



الصحة والتقدم في السن

إعداد:

الدكتورة إنعام المومني

أعزائي القراء الكرام

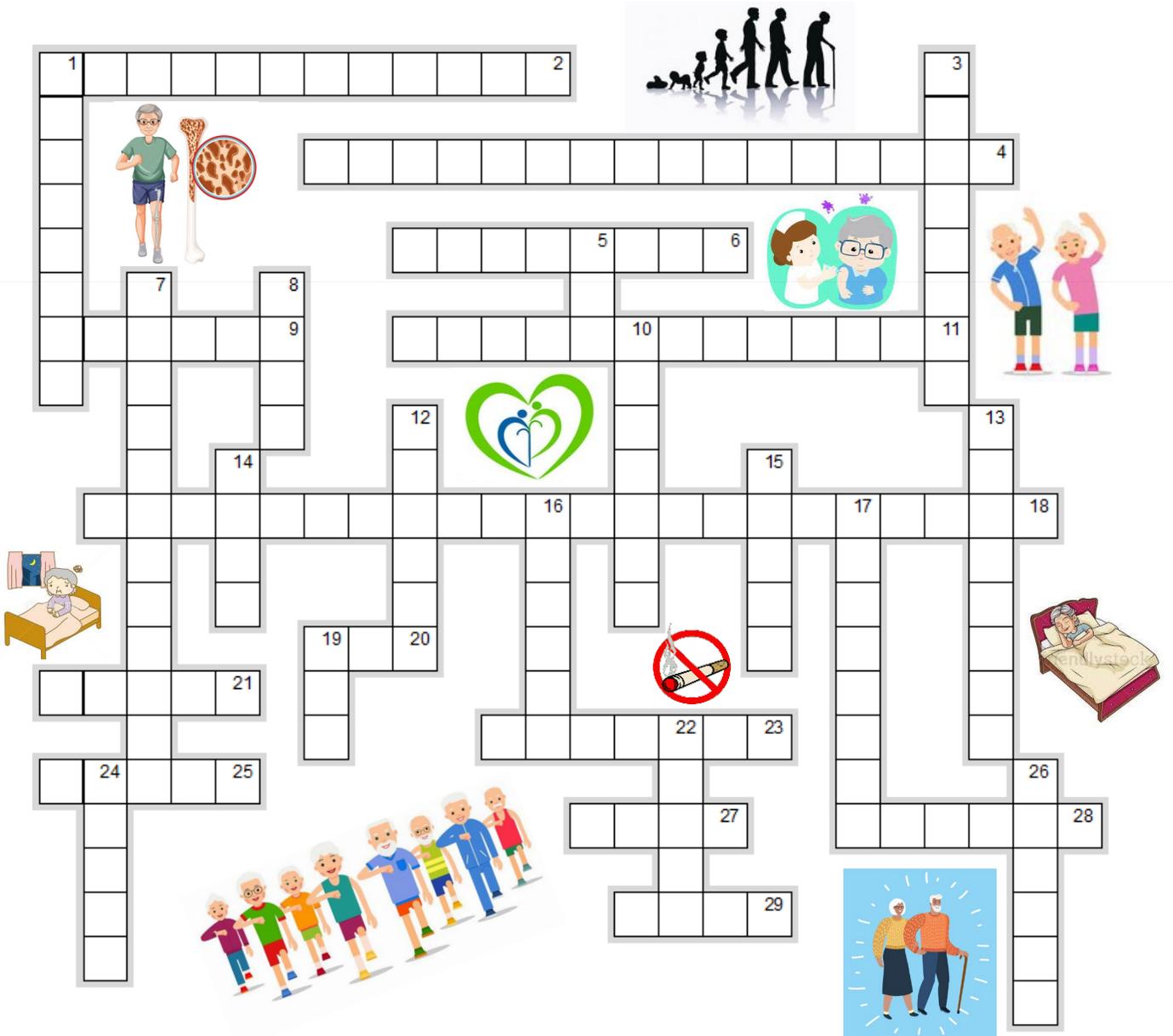
تحية طيبة، وبعد:

في المخطط التالي حاولوا معرفة حل الكلمات المتقاطعة والخاصة بحقائق وأرقام ومعلومات عن الصحة والتقدم في السن بناء على المعلومات الاستدلالية التي تليه مع مراعاة النقاط التالية:

- الرقم بنهاية كل معلومة استدلالية يدل على رقم الكلمة/الكلمتين الموضح في المخطط للكلمات المتقاطعة.

- بعض الكلمات أفقي وبعضها الآخر عامودي، والكلمة الأفقية تبدأ من اليمين.

- الحل في آخر النشرة.

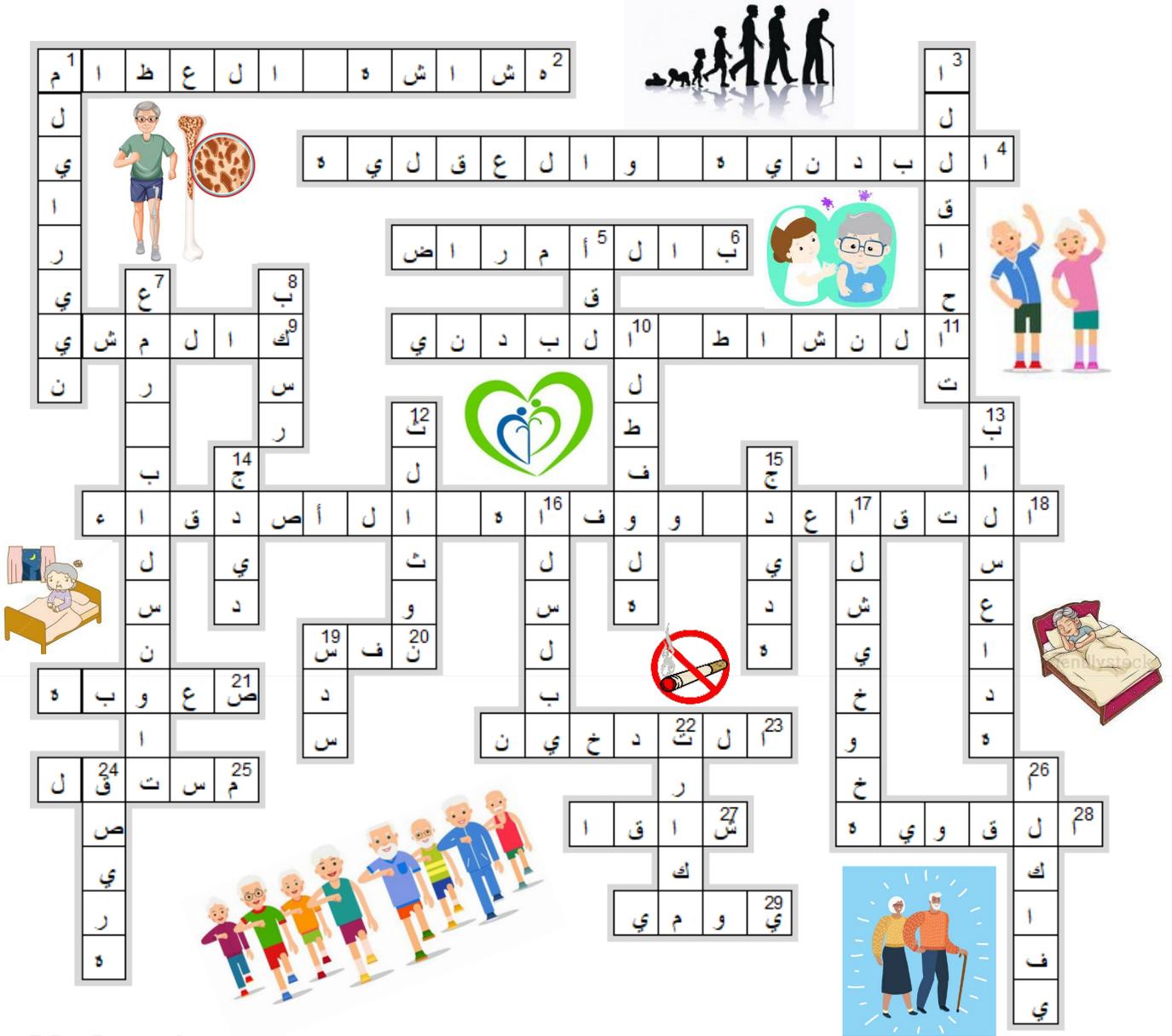


المعلومات الاستدلالية:

- بحلول عام 2030، سيصل سكان العالم إلى 60 عاما فما فوق. (19)
- بحلول عام 2050، سيتضاعف عدد سكان العالم البالغين 60 سنة فما فوق ليصل إلى أي 22% من سكان العالم. (1)
- من المنظور العلمي، يحدث التقدم في السن نتيجة واسع لتلف الجزيئات والخلايا مع مرور الزمن. (22)
- يؤدي التقدم في السن إلى تراجع تدريجي في القدرات (كلمتان) (4)
- يزيد التقدم في السن من احتمال الإصابة (6)
- التغيرات البيولوجية التي تحدث لكبار السن ليست خطية ومتسقة، وتكاد تكون غير مرتبطة بال (كلمتان) (7)
- إلى جانب التغيرات البيولوجية، غالبا ما يرتبط التقدم في السن بأحداث أخرى تطرأ في الحياة مثل (كلمتان) (18)
- معظم التغيرات في صحة كبار السن ترجع إلى البيئات الاجتماعية والفيزيائية (المنازل والأحياء والمجتمعات) التي يعيش فيها الأفراد وهم أطفال إلى جانب مواصفاتهم الشخصية (الجنس والعرق والوضع الاجتماعي والاقتصادي)، وتؤثر عليهم منذ تأثيرا طويلا الأجل على الكيفية التي يتقدمون بها في السن. (10)
- لدى كبار السن تنوع واسع بحيث لا توجد مواصفات موحدة لهم. فالبعض بسن الثمانين يتمتعون بقدرات بدنية وعقلية مماثلة لقدرات العديد من الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم سنة والعكس صحيح. (12)
- أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة الفترة ما بين 2021-2030 عقدا للنهوض بالصحة في مرحلة وطلبت إلى منظمة الصحة العالمية أن تقود عملية التنفيذ. (17)
- يعود سبب فقدان قوة العضلات والقدرة على التحمل المنسوب إلى الشيخوخة جزئيا إلى انخفاض (كلمتان) (11)
- تساعد العضلات كبار السن على تقليل مخاطر السقوط وتحسين القدرة على أداء المهام الروتينية للحياة اليومية. (28)
- تعد ممارسة الرياضة والنشاط البدني أمرًا مفيدا لصحة كبار السن العقلية والجسدية ويمكن أن تساعد في الحفاظ على القدرة على العيش بشكل مع التقدم في العمر. (25)
- يقلل النشاط البدني وممارسة الرياضة من مخاطر السقوط وكسر العظام وأعراض القلق والاكتئاب ويعزز تحسن الحالة المزاجية والشعور ويساعد في الحفاظ على صحة العظام والعضلات والمفاصل والسيطرة على تورم المفاصل والألم المصاحب له. (13)

- لا يلزم أن يكون النشاط البدني..... لتحقيق الفوائد الصحية لكبار السن بل يستطيعون الحصول عليها مع قدر معتدل من النشاط البدني. (27)
- يفضل أن يمارس كبار السن النشاط البدني بشكل..... (29)
- يجب أن يبدأ كبار السن الذين لا يمارسون نشاطًا بدنيًا سابقًا ببرامج النشاط البدني المعتدل على فترات..... (5-10 دقائق) ويزيدونها تدريجيًا إلى المقدار المطلوب. (24)
- يجب على كبار السن استشارة الطبيب قبل البدء في أي برنامج نشاط بدني (14)
- النشاط البدني الموصى به لكبار السن يشمل الأنشطة الهوائية (الأيروبيك او رياضة القلب) والسباحة وركوب الدراجة وأيضا الأنشطة الخاصة بتقوية العضلات. (9)
- يجب التأكد من حصول كبار السن على الرعاية الوقائية، بما في ذلك للحماية من بعض الأمراض المعدية مثل الأنفلونزا والالتهاب الرئوي وللمحافظة على البقاء بصحة جيدة. (3)
- يحتاج كبار السن إلى القدر من النوم مثل جميع البالغين - من 7 إلى 9 ساعات كل ليلة. (20)
- يساعد النوم كبار السن في إبقائهم بصحة جيدة ويقظين وتقليل مخاطر السقوط وتحسين صحتهم العقلية بشكل عام. (26)
- قد يجد كبار السن أنفسهم يواجهون في البدء في النوم والاستمرار به ولكن من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن احتياجاتهم من النوم تقل مع تقدم العمر. (21)
- بالرغم من أن الاكتئاب والشعور بالوحدة أمر طبيعي عند كبار السن إلا أن الدراسات أظهرت أن كبار السن عرضة للإصابة بالاكتئاب من الشباب. (5)
- كبار السن يستطيعون تعلم أشياء ومهارات وخلق ذكريات لها مما يؤدي إلى تحسين قدراتهم المعرفية وزيادتها والاستفادة من بصيرتهم من تجارب العمر بطريقة إيجابية. (15)
- تصيب (كلمتان) كل من النساء والرجال وبحلول سن 65 أو 70، يفقد الرجال والنساء كتلة العظم بنفس المعدل. (2)
- الرجال قد لا يكونون عرضة للإصابة بهشاشة العظام مثل النساء لأنهم يبدأون بكثافة عظم أكبر من النساء، ولكن واحدًا من كل خمسة رجال فوق سن الخمسين سيصاب متعلق بهشاشة العظام. (8)
- ترك لكبار السن في أي وقت يحسن صحتهم مهما بلغ عمرهم. وتكاد تكون بعض فوائده فورية في غضون ساعات قليلة. فلا يفت الأوان أبدًا لجني فوائده ووضع مثال صحي للأطفال والأحفاد. (23)
- سيقلل الإقلاع عن التدخين من التعرض للتدخين لأفراد الأسرة الآخرين في المنزل. (16)

الحل:



EclipseCrossword.com

- بحلول عام 2030، سيصل سدس سكان العالم إلى 60 عاما فما فوق. (19)
- بحلول عام 2050، سيتضاعف عدد سكان العالم البالغين 60 سنة فما فوق ليصل إلىمليارين أي 22% من سكان العالم. (1)
- من المنظور العلمي، يحدث التقدم في السن نتيجة تراكم واسع لتلف الجزيئات والخلايا مع مرور الزمن. (22)

- يؤدي التقدم في السن إلى تراجع تدريجي في القدراتالبدنية والعقلية..... (4)
- يزيد التقدم في السن من احتمال الإصابة بالأمراض (6)
- التغييرات البيولوجية التي تحدث لكبار السن ليست خطية ولا متسقة، وتكاد تكون غير مرتبطة بال...
عمر بالسنوات (7)
- إلى جانب التغيرات البيولوجية، غالبا ما يرتبط التقدم في السن بأحداث أخرى تطرأ في الحياة مثل ...
التقاعد ووفاة الأصدقاء (18)
- معظم التغيرات في صحة كبار السن ترجع إلى البيئات الاجتماعية والفيزيائية (المنازل والأحياء
والمجتمعات) التي يعيش فيها الأفراد وهم أطفال إلى جانب مواصفاتهم الشخصية (الجنس والعرق
والوضع الاجتماعي والاقتصادي)، وتؤثرعليهم منذ الطفولة تأثيرا طويل الأجل على الكيفية التي
يتقدمون بها في السن. (10)
- لدى كبار السن تنوع واسع بحيث لا توجد مواصفات موحدة لهم. فالبعض بسن الثامنين يتمتعون
بقدرات بدنية وعقلية مماثلة لقدرات العديد من الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ثلاثون.... سنة
والعكس صحيح. (12)
- أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة الفترة ما بين 2021-2030 عقدا للنهوض بالصحة في مرحلة
...الشيخوخة وطلبت إلى منظمة الصحة العالمية أن تقود عملية التنفيذ. (17)
- يعود سبب فقدان قوة العضلات والقدرة على التحمل المنسوب إلى الشيخوخة جزئيا إلى انخفاض
النشاط البدني (11)
- تساعد العضلات القوية... كبار السن على تقليل مخاطر السقوط وتحسين القدرة على أداء المهام
الروتينية للحياة اليومية. (28)
- تعد ممارسة الرياضة والنشاط البدني أمرًا مفيدا لصحة كبار السن العقلية والجسدية ويمكن أن
تساعدهم أيضًا في الحفاظ على القدرة على العيش بشكل مستقل مع التقدم في العمر. (25)
- يقلل النشاط البدني وممارسة الرياضة من مخاطر السقوط وكسر العظم وأعراض القلق والاكتئاب ويعزز
تحسن الحالة المزاجية والشعور.... بالسعادة ويساعد في الحفاظ على صحة العظام والعضلات
والمفاصل والسيطرة على تورم المفاصل والألم المصاحب له. (13)
- لا يلزم أن يكون النشاط البدني.... شاقا لتحقيق الفوائد الصحية لكبار السن بل يستطيعون الحصول
عليها مع قدر معتدل من النشاط البدني. (27)
- يفضل أن يمارس كبار السن النشاط البدني بشكل يومي ... (29)
- يجب أن يبدأ كبار السن الذين لا يمارسون نشاطًا بدنيًا سابقا ببرامج النشاط البدني المعتدل على فترات
..... قصيرة (5-10 دقائق) ويزيدونها تدريجيًا إلى المقدار المطلوب. (24)
- يجب على كبار السن استشارة الطبيب قبل البدء في أي برنامج نشاط بدنيجديد..... (14)
- النشاط البدني الموصى به لكبار السن يشمل الأنشطة الهوائية (الأيروبيك او رياضة القلب) كالمشي
..... والسباحة وركوب الدراجة وأيضا الأنشطة الخاصة بتقوية العضلات. (9)

- يجب التأكد من حصول كبار السن على الرعاية الوقائية، بما في ذلك اللقاحات ... للحماية من بعض الأمراض المعدية مثل الأنفلونزا والالتهاب الرئوي وللمحافظة على البقاء بصحة جيدة. (3)
- يحتاج كبار السن إلى ...نفس القدر من النوم مثل جميع البالغين - من 7 إلى 9 ساعات كل ليلة. (20)
- يساعد النومالكافي..... كبار السن في إبقائهم بصحة جيدة ويقظين وتقليل مخاطر السقوط وتحسين صحتهم العقلية بشكل عام. (26)
- قد يجد كبار السن أنفسهم يواجهون صعوبة في البدء في النوم والاستمرار به ولكن من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن احتياجاتهم من النوم تقل مع تقدم العمر. (21)
- بالرغم من أن الاكتئاب والشعور بالوحدة أمر طبيعي عند كبار السن إلا أن الدراسات أظهرت أن كبار السن أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب من الشباب. (5)
- كبار السن يستطيعون تعلم أشياء ومهارات ... جديدة وخلق ذكريات لها مما يؤدي إلى تحسين قدراتهم المعرفية وزيادتها والاستفادة من بصيرتهم من تجارب العمر بطريقة إيجابية. (15)
- تصيبهشاشة العظام كل من النساء والرجال وبحلول سن 65 أو 70، يفقد الرجال والنساء كتلة العظم بنفس المعدل. (2)
- الرجال قد لا يكونون عرضة للإصابة بهشاشة العظام مثل النساء لأنهم يبدأون بكثافة عظم أكبر من النساء، ولكن واحدًا من كل خمسة رجال فوق سن الخمسين سيصاب ... بكسر... متعلق بهشاشة العظام. (8)
- ترك ... التدخين ... لكبار السن في أي وقت يحسن صحتهم مهما بلغ عمرهم. وتكاد تكون بعض فوائده فورية في غضون ساعات قليلة. فلا يفت الأوان أبدًا لجني فوائده ووضع مثال صحي للأطفال والأحفاد. (23)
- سيقبل الإقلاع عن التدخين من التعرض للتدخين السلبي لأفراد الأسرة الآخرين في المنزل. (16)

المراجع:

1) مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها

<https://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/olderad.htm>

2) منظمة الصحة العالمية - [https://www.who.int/ar/news-room/fact-](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health)

[sheets/detail/ageing-and-health](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health)

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/10-facts-on-ageing-and-health>

3) المعهد الوطني للشيخوخة

<https://www.nia.nih.gov/health/10-myths-about-aging>