



انخاذ سبک زندگی سالم و شرکت فعالانه در برنامه مراقبت از خود در تمامی مراحل زندگی (از جمله در دوران سالمندی) دارای اهمیت بسزایی است.

پیری بیماری نیست بلکه با بالا رفتن سن تغییرات طبیعی در کلیه اندام های بدن ایجاد می شود که با رعایت برخی نکات ساده می توان از بروز مشکلات جلوگیری و با مراقبت صحیح ، به سالمندی توام با سلامتی و نشاط دست یافت تا باقی سالهای عمر هم به بهترین صورت ادامه یابد. با اینکه به کار بردن شیوه صحیح زندگی باید از دوران جنینی شروع شود اما هرگز برای تغییر دادن شیوه زندگی و ایجاد عادات پسندیده که منجر به سلامت و شادابی می شوند ، دیر نیست.

ارزشها و سنت های فرهنگی به میزان وسیعی چگونگی نگرش جامعه نسبت به سالمندان و فرآیند سالمندی را نمایش می دهد. سیاست ها و برنامه ریزی ها باید به فرهنگ و سنت جاری هر جامعه احترام گذاشته و در عین حال آگاهی های نادرست و باورهای غلط و خرافات و گفتارهای منسوخ را بی اعتبار و از ذهن مردم دور نماید.

یکی از باورهای نادرست در مورد سالمندی این است که دیگر برای انتخاب چنین شیوه هایی از زندگی در سال های پایانی عمر خیلی دیر می باشد. برعکس داشتن فعالیت های ورزشی مناسب ، تغذیه سالم ، عدم استفاده از دخانیات و مصرف عاقلانه و صحیح دارو ها و ... در سنین بالا می تواند از بیماری ها و تحلیل کارایی فرد پیشگیری نموده ، سبب افزایش طول عمر و ارتقاء کیفیت زندگی گردد. به عنوان مثال خطر سکتة های قلبی بعد از 2 سال ترک سیگار کاهش یافته و پس از 5 سال مشابه افرادی خواهد بود که هرگز سیگار نکشیده اند. شرکت در فعالیت های منظم و متعادل ورزشی می تواند از کار افتادگی را به تاخیر اندازد . به عنوان مثال فعالیت های ورزشی منظم و متعادل خطر مرگ ناشی

از بیماری های قلبی را به میزان 20-25% در بین افراد مبتلا به این بیماری ها کاهش می دهد.

در دوره سالمندی شخص ممکن است به دلیل محدودیت های مربوط به تغییرات پیری برای برآورده کردن نیازهای اساسی خود، به کمک دیگران نیاز داشته باشد اما این بدین مفهوم نیست که فرد بایستی مدت طولانی روی صندلی نشسته یا تکیه داده و حالت بی تحرکی داشته باشد.

در واقع این باور غلط است که سالمندان را از فعالیت های بدنی بازداریم . در برخی جوامع روستایی مردم تا کهنسالی همچنان به کار بدنی اشتغال دارند و بیماری های ناشی از سبک زندگی (مانند : دیابت سالمندی ، چربی خون ، فشارخون و...) نسبت به سالمندان ساکن در شهر، معمولا در آنها کمتر می باشد. شهرنشینی ، کاهش فعالیت بدنی ، افزایش تنش های روحی و روانی و افزایش دسترسی به مواد غذایی نامناسب و تغذیه نامناسب موجب گسترش عوامل خطر بیمار یهای قلب و عروق و در نتیجه شیوع زیاد این بیمار یهای مزمن از قبیل چاقی ، فشارخون ، دیابت و... شده است به طوری که بیماری های قلبی عروقی از شایع ترین علل مرگ و میر در بسیاری از کشورها از جمله ایران می باشد.

آموزش بهداشت و شیوه زندگی سالم ، آگاهی در خصوص استفاده روزانه از گروه های اصلی مواد غذایی به تناسب سن و فعالیت بدنی ، تحرک مناسب با شرایط جسمی ، آشنایی با مشکلات شایع گوارشی در این سن نظیر یبوست ، پیشگیری از افزایش روند پوکی استخوان ، اختلالات بینایی و مشکلات شایع چشمی در این دوران ، در سالمندان و افراد خانواده آنها امر مهمی است که می تواند بسیاری از مشکلات ناشی از تغییرات پیری را کنترل کرده و یا به تعویق انداخته و سلامتی سالمندان را حفظ می نماید.

تهیه شده در :

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بابل
مرکز بهداشت شهرستان
گروه سلامت خانواده

مهر 91