

سبک زندگی و پیشگیری از بیماری ها در سالمندان

شهلا اسیری

دانشجوی دکترای سالمند شناسی، مربی دانشگاه ع پ گیلان

سازمان جهانی بهداشت، سبک زندگی را این گونه تعریف می کند: طریقی برای زندگی بر اساس الگوهای قابل شناسایی رفتار که توسط کنش و واکنش بین ویژگی های شخصی، تعاملات اجتماعی، شرایط اقتصادی- اجتماعی و محیط زندگی تعیین می شود. اما WHO سبک زندگی را چیزی فراتر از یک انتخاب فردی ساده می داند، زیرا انتخاب الگوهای رفتاری تحت تاثیر انتخاب های در دسترس و مطابق با شرایط اجتماعی- اقتصادی و فرهنگی است.

در اولین کنفرانس بین المللی بیماری های غیرواگیر در مسکو اعلام شد که در سال ۲۰۳۰ از هر ۵ مرگ ناشی از بیماری های غیرواگیر، ۴ مورد آن در کشورهای کم درآمد و با درآمد متوسط اتفاق خواهد افتاد. از طرف دیگر تغییرات جمعیتی و روند رو به افزایش جمعیت سالمندان نیز با سرعت و شدت بیشتری در همین کشورها رخ خواهد داد. از این رو کشور ما نیز در آینده ای نه چندان دور با ترکیبی از این دو پدیده روبرو خواهد بود. پذیرش سبک زندگی سالم و مشارکت فعال در مراقبت از خود، در تمام دوره های زندگی مهم است و در دوران سالمندی باید با حساسیت بیشتری مورد توجه قرار گیرد. سبک زندگی و محیطی که سالمندان در آن زندگی می کنند، در ۹۰ تا ۹۵ درصد بیماری های غیرواگیر شایع در دوران سالمندی نقش دارند. شایع ترین و مهم ترین آنها که سبک زندگی پیشگیرانه مشترکی نیز دارند عبارتند از:

- سرطان ها
 - بیماری های قلبی عروقی
 - انواع دمانس
- برای پیشگیری از این بیماریها، تغییراتی در سبک زندگی سالمندان به شرح زیر توصیه شده است:
- بر خورداری از تغذیه سالم
 - فعالیت فیزیکی منظم
 - حفظ وزن در حد مطلوب
 - اجتناب از مصرف دخانیات و الکل
 - زندگی در محیط سالم و بهداشتی
 - خواب خوب و استراحت کافی
 - انجام فعالیتهای فکری و یادگیری مداوم
 - تمرین مدیریت استرس
 - زندگی اجتماعی فعال
 - مصرف مکمل های اسید فولیک، ویتامین B12، ویتامین D، منیزیم و روغن ماهی