- بهبود الگوهای حرکتی

- کاهش آسیب‌های اسکلتنی و عضلانی

- اصلاح عدم تعادل عضلات

- بهینه‌سازی عملکرد عضلات بدن