

## چند توصیه برای بهبود سلامت سالمندان

افزایش تعداد افراد مسن در ایالات متحده بی سابقه است و در سال ۲۰۱۹ میلادی، ۵۴.۱ میلیون بزرگسال در ایالات متحده ۶۵ ساله یا مسن تر بودند که ۱۶ درصد از جمعیت این کشور را تشکیل می دادند.



افزایش تعداد افراد مسن در ایالات متحده بی سابقه است و در سال ۲۰۱۹ میلادی، ۵۴.۱ میلیون بزرگسال در ایالات متحده ۶۵ ساله یا مسن تر بودند که ۱۶ درصد از جمعیت این کشور را تشکیل می دادند.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت اطلاع رسانی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده (CDC)، پیش بینی می شود تا سال ۲۰۴۰ میلادی جمعیت افراد مسن در آمریکا به ۸۰.۸ میلیون نفر برسد. همچنین تا سال ۲۰۶۰، این تعداد به ۹۴.۷ میلیون نفر خواهد رسید و افراد مسن تقریباً ۲۵ درصد از جمعیت ایالات متحده را تشکیل می دهند.

در عین حال تغییرات جسمی و روانی که با افزایش سن به وجود می آید، می تواند حفظ سلامتی و تندرستی را برای افراد چالش برانگیزتر کند.

افزایش سن خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند زوال عقل، بیماری قلبی، دیابت نوع دو و سرطان را افزایش می دهد. اینها عوامل اصلی بیماری، ناتوانی، مرگ و ایجاد هزینه های مراقبت های بهداشتی در جهان هستند.

همچنین خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و سایر انواع زوال عقل با افزایش سن افزایش می یابد و این شرایط در بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر، شایع تر است.

مرکز ملی پیشگیری از بیماری های مزمن و ارتقای سلامت CDC توصیه های کلیدی را برای بهبود سلامت سالمندان ارائه کرده که عبارتند از:

\* کمک به افراد مبتلا به زوال عقل برای فعال و مستقل ماندن در جامعه و داشتن نقش اجتماعی

\* فراهم کردن منابع برای کمک به حفظ سلامت مراقبین سالمندان

\* افزایش ارزیابی و تشخیص زودهنگام، کاهش خطر و پیشگیری و مدیریت بیماری های مزمن برای افراد مبتلا به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل

\* افزایش استفاده از سایر خدمات پیشگیرانه بالینی مانند بررسی فشار خون، غربالگری سرطان و آزمایش قند خون

\* ترویج برنامه های فعالیت بدنی برای کاهش خطر زوال عقل و درد آرتروز