

امید به زندگی در متاهلان بیشتر است

وقتی صحبت از شاخص‌های مربوط به امید به زندگی در یک جامعه می‌شود، منظورمان شاخصی برای تعیین سطح سلامت اجتماعی است که مبنای آن را متوسط عمر افراد در یک جامعه تشکیل می‌دهد.



جام جم آنلاین: وقتی صحبت از شاخص‌های مربوط به امید به زندگی در یک جامعه می‌شود، منظورمان شاخصی برای تعیین سطح سلامت اجتماعی است که مبنای آن را متوسط عمر افراد در یک جامعه تشکیل می‌دهد. افزایش طول عمر و در واقع افزایش امید به زندگی تنها مرتبط با مباحث مربوط به بهداشت و سلامت جسمی یعنی توجه به تغذیه سالم، داشتن تحرک روزانه، دوری از دخانیات و پیشگیری و درمان بیماری‌ها نیست، بلکه عوامل روانپزشکی و جامعه‌شناختی با تاثیر بر عوامل جسمی، به مراتب نقش مهم‌تری در سلامت اجتماعی و ارتقای امید به زندگی بازی می‌کنند.

به بیان دیگر، اصلاح ناهنجاری‌های رفتاری چون اصلاح الگوی تغذیه‌ای یا دوری جستن از دخانیات ریشه در تصحیح ناهنجاری‌های روان‌شناختی یک فرد دارد. چراکه بسیاری از افراد تحت فشارهای روانی به کشیدن سیگار روی می‌آورند. همان گونه که عواملی چون بهداشت و درمان، پیشگیری از بیماری‌هایی که در یک مقطع زمانی باعث مرگ و میر می‌شوند و افزایش مراقبت و دارو درمانی باعث افزایش طول عمر در یک کشور می‌شود، بالا رفتن سن امید به زندگی و در واقع کیفیت زندگی با اصلاح رفتارهای اجتماعی کامل می‌شود.

افزایش طول عمر با اصلاح ناهنجاری‌های رفتاری

براساس آمارها، سن امید به زندگی در ایران از 57 سال در سال 1357 به 73 سال در میان زنان و 71 سال در مردان رسیده است و ارتقای این شاخص به بیش از 76 سال در دستور کار مسوولان کشور قرار داد.

به بیان دیگر، دستیابی به آب آشامیدنی سالم، کاهش مرگ و میر، دسترسی به امکانات بهداشتی و درمانی و نیز ریزمغذی‌ها از جمله شاخص‌هایی است که باعث بالا رفتن سن امید به زندگی و بالا رفتن درصد جمعیت سالمندان در هرم جمعیت کشور می‌شود. دکتر فرید فدایی، متخصص اعصاب و روان با تاکید بر این که طول عمر انسان بیش از آن که تحت تاثیر بهداشت و سلامت جسمانی باشد، به عوامل روانی وابسته است، می‌گوید: همه رفتارهای خطرآفرینی که به مرگ منجر می‌شوند، به صورت حوادث یا بیماری‌های جسمی بروز می‌کنند؛ در حالی که همین عوامل تحت تاثیر عوامل روانی و اجتماعی شکل می‌گیرد.

نمونه بارز آن، ریشه‌یابی مهم‌ترین علل مرگ و میر در همه جوامع یعنی بیماری‌های قلبی - عروقی است که به زندگی بی‌تحرک، رژیم‌های غذایی غلط و مصرف سیگار بازمی‌گردد که همه جزو رفتارهای افراد است. به بیان دیگر، درمان بیماری‌های روانی در افزایش طول عمر و ارتقای کیفیت زندگی در کنار کمیت آن نقش اساسی دارد، کمالین که بسیاری از رفتارهای پرخطر در تمام جوامع دنیا، ریشه در افسردگی‌ها دارند. به بیان دیگر، با درمان مشکلات روانی جامعه می‌توان کیفیت زندگی مردم را اعم از بیماران و خانواده‌هایشان افزایش داد.

تندرستی سالمندان به چه عواملی وابسته است؟

متغیرهای بیولوژیک، روانی و اجتماعی مهم‌ترین عوامل موثر بر سلامت افراد است. وقتی از سن امید به زندگی صحبت می‌شود، میانگین سن شروع ناتوانی در رابطه با میانگین سن و مرگ و میر اهمیت بیشتری می‌یابد. براساس مطالعات انجام گرفته افرادی که بیشتر با عوامل خطررابی چون سیگار کشیدن و عدم بهره‌گیری از یک الگوی ورزشی مناسب روبه‌رو هستند، در 60 سالگی بیشتر در معرض خطر بیماری‌ها قرار دارند، به طوری که هم دوران ناتوانی عمومی آنها زودتر شروع می‌شود و هم سال‌های وابستگی آنان به دیگران افزایش می‌یابد.

فعالیت‌های جسمانی منظم، یعنی حرکات جسمانی منظمی که با افزایش انرژی مصرفی همراه است، می‌تواند احتمال خطر بیماری قلبی - عروقی، دیابت، سرطان روده بزرگ و چندین بیماری شدید دیگر را در میان سالمندان کاهش دهد. در عین حال دکتر فدایی، از ابعاد روان‌شناختی نیز جامعه سالمندان را مورد بررسی قرار داده و می‌گوید: در همه جوامع از چند دهه پیش، میزان جمعیت سالمندان چه به صورت نسبی و چه مطلق افزایش یافته است، اما این افزایش با برخی بیماری‌ها که به سالمندی بستگی دارد، ارتباط دارد که مهم‌ترین نمونه آن، بیماری آلزایمر است.

وي مي‌افزايد: روش‌هاي روانپزشكي، موثرترين راه براي پيشگيري از اين بيماري‌ها هستند كه با آنها مي‌توان كميت و كيفيت زندگي را براي اين گروه از جامعه ارتقا داد.

زنان در کشور ما آسیب‌پذیرترند

این مساله كه زنان نسبت به مردان طول عمر بيشتري دارند يا اين كه مردان زودتر از زنان مي‌ميرند شايد يك واقعيت كلي باشد كه ريشه در مجموعه‌اي پيچيده از عوامل زيستي، اجتماعي و رفتاري دارد، از جمله آن كه مردان به دلایل ژنتيك و نيز استرس‌هاي بيشتري شغلي و نيز توجه كمترى كه نسبت به سلامت و تغذيه‌شان دارند، طول عمر كمترى نسبت به خانمها دارند. به‌رغم اين مساله به گفته دكتر فدائيي زنان همچنان در جامعه ما آسیب‌پذیرتر هستند.

وي مي‌گويد: خوشبختانه در سال‌هاي اخير به سلامت جسمي، رواني و اجتماعي زنان در جامعه ما توجه بيشتري شده، ولي واقعيت آن است كه هنوز هم در کشور ما اين فرزندان پسران هستند كه مورد توجه بيشتري خانواده‌ها قرار دارند. حتي بسياري از مادران به فرزندان پسر خود بيشتري شير مي‌دهند و سهم غذايي بهتري را براي پدران و پسران در نظر مي‌گيرند؛ در حالي كه دختران و زنان به لحاظ بيولوژيك به غذاهاي پروتئيني بيشتري نياز دارند. از سوي ديگر، فرصت‌هاي شغلي بهتر و حقوق بالاتر همچنان متعلق به مردان است.

مجردها کمتر عمر مي‌کنند

پژوهش‌ها نشان مي‌دهد متاهل‌ها از سلامت جسمي و رواني بيشتري نسبت به مجردها برخوردارند.

دكتر فدائيي تاكيد مي‌كند: تاثير اين امر بخصوص در آقاياني كه همسرشان را از دست مي‌دهند، بيش از خانمهاست. اين افراد 2 برابر بيشتري از مردان همسن خود كه متاهل هستند، مي‌ميرند. چراكه آقايمان برخلاف خانمها، از توانايي رسيدگي به امور شخصي‌شان قاصرند، اما به هر حال براي زنان نيز زندگي زناشويي تاثير انكارناپذيري بر طول عمر آنها دارد.

پونه شيرازي
گروه سلامت