



اهمیت تحرک

در حفظ حالات آناتومیک و کارکرد اعضاء در سالمندان

دکتر روح الله گازر

استادیار گروه علوم تشریحی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

سالمندی، یک مرحله تدریجی و طبیعی در روند زندگی انسان محسوب می شود بطوریکه، از دیدگاه بیولوژیست ها، به دوره ای از زندگی اطلاق می شود که انسان سالمند جهت انجام امور روز مره خود نیازمند به کمک دیگران می باشد. این حادثه تلخ در طول حیات هر انسان، ناشی از تحلیل رفتگی و از دست رفتن کارکرد طبیعی بافت ها، اعضاء و جوارح رخ می دهد. حادثه ای که بروز آن حتم، قطع و اتفاق پذیر خواهد بود اما، در افراد مختلف به لحاظ ژنتیکی و وراثت دارای بازه زمانی متفاوت خواهد داشت. در این دوران، بارقه های سالمندی در بیشتر اعضاء و جوارح؛ منجمله سیستم اسکلتی، دستگاه عضلانی، بینایی، شنوایی، قلبی و عروقی، تنفسی، ادراری و تناسلی و ... آشکار خواهد شد.

اما این پایان کار نبوده و نیست بلکه، قرن هاست که بشر جستجوگر، محققان و عالمان علوم مختلف، غزم را جزم کرده، با تلاش خستگی ناپذیر خود، سعی در درک هر چه بیشتر تغییرات حادث شده در بدن انسان داشته و با دست یابی به شناخت بیشتر، مطمئن و کارآمدتر از ارگان ها و اعضاء مستعد در معرض سالمندی، تا حدی روند پروسه سالمندی را به تأخیر انداخته، آن را تسهیل ببخشند. در کشور های در حال توسعه، منجمله کشور عزیز ایران که جمعیت سالمندی آن، توسعه فزاینده ای داشته است و از میان استان های کشور، استان گیلان رتبه اول را به خود اختصاص داده است، بیم آن می رود که اگر نجنبیم، ممکن است فاجعه غیر قابل انتظار و هزینه گزاف و مضاعف بر مردم و دولت تحمیل گردد. لذا، با توجه به اهمیت این موضوع، می طلبد که افراد ذی اثر، مؤسسات و سازمان های دخیل، ضمن آگاهی از تغییر بیولوژیک، فیزیولوژی و آناتومی در روند سالمندی، راهکار مناسب برای آن بیندیشند. لذا، اهمیت موضوع ایجاب می کند که با ترغیب افراد بزرگسال، مستعد به سالمندی و نیز افراد سالمند به اجتناب از ابتلا به سندرم بی حرکتی که سبب بروز علائم اختلال قلبی عروقی (مثل اختلال در کارکرد قلب، آمبولی و ترومبوز عروق)، مشکلات ادراری، ناتوانی دستگاه عضلانی اسکلتی می گردد، آنان را وادار به تحرک و ورزش های منظم روزانه نموده، تا بدینوسیله، ضمن حفظ انعطاف پذیری عضلانی، سطح کلسترول و تری گلیسرید خون نیز کنترل و تثبیت گردد.