

بحرانی فراتر از کرونا؟! دیو سیاه کم تحرکی؛ کابوس ۲۰ سال آینده ایران

نه نیاز به هزینه دارد و نه مکان ویژه ای می خواهد، اما فعالیت بدنی متوسط به حدی پشت گوش انداخته شده است که تلفات آن در یک تا دو دهه آینده یقه و جان جامعه ایرانی را می گیرد!



نه نیاز به هزینه دارد و نه مکان ویژه ای می خواهد، اما فعالیت بدنی متوسط به حدی پشت گوش انداخته شده است که تلفات آن در یک تا دو دهه آینده یقه و جان جامعه ایرانی را می گیرد!

به گزارش ایسنا، آمارها در حوزه «کم تحرکی» ایرانیان از یک هشدار جدی خبر می دهد، هشدار که عدم توجه به آن جز مرگ و میر نتیجه ای به دنبال نخواهد داشت و سهل انگاری در این خصوص باعث شده طی سال های اخیر شاهد وخیم شدن وضعیت سلامت مردم باشیم و ادامه این روند در سال های آینده فاجعه ای جبران ناپذیر را به دنبال خواهد داشت.

میانگین شیوع کم تحرکی در کشور به ۵۶ درصد رسیده است و در این بین کم تحرکی، عامل ۸۲ درصد از مرگ و میرها در ایران است و به طور حتم این وضعیت متناسب با شیوع و پروس کرونا تشدید می شود. این درحالی است که کم تحرکی در بین زنان ۶۴ درصد و سهم کم تحرکی در بین مردان ۴۶ درصد است.

هجوم بیماری های غیرواگیر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی سال گذشته میزان فشار خون را مورد پایش قرار داد، آمار بدست آمده در در این زمینه نشان می دهد که ۳۷ درصد از ایرانیان دچار فشار خون بالا هستند که این رقم بسیار خطرناکی است.

در عین حال ۴۶ درصد از مردم دچار کلسترول بالا هستند که این موضوع نیز شیوه تغذیه در کشور را به چالش می کشد و نشان می دهد مردم ایران در کنار فعالیت ورزشی ناکافی، الگوی تغذیه ای نامناسبی دارند و این موضوع مزید بر علت است تا شاهد افزایش سرعت اضافه وزن و چاقی در کشور باشیم.

موضوع دیابت نیز با مقوله کم تحرکی و نوع تغذیه در ارتباط بوده و آمار نشان می دهد که ۱۰ درصد مردم دچار دیابت و ۲۵ درصد در مرحله پیش دیابت قرار دارند و اگر دسته دوم سبک زندگی خود را تغییر ندهند آن ها به ۱۰ درصد قبلی اضافه می شوند، در این زمینه کافی است درصد دیابتی های کشور را کنار جمعیت ۸۳ میلیون نفری مردم ایران قرار دهیم و ببینیم حدود هشت میلیون و ۳۰۰ هزار نفر مبتلا به دیابت در ایران وجود دارد.

۲۰ درصد کودکان ایرانی نیز دچار چاقی هستند، وقتی کودک در سنین پایین به چاقی دچار می شود این اتفاق در طول زمان با او خواهد بود و به احتمال بسیار زیاد دوران جوانی و نوجوانی را با همین سبک زندگی ادامه می دهد و زمانی که به میانسالی می رسد، کارایی و بهره وری پایین تری نسبت به کودکانی دارد که از وزن کمتری برخوردار هستند؛ این اتفاق در نهایت موجب می شود درصد ابتلا به بیماری های غیرواگیردار افزایش یابد. همچنین ۲۳ درصد مردم ایران دچار افسردگی هستند و زمانی که فعالیت های ورزشی کاهش یابد چه در حیطه جسمانی و در حوزه روحی و روانی اثرات منفی خود را به جای خواهد گذاشت.

موج سالمندی در راه است!

اخیرا در جلسه شورای عالی سالمندان عنوان شد که سرعت پیر شدن جمعیت ایران از تمامی کشورهای دنیا بیشتر و سالمندی در ایران به سمت زنانه شدن در حال حرکت است و در سال های آینده عمده سالمندان ایرانی را زنان شکل می دهند و باید بدانیم اتفاقی که در حوزه سالمندی در ایران طی ۲۵ سال رخ داده در کشورهای پیشرفته صنعتی حدود ۱۰۰ سال طول می کشد.

همچنین در این جلسه بیان شد که سرعت میانسالی و کهنسالی در کشور سه برابر نرخ رشد جمعیت است و وضعیت کشور ما طی سال های اخیر به گونه ای بوده که سبک زندگی مردم به سمت کم تحرکی پیش رفته است، بنابراین در ۱۰ سال آینده با مقوله سالمندی مواجه هستیم؛ آن هم نه سالمند توانمند، بلکه سالمندی که با انواع بیماری های

ناشی از کم تحرکی مواجه است و کشور را با چالش جدی مواجه خواهد کرد.

در سال ۱۴۰۰ کشور وارد دوران میانسالی می شود و میزان جمعیت جوان کشور از سال ۱۳۹۱ که ۳۰ درصد میزان کل جمعیت بود، در سال آینده به ۲۱ درصد کاهش می یابد و به تدریج سن جمعیت کشور بالا می رود، این اتفاق در کنار سبک زندگی کم تحرک ترکیب خطرناکی را به بار خواهد آورد و ممکن است کشور را با بحران های سلامت در دهه های آینده مواجه کند.

تعداد افراد چاق و دارای اضافه وزن طی یک بازه زمانی ۲۵ ساله

براساس آماری که وجود دارد حدود ۶۱ درصد روستاییان و ۶۲ درصد جمعیت شهری دچار وزن بالا و چاقی هستند. نکته قابل توجه این است که بر اساس این آمار تفاوت معناداری بین جمعیت روستایی و شهری کشور وجود ندارد و سبک زندگی به گونه ای کم تحرک شده است که تفاوت چندانی در دو محیط مشاهده نمی شود، در حالی که قبلا زندگی روستایی پویاتر بود و فعالیت های جسمانی بیشتری انجام می شد، اما حال شاهد هستیم که پیشرفت تکنولوژی موجب شده است تا پویایی و فعالیت در زندگی روستایی کاهش یابد و میزان چاقی و وزن بالا به ۶۱ درصد در روستا برسد و تنها یک درصد آمار در این زمینه با جامعه شهری تفاوت داشته باشد.

طبق آخرین آمار اعلام شده از سوی فدراسیون ورزش های همگانی تعداد افراد چاق در سال ۵۹ در کشور حدود ۲ میلیون نفر بوده است و در سال ۹۴ به ۱۱ میلیون نفر رسیده که حاکی از رشد ۵ برابری طی مدت مذکور است، همچنین تعداد افراد دارای اضافه وزن نیز در کشور طی سال ۵۹ معادل پنج میلیون نفر بود که در سال ۹۴ به ۱۸ میلیون نفر رسید که این آمار نشان می دهد که رشد تعداد افراد دارای اضافه وزن ۲.۵ برابر شده است.

چه میزان از مردم ورزش می کنند؟

طبق اطلاعات مرکز ملی آمار ایران در سال ۹۶، معادل ۵۱.۱ درصد از مردم ایران فعالیت ورزشی دارند و در مقابل آن ۴۹.۹ درصد مردم کشور اساسا ورزش نمی کنند، ممکن است سوال پیش آید این نرخ رشد بیماری و نرخ رشد کم تحرکی چگونه با این ۵۱ درصد همخوانی دارد؟ تحلیل صورت گرفته از سوی فدراسیون ورزش های همگانی نشان می دهد تنها ۲۳ درصد از ۵۱ درصد از مردمی که ورزش می کنند به میزان لازم و کافی ورزش می کنند و اگر در مجموع نگاه کنیم تقریبا از جمعیت کل نیز احتمالا همان ۲۳ درصد هستند که به میزان مناسب از نظر روز و ساعات تعریف شده فعالیت ورزشی دارند که این نوع ورزش ها باعث کاهش عوارض کم تحرکی خواهد شد و سلامت را برای آن ها به دنبال خواهد داشت.

در عین حال باید اعلام کرد حدود ۷۰ درصد مردم ایران یا ورزش نکرده یا به میزان کافی ورزش نمی کنند تا اینگونه بتوان تاثیرات مثبت خود را در سلامت فردی و اجتماعی کشور نشان داد. ورزش مناسب برای هر رده سنی متفاوت است، به طور مثال از سوی سازمان بهداشت جهانی اعلام شده است که میزان مناسب ورزش برای افراد بزرگسال ۱۵۰ دقیقه در هفته با شدت متوسط است اما در کودکان روزی یک ساعت بازی توصیه می شود، بنابراین متناسب با شرایط سنی در صورتی که شرایط سلامت روح و جسم مدنظر قرار گیرد میزان مناسب ورزش تعریف شده است.

بحرانی تر از کرونا تا ۲۰ سال آینده؟

باید بدانیم که بیش از ۸۰ درصد مرگ و میرهای کشور ناشی از بیماری های غیرواگیردار است که عمدتا نتیجه کم تحرکی است و با درصدی اغماض می توانیم اعلام کنیم که حدود ۸۰ درصد مرگ و میر کشور به دلیل کمبود فعالیت های فیزیکی در جامعه رخ می دهد که آمار بالاتر از تلفات مرگ و میر ناشی از شیوع ویروس کرونا خواهد بود. این موارد و میزان رشد بیماری ها نسبت به میزان رشد جمعیت نشان می دهد که جمعیت ایران به سمت میانسالی و سالمندی حرکت می کند و اگر این نرخ رشد بیماری با سرعت بالای افزایش سن کنار یکدیگر قرار گیرند شاهد ترکیب عجیبی خواهیم بود و در صورت عدم اصلاح آن طی ۱۰ سال آینده با جمعیت میانسال بیماری روبرو می شویم که مشکلات پیچیده ای را برای کشور به ارمغان خواهد داشت.

متأسفانه وضعیت عمومی سلامت مردم ایران مطلوب نیست و در کشور ما میانگین کم تحرکی مردم ایران طی ۱۳ سال گذشته معادل ۳۳ درصد بوده است و همچنین طی سال گذشته بر اساس آمار میزان کم تحرکی در مردم ایران معادل ۵۶ درصد بود و حتی کم تحرکی در برخی استان ها به بیش از ۷۰ درصد رسیده است. به طور حتم اگر سیاست ها را

تغییر ندهیم به شدت باید احساس خطر کرد و در ۲۰ سال آینده با رنج و درد و چالش های اساسی در حوزه سلامت ایرانیان روبرو می شویم چراکه آمار حوزه سلامت نشان می دهد در دو دهه آینده با سیل کم تحرکی در کشور مواجه خواهیم بود و تمامی ظرفیت های کشور از این طریق با چالش مواجه می شود.