

# نشرة أخبار "كبار السن الأصحاء"

يوليو/أغسطس 2021

ميلاني كلوزك، ماجستير في التغذية، خبيرة تغذية معتمدة،  
إحصائية تغذية مسجلة

**IDA**  
Illinois Department on Aging

## يوليو هو الشهر الوطني للنزهات الخلوية



فيما يلي بعض الإرشادات البسيطة لمساعدتك على تخطيط نزهتك وحزم أمتعتك لقضاء النزهة الأفضل:

- أول شيء هو نظافة اليدين والأسطح - انقر [هنا](#) لمعرفة المزيد عن سلامة أطعمة النزهة الخلوية.
- **جهز أطعمة بسيطة** - إذا كانت الأطعمة كثيرة المكونات ففي الغالب لن تصمد عند نقلها. جهز **أطعمة بسيطة** وفكر في الأكلات التي يمكنك تناولها على حرك أو على طاولة النزهة.
  - أمثلة: يمكن إعداد الشطائر الرفيعة، ورقائق البطاطا والصلصة، والخضروات والصوص، و**الكرز الحلو** وشرائح البطيخ دون الحاجة إلى أخذ الكثير من أدوات المطبخ.
- **جهز الأطعمة مسبقًا** - جهز قائمة ثم قم بإعداد الأشياء وضعها في البراد. ضع الأطعمة في أوعية صلبة لتجنب تلفها أثناء التنقل.
  - ضع ملصقات على الأطعمة إذا أعددت أنواعًا مختلفة من أكلة واحدة مثل شطائر سلطة التونة أو شطائر سلطة البيض.

- **جهاز الأغراض الضرورية في وقت سابق** - من أكثر الأشياء المستخدمة والشائعة البطاطين ومفارش الطاولة والبرادات والأطباق والأكواب وأدوات الغرف والأكل وكيس للقمامة وطارد للحشرات وقداحة أو علبه كبريت وفتاحة قناني (إذا أخذت معك نبيذ) وثلج إضافي والتوابل التي تحبها ومحارم أو مناشف للطاولة وسكاكين لتقطيع الخبز وجل يدين مضاد للجراثيم.
- **لا تشو الطعام وتحرقه على الفحم** - تأكد دائمًا من طهي اللحم بدرجة الحرارة المناسبة، وتجنب طهوه أكثر من اللازم.
- تجنب زيادة الطهي إلى درجة احتراق اللحم. فلهب المشواة الذي قد يحرق اللحم يغير بروتينات الطعام مما قد يؤدي إلى وجبة غير مرغوبة كما أنه ضار بالصحة.
- حاول طهي اللحم ملفوفًا في ورق قصدير لتجنب احتراقه.
- **جرب طهي الأطعمة الأخرى على المشواة** - نعرف جميعًا أن شواء اللحم على المشواة يعطيه نكهة شهية، فجرب أيضًا شوي الفواكه والخضروات أو حتى الخبز بنفس الطريقة.
- فعندما تشوى الفواكه والخضروات تأخذ نكهة فريدة، كنكهة مكرملة أو حلوة.
- **جرب شواء الفاكهة الصلبة** مثل الخوخ والبرقوق والمشمش لتحصل على تحلية شهية سواء فاكهة فقط أو معها مثلجات.
- من الأطباق الجانبية الهليون مع الفلفل الرومي والبصل والفطر **والقرع الصيفي** وأكواز الذرة وهو طبق مشوي متكامل.



هل ترغب في معرفة بضعة وصفات سريعة وسهلة مناسبة للنزهات الخلوية؟

انقر [هنا](#) لتعرف وصفة شهية مميزة لسلمة البطاطا.

انقر [هنا](#) لتعرف وصفة شهية للفاكهة الصلبة المشوية.

## السلامة والوقاية من درجة الحرارة المرتفعة



الآن وبعد أن فتحت ولايتنا أنشطتها وفي ظل عودتنا الجديدة إلى "حياتنا الطبيعية"، يتوجه الكثير منا إلى الخروج والتجمع في المناطق المفتوحة للاستمتاع بأشهر الصيف الدافئة مع الأصدقاء والعائلة. عند ارتفاع درجة الحرارة، من المهم أن يحافظ كبار السن على رطوبة أجسامهم وملاحظة علامات وأعراض الجفاف.

**ضربة الشمس** - تحدث عند فقدان الجسم لكميات كبيرة من الماء والأملاح عن طريق العرق ويصبح الجسم غير قادر على ضبط درجة حرارته.

وإذا لم تعالج ضربة الشمس فقد تؤدي إلى الإعاقة أو حتى الوفاة.

### من علامات وأعراض ضربة الشمس:

- الارتفاع الشديد في درجة حرارة الجسم (فوق 103 درجة فهرنهايت)
- النبض السريع
- الإغماء
- الغثيان
- الدوار
- ارتفاع حرارة الجلد واحمراره وجفافه (توقف إفراز العرق)
- الصداع النابض

شاهد هذا [الفيديو](#) لترى ماذا يحدث عند التعرض لضربة الشمس.

**الإعياء الحراري** - يحدث عند تعرض الشخص لدرجة حرارة مرتفعة لوقت طويل، غالبًا في الأماكن ذات الرطوبة العالية أو عند قيامه بأنشطة بدنية متوسطة إلى قوية في درجة حرارة مرتفعة.

إذا لم يعالج الإعياء الحراري علاجًا مناسبًا فقد يؤدي إلى ضربة الشمس وهي الأشد.

### من علامات وأعراض الإعياء الحراري:

- العرق الغزير
- النبض السريع
- تقلص العضلات
- التشوش
- الغثيان أو القيء
- البول الغامق
- التقلصات المعوية

- الإرهاق
- الصداع

لمزيد من المعلومات عن الإعياء الحراري - انقر [هنا](#).

**التشنجات الحرارية** - تحدث عند فقدان الجسم للمياه والكهارل. وهي أقل أمراض الحرارة المرتفعة حدة.

أعراض التشنجات الحرارية مؤلمة وهي تشنجات عضلية لاإرادية تحدث عادة أثناء التمارين القوية في الأماكن المفتوحة في درجة حرارة مرتفعة.

لا بد من تعويض المياه التي يفقدها الجسم. ومعظم المياه المفقودة يفقدها الجسم عن طريق التبول.

يمكن أن تتحول أمراض الحرارة المرتفعة والجفاف بسرعة إلى مشكلات صحية خطيرة إذا أصبحت كميات الماء التي يفقدها الجسم (عن طريق العرق والتبخر والذفير والتبول) أكبر من كمية الماء التي يستمدّها من الأطعمة والمشروبات والتفاعلات الأيضية داخل الجسم.

قد يحدث الجفاف قبل أن تبدأ آلية الشعور بالعطش في جسمك بوقت طويل - فكيف تعرف أن جسمك لديه ما يكفي من الماء؟

انقر [هنا](#) للاطلاع على الشكل التوضيحي للون البول لقياس مدى رطوبة جسمك.

### إرشادات لتجنب أمراض الحرارة المرتفعة:

- لا تجلس مطلقاً داخل سيارة متوقفة بدون تكييف الهواء أثناء درجات الحرارة المرتفعة.
- اشرب الكثير من السوائل. اشرب السوائل ولا تنتظر حتى تعطش.
- ارتد ملابس خفيفة وفضفاضة. ارتد قبعة وضع الكريم الواقي من الشمس عند الحاجة.
- اشرب عصائر الفواكه أو مشروبات الطاقة لتعويض الأملاح والمعادن التي يفقدها الجسم من شدة العرق.
- قلل الأنشطة البدنية لأدنى حد ولا تخرج في الشمس واجلس في الأماكن المكيفة أثناء أوقات النهار الأشد حرارة.
- تناول الحلويات المجمدة مثل الثلجات والزيادي الثلج والعنب المجمد للحفاظ على برودة الجسم.
- استخدم الكمادات الباردة وملطفات الجو وواظب على الاستحمام.
- تجنب الأطعمة الساخنة والوجبات الثقيلة - فهي تزيد من حرارة الجسم.

لمعرفة المزيد عن أثر الحر على كبار السن انقر هنا للغة [الإنجليزية](#) وهنا للغة [الإسبانية](#).

موجات الحر من أكبر أسباب وفيات  
الطقس الحاد في الولايات المتحدة

## الوقاية من موجات الحر

ما هي الفئات المعرضة لخطر الحرارة الشديدة؟



الكبار فوق عمر 65 عامًا. الأطفال تحت عمر 4 أعوام. ذوي الأمراض المزمنة. والأفراد الذين ليس لديهم أنظمة تكييف للهواء

ماذا يمكنك أن تفعل؟

حافظ على برودة جسمك



- تجنب ضوء الشمس المباشر
- ارتد ملابس خفيفة فاتحة اللون
- حافظ على برودة المنزل بتشغيل تكييف الهواء أو المراوح
- استحم بمياه باردة



اشرب السوائل باستمرار

- اشرب المياه بكميات أكثر من المعتاد
- اشرب السوائل ولا تنتظر حتى تعطش
- تجنب الكحول أو السوائل التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر
- ذكّر غيرك بشرب ما يكفي من الماء طوال اليوم.



تابع وكن مطلعًا

قم بزيارة صفحة معلومات الحرارة التابعة لمكتب الطوارئ في كاليفورنيا (Cal OES's Heat Resources) لمعرفة المزيد عن وسائل حماية نفسك وأحبائك من الحرارة الشديدة على الموقع [caloes.ca.gov](http://caloes.ca.gov)



ما هي أفضل الأطعمة والمشروبات التي يمكن تناولها للحفاظ على رطوبة الجسم؟

### الأطعمة المرطبة للجسم:

- خس الأيسبرغ: المحتوى المائي فيه حوالي 96%
- الخيار النيء: المحتوى المائي فيه حوالي 95%
- البطيخ: المحتوى المائي فيه حوالي 90% إلى 99%
- الخوخ الطازج: المحتوى المائي فيه حوالي 89%
- الأناناس الطازج: المحتوى المائي فيه حوالي 86%
- التفاح والبرتقال والعنب والجزر والبروكلي المطهون: المحتوى المائي فيها حوالي 80% إلى 89%
- الزيتون الناضج المعلب: المحتوى المائي فيه حوالي 80%
- البطاطا الحلوة المطهونة: المحتوى المائي فيها حوالي 76%
- الموز والأفوكادو والجبن القريش والذرة والقريدس: المحتوى المائي فيها حوالي 70% إلى 79%
- المعكرونة والبقوليات والسالمون والمنتجات وصدور الدجاج: المحتوى المائي فيها حوالي 60% إلى 69%

### المشروبات المرطبة للجسم:

- المياه هي أكثر المشروبات ترطيبًا للجسم، ومن ضمنها المياه الغازية.
- اللبن قليل الدسم: المحتوى المائي فيه حوالي 90% إلى 99%
- عصير الفواكه المركز 100%: المحتوى المائي فيه حوالي 80% إلى 89%
- الشاي غير المحلى بالسكر/منزوع الكافيين: المحتوى المائي فيه حوالي 90% إلى 100%
- القهوة السادة منزوعة الكافيين: المحتوى المائي فيها حوالي 90% إلى 100%
- عصائر الخضروات: المحتوى المائي فيها حوالي 90% إلى 100%

للاطلاع على الإصدارات السابقة من نشرة أخبار "كبار السن الأصحاء" أو لقراءة النشرة \*بلغات أخرى انقر هنا.

\*النسخ المترجمة من النشرة قد لا تنشر فورًا على الموقع.  
يرجى معاودة تفقد الموقع.

ملاحظة: ليس الغرض من محتوى هذه النشرة تشخيص أي حالات طبية أو صحية أو أي أمراض أخرى أو علاجها. فعليك استشارة طبيبك أو أحد مقدمي الرعاية الصحية المؤهلين إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن حالتك الصحية.

تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني



Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702- 1271

[aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov) لإلغاء الاشتراك

معلومات عن الاتصال الدائم

مرسل من [melanie.kluzek@illinois.gov](mailto:melanie.kluzek@illinois.gov) بالتعاون

مع



جرب التسويق عبر البريد الإلكتروني مجاناً الآن.