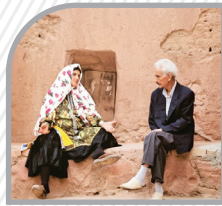


چندین عامل سبک زندگی رایج در میان افراد میانسال وجود دارد که می‌تواند برای سلامتی آنها در دوران پیری خطراتی را ایجاد کند. اصلاح سبک زندگی می‌تواند مسیر عبور از میانسالی به سالمندی را کم‌خطرتر کند؛ کم‌خطر از این زاویه که در گذر زمان و کاهش قوای بدنی، زندگی را به گونه‌ای سپری نکرده باشند که بیماری‌های متعددی پیش‌رویشان قرار گیرد.



بسیاری از افراد میانسال در حال حاضر کم‌تحرک هستند و ورزش هم نمی‌کنند. آنها ساعت‌های طولانی پشت میز می‌نشینند و حتی اوقات فراغت و تفریحاتشان هم به شکلی نیست که شامل فعالیت فیزیکی باشد. این نداشتن تحرک و ورزش نکردن می‌تواند منجر به بروز چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی و کاهش قدرت عضلانی به ویژه در دوره سالمندی شود.



یادداشت

گذر از میانسالی  
به سالمندی پویا

با افزایش سن جمعیت، به‌ویژه در کشورهای دلبیر تندرستی **مریم سرخوش** دبیر تندرستی نیازهای افراد ۴۰ تا ۵۰ ساله برای اطمینان از پیری سالم و پویا اهمیت قابل توجهی پیدا می‌کند. انتقال جمعیت از جوانی و میانسالی به سالمندی هم چالش دارد و هم فرصت. یعنی اگر اقدامات پیشگیرانه و راهبردهای خودمراقبتی به این افراد آموزش داده شود آنها می‌توانند کیفیت زندگی خود را با ورود به سال‌های طلایی افزایش دهند اما اگر مورد غفلت قرار بگیرد، چالش‌های متعددی را در خزان زندگی برایشان رقم خواهد زد.

مهم‌ترین توصیه‌ها برای چنین گروه‌های سنی تأکید بر رژیم غذایی متعادل و سرشار از میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم است. همچنین هیدراته ماندن بدن، محدودیت مصرف غذاهای فرآوری شده، وزن مناسب، فعالیت بدنی منظم به‌ویژه انجام ورزش‌های هوازی، پیاده‌روی سریع، شنا یا دوچرخه‌سواری، همچنین تمرینات قدرتی برای حفظ توده عضلانی و تراکم استخوان، توجه به سلامت روان به اندازه سلامت جسم، اجتماعی ماندن، تقویت ذهن و تحریک عملکردهای شناختی مغز و حافظه، انجام چکاپ‌های دوره‌ای و توصیه شده از سوی متخصصان، خواب خوب، خودمراقبتی و... از توصیه‌های مهم است. علاوه بر این یک نکته مهم را هم نباید فراموش کرد؛ برنامه‌ریزی برای آینده. این برنامه‌ریزی می‌تواند شامل مواردی از جمله داشتن بیمه درمانی، آشنایی با خدمات ضروری دوره سالمندی، آشنایی با منابع محلی و برنامه‌هایی باشد که برای حمایت از افراد سالمند طراحی شده‌اند. اینکه افراد میانسال از همین حالا آگاه باشند چه چالش‌هایی در آینده پیش‌رویشان خواهد بود و راهکار عبور از آنها چیست، بهترین دستورالعمل برای داشتن یک سالمندی خوب است.

بی‌شک پیری فعال نیازمند اقدامات پیشگیرانه در تغذیه، فعالیت بدنی، سلامت روان و مراقبت از خود است. اولویت‌بندی این حوزه‌ها از همین حالا برای افرادی که دهه‌های ۴۰ و ۵۰ زندگی خود را سپری می‌کنند می‌تواند پایه‌ای قوی را برای زندگی سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر در سال‌های آخر زندگی رقم بزند. پذیرش این شیوه‌ها نه تنها به زیستی فردی را افزایش می‌دهد، بلکه به سلامت کلی جوامع و نظام سلامت هم کمک می‌کند. در این شماره از ضمیمه همشهری تندرستی در گفت‌وگو با کارشناسان و متخصصان نظام سلامت نکات مهمی درباره گذر از میانسالی به سالمندی پویا مطرح شده است که در ادامه می‌خوانید.

استقبال از  
سالمندی

سن امید به زندگی در ایران ۷۵ سال است و با کاهش ۱۵ سال از سن امید به زندگی، سن ۶۰ سالگی به‌عنوان سرآغاز دوران سالمندی در کشور تعریف می‌شود. البته برخی هم می‌گویند سن سالمندی از ۶۵ سالگی است. اگر جمعیت سالمند در کشوری کمتر از ۷ درصد باشد، آن کشور جوان در نظر گرفته می‌شود. این عدد بین ۱۴ تا ۱۹ درصد نشان‌دهنده میانسالی و از ۲۱ تا ۲۴ درصد هم فاکتور سالمندی یک کشور است. اگر جمعیت سالمند به بالای ۲۸ درصد برسد هم آن جامعه بسیار سالخورده خواهد بود. کشور ما در حال حاضر کمی بیشتر از ۱۱ درصد جمعیت سالمند دارد و میانگین جمعیت سالمندان بالای ۶۵ سال در کشور هم حدود ۷.۵ درصد است. یعنی همین حالا هم ایران کشوری در مرحله میانسالی است؛ میانسالانی که عمدتاً متولدان دهه‌های ۵۰ و ۶۰ هستند و طی سال‌های آینده جمعیت سالمندان را چند برابر افزایش خواهند داد و این جمعیت به دلایل مختلف می‌تواند چالش‌های متعددی را پیش‌روی خود داشته باشد. از جمله سبک زندگی ناسالم، افزایش موارد ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر، کمبود نیروی انسانی، نبود منابع مالی کافی، نبود پوشش بیمه‌ای برخی خدمات و تجهیزات توانبخشی و کمبود نیروهای متخصص توانبخشی سالمندان. به همین دلیل ضرورت حفظ سبک زندگی سالم، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر، تحرک و فعالیت فیزیکی، حفظ سلامت روان و... دوچندان خواهد بود تا میانسالان فعلی جامعه ایرانی در آینده سالمندی سختی را تجربه نکنند.



ایران کشوری در مرحله میانسالی است و متولدان دهه‌های ۵۰ و ۶۰ در سال ۱۴۳۰ جمعیت سالمندان را به ۲۵ میلیون نفر افزایش خواهند داد

۱۰ میلیون

سالمند در حال حاضر در کشور زندگی می‌کنند و این جمعیت در سال ۱۴۳۰ به بیش از ۲۵ میلیون نفر خواهد رسید.



۷۰ درصد

سالمندان بالای ۶۵ سال کشور دارای فشار خون هستند و چاقی و دیابت هم از دیگر بیماری‌هایی است که این افراد با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. آمارها نشان می‌دهد که نیمی از سالمندان دیابتی یا پیش‌دیابتی هستند و ۶۰ درصد آنها کلسترول خون بالا دارند. بیماری‌هایی که روند ابتلا به آنها در جمعیت جوان و میانسال کشور هم شایع شده و می‌تواند در آینده جمعیت مبتلایان به این بیماری‌ها را افزایش دهد.



۸۰ هزار نفر

تجدد قطعی در حال حاضر در کشور وجود دارد و این افراد زمانی که به سالمندی برسند چالش‌های بیشتری را نسبت به سالمندان دارای خانواده تجربه خواهند کرد. نکته مهم اینجاست که بر اساس پیش‌بینی مرکز تحقیقات سالمندی ایران این آمار در دهه‌های آینده به شدت افزایش خواهد یافت به طوری که در سال ۱۴۳۰ به ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر تجدد قطعی خواهد رسید.



۸۰ تخت

توانبخشی در حال حاضر در کشور برای سالمندان وجود دارد و کارشناسان معتقدند که زیرساخت‌های ارائه خدمات به سالمندان جامع و کامل نیست. آنها تأکید می‌کنند علاوه بر افزایش و بهبود این زیرساخت‌ها باید برنامه‌ریزی‌ها به گونه‌ای صورت بگیرد که منجر به سلامت بیشتر این گروه و گروه‌هایی شود که در آینده جمعیت سالمندان را تشکیل خواهند داد.



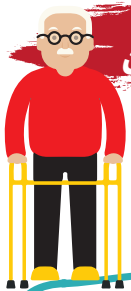
پیرترین استان  
گیلان

با ۱۶٫۳۵ درصد جمعیت سالمند



جوان‌ترین استان  
سیستان و بلوچستان

با کمتر از ۵ درصد جمعیت سالمند



اهمیت سلامت در سالمندی

سید رضا رئیس‌گرمی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره اهمیت حفظ سلامت در دوران سالمندی گفته: «سالمندی مشکل اساسی در کشور ماست و ایران هم طی چند سال آینده جزو کشورهای با جمعیت سالمند بالا قرار می‌گیرد. جمعیت زیاد سالمندان نیاز به خدمات بهداشتی و درمانی را افزایش می‌دهند و آی‌سی‌یو و سی‌سی‌یوهای کشور را پر خواهند کرد. بنابراین نیاز به زیرساخت‌های بهداشتی را افزایش خواهند داد و به همین دلیل باید برای تأمین این زیرساخت‌ها تلاش و برنامه‌ریزی کنیم.»