

به روانتان
اهمیت
بدهید

مشغله‌های روزانه، هزینه‌های بالای خدمات مشاوره‌ای و... باعث می‌شود که به دنبال بهزیستی روانی و رفع اضطراب یا افسردگی نروید، اما اثرات طولانی مدت این بی‌توجهی بر سلامت کلی و کیفیت زندگی قابل توجه است. افراد میانسالی می‌توانند به‌طور قابل توجهی شانس خود را برای لذت بردن از سالمندی سالم‌تر با اهمیت دادن به سلامت روان افزایش دهند.



راهکار
کاهش
اختلالات
سالمندی

اولین قدم برای کاهش اختلالات در سالمندی تلاش برای بهبود عملکرد و کیفیت زندگی در میانسالی است و باید اصولی را از همان ابتدای جوانی و میانسالی رعایت کرد. علائمی از جمله احساس طولانی مدت غم، تحریک پذیری، گریه بدون دلیل مشخص، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های گذشته و... از بارزترین نشانه‌های افسردگی هستند که باید درمان شوند.



همیشه‌های تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۲ مهر ۱۴۰۳ + شماره ۲۳ + دوره جدید

اولین قریبانیان سبک زندگی اشتباه

۶ نکته از آسیب‌هایی که دهه شصتی‌ها و میانسالان فعلی جامعه را تهدید می‌کنند

سبک و شیوه زندگی جوامع سال‌هاست که تغییر کرده؛ یعنی دقیقاً از زمانی که دهه شصتی‌ها دوران جوانی‌شان را آغاز کرده‌اند و البته در دوره میانسالی‌شان هم این وضعیت ادامه دارد. دکتر علی شهیدی زندی، متخصص بیماری‌های عفونی و متخصص طب سالمندی از دانشگاه شهید بهشتی با بیان این مطلب به همشهری می‌گوید: «می‌توان به ۶ مورد از تغییر سبک زندگی در این گروه اشاره کرد که سلامتی جسم آنها را تهدید می‌کند، مواردی که بی‌شک نیازمند اصلاح است، چون نسل‌های بعدی را هم تهدید می‌کند. البته به این دلیل دهه ۶۰ را مثال می‌زنم که آنها اصلی‌ترین گروه میانسالی جامعه هستند و با سبک زندگی کم‌تحرک، فرآورده‌های کارخانه‌ای و مجموعه‌ای از غذاهای تراریخته، فست‌فودهایی که در شرایط غیراستاندارد تهیه می‌شوند و... در معرض آسیب قرار دارند. ادعای اشتباهی هم نیست اگر بگوییم که این نسل از جامعه ما نخستین قربانیان سبک زندگی اشتباه هستند و از همین حالا باید بهترین میزان تحرک و سالم‌ترین سبک غذایی را برای خود در نظر بگیرند تا سالمندی بهتری داشته باشند.» ۶ موردی را که این متخصص به آنها اشاره کرده در ادامه بخوانید.



مورد ششم

شروع استفاده از غذاهای کارخانه‌ای و کنسروی باعث می‌شود که مواد نگهدارنده‌ای که در جداره ظروف کنسرو و همچنین داخل مواد غذایی وجود دارد بار سنگینی را بر کبد تحمیل کند؛ چون وظیفه خنثی کردن این سموم برعهده کبد است. در نهایت ماکد بیمارتری را در جامعه دهه ۶۰ نسبت به نسل‌های گذشته خواهیم داشت.

مورد اول

چیزی که در روند ابتلای بیماران در دوره سالمندی از دهه‌های ۴۰ و ۵۰ شمسی تاکنون به وضوح دیده‌ایم این است که بیماری‌های ناشی از تصلب شرایین (سخت شدن رگ‌ها) به دلیل مصرف زیاد فست‌فودها و سرخ‌کردنی‌ها بیشترین عامل برای آسیب‌های کلیوی و مهم‌تر از آن عروق کرونر قلبی، عروق خون‌رسان قلب، امبولی ریوی و سکته‌های مغزی بوده است. با تداوم این روند بی‌شک جمعیت سالمند آینده‌ما دچار درصد بیشتری از بیماری‌های تصلب شرایین خواهد شد. علاوه بر این خود مقوله تصلب شرایین جزو زمینه‌های پایه‌ای است که تمام ارگان‌ها از جمله پاها و نوک انگشتان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و همچنین خون‌رسانی به ارگان‌های انتهایی بدن را کاهش می‌دهد.

مورد سوم

در دهه ۵۰ شمسی سرانه راه رفتن هر فرد به‌طور میانگین ۷ کیلومتر بود اما این سرانه اکنون به کمتر از ۵۰۰ متر رسیده است. در نتیجه ما پیری عروقی و عضلانی را در کل جمعیت خواهیم داشت. افزایش استفاده از وسایل برقی هم باعث شده که زنان خانه‌دار فعالیت‌های کمتری در منزل داشته باشند. در گذشته سوختن کالری در زنان برای هر فعالیت آسبزی معادل ۱۵۰ تا ۲۰۰ کالری بود که اکنون این عدد به کمتر از ۵۰ کالری رسیده است. این کم‌تحرکی به شدت جامعه فعلی ما را تهدید می‌کند.

مورد چهارم

اکنون با انواع آلاینده‌های هوا مواجهیم که ریسک بیماری‌های ریوی را در آینده افزایش خواهد داد. باید نگران باشیم که اثرات بسیاری از آلاینده‌های تنفسی در درازمدت خودشان را نشان می‌دهند.

مورد پنجم

فرآورده‌هایی هم که در گذشته ارگانیک تهیه می‌شدند اکنون با مجموعه‌ای از کودهای شیمیایی و ژنوم‌های تراریخته تولید می‌شوند. اثر آنها در درازمدت در سرطان‌های گوارشی به‌تدریج در حال اثبات است؛ از جمله ذرت‌ها و سویاهای وارداتی. البته خوشبختانه هنوز مواد تراریخته وارد کشاورزی سنتی ما نشده است.



توصیه

چه باید کرد؟

دکتر علی شهیدی زندی، متخصص بیماری‌های عفونی به تهدیدات آسیب‌رسان سلامت اشاره می‌کند اما درباره اینکه چه راهکارهایی برای اصلاح این شرایط وجود دارد، می‌گوید: «در باره اصلاح سبک زندگی رایج باید در وهله اول در رژیم غذایی اصلاحاتی صورت بگیرد و مسئله بعدی هم افزایش تحرک است.» چند نکته از این اصلاحات سبک زندگی را که این متخصص مطرح کرده است در ادامه می‌خوانید.

- ۱ استفاده از دوچرخه یا پیاده‌روی در زمان‌های غیرآلودگی هوا (یعنی نبود وضعیت نارنجی، قرمز و بنفش)
- ۲ انجام ورزش‌های هوازی به میزان ۲۰ دقیقه و ۳ بار در هفته که البته باید در هوای سالم انجام شود.
- ۳ تغییر ذائقه با کم کردن نمک و شکرهای مصنوعی که عامل افزایش فشارخون و از کار افتادن زودرس کلیه‌ها و بیماری‌های قلبی است.
- ۴ جایگزین کردن ادویه‌های سالم از جمله گیاه ترخون، حس نیاز به نمک را در فرآورده‌های غذایی از بین می‌برد.
- ۵ برخی ترکیبات طبیعی شیرین مثل دارچین، گیرنده‌های حس شیرینی نوک زبان را فعال می‌کند و نیاز به مصرف شکر مصنوعی کمتر می‌شود.
- ۶ چکاپ‌های روتین در دوره میانسالی هم اهمیت زیادی دارد. مطالعات نشان می‌دهد که نزدیک به ۶۰ درصد افراد بالای ۴۰ سال چکاپ سالانه مگر در شرایط اجبار در محیط کار انجام نمی‌دهند.
- ۷ آگاهی از چند عدد مهم در آزمایش‌ها اهمیت زیادی دارد؛ از جمله عدد نرمال در قند خون ناشتا یا عدد قند خون بعد از خوردن غذا که نشان می‌دهد شما مبتلا به دیابت هستید یا خیر.
- ۸ آقایان در سنین بالای ۵۰ سال باید آزمایش‌های مرتبط با سرطان پروستات و زنان هم چکاپ‌های مرتبط با سرطان‌های سینه را انجام دهند. انجام ماموگرافی‌های منظم و تست‌های پاپ‌اسمیر برای زنان هم توصیه می‌شود.
- ۹ سالم کردن غذاها برای سالمندان با کمک از متخصصان طب سنتی ایرانی امکانپذیر است. آنها راهکارهای بسیار خوبی برای جایگزین کردن نمک و شکر مصنوعی دارند و می‌توانند با مواد ارگانیک طبیعی رژیم غذایی مناسب تجویز کنند.