

۵۸
بیماری
را جدی
نبی گیرید

نزدیک به ۸۰ درصد از کل بیماری‌ها در ایران بیماری‌های غیر واگیر هستند و متخصصان بارها تأکید کرده‌اند بخش قابل توجهی از مبتلایان به بیماری‌هایی از جمله دیابت یا فشار خون از آن اطلاع نداشته یا درمان مناسب ندارند که می‌تواند منجر به عوارض و بدتر شدن سلامت در طول زمان شود و کیفیت زندگی را در سال‌های بعد تحت تأثیر قرار دهد.



۵۹
یک ورزش
کافی
نیست

شاید انجام یک حرکت یا فعالیت ورزشی از جمله پیاده روی روزانه به شما اطمینان دهد که تحرک لازم را دارید، اما انجام تنها یک نوع ورزش (مانند پیاده روی یا دویدن) بدون ترکیب تمرینات قدرتی و تمرینات انعطاف پذیری یا حفظ تعادل می‌تواند منجر به ایجاد مشکلات اسکلتی-عضلانی و افزایش خطر سقوط با بالا رفتن سن شود.



۷۶

+ توصیه

مراقبت‌های مهم دوران میانسالی

دوران میانسالی یک مرحله مهم در زندگی افراد و نیازمند مراقبت و توجه به سلامت جسمی و روانی است. بخشی از این مراقبت‌ها شامل تغذیه مناسب و ورزش روزانه هستند اما توصیه‌های دیگری هم وجود دارد که با دستورالعمل‌های ساده به راحتی قابل اجرا هستند.

۱- مدیریت استرس

دوران میانسالی ممکن است با استرس‌های مختلف همراه باشد. روش‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا، تمرین‌های تنفسی و انجام فعالیت‌های آرام‌بخش می‌تواند به شما کمک کند با استرس‌های روزمره مقابله کنید.

۲- کنترل وزن

حفظ وزن سالم در دوران میانسالی بسیار مهم است. کاهش وزن اضافی و حفظ وزن مناسب می‌تواند خطر بروز برخی بیماری‌ها مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و اختلالات مفصلی را کاهش دهد.

۳- مراقبت از پوست و مو

پوست و مو در دوران میانسالی به مراقبت ویژه نیاز دارند. استفاده از محصولات مناسب مراقبت از پوست و مو، مصرف آب کافی، حمام داغ نکردن و محافظت از پوست در برابر نور خورشید از جمله روش‌های مراقبتی هستند.

۴- مراقبت از سلامت روحی

در دوران میانسالی ممکن است با تغییرات روحی و عاطفی روبه‌رو باشید. حفظ تعادل روحی و روانی، مشاوره در صورت نیاز، ارتقای روابط اجتماعی و شرکت در فعالیت‌های مورد علاقه می‌تواند به بهبود روحی افراد کمک کند.

۵- مراقبت‌های پزشکی

با مراجعه به پزشک، معاینات و آزمایش‌های پزشکی منظم انجام دهید. این مراجعات می‌تواند به تشخیص زودتر بیماری‌های مزمن و مشکلات جدی کمک کند.

۶- ترک عادت‌های مضر

ترک عادت‌های مضر مثل مصرف دخانیات و الکل می‌تواند به بهبود سلامت و کیفیت زندگی کمک کند.

۷- حفاظت از چشم‌ها

وقتی در فضای باز قرار دارید، از عینک آفتابی با فیلتر UV استفاده کنید تا بتوانید چشمانتان را در برابر اشعه UV محافظت کنید.

به سرعت

پیر می‌شویم

رئیس مرکز تحقیقات سالمندی:
موضوع سالمندی از رگ گردن
به ما نزدیک‌تر است و به زودی
۳۵ درصد جمعیت پیر می‌شوند

درصد جمعیت سالمندان ایرانی در حال حاضر زیاد نیست اما مسئله نگران‌کننده، سرعت سالمند شدن است. در سال ۵۵ ایران حدود ۵۵ درصد جمعیت سالمند داشت و این عدد در ۱۴۰۰ حدود ۱۱ درصد شد. یعنی ۴۵ سال طول کشید که این عدد دوبرابر شود. اما دوبرابر شدن بعدی به جای ۴۵ سال ۲۰ سال خواهد بود و ما هم اینقدر فرصت نداریم که خودمان را برای این دوبرابر شدن آماده کنیم. این نکاتی است که دکتر احمد دلبری، رئیس مرکز تحقیقات سالمندی می‌گوید و در پاسخ به سؤالات همشهری تندرستی درباره اینکه آیا باید نگران افزایش جمعیت سالمندان طی یکی دو دهه آینده باشیم، به نکات جالبی اشاره می‌کند.



وضعیت سالمندی در کشور ما چگونه است؟

وضعیت سلامت نسبت به سایر وضعیت‌های سالمندان از جمله درآمد، سواد، اشتغال و مسکن بهتر است. مطالعه‌ای هم در ۹۷ کشور دنیا انجام شده و مادر بین این کشورها رتبه ۴۴ را داشتیم، اما همین وضعیت در حیطه توانمندی سالمندی ۸۸ بود. بنابراین وضعیت سلامتی ما بسیار بد نیست، اما به‌طور کلی یک مطالعه در استان تهران انجام شد که نشان می‌داد تهرانی‌های سالمند چیزی حدود ۹۰ درصد یک بیماری دارند. ۸۰ درصد ۲ بیماری و ۵۰ درصد

وظایف

دولت و حاکمیت چیست؟

بحران سالمندی و پیری جمعیت به‌مراتب سخت‌تر و چالشی‌تر از جوانی جمعیت خواهد بود چون درباره جوانی جمعیت اتفاق خوبی که رخ داده حاکمیتی شدن این موضوع است و یک عزم ملی برای آن شکل گرفته است. قرارگاه جمعیت هم در نهاد و سازمانی شکل گرفته است. در موضوع سالمندی که از رگ گردن به ما نزدیک‌تر است و چشم به هم بزیم ۳۰ درصد جمعیت سالمند خواهد شد، به یک نگاه جدی نیاز داریم. در حال حاضر باید ۲۵۰۰ نفر بر اساس استانداردهای دنیا متخصص طب سالمندی داشته باشیم که این عدد کمتر از ۲۵ نفر است. باید پرستار، مددکار، روانشناس و فیزیوتراپ سالمند داشته باشیم که فراهم نیست. هیچ بیمارستان تخصصی سالمندی یا بیمارستان دوستدار سالمند در کشور وجود ندارد و حتی آموزش مراقبان سالمندان هم مدنظر نیست. حتی در برنامه هفتم توسعه هم کلمه‌ای درباره سالمندی دیده نمی‌شود. نباید اجازه دهیم که سالمندی تبدیل به تهدید شود و از سالمندی سعادتمند به سالمندی مخاطره‌آمیز برسیم. از سال ۸۳ تا به امروز به دولت‌ها تکلیف شده که برنامه شورای سالمندی هر ۳ ماه به ریاست وزیر رفاه و هر ۶ ماه به ریاست رئیس دولت یا معاون اول شکل بگیرد که تا به امروز این مسئله شکل نگرفته است.

چه باید کرد؟

۲ مسیر داریم، اول مسیر دولت و حاکمیت و دوم سالمندان. افراد برای اینکه سالمندی خوب، سالم و موفق داشته باشند، باید از جوانی و میانسالی به فکر باشند و در این باره ۳ راهکار را در نظر بگیرند. اول کاهش بیماری‌ها، ناتوانی و معلولیت، دوم افزایش مشارکت و تعاملات اجتماعی و سوم افزایش فعالیت فیزیکی و مغزی. در کاهش بیماری‌ها مهم‌ترین مسئله در دوره میانسالی و سالمندی انجام چکاپ‌های دوره‌ای و غربالگری است. یعنی پیش از بیمار شدن پیشگیری کنیم. نکته مهم اینجاست که اکثر بیماری‌های دوره سالمندی علامت مشخص، اختصاصی و تیبیک ندارند، به‌عنوان مثال تا زمانی که فرد زمین‌خوردگی و شکستگی لگن نداشته باشد، متوجه ابتلا به پوکی استخوان نمی‌شود. فرد تا وقتی که عوارض دیابتی پیدا نکند متوجه ابتلا به آن نمی‌شود. این در حالی است که شیوع بیماری دیابت در کل جمعیت ۵ درصد است اما بیش از ۶۰ درصد افراد بالای ۶۰ سال درگیر دیابت می‌شوند. به همین دلیل از سن ۵۰-۴۵ سالگی باید چکاپ انجام شود.

کرونا تنهایی را تشدید کرد

تحرک و تعامل، عامل جدی برای حفظ سلامتی در دوره سالمندی است. افرادی که تنها می‌شوند فعالیت مغزی شان کاهش پیدا می‌کند و این افراد بیماری‌ها و اختلالات شناختی را تجربه می‌کنند. یکی از نگرانی‌های جدی ما هم تجرد قطعی دهه شصتی‌هاست که هنوز از دواج نکرده‌اند. افراد تا میانسالی می‌توانند گلیم خود را از آب بیرون بکشند اما در سالمندی و مواجه شدن با بیماری‌های مشکلاتی را خواهند داشت چون ما مراقب آموزش دیده و ماهر نداریم. اگر هم داشته باشیم، شاید توانمندی اقتصادی این سالمندان به‌گونه‌ای نباشد که بتوانند چنین هزینه‌هایی را تأمین کنند. همین حالا هم هزینه یک مراقب تمام وقت چیزی حدود ۲۰ میلیون تومان در ماه است.