



تقویت حافظه در دوران سالمندی

هریک از ما ممکن است چیزهایی را فراموش کنیم. اما به صورت کلی با افزایش سن، احتمال فراموش کاری بیشتر می شود. این فراموش کاری بیشتر مربوط به اتفاقات اخیر می باشد. گذشته دور را خوب به خاطر می آوریم اما اتفاقات اخیر را فراموش می کنیم. گاهی این فراموش کاری مشکلاتی را برای ما یا خانواده مان ایجاد می کند.

شیوه های تقویت حافظه:

- در درجه اول از سوال کردن و گفتن اینکه موضوعی را فراموش کرده ام نترسید و خجالت نکشید.
- هر روز به اخبار رادیو و تلویزیون گوش دهید و خبرهای مهم را برای دیگران بازگو کنید.
- سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید.
- کتاب یا روزنامه مطالعه کنید.
- بازیهای فکری مثل شطرنج انجام دهید و با جدول حل کنید و با دوستان مشاعره کنید.
- چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می کنید مثل عینک یا کلید را در یک جای مشخص قرار دهید.
- برای نوه هایتان قصه تعریف کنید.
- مطالبی که ممکن است فراموش کنید، مثل پیغام های تلفنی، تاریخ های تولد، نوبت پزشک و ... را یادداشت کنید.
- در صورتیکه از دارویی بصورت روزانه استفاده می کنید، به تعداد وعده هایی که باید دارو بخورید شیشه های کوچکی تهیه کنید و روی هر یک از شیشه ها زمان مصرف دارو را بنویسید.

تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه:

- قند، چربی و نمک کمتری مصرف کنید.
- میوه و سبزیجات تازه بیشتر مصرف کنید و از مواد غذایی حاوی ویتامین آ، ای، سی و اسید فولیک استفاده کنید.

منابع ویتامین آ: زرده تخم مرغ، ماهی، سبزیجات سبز (جعفری و اسفناج)، میوه های زرد

(موز، انبه، طالبی و زردآلو)

منابع ویتامین ای: کلم پیچ، فندق و پسته، بادام، تخمه آفتابگردان، روغن های گیاهی، سبوس گندم، میگو و سبزیجات

منابع ویتامین سی: مرکبات، فلفل سبز، گل کلم، پیازچه، گوجه فرنگی، توت فرنگی و خربزه
منابع اسید فولیک: سبزیجات، جوانه گندم، تخم مرغ و جگر

مواد غذایی موثر در تغذیه مغز:

- هویج، اسفناج، سیب زمینی، کدو حلوائی، گل کلم و ...
- مغزها مانند فندق، بادام، پسته و تخم آفتابگردان، حبوبات
- شیر، پنیر، تخم مرغ و ماهی

تاثیر صبحانه بر حافظه:

سالمندان عزیزی که فراموش می کنند صبحانه بخورند، خودشان را برای یک روز فراموشکاری آماده می کنند. خوردن صبحانه حافظه کوتاه مدت را تقویت می کند. یک صبحانه مفید و مناسب شامل غلات، لبنیات، میوه، عسل، تخم مرغ، گردو و خرما برای حفظ توان حافظه بسیار مفید می باشد.

در چه صورت به دلیل اختلال در حافظه باید به پزشک مراجعه کرد؟

- اگر اسامی افراد را دائما فراموش می کنید.
- اگر فکر می کنید حافظه تان روز به روز کمتر می شود و سوالات تکراری می پرسید.
- اگر فراموش کردن کارها باعث شده به تنهایی نتوانید کارهایتان را انجام دهید.
- اگر توان یادگیری مهارت جدید در شما کاهش یافته است.
- اگر اطرافیان به شما می گویند که فراموشکار شده اید.

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید دکتر فقیهی

منابع:

تابستان ۱۴۰۱

EDU-PT-156/A