

• فعالیت بدنی و افراد مسن

برای مردم در تمام سنین فعالیت بدنی باعث بهبود کیفیت زندگی به طرق مختلف می شود. فواید جسمی شامل بهبود و افزایش تعادل، قدرت، هماهنگی، انعطاف پذیری و تحمل می باشد. فعالیت بدنی باعث بهبود بهداشت روانی، تنظیم حرکتی و عملکرد تشخیص نیز می شود. شیوه زندگی فعال باعث می شود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند. در شبکه اجتماع باقی بمانند و با سایر مردم در سنین مختلف تعادل داشته باشند و انعطاف پذیری، تعادل و قدرت عضلانی را بهبود می بخشند که می تواند از افتادن جلوگیری کند که علت عمده ناتوانی در افراد مسن می باشد. مشخص شده که شیوع بیماریهای روحی و روانی در افرادی که از نظر جسمی فعال هستند کمتر است. از فوائد فعالیت بدنی حتی در صورتی که دیر نیز شروع شوند می توان بهره برد. بیماریهای شایع سالمندان شامل بیماریهای قلبی عروقی، آرتروز، استئوپروز و فشار خون بالاست. با وجود اینکه فعال بودن از اوان جوانی می تواند از بسیاری بیماریها جلوگیری کند ولی فعالیت منظم می تواند از ناتوانی و درد ناشی از بیماریهای فوق جلوگیری کند. فعالیت بدنی می تواند در درمان بیماریهای مغزی مثل آلزایمر و افسردگی کمک کننده باشد. جلسات ورزشی سازماندهی شده متناسب با سطح آمادگی فرد، یا پیاده روی ساده می تواند شانس یافتن دوستان جدید و داشتن ارتباط با جامعه و کاهش احساس تنهایی روحی و روانی لازم هستند افزایش می دهد. همانگونه که برای سایر سنین مطرح است سالمندان می توانند با مشارکت در فعالیت بدنی از آن لذت ببرند. هرکس با موقعیت یا ناتوانی خاص که می تواند توانایی وی را در فعال بودن تحت تاثیر قرار دهد باید قبل از انجام فعالیت بدنی با پزشک مشاورت کند. پیاده روی، شنا، نرمش و کشش، باغبانی، رقص، گردش و دوچرخه سواری بهترین فعالیت برای سالمندان می باشد. تعداد افرادی که بالای ۶۰ سال سن دارند تا ۲۰ سال آینده دو برابر می شود. بیشتر آنها نیز در کشورهای در حال توسعه خواهند بود. کاهش و به تأخیر انداختن ناتوانی مربوط به سالمندی یک مساله عمده در بهداشت عمومی است و فعالیت بدنی می تواند نقش مهمی را در ایجاد و حفظ سلامت در تمام سنین داشته باشد. فعالیت بدنی می تواند کیفیت زندگی را در تمام سنین برای همگان بهبود بخشد. شیوه زندگی فعال باعث می شود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند، در فعالیتهای اجتماعی باقی بمانند و با سایرین در تمام سنین مرادده داشته باشد. بهبود انعطاف پذیری، تعادل و قوام عضلانی به پیشگیری از افتادن که دلیل عمده ناتوانی در افراد مسن است کمک میکند. مشخص شده است که شیوع بیماریهای مغزی در افرادی که از نظر بدنی فعال هستند کمتر است. فعالیت بدنی می تواند کمک شایانی به درمان برخی اختلالات فکری مثل افسردگی بنماید. جلسات ورزشی برنامه ریزی شده مطابق با سطح تناسب بدنی هر فرد یا پیاده روی ساده می تواند فرصت یافتن دوستان جدید و اتصال با جامعه و کاهش احساس تنهایی و محرومیت اجتماعی را به فرد بدهد. فعالیت بدنی می تواند خود اتکابی و اطمینان به خود را که معیارهایی مبنایی در سلامت روح است افزایش دهد. از فواید فعالیت بدنی می توان حتی در سنین بالا نیز استفاده برد. با آنکه فعال بودن از سنین پایین از بسیاری بیماریها جلوگیری میکند، تحرک و فعالیت منظم در سنین بالا نیز به کاهش درد و ناتوانی مرتبط با بیماریهای نظیر آرتروز، استئوپروز و فشار خون بالا کمک کند. آیا فعالیت بدنی فقط برای کشورهای صنعتی لازم است و کشورهای در حال توسعه مشکلات دیگری دارند که باید به آن برسند؟ عدم فعالیت بدنی علت زمینه ای عمده ای برای مرگ و میر، بیماریها و ناتوانی هاست. اطلاعات اولیه ای که از تحقیقات سازمان بهداشت جهانی در زمینه عوامل خطر ساز وجود دارد حاکی از اینست که عدم فعالیت یا زندگی بی تحرک، یکی از ۱۰ علت اصلی مرگ و میر ناتوانی در کل جهان است. در کشورهای مختلف بین ۶۰ تا ۸۵ درصد از بالغین تحرک کافی برای بهبود سلامتی شان ندارند. زندگی بی تحرک باعث افزایش تمام علل مرگ و میر می شود. خطر بیماریهای قلب و عروق، دیابت و چاقی را دو برابر میکند و مشخصاً باعث افزایش خطر سرطان روده، فشار خون بالا، استئوپروز، افسردگی و اضطراب می شود. در شهرهایی که به سرعت رشد میکنند، در کشورهای در حال توسعه، شلوغی، فقر، جنایت، ترافیک، کیفیت بد هوا، فقدان پارک، پیاده رو، ورزش و تفریحات و سایر مکانهای سالم، فعالیت بدنی را به انتخابی دشوار تبدیل میکند. برای مثال در سانویاتولوی برزیل ۷۰ درصد مردم بی تحرک هستند. حتی در مناطق روستایی کشورهای در حال توسعه تفریحات غیر فعال مثل تماشای تلویزیون در حال افزایش است. نتیجه این تغییرات در زندگی افزایش میزان چاقی، دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی است. کشورهای دارای درآمد پایین یا متوسط تحت فشار زیادی از این ها و سایر بیماریهای غیرواگیر قرار دارند.

۷۷ درصد کل مرگ و میر به وسیله بیماریهای غیرواگیر در کشورهای در حال توسعه اتفاق می افتد. این بیماریها در حال افزایش هستند و اثر فزاینده ای در سیستم های مراقبت بهداشتی، منابع و اقتصاد در کشورهای جهان می گذراند. کشورهای در حال تلاش برای مقابله با اثرات بیماریهای عفونی همزمان با افزایش فشار بیماریهای غیرواگیر روی جامعه و سیستم های بهداشتی هستند. فعالیت بدنی به علاوه رژیم غذایی سالم و عدم مصرف سیگار به عنوان راهی موثر و با صرفه جویی برای ترفیع بهداشت عمومی در کشورهای با درآمد کم یا متوسط میباشد.

منبع: مجله الکترونیکی وستا