

نکات مهم و کلیدی در روش های تقویت حافظه سالمندان

مرا یاد تو را فراموش!



فرزانه شفیعی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان





هریک از ما ممکن است چیزهایی را فراموش کنیم. هرچند همه سالمندان دچار ضعف حافظه نمی‌شوند، اما به طور کلی با افزایش سن و کاهش تعداد و توانایی سلول‌های عصبی، این فرآیند در سنین بالا تشدید می‌شود و گاهی حالت اختلال به خود می‌گیرد.

البته در افرادی که فعالیت فکری دارند حافظه تغییر چندانی نمی‌کند. این فراموشکاری، بیشتر مربوط به حوادث اخیر است و ما چیزهایی را که مربوط به گذشته‌های دور است خوب به یاد می‌آوریم، اما یادمان نمی‌آید یک ساعت پیش که به خانه برگشتیم، کلید را کجا گذاشتیم؟

گاهی این فراموشکاری مشکلاتی را برای ما یا خانواده‌مان ایجاد می‌کند. به عنوان مثال پیغام مهمی را فراموش می‌کنیم و یا یادمان می‌رود، قبض آب یا برق را پرداخت کنیم. حال ببینیم چگونه می‌توانیم مشکلات ناشی از فراموشکاری را کاهش دهیم.

توصیه‌هایی کاربردی برای تقویت حافظه

در درجه اول، از سؤال کردن و گفتن این‌که «موضوعی را فراموش کرده‌اید»، نترسید و خجالت نکشید. اگر نمی‌توانید مانند گذشته، چیزهایی را به یاد بیاورید، تقصیر شما نیست؛ بیاید به جای ناراحتی از این وضع، به راه‌هایی که حافظه شما را تقویت یا از کم شدن آن جلوگیری می‌کند، توجه کنید. در ادامه به نمونه‌هایی از این راه‌ها اشاره می‌کنیم:

- کارهایی انجام دهید که دست‌ها، مغز و حافظه به کار انداخته شود.
- چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می‌کنید، مثل عینک یا کلید را در جای مشخص بگذارید، به عنوان مثال داخل یک کاسه بزرگ در اتاق نشیمن
- هرروز به اخبار رادیو یا 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.
- در جمع دوستان یا خانواده، خاطرات گذشته را تعریف کنید. می‌توانید آلبوم عکس‌های قدیمی را

- برای یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته نگاه کنید.
- بازی‌های فکری مثل شطرنج انجام دهید یا جدول حل کنید.
- خاطرات خود را بنویسید یا برای دیگران بازگو کنید.
- با دوستانتان مشاعره کنید.
- برای نوه‌های‌تان قصه بگویید.
- مطالبی را که ممکن است فراموش تان شود، یادداشت کنید.
- یک دفترچه یادداشت در کنار تلفن بگذارید و هر بار که کسی تلفن می‌زند، اگر پیغامی دارد یا کاری از شما می‌خواهد، بلافاصله یادداشت کنید.
- هرگز خودسرانه دارو مصرف نکنید. اما اگر دارویی توسط پزشک برای شما تجویز شده است، در مصرف درست و بموقع دارو دقت کنید.
- در صورت امکان می‌توانید از همراه برای مصرف دارو کمک بگیرید.

تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه

برای این کار قند، چربی و نمک کمتری مصرف کرده ولی مصرف میوه و سبزی‌های تازه را بیشتر کنید. مصرف میوه علاوه بر تأمین ویتامین‌های آ، ب، ای و ث در پیشگیری از اختلال حافظه نیز مؤثر است و کمبود این ویتامین‌ها می‌تواند موجب ضعف حافظه در سالمندان شود.



مهم‌ترین مواد غذایی مؤثر در تغذیه مغز

خانواده ویتامین ب:

- هویج، اسفناج، سیب زمینی، کدو حلوايي، گل کلم
- مغزها مانند فندق، بادام، پسته، تخمه آفتابگردان، حبوبات
- شیر، پنیر، تخم مرغ، ماهی، جگر گاو، گوشت

ویتامین آ:

زرده تخم مرغ، جگر گاو، ماهی، سبزی‌های سبز مانند جعفری و اسفناج و میوه‌های زرد و نارنجی مانند موز، انبه، طالبی، زردآلو، خرمالو، شلیل، میوه و سبزی قرمز مانند توت قرمز، شاه توت، توت فرنگی، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای قرمز، سبزی‌های زرد مثل هویج، کدو حلوايي

چربی‌های اسیدی لازم:

دانه و روغن کتان، انواع ماهی‌ها و آبزیان

ویتامین ای:

کلم پیچ، فندق و پسته، بادام، تخمه آفتابگردان، روغن‌های گیاهی مانند زیتون و کنجد، سبوس گندم، میگو، سبزی‌های با برگ سبز تیره

اسید فولیک:

سبزی‌های پر برگ، بنشن، سبزی‌های ریشه دار، جوانه گندم، جگر گوساله، تخم مرغ و....

ویتامین ث:

مرکبات، فلفل سبز، گل کلم، ساقه سبز پیازچه، گوجه‌فرنگی، توت فرنگی، خربزه و....

تأثیر صبحانه بر حافظه در دوران سالمندی

سالمندانی که فراموش می‌کنند صبحانه بخورند در واقع خودشان را برای یک روز فراموشکاری آماده می‌کنند. خوردن صبحانه شامل نان و سایر غلات مثل ذرت، بلغور گندم یا جو، جو دوسر و... انواع نان سبوس‌دار، همراه با مواد پروتئینی مثل لبنیات، تخم مرغ یا حبوبات همراه با

مقادیر مناسبی از مواد غذایی دارای چربی‌های مناسب مثل کره، حافظه کوتاه مدت را تقویت می‌کند. قرار دادن پنیر و گردو، کره کنجد یا ارده، خرما، عسل یا شیره انگور، تخم مرغ، شیر و نان در برنامه غذایی صبحانه بسیار مفید است.

مصرف میوه‌های تازه مانند سیب، انار و به و خشکبارها مثل موز، سبزی‌هایی مثل پیاز و سیر و مغزهایی نظیر کنجد، بانه و شاهدانه به شکل روزانه نیز تأثیر مهمی در تقویت حافظه خواهد داشت.

توجه:

- در موارد زیر حتماً به پزشک (روان‌پزشک، متخصص طب سالمندی، متخصص مغز و اعصاب) مراجعه کنید:
- اگر اسامی افراد را دایم فراموش می‌کنید.
- اگر فکر می‌کنید حافظه‌تان روز به روز کمتر می‌شود و سوالات تکراری می‌پرسید.
- اگر فراموش کردن کارها باعث شده که نتوانید به تنهایی کارهای‌تان را انجام دهید.
- اگر یادگیری مهارت‌های جدید در شما کاهش یافته است.
- اگر اطرافیان به شما می‌گویند که فراموشکار شده‌اید.

منبع: کتاب راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، اداره سلامت سالمندان