

بسیاری از افراد به دلیل فشارهای شغلی یا زندگی شخصی سطوح بالای استرس را تجربه می کنند که خطرات قابل توجهی برای سلامت و کیفیت زندگی شان دارد؛ از جمله مشکلات قلبی وعروقی، سرکوب سیستم ایمنی، مشکلات گوارشی و افزایش وزن در این باره راهبردهای مقابله‌ای سالم از جمله ورزش و شناخت و مدیریت منابع استرس پیشنهاد می‌شود.



انجام چکاپ‌های سالانه به‌ویژه بعد از ۴۵ یا ۵۰ سالگی اهمیت زیادی دارند. اما برخی افراد ممکن است از انجام منظم این آزمایش‌ها خودداری کنند. که منجر به تشخیص دیر هنگام بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا یا دیابت می‌شود. در حالی که این بیماری‌ها با تشخیص و مداخله زودهنگام به‌طور مؤثرتری مدیریت می‌شوند.



سبک زندگی در مقایسه با سال‌های گذشته متفاوت شده است. حالا بسیاری از میانسالان و حتی جوانان از اختلالات خواب یا خواب ناکافی رنج می‌برند و این مسئله حتی به کودکان هم سرایت کرده است. نداشتن خواب مناسب به‌ویژه در دوره میانسالی می‌تواند بر عملکرد شناختی، خلق و خو و سلامت کلی تأثیر بگذارد و به افزایش خطر بیماری‌های مزمن کمک کند.



انزوای اجتماعی و کاهش مشارکت‌ها هم‌اکنون به یک مسئله رایج بدل شده که باندی کرنا هم آن را تشدید کرده بود. افراد وابسته به شبکه‌های اجتماعی شده‌اند و ارتباطات رودررویی آنها کاهش پیدا کرده است. این مسئله هم می‌تواند منجر به بروز مشکلات سلامت روانی از جمله افسردگی و اضطراب شود و خطر زوال عقلی در سالمندی را افزایش دهد.



میانسالی مدرن

سالمندی پرخطر

جمعیت میانسال کشور سبک زندگی مدرن اما نامناسبی دارند این موضوع می‌تواند سلامت سالمندی آنها را تهدید کند



نگاه بر برخی از افراد به سالمندی، پیری، بیماری، سختی، عدم تحرک و... است؛ اما کارشناسان و متخصصان نظام سلامت همواره تأکید کرده‌اند که سالمندی نه تنها دوره بدی نیست که هر قدر امید به زندگی افزایش پیدا کند و افراد طول عمر بیشتری داشته باشند، نشان دهنده شاخص خوب سلامت در یک جامعه به‌شمار می‌رود. نکته‌ای که دکتر صابر جباری فاروجی، رئیس مرکز جوانی جمعیت و سلامت خانواده وزارت بهداشت هم آن را تأیید می‌کند اما به یک نکته مهم درباره تناسب جمعیتی اشاره دارد و می‌گوید: «ما سالمندی جمعیت داریم که با شاخص سالخورده‌گی جمعیت سنجیده می‌شود و زمانی است که نسبت جمعیت جوان کشور به جمعیت سالمند متعادل نیست و به اصطلاح پیری یا سالخورده‌گی رو به افزایش می‌خورد. این مسئله تبعات دارد چون نسل جایگزین نداریم. در این شرایط نسبت جمعیتی سالمندان رو به افزایش و مولد رو به کاهش است. تا چند سال دیگر جمعیت سالمندان ما افزایش خواهد یافت و نکته مهم این است که آنها در همین بازه میانسالی توصیه‌های سلامتی را جدی بگیرند تا سالمندی بویا و فعال داشته باشند.» او در گفت‌وگو با همشهری به چند نکته مهم درباره سبک زندگی میانسالان کشور اشاره می‌کند که در برخی از آنها با بروز بیماری‌های غیرواگیر هم‌راه است. این نکات را در ادامه بخوانید.



از بیماری‌های واگیر به غیرواگیر

عبور از غیرواگیر به سالمندی

فاکتورهای آسیب‌زا برای سلامت

از سالمندی غفلت کرده‌ایم

در بحث بیماری‌ها در تمام دنیا، چند گذار را تجربه کرده‌ایم. نخستین گذار بیماری‌های عفونی و واگیر بوده است. زمانی در ایران مانند دیگر کشورهای دنیا کودکان بر اثر اسهال و استفراغ از بیسن می‌رفتند یا بیماری‌هایی از جمله وبا و طاعون جان انسان‌ها را می‌گرفتند. در این گذار از بیماری‌های واگیر به بیماری‌های غیرواگیر رسیدیم و اکنون رتبه اول مرگ‌ومیر در ایران ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی و حوادث تروائیک است که تحت‌تأثیر سبک زندگی قرار دارد.

همچنین بیماری‌های زمینه‌ای از جمله دیابت و فشارخون همراه با تحرک و چاقی در حال گرفتن جان جوان‌ترهاست یا باعث می‌شود که میانسالی و سالمندی خوبی را تجربه نکنند. نکته مهم این است که سبک زندگی در ابعاد مختلف باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که منجر به سالمندی فعال و پویا باشد. این موارد شامل خودمراقبتی، تغذیه، اصول خواب و بیداری، محیط زندگی، محیط‌زیست و حتی مسائل مرتبط با سلامت روان هستند.

گذار سوم هم عبور از بیماری‌های غیرواگیر به سالمندی جمعیت است؛ یعنی ما هم بیماری‌های غیرواگیر را داریم و هم سالمندی جمعیت رقم می‌خورد که بخش زیادی از آنها سبک زندگی سالم نداشته و نخواهند داشت. این افراد عمدتاً دچار دیابت، فشارخون، سکنه‌های قلبی و مغزی هستند. این بیماری‌ها حتی باعث مرگ آنها هم نمی‌شود اما در آینده منجر به زمینگیر شدن و سالمندی سخت آنان می‌شود چون هم سالمند هستند و هم بیماری دارند. مسئله مهم اینجاست که ممکن است ما نیروی کار و جوان جایگزین هم نداشته باشیم و افراد برای مراقبت و نگهداری از این بیماران به تعداد کافی نیستند یا اصلاً وجود ندارند. گذار سوم یکی از مهم‌ترین چالش‌های آینده کشور خواهد بود اگر امروز برای حفظ و جوانی جمعیت کاری نکنیم.

با وجود تمام این گذارها، مشکل اصلی این است که ما در حال حاضر جمعیت میانسالی داریم که با توجه به زندگی شهرنشینی، پشت‌میزنشینی، کم‌تحرکی، سطح رفاهی نسبتاً متوسط به بالا (به‌عنوان مثال برای تمام تردها و حتی مسافت‌های کوتاه از خودرو استفاده می‌شود) و... سبک زندگی مناسبی ندارند. این مسئله نه تنها مختص بزرگسالان که به نسل کودک و نوجوان هم منتقل شده است. کودکان در دهه‌های ۵۰ و ۶۰ پیاده به مدرسه می‌رفتند اما اکنون بچه‌ها با سرویس تردد می‌کنند و حداقل تحرک را دارند. حیاط مدارس هم کوچک است و امکان بازی و دویدن برای آنها فراهم نیست. در خانه هم به دلیل فضای آپارتمان‌نشینی امکان بازی و تحرک برای کودکان فراهم نیست. این مسئله درباره جوانان و میانسالی هم وجود دارد و نکته مهم اینکه افراد در خورد و خوراک روزانه هم کارهای زیادی دریافت می‌کنند یا رژیم غذایی مناسبی ندارند. در گذشته ایرانی‌ها بعد از ۴۰ تا ۵۰ سالگی دچار چاقی می‌شدند اما اکنون معضل چاقی و اضافه‌وزن حتی به سنین جوانی و کودکی هم رسیده است. البته اقدامات خوبی برای اطلاع‌رسانی به این افراد انجام شده، اما همچنان سطح سواد عمومی جای کار دارد و باید ارتقا پیدا کند.

غیرواگیرها را جدی بگیرد

به‌جز آنچه درباره اهمیت سالمندی گفته شد، موضوع مهم‌تر سبک زندگی، تغذیه و فعالیت فیزیکی در دوره‌های پیش از سالمندی است. دوره میانسالی باید به‌گونه‌ای تنظیم شود که بهره آن را در سالمندی ببریم. اگر از همین الان به فکر بیماری‌های غیرواگیر به‌ویژه دیابت و فشارخون نباشیم، قطعاً در آینده با مشکلات زیادی مواجه خواهیم بود. اصل مهم عدم ابتلا به این بیماری‌هاست اما اگر ابتلا وجود داشت، باید تشخیص به‌موقع داده شود و با درمان و مدیریت بیماری، آسیب‌ها حداقلی شوند. اما بی‌توجهی و بی‌اطلاعی به فشارخون و دیابت قطعاً شخص را در آینده و دوران سالمندی با عوارض و مشکلات متعددی مواجه می‌کند.

فعال بناید

یک توصیه جدی در سبک زندگی، حفظ تحرک و فعالیت فیزیکی است، حتی اگر به پیاده‌روی کوتاه یک‌بار به ۲۰ دقیقه روزانه منتهی شود. این پیاده‌روی همراه با افزایش ضربان قلب می‌تواند باعث دفع سموم هم بشود. در منازل و آپارتمان‌ها هم تجهیزات ورزشی از جمله تردمیل می‌تواند شرایط پیاده‌روی سبک را برای افراد ایجاد کند. علاوه بر این در سبک مصرف مواد غذایی هم باید توجه شود که خوراکی‌هایی با کالری بالا، چرب و پرنمک کمتر مصرف شود و بیشترین اولویت‌ها مصرف میوه و سبزیجات باشد. در این زمینه آموزش‌های طب ایرانی هم در دسترس است و متخصصان این حوزه توصیه‌های ویژه‌ای در تنظیم خواب، خوراک، ورزش و... دارند.



تنهایی؛ چالش اصلی سالمندی

خیلی‌ها تصور می‌کنند که چالش اصلی دوره سالمندی، خدمات بهداشتی و درمان است؛ در حالی که تنهایی اهمیت بیشتری دارد؛ یعنی سالمندان در دوران پیری کسی را ندارند که تعاملات‌شان را ادامه دهند؛ به همین دلیل در کشوری مثل کانادا هر سالمند مسئولیت یک کودک در مدرسه را می‌پذیرد تا از تنهایی دربیاید. خبر بد در این باره از کشور ژاپن شنیده می‌شود که سالمندان‌شان به قدری تنها هستند که در منزل فوت می‌کنند و چند روز بعد، ممکن است شهرداری متوجه شود شخصی در آن منزل فوت کرده است. اینها پدیده‌های اجتماعی درهم‌تنیده هستند که باید به آن توجه شود. شورای ملی سالمندان هم باید به این مسئله ورود جدی داشته باشد و خودمان هم حداقل تدبیری بیندیشیم که در زمان سالمندیمان به‌عنوان مدیران فعلی کشور، بتوانیم از این تدابیر بهره‌مند شویم.



سلامت روان هم مهم است

علاوه بر توجه به سلامت جسم، سلامت روان هم در دوره میانسالی اهمیت زیادی دارد. طب ایرانی با عنوان اعراض نفسانی آن را مطرح می‌کند که حتی یک غم و شادایی هم بر فیزیکی بدن تأثیر می‌گذارد. در طب نوین هم این موضوع تأیید می‌شود؛ یعنی بسیاری از بیماری‌ها در حوزه پزشکی که تابلوهای جسمی دارند، منشأ روانی دارند. به‌عنوان مثال فرد مشکل زخم معده دارد اما این آسیب در عضو معده نیست بلکه زخم معده استرسی ایجاد شده است؛ یعنی ترشح اسید معده بر اثر استرس افزایش پیدا می‌کند. باید گروه‌های سنی مختلف به‌ویژه میانسالان مهارت‌های مختلف را یاد بگیرند. در تعبیر دینی، جهان پس از مرگ و خلقت و خداوند موجب آرامش هستند. مطالعات هم نشان داده که اعتقاد به آموزه‌های دینی و مذهبی آرامش‌بخش است. از سوی دیگر افراد باید مهارت‌های مختلف مواجهه با مشکلات، کنترل خشم، اضطراب و... را آموخته باشند. بسیاری از توصیه‌های روانشناختی از جمله هم‌زیستی مسالمت‌آمیز، عشق و محبت ورزیدن و... هم می‌تواند در آرامش روان تأثیر بگذارد. خصلت‌های بسد از جمله دروغ‌گویی، بدخواهی و حسادت هم می‌تواند منجر به عوارض جسمی و روانی شود و باید از آنها دوری کرد.

خوش خلق باشید

دوره سالمندی همانند کودکی، دوره نیاز و وابستگی دوباره انسان‌هاست. خلق‌وخوی خوش می‌تواند منجر به برآورده شدن این نیاز در سالمندان شود؛ چون حتی کودکان هم به‌سوی کسی می‌روند که خوش‌اخلاق‌تر باشد. افراد باید پیش از رسیدن به پیری برای داشتن چنین خصیصه‌ای روی خودشان کار کنند. این سرزمین‌های است که در میانسالی و جوانی رقم می‌خورد و در سالمندی به‌کار می‌آید.