

لزوم تدوین نقشه راه سبک زندگی سالم

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از تدوین پیش‌نویس نقشه راه سبک زندگی سالم خبر داد.



معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از تدوین پیش‌نویس نقشه راه سبک زندگی سالم خبر داد. دکتر فاطمه رخشانی با بیان اینکه در زمان حاضر تدوین دستورالعمل‌ها و مراحل اجرایی نقشه راه نیز در دست اقدام است، اظهار امیدواری کرد که با تلاش کارشناسان اصلاح سبک زندگی و توجه به اولویت‌ها، زندگی سالمی را برای آحاد جامعه ایجاد کند. معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت:

سلامت جزء لاینفک هر برنامه و فعالیت است که در پیش‌نویس نقشه راه سبک زندگی به صورت کامل لحاظ شده است. برای پی بردن بیشتر به تأثیر تغییر سبک زندگی در ارتقای سلامت انسان با دکتر محمدمهدی گلمکانی، مشاور شهردار تهران در امور سلامت و دبیر کمیته مطالعات راهبردی بهداشت و سلامت شهری شهرداری تهران و دکتر سیدمرتضی صفوی مدیر گروه تغذیه دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و مدیر سابق دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، گفت‌وگویی انجام داده‌ایم که در پی می‌آید.

دکتر گلمکانی درباره اهمیت سبک زندگی گفت: امروز بحث سلامت اجتماعی و سلامت جسمی از درجه اهمیت بالایی برخوردار است. با توجه به اینکه 70 درصد از مردم در بسیاری از جوامع شهرنشین هستند و از این جهت افراد دارای تنوع و تکرر فرهنگی در شهرها ساکن شده‌اند، شناخت دقیق این فرهنگ‌ها که در سبک زندگی و نحوه رعایت موارد بهداشتی و سلامت جسمانی آنان نیز اثرگذار است، امری ضروری به نظر می‌رسد. اهمیت این امر در این است که بسیاری از رفتارهایی که منجر به تهدید سلامت افراد در جامعه می‌شود امکان دارد در باورها و فرهنگ‌های رایج در جامعه ریشه داشته باشد.

بنابراین شناخت دقیق این فرهنگ‌ها برای کنترل یا حتی حذف عوامل تهدیدکننده سلامت از ضروریات محسوب می‌شود. سلامت روان ازجمله مولفه‌هایی است که سلامت جسم را بسیار تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. امروزه تغییر سبک زندگی در جوامع و رسیدن به الگویی که به کیفیت زندگی افراد نظر دارد و پاسخگوی نیازهای انسان باشد در بسیاری از جوامع مورد تأکید قرار دارد.

دکتر گلمکانی با بیان اینکه در نقشه تحول نظام سلامت به سبک زندگی و عوامل اجتماعی و روانی مؤثر در سلامت نسبت به گذشته باید توجه ویژه‌ای شود، گفت: در اجرا و تهیه الگوی مناسب برای تعیین سبک زندگی همه افراد باید مشارکت داشته باشند تا بتوانیم همه باورها و فرهنگ‌ها را اقناع کنیم. اگر تدوین سند و برنامه‌ای برای اصلاح سبک زندگی در دستور کار وزارت بهداشت یا همه سازمان‌هایی که به‌نحوی متولی ارتقای کیفیت زندگی انسان هستند، قرار گیرد، می‌توانیم امیدوار باشیم که در زمینه استفاده بهینه از منابع و ظرفیت‌های موجود برای رسیدن به سبک زندگی مناسب به نتیجه مطلوب برسیم.

در این راستا باید مواجه‌شدن جامعه با پدیده سالمندی مورد توجه ویژه‌ای قرار گیرد. در این زمینه الگوسازی مناسبی باید مدنظر باشد و جامعه باید خود را برای تکریم و پذیرایی از بخش سالمند آماده کند. اولویت دیگر توسعه تربیت و رشدمدارانه کودکان است. در واقع برای تعیین یک سبک زندگی مطلوب باید شاخص‌های سلامت به‌طور جامع مورد توجه قرار گیرد. باید به ارتقای سلامت اجتماعی هم همزمان با ارتقای سلامت جسمانی و روانی توجه شود تا بتوان به نتیجه مطلوبی در زمینه تغییر سبک زندگی دست پیدا کرد.

دکتر صفوی نیز درباره سبک زندگی گفت: این موضوع بحث بسیار مهمی است که هم به تغذیه و ورزش و هم به شرایط روحی و روانی ربط پیدا می‌کند. در واقع در زمان تغییر سبک زندگی مجموعه‌ای از عوامل باید اصلاح شوند تا یک فرد بتواند به سلامت کامل دست پیدا کند. بنابراین، این مسئله سلامت جسمانی و روح و روان را دربرمی‌گیرد. لذا ما توصیه می‌کنیم زمانی که می‌خواهید فردی را از شرایط بیمارگونه نجات دهید، او را از عادات بد غذایی مانند نوشابه خوردن‌ها، فست‌فود خوردن‌ها و عواملی که باعث ایجاد دیابت و بیماری‌های قلبی و ناراحتی‌های سرطانی می‌شود، بر حذر دارید و او را به تغذیه صحیح وادارید. علاوه بر این وضعیت روحی و روانی او را نیز مورد توجه قرار دهید.

در واقع سلامت که مبنای سبک زندگی است، تنها دارای یک وجه نیست و همزمان سلامت جسمی و سلامت روحی را شامل می‌شود. بنابراین ما پیشنهاد می‌کنیم زمانی که فردی به یک کلینیک مراجعه می‌کند نه تنها صرفاً از بعد تغذیه و توصیه‌های غذایی بلکه از نظر سایر موارد مانند سلامت فکری و ذهنی وی را مورد بررسی قرار دهید. در واقع در کلینیک‌ها به جای پرداختن به یک بعد باید به تمام ابعاد سلامت توجه شود. بنابراین مبنای تغییر سبک زندگی باید مبنای توصیه‌های درمانی و بهداشتی پزشکان به بیماران قرار گیرد و

باید تمام ابعاد سلامت فرد در زمان درمان دیده شود.

به عنوان مثال، پزشک باید تشخیص دهد که منشأ پرخوری فرد در چیست و آیا علت روحی و روانی و دارد؟ در صورتی که چنین باشد باید مسائل عصبی وی را نیز مورد توجه قرار داد و درمان کرد. او افزود: بنابراین تغذیه صحیح، ورزش و تحرک مناسب و مشاوره های روانشناسی و راهنمایی های مشاوره ای می توانند در مجموع موجبات تغییر سبک زندگی را فراهم آورند.