

10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi

Türkiye nüfusu gittikçe yaşlanırken yaşlıların ruh ve beden sağlığını korumak daha da önem kazanıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Bu nedenle sağlıklı yaşlanma için kas kaybının önlenmesinden hafızanın korunmasına, ağrı ve sızılarının azaltılmasından uyku kalitesinin yükseltilmesine alınabilecek birçok tedbir var” diyor.

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs salgını en çok yaşlıları etkiledi. Türkiye bu süreçte 65 yaş üstü olan 7.2 milyon yaşlısını korumak için birçok tedbir aldı. 65 yaş üstüne getirilen kısıtlamalar, yaşlılarımızı kimi zaman üzse de onları korumak çok önemli. Çünkü Türkiye'nin ve dünyanın nüfusu her geçen yıl daha da yaşlanıyor. Sağlıklı bir toplum yapısını korumak için yaşlıların sağlığı da ihmale gelmiyor. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2013 yılında yüzde 7.7 iken, 2019'da yüzde 9.1'e çıktı. Türkiye'de yaşlı nüfus artış hızı dikkate alındığında, yaşlılık ve yaşlı sağlığı konularında farkındalık yaratmak ve toplumun sağlıklı yaşlanmayla ilgili bilinçlendirilmesi gerekiyor.

“Sağlıklı yaşlanmak mümkün”

Yaşlanmaktan kaçış yok ama yaşlanmayı geciktirmek ve yaşlanırken kişinin sağlığını olabildiğince koruması mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Yaşlanma genetik olarak programlanmış bir süreç olmasına rağmen çevresel faktörler, beslenme alışkanlıkları, geçirilen ve var olan hastalıklar yaşlanmayı hızlandırabiliyor. Bu yüzden aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Sağlıklı yaşlanma; yaşlılığımızda bağımsız ve kendine yeterli olabilmek, sosyal ve psikolojik açıdan kendini iyi hissetmektir” diyor. “Yaşlanma; ilerleyen yaş ile birlikte hücre, doku, organ ve sistemlerde meydana gelen ve geriye dönüşümü olmayan değişikliklerin bütünü” olarak tanımlanıyor. Yaşlanmanın en önemli belirtisi ise tüm vücut fonksiyonlarında belirgin yavaşlama olarak biliniyor. Profesör Saygı, yaşlılıkta zinde kalmak için hayattan kopmadan, kişinin ailesi, arkadaşları ve sevdikleriyle zaman geçirmesinin ve onlarla iletişimini sıkı tutmasının önemli olduğunu söylüyor. Bu süreçte fiziksel aktivitenin olabildiğince devam ettirilmesi gerektiğini söyleyen Saygı, “Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Burada ‘kullan ya da kaybet’ ifadesi geçerlidir. Pek çok insan anahtar kasları çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağırlık antrenmanına başlayıp başlayamayacağınıza bakmalısınız. Yürüme, bahçe işleri veya yüzme

gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışma hedeflenmeli. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölebilirsiniz” diye konuşuyor.

“Hem hafızanızı hem cildinizi koruyun”

Dünya Sağlık Örgütü, insan ömründe yaşlanmaya kronolojik bir sınır getirmiş durumda. Yaşlanmada alt sınır, 65 yaş... DSÖ’ye göre, 65-74 yaş arası ‘genç yaşlılık’ olarak kabul edilirken, 75-84 yaş arası ‘ileri yaşlılık’, 85 yaş ve üstü ise ‘çok ileri yaşlılık’ olarak adlandırılıyor. Prof. Dr. Birol Saygı, kişinin yaşlanma sürecini sağlıklı geçirebilmesi için beslenme düzeninden uyku kalitesine hafızasını korumasından cilt kırışıklıklarını önlemeye kadar alabileceği birçok tedbir olduğu görüşünde. Saygı, yaşlılığın en büyük belirtisi olan cilt kırışıklıklarını azaltmaya yönelik şu önerilerde bulunuyor: “Ciltteki yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten korumak, sigara ve alkolü bırakmak önemli. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için duş ve banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz.”

Bunları yapın, sağlıklı yaşlanın

- 1-) Düzenli yürüyüş ve egzersiz yapın. Fırsat buldukça açık havada tempolu yürüyüşler gerçekleştirin.
- 2-) Beslenmenizi gözden geçirin. Raf ömrü uzun aşırı tuzlu ve şekerli gıdalardan kaçının. Beslenme düzeninizde, lif oranı yüksek taze sebze ve meyvelerden zengin bir mönüye yer vermeyi unutmayın.
- 3-) Çoklu ilaç kullanımından kaçının. Hekimin ve eczacının önerdiği doza ve tedavi şemasına uyun. Gereksiz ilaç ve gıda takviyesi almayın.
- 4-) Hayattan kopmayın; sosyal ortamlarda kendi yaşlarınızla vakit geçirmeye gayret edin.
- 5-) Hobiler edinerek zinde kalın. Özellikle çalışma hayatınız bitmişse koroya katılmak, resim yapmak ve biçki-dikiş kurslarına gitmek, satranç ve briç kulüplerine katılmak gibi sizi zinde tutacak hobiler edinin.
- 6-) Yaşadığınız alanı gözden geçirin; günlük işlerinizi kolaylaştıracak tedbirler alın.
- 7-) Düzenli sağlık kontrollerine gidin. Bilinen bir hastalığınız yoksa bile yıllık check-up yaptırmayı ihmal etmeyin.
- 8-) Alkol, sigara gibi kötü alışkanlıkları bırakın.
- 9-) Uyku kalitenizi arttırın; geceleri 7-9 saat uyumaya çalışın.
- 10-) Unutmayın ki; vücut bir bütündür. Düzenli olarak dış kontrollerinizi yaptırın.

Yaşlılığın etkilerini nasıl bertaraf edebilirsiniz?

Küçük ağrı ve sızılara alışı: İster alevlenmeye devam eden eski bir yaralanma isterse artrit başlangıcı olsun, yaşlandıkça ağrıları daha sık hissedersiniz. Düzenli hareket ağrıyı hafifletebilir ve eklemlerinizi daha esnek hale getirebilir. Yürüyüş, yüzme ve yoga gibi düşük etkili egzersizleri denemelisiniz. Isıtıcı pedler veya buz paketleri de yardımcı olabilir. Bunlar size yeterince rahatlama sağlamazsa, doktorunuzla nonsteroid antiinflatuar ilaçlar gibi reçetesiz satılan veya reçeteli ilaçlar hakkında konuşmalısınız.

Cildinizi güneşten koruyun: Cildiniz inceldikçe, kurudukça ve daha az elastik hale geldikçe kırışıklıklar ortaya çıkmakta. Bu yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten koruyun ve sigara içiyorsanız bırakın. Nemlendiriciler veya reçeteli retinoidler gibi bazı cilt ürünleri kırışıklıkları 6 hafta ila 3 ay içinde daha az görünür hale getirir. Yaşlanmada cildin kurummasını azaltmak için banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz.

Kas kaybını önlemek için biraz çalışın: Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Pek çok insan anahtar kasları çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağırlık antrenmanına başlayıp başlayamayacağınıza bakmalısınız. Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışma hedeflenmeli. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölebilirsiniz.

Uyku düzensizliklerini önemseyin: Yaşlandıkça gözlerinizi kapama beceriniz değişebilir. Yaşlı insanlar daha zor uykuya dalar, daha kısa derin uyku uyurlar ve gece yarısı daha sık uyanma eğilimindedirler. Kahve ve alkol kullanımı uyku sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle bunları azaltmak gerekir. Yüksek tansiyon gibi uykunuzu etkileyebilecek sağlık koşullarını kontrol altında tutmak da önemlidir. Sık sık uyumakta güçlük çekiyorsanız doktorunuzla konuşun.

Hafızanızı sevdiğinizin yanında diri tutun: Beynimiz yaşlandıkça değişir. Bu da yaşlıların bazı şeyleri daha zor hatırlamalarına yol açar. Hafıza sorunlarıyla başa çıkmak için; liste tutma, rutini takip etme ve öğeleri belirli bir yere koyma gibi birkaç numaraya güvenmeniz gerekebilir. Ancak bazı alışkanlıklar hafızanızı keskin tutmanıza da yardımcı olur. Örneğin, arkadaşlar ve ailenin yanında olmanın beyin gücünü artırdığı görülmüştür. Siz de sevdiğinizle birlikte olmaya gayret edin. Ayrıca, düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı yiyecekler yemek de çok önemlidir.

Metabolizmanızı hızlandırın, daha az kilo alın: Yaşlandıkça eskisi gibi kalori yakmak mümkün olmaz. Ancak daha aktif kalarak ve ne kadar yediğinizi izleyerek bu yavaş metabolizmaya karşı koyabilirsiniz. Meyveleri, sebzeleri ve daha yağsız proteini diyetinizin önemli parçaları yapmalısınız. Ayrıca, doymuş yağ oranı yüksek şeker ve yiyecekleri sınırlamalısınız. Ve porsiyon boyutlarına dikkat etmelisiniz.

İdrar sorunlarına karşı dikkat edin: Mesane ve pelvik kaslarınız yaşla birlikte zayıflar. Prostat büyümesi gibi diğer sağlık sorunları sorunu daha da kötüleştirebilir. Bölgeyi egzersizlerle güçlendirin. Kaslarınızı idrarı tutmaya çalışıyormuş gibi sıkın ve bunu günde üç kez 10 ila 15 kez deneyiniz. Diyetiniz de bir fark yaratır. Bol miktarda lif alın ve şekerli, gazlı içecekleri ve kafeini sınırlayın. İdrar tutma, sızıntı, ani, acil işeme ihtiyacı ya da gittiğinizde ağrı çekiyorsanız mutlaka doktorunuza görünün.

Bazen günlük rutininizi terk edin: Öngörülebilir bir rutine girerseniz, özellikle de yıllarca fazla değişmezse sıkılmak kolaydır. Zihninizi meşgul etmek için günlük programınızdan ayrılmayı deneyin. Sevdiğiniz bir şeyi yapmak veya yeni bir beceri öğrenmek için biraz zaman ayırın. Emekliyseniz, yarı zamanlı bir iş veya geçici bir iş bulmayı düşünebilirsiniz. Bu, aynı zamanda zihinsel sağlığınızı artırabilir.

Kendinizi yalnız hissetmeyin: Yaşlandıkça daha az insanla daha fazla zaman geçirebilirsiniz. İzole hissetmekten kaçınmak için arkadaşlarınız, aileniz ve komşularınızla konuşmayı günlük rutininizin bir parçası haline getirin. Sadece bir mektup yazmak sosyal hayatınızı canlandırabilir. Bir evcil hayvan, arkadaşlık için iyi olabilir. Günlük köpek yürüyüşü iyi bir egzersizdir ve insanlarla tanışma şansıdır.

Sağlık problemlerinizi izleyin: Çoğu yaşlı yetişkinin kalp hastalığı veya diyabet gibi en az bir sağlık sorunu vardır. Sağlık sorununuzla ilgili düzenli muayenelere gitmeniz ve doktorunuzun tüm talimatlarını uygulamanız önemlidir. Kontroller çok önemlidir, böylece sorunları erken tespit edebilir ve sağlıklı kalmak için ipuçları alabilirsiniz.