

معاون آموزشی گروه طب سالمندی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با «ایران»:

۷۰ درصد سالمندان فعالیت بدنی کافی ندارند

گزارش

محدثه جعفری

روزنامه‌نگار

اصلی‌ترین علت شکستگی‌های لگن در سالمندان زمین‌خوردگی است. براساس مطالعات انجام شده، ورزش کردن حتی پیاده‌روی ساده می‌تواند احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌های دوران سالمندی را کاهش دهد به طوری که برداشتن ۷۵۰۰ قدم در طول روز می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقل را کمتر کند. به گفته متخصصان، پیاده‌روی، ورزش پرهزینه‌ای نیست، اما سدهایی وجود دارد که اجازه نمی‌دهد افراد سالمند حتی به سمت همین فعالیت بدنی ساده هم حرکت کنند. براساس اطلاعات سازمان جهانی بهداشت، حدود ۷۳ درصد سالمندان دنیا فعالیت بدنی کافی دارند که در سالمندان ژاپنی ۸۰ درصد است، اما این امر در ایران برعکس بوده چون ۷۰ درصد سالمندان ایرانی فعالیت بدنی کافی ندارند.

دکتر فاطمه سادات میرزاده متخصص طب سالمندان، معاون آموزشی گروه طب سالمندی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره ضرورت ورزش سالمندی به «ایران» می‌گوید: «درباره فعالیت بدنی در دوره سالمندی باور غلطی وجود دارد. اینکه افراد فکر می‌کنند سن شان بالا رفته، پس دیگر ورزش برایشان خوب نیست یا بعضی فکر می‌کنند چون مشکلات قلبی یا دیابت دارند، پس نباید ورزش کنند. در کنار این تفکرات اشتباه، اتفاقات دیگری هم رخ داده، با این عنوان که می‌گویند ورزش برای سلامتی مفراست. اما سن هیچ وقت مانعی برای انجام فعالیت بدنی

نیست و بهتر است، ورزش را از همان دوران کودکی یاد بگیریم تا به شکل منظم انجام شود. در بیشتر اوقات افراد یک ماه کلاس ورزش می‌روند، با شدت ورزش می‌کنند اما بعد از مدتی رها می‌کنند، چون بدن درد می‌گیرند و مفاصلشان آسیب می‌بیند.»

سن مانعی برای ورزش نکردن نیست

سالمندان نباید سن را عاملی برای دوری از ورزش تلقی کنند. او می‌گوید: «افراد سالمند به طور معمول یک یا چند بیماری همزمان دارند و به دلیل وجود برخی از این بیماری‌ها و ظرفیت قلبی، تنفسی‌شان باید بررسی شود و بر اساس شرایط جسمی‌ای که دارند، برنامه ورزشی دریافت کنند. معمولاً توصیه می‌شود، افرادی که تا حالا ورزش نکردند و قرار است ورزش را شروع کنند، یک بار در هفته و با حرکات سبک حرکات نرمشی انجام بدهند. کم‌کم بر اساس ظرفیت قلبی، تنفسی، میزان کالری و انرژی‌ای که دارند، شدت و میزان ورزش را در طول هفته افزایش بدهند تا جلوی بسیاری از بیماری‌های دوره سالمندی با فعالیت بدنی گرفته شود.»

یکی از اتفاقاتی که همراه با افزایش سن در بدن افراد رخ می‌دهد، کاهش حجم عضله است. معاون آموزشی گروه سالمندی دانشگاه علوم پزشکی تهران در این‌باره می‌گوید: «یکی از دلایل ایجاد این عارضه نداشتن فعالیت بدنی خاص است. ورزش کردن به صورت مناسب کمک می‌کند تا توان عضلانی افراد بالا برود و راه رفتن‌شان قوی‌تر شود. در نتیجه احتمال زمین‌خوردگی و شکستگی‌های لگن که در افراد سالمند بسیار رخ می‌دهد، کاهش می‌یابد. به از دست دادن حجم و توان عضلانی در دوران سالمندی «سارکوپنی» گفته می‌شود. شاید فرد بیماری خاصی

نداشته باشد، اما توان انجام کارهای شخصی‌اش را در دوره سالمندی از دست داده است. حتی نفس کشیدن؛ گاهی آنقدر حجم عضلات کاهش پیدا می‌کنند که توان عضلانی کم می‌شود و فرد بدون اینکه مشکل ریوی یا قلبی داشته باشد، نمی‌تواند به راحتی نفس بکشد.»

تعداد قدم‌ها افزایش یابد

ابتلا به زوال عقل کمتر می‌شود
برخی افراد، مبتلا به بیماری‌های نارسایی قلبی، دیابت و فشارخون هستند، به همین دلیل باید یکسری ورزش‌ها مثلاً ورزش‌های هوازی را تحت نظارت خاصی انجام دهند که این موضوع می‌تواند به کنترل و بهبود بیماری آنها کمک کند و وضعیت سلامت جسمانی‌شان را بهبود بخشد. دکتر میرزاده با بیان این موضوع توضیح می‌دهد: «کسانی که به آسم یا بیماری‌های مزمن تنفسی مبتلا هستند، باید یکسری تمرینات ورزشی انجام بدهند که عضلات تنفسی آنها را تقویت کند. همچنین یکی از عوامل اصلی که قندخون را کنترل می‌کند، ورزش کردن است. چون گلوکز را می‌سوزاند، به تناسب اندام و کم شدن چربی احشایی که مهم‌ترین چربی برای ابتلا به سکنه مغزی، سکنه قلبی و نارسایی‌های عروقی است، کمک می‌کند.»

مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۳ در رابطه با ارتباط تعداد قدم‌ها و میزان ابتلا به زوال عقل با همان دهماس انجام شده که نشان می‌دهد، هر چقدر افراد تعداد قدم‌هایشان در طول روز بیشتر شود، احتمال اینکه دچار زوال عقل شوند، کمتر است. حتی ابتلا به سایر بیماری‌های مزمن مثل دیابت، فشار خون و... هم کمتر می‌شود و ورزشی با هم رقابت می‌کنند. خانمی ۷۵ ساله قهرمان ورزش هم می‌کند.»

در افراد بالای ۶۵ سال، از هر چهار نفر یک نفر در سال زمین می‌خورد.

اگر این آمار را در سالمندان ۸۰ ساله نگاه کنیم، هر فردی که بالای ۸۰ سال دارد، یک بار در سال زمین می‌خورد.

به همین دلیل اصلی‌ترین شکستگی‌های لگن به دلیل زمین‌خوردگی است

سالمندی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این موضوع می‌گوید: «این ارتباط از ۴ هزار قدم تا ۷ هزارو ۵۰۰ قدم ثابت شده است، یعنی اگر هر فرد در طول روز ۷۵۰۰ قدم بردارد، احتمال اینکه به زوال عقل مبتلا شود، کم می‌شود. پیاده‌روی، ورزش پرهزینه‌ای نیست، اما موانع زیادی وجود دارد که نمی‌گذارد سالمندانی که علاقه‌مند به ورزش هستند، این فعالیت را انجام بدهند. بحث اول متناسب نبودن باشگاه‌های ورزشی است. موضوع دوم یکسان بودن برنامه ورزشی است که در این باشگاه‌ها برای افراد نوشته می‌شود. بحث بعدی طرز تفکر افراد است که همانند سدی مانع ورزش کردن آنها می‌شود، با این باور که الان ۷۰ سال سن دارم و دیگران به ورزش کردن من می‌خندند. متأسفانه گاهی به افراد سالمند این گونه نگاه می‌شود که حالا با این سن و سال ورزش هم می‌کند.»

زمین‌خوردگی چالش بزرگ سالمندان

دکتر میرزاده به تفاوت ورزش سالمندان ایران و دیگر کشورها اشاره می‌کند و می‌گوید: «المپیک سالماند برای افراد بالای ۵۰ سال برگزار می‌شود و سالمندان در حدود ۲۱۶ رشته ورزشی با هم رقابت می‌کنند. خانمی ۷۵ ساله قهرمان

دو ۱۰۰ متر است، کاری که شاید من به عنوان جوان نتوانم انجام بدهم. این را گفتم که بدانید چقدر فعالیت بدنی ما در دوره سالمندی نسبت به بقیه دنیا پایین‌تر است. همین موضوع باعث می‌شود تا شاهد مشکلاتی در سالمندان باشیم که ناشی از کاهش فعالیت بدنی است. مثلاً در افراد بالای ۶۵ سال، از هر چهار نفر یک نفر در سال زمین می‌خورد. اگر این آمار را در سالمندان ۸۰ ساله نگاه کنیم، هر فردی که بالای ۸۰ سال دارد، یک بار در سال زمین می‌خورد. به همین دلیل اصلی‌ترین شکستگی‌های لگن زمین‌خوردگی‌ها و آمار بالای فوتی‌ها، آن، کاهش فعالیت بدنی افراد است. البته زندگی‌هایی که اکنون وابسته به تکنولوژی و تحرک نداشتن است، این موضوع را تشدید می‌کند.

شهر برای سالمندان آماده نیست

متخصص طب سالمندان با بیان اینکه جامعه برای بدوی‌ترین نیاز سالمندان آماده نیست، توضیح می‌دهد: «اگر روزانه ۷۵۰۰ قدم برداریم از مشکلات جسمی و فکری پیشگیری می‌شود. اما آتیا پیاده‌روهای شهرهای ما برای این گام برداشتن سالمندان مناسب‌سازی نشده است؟ در حال حاضر پیاده‌روها یا محل عبور موتورسوارها شده یا پر

از چاله چوله است. پارک‌ها و فضای سبز محلات هم برای سالمندان مناسب‌سازی نشده‌اند. بعضی از سالمندان ممکن است با واکر راه بروند، اما در بعضی از پیاده‌روها و ورودی پارک‌ها میله‌هایی نصب شده که افراد سالمند نمی‌توانند با واکر از آن عبور کنند. مشکل بعدی فضاهای ورزشی است. بیشتر باشگاه‌های ورزشی زیر زمین هستند و تعداد زیادی پله دارند. یک سالمند چطور این پله‌ها با شیب‌های غیراستاندارد را بالا و پایین برود. البته حتی اگر باشگاه ورزشی در شرایط استاندارد هم یافت شود، مربی‌های آنها دوره آموزش نحوه کار با سالمندان را ندیده‌اند.»

۸۰ درصد ژاپنی‌ها ورزش می‌کنند

فقط حدود ۱۰ درصد از مردم ایران در ورزش‌های همگانی فعال هستند و ورزش جزئی از برنامه روزانه آنها



عکس: ایرنا

محسوب می‌شود. این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این موضوع توضیح می‌دهد: «کافی است به اطرافتان نگاه کنید، چند نفر از اطرافیان شما ورزش می‌کنند. در کشورهای دیگر بعد از گذشت سال‌ها به این نتیجه رسیدند که اهمیت ورزش کردن چقدر برای بدن مهم است. بیشتر کشورهای اروپایی بعد از ۲۰۰ سال به این جمعیت سالمند رسیده‌اند، اما کشور ما در بازه زمانی ۳۰ ساله به پیری جمعیت رسیده است.

براساس آمارها، فعالیت‌های ورزشی در کشورهای اروپایی از ۲۵ درصد به ۷۵ درصد رسیده است. ژاپن که سالمندترین کشور دنیا به شمار می‌رود، از سال ۱۹۵۷ حدود ۱۴ درصد جمعیت‌شان ورزش می‌کردند، سال ۱۹۷۹ این عدد به ۶۸ درصد رسیده و اکنون نزدیک به ۸۰ درصد‌شان ورزش می‌کند.»

در آینده با ۳۰ میلیون سالمند روبه‌رو خواهیم شد

دکتر میرزاده با بیان این موضوع می‌گوید: «بر اساس آمارها بیش از ۷۰ درصد سالمندان ایرانی کم‌تحرک هستند و بعضی از آنها اصلاً تحرکی ندارند. اما طبق اطلاعات سازمان جهانی بهداشت، حدود ۷۳ درصد سالمندان دنیا فعالیت بدنی کافی دارند و فقط ۲۷ درصد فعالیت بدنی ندارند.»



بش

بررسی رفتارهای اجتماعی نسل زد با استایل‌های عجیب

من را ببینید

گزارش

مرجان قندی

روزنامه‌نگار

نسل امروز پیش از آنکه فرصت تجربه سادگی را داشته باشد، در معرض سیلی از تصاویر پرزرق‌وبرق شبکه‌های اجتماعی و رقابت نفسگیر میان همسالان قرار می‌گیرد. نوجوانانی که در حال شکل دادن به هویت خود هستند، با رنگ‌های جیغ مو، آرایش‌های متفاوت و استایل‌های غیرمعمول تلاش می‌کنند دیده شوند و جایگاهی برای خود بسازند، اما همین تلاش برای متفاوت بودن، اگرچه در ظاهر رضایت‌خیز است، چون جسارت آنهاست، اما در روان آنها می‌تواند به وابستگی به ظاهر، اضطراب اجتماعی و بحران هویت منجر شود.

دیده‌ای که روان‌شناسان آن را زبان تازه نسل جدید برای فریاد زدن «من هستم» می‌دانند: زبانی که اگر خانواده و مدرسه آن را درست مدیریت نکنند، به جای شکوفایی، نوجوان را در چرخه‌ای از نارضایتی و رقابت بی‌پایان گرفتار خواهد کرد. افت تحصیلی سلین، دانش‌آموز کلاس هشتم، برای کادر مدرسه نگران‌کننده شده است. او برخلاف سال‌های گذشته که جزو شاگردهای اول مدرسه بوده، امسال روند دیگری را پیش گرفته و بیشتر از اینکه تمرکزش را روی درس خواندن و یادگیری بگذارد صرف تیب‌های خاص می‌کند.

او می‌گوید: «احساس می‌کنم وقتی ظاهرم را فانتزی می‌کنم، بیشتر دیده می‌شم. توی مدرسه خیلی‌ها درباره‌ام حرف می‌زنند، بعضی وقت‌ها مثبت، بعضی وقت‌ها منفی. اما همین توجه باعث میشه حس کنم متفاوتم و حس خوبی دارم.» او درباره واکنش خانواده‌اش می‌گوید: «مامانم اول

خیلی مخالفت می‌کرد، می‌گفت هنوز زوده. ولی وقتی دید اگه سختگیری کنه من پنهانی این کار را می‌کنم، الان فقط بعضی موقع‌ها مخالفت می‌کنه.» سامیار ۱۶ ساله نوجوانی است که در جمع دوستانش به خوش‌تیپی معروف است. او استایل را بخش مهمی از هویت افراد می‌داند و می‌گوید: «من عاشق موسیقی «راکام». برای استایل‌هایم لباس‌های مشکی، کتونی ایر جردن و مدل موهای فید را انتخاب می‌کنم. استایل کردن برام خیلی مهمه چون اینجوری نشون میدم کی هستم و سریع‌تر با آدم‌هایی که شبیهم هستند، ارتباط می‌گیرم. بعضی‌ها تیمم را کول و باحال می‌بینند و بعضی‌ها هم مسخره می‌کنند، ولی مهم حس رضایت خدومه، چون حس می‌کنم این استایل من را به بقیه معرفی می‌کند.»

تغییرات فرهنگی

و سرعت بالایی انتقال الگوها

روایت‌ها نشان می‌دهد که آرایش و استایل‌های غیرمعمول برای نوجوانان فقط یک انتخاب ظاهری نیست، بلکه ابزاری برای دیده‌شدن، هویت‌سازی و ارتباط با گروه همسالان است. اما اگر این رفتارها بدون همراهی خانواده و آموزش در مدرسه ادامه پیدا کند، می‌تواند به بحران‌های عمیق روانی و اجتماعی منجر شود. دکتر حامد نصیری، روان‌درمانگر فردی با بیان اینکه چند عامل هم‌زمان باعث پایین آمدن سن آرایش کردن در میان نسل جدید می‌شود، می‌گوید: «مهم‌ترین عامل، تغییرات فرهنگی و سرعت بالایی انتقال الگوهاست. نوجوانان امروز بسیار زودتر از نسل‌های قبل با معیارهای زیبایی آشنا می‌شوند.

در پژوهش‌های روان‌شناسی رشد انجام شده طی سال‌های اخیر، اشاره شده است که نوجوانان امروزی حدود سه تا چهار سال زودتر از نسل

تجربه جهانی

نشان داده

وقتی آموزش

درباره تصویر

بدن و سواد

رسانه‌ای تقویت

می‌شود،

نوجوانان کم‌کم

از رفتارهای

افراطی فاصله

می‌گیرند.

درواقع برای

درمان این

موضوع نباید

مدام آن را

سرکوب کرد

بلکه با افزایش

گفت‌وگو و

آگاهی باید آن

را درمان کرد

۱۲ تا ۱۶ سالگی

نقطه عطف هویت‌سازی

نصیری با بیان اینکه در بسیاری از موارد، آرایش در سن پایین نشانه بحران هویت یا نیاز به دیده‌شدن است، می‌گوید: «سنین ۱۲ تا ۱۶ سالگی دوره شکل‌گرفتن هویت فرد است. هر رفتار اغراق‌شده‌ای در این سن دو پیام دارد؛ یا نوجوان می‌خواهد دیده شود یا نمی‌داند چه چیزی او را تعریف می‌کند. وقتی نوجوان می‌گوید بدون آرایش حس می‌کنم خودم نیستم، معمولاً پشت آن یک نگرانی عمیق‌تر درباره ارزشمندی وجود دارد.» او می‌گوید: «مهم‌ترین پیامد این رفتار، وابستگی به ظاهر است. نوجوانی که همیشه به تغییر چهره وارد جمع می‌شود، به‌تدریج احساس می‌کند چهره طبیعی‌اش کافی نیست. این احساس ناگاهی بدون بعدها با اضطراب اجتماعی، کاهش اعتماد به نفس و نارضایتی بدنی همراه می‌شود. از نظر اجتماعی هم نوجوانی که انرژی زیادی روی ظاهر می‌گذارد، روابطش با همسالان بیشتر بر پایه رقابت شکل می‌گیرد تا صمیمیت.»

دختران

بیشتر از پسران تحت فشار هستند

این روانشناس توضیح می‌دهد: «در دختران معمولاً آرایش به عنوان ابزاری برای زیباتر شدن دیده می‌شود، در حالی‌که در پسران بیشتر جنبه بازی هویتی دارد، مثلاً استفاده از ژل، مدل مو یا عطرهاى مختلف برای ساختن یک پرسونا (نقاب شخصیت) که اگرچه در سال‌های اخیر فاصله این دو نگاه کمتر شده، اما همچنان دختران بیش از پسران تحت فشار برای زیبایی هستند.» او با تأکید بر اینکه در خانواده‌بهترین راهکار، دادن حق انتخاب همراه با حد است، می‌گوید: «والدین می‌توانند بگویند اگر نوجوان دوست دارد از کرم ملایم یا آرایش خیلی سبک در مهمانی استفاده کند مشکلی نیست، اما برای مدرسه این اجازه را ندارد. در مدرسه هم آموزش سواد رسانه‌ای، گفت‌وگو درباره تصویر بدن و توضیح علمی درباره تغییرات دوران بلوغ بسیار مؤثر است. نوجوان وقتی بفهمد بدنش در مسیر طبیعی رشد قرار دارد، کمتر تحت فشار زیبایی قرار می‌گیرد. لازم است محیط مدرسه نه بیش از حد سختگیر باشد



نوجوان را به سمت مصرف محصولات غیراستاندارد هم ببرد. بخصوص در سنین پایین که آگاهی کمی درباره سلامت پوست وجود دارد. دیده شده دختران نوجوان برای صرفه‌جویی یا نداشتن هزینه کافی، از محصولات ارزان با ترکیبات خانگی نامطمئن استفاده می‌کنند که باعث آلرژی یا آسیب پوستی می‌شود. در مناطق برخوردار، دسترسی به محصولات زیبایی بیشتر است و الگوهای رسانه‌ای هم غالب‌تر هستند. در حالی که در مناطق محروم، تأثیر گروه همسالان قوی‌تر است و رفتارها معمولاً از دل تقلید جمعی شکل می‌گیرد. اما در هر دو گروه، فشار برای زیبایی وجود دارد، فقط شکلش متفاوت است.»

والدین باید مهربان اما قاطع باشند

نصیری با این توصیه که والدین باید به جای دعوا یا ممنوعیت شدید، روی معنای رفتار نوجوانان تمرکز کنند، می‌گوید: «اگر نوجوان علاقه فراطبی به آرایش دارد، احتمالاً پشت این رفتار نگرانی درباره رابطه با همسالان یا تصویر از خود نهفته است. والدین باید مهربان اما قاطع باشند: نه تسخیر، نه بی‌تفاوتی و نه سختگیری شدید داشته باشند. این روند کاملاً می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس و وابستگی به ظاهر شود. نوجوانی که همیشه برای پذیرفته شدن باید ظاهرش را اصلاح کند، به‌تدریج باور می‌کند بدون این تغییرات دوست‌داشتنی نیست.» او توضیح می‌دهد: «در مشاوره‌ها بارها دیده شده نوجوان حتی برای رفتن به سوپرمارکت هم بدون آرایش به خروج از خانه فکر نمی‌کند.»

این روانشناس با تأکید بر اینکه اگر روند آگاهی بخشی ضعیف بماند، احتمال دارد به یک هنجار پایدار تبدیل شود، می‌گوید: «تجربه جهانی نشان داده وقتی آموزش درباره تصویر بدن و سواد رسانه‌ای تقویت می‌شود، نوجوانان کم‌کم از رفتارهای افراطی فاصله می‌گیرند. درواقع برای درمان این موضوع نباید مدام آن را سرکوب کرد بلکه با افزایش گفت‌وگو و آگاهی باید آن را درمان کرد.»