

## سخن سردبیر

# نقش سبک زندگی سالم در سلامت جامعه

دکتر مجید  
جعفری نژاد  
بجستانی



سبک زندگی سالم زیربنای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت افراد و جامعه، پیشگیری در سطوح مختلف همچنین کمک به روند درمان و بازتوانی در هنگام ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها است.

به عبارتی می‌توان گفت سبک زندگی روشی است که افراد در زندگی اتخاذ کرده و بازتابی از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد، فعالیت‌ها و همچنین ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادت‌های فردی در طول زندگی است که فعالیت بدنی، تغذیه، کنترل وزن، کنترل استرس، اضطراب، مصرف دخانیات و... را دربر می‌گیرد.

برکسی پوشیده نیست که سبک زندگی به عنوان تأثیرگذارترین عامل، در کنار عوامل اجتماعی و زیست‌محیطی، بر سلامت افراد تأثیر بسزایی دارد. از این‌رو در حوزه سلامت کشور و در کنار اجرای برنامه‌های غربالگری، برنامه اصلاح سبک زندگی به عنوان یکی از راهبردهای مهم این حوزه، با هدف شناسایی افراد در معرض خطر در حال انجام است. در این راستا با انجام مراقبت‌های اولیه همچون اندازه‌گیری فشار خون، وزن،





## اهتمام به بهبود سبک زندگی همچون تغذیه مناسب، فعالیت فیزیکی مناسب، دوری از استرس و اضطراب، خواب کافی، عدم استعمال دخانیات، کنترل وزن و... در تمامی مراحل زندگی بسیار ضروری است.

برنامه‌ریزی داشته باشیم و سعی کنیم وعده شام را سبک و در اولین ساعات شب میل کنیم. متأسفانه در سال‌های اخیر سبک خواب خانواده‌ها دستخوش تغییرات اساسی شده است به طوری که افراد به ویژه گروه سنی جوانان با خوابیدن بعد از نیمه شب و بیدار شدن دیر هنگام در روز، بدن‌شان را دچار اختلال می‌کنند.

با تغذیه سالم و فعالیت بدنی مناسب می‌توانیم وزن مان را کنترل کنیم، اضافه وزن و چاقی علاوه بر این که عوارض و بیماری‌های جسمی را به دنبال دارد از نظر روحی نیز فرد را دچار مشکلاتی خواهد کرد.

در همین راستا با توجه به این که حوزه سلامت کشور متولی سلامت جامعه است باید اقداماتی را در راستای بهبود شیوه زندگی جامعه اجرا کند که مهم‌ترین آن‌ها آموزش و برنامه‌ریزی برای بهبود شیوه زندگی افراد در جامعه، تلاش برای کنترل عوامل زیست‌محیطی مؤثر بر سلامت و مدیریت ایفای حقوق عوامل اجتماعی آسیب‌رسان بر سلامت، تلاش برای ایمن‌سازی در جامعه، غربالگری آسیب‌ها و درمان و بازتوانی است. باید از خود بپرسیم وظیفه هر کدام از ما در نظام سلامت و در نقش‌های مختلف همچون پزشک، مراقب سلامت، بهورز و... در برابر بهبود شیوه زندگی جامعه چیست؟

امید است با اصلاح و بهبود سبک زندگی در تمامی مراحل و سطوح سلامتی افراد، شاهد ارتقای سلامت جامعه بوده و بتوانیم از هزینه‌های گزافی که ابتلا به بیماری‌ها و عوارض ناشی از آن به جامعه و خانواده‌ها تحمیل می‌کند پیشگیری کنیم.

قد و ... در گروه‌های هدف و همچنین با شناسایی افراد در معرض خطر یا دچار بیماری، ضمن ارایه آموزش‌ها و توصیه‌های بهداشتی در خصوص اصلاح سبک زندگی، در صورت نیاز درمان لازم نیز آغاز و بر اصلاح شیوه زندگی افراد در دوران بیماری یا بازتوانی به عنوان مهم‌ترین راهکار ارتقای سلامت تأکید می‌شود. افراد می‌توانند با اصلاح سبک زندگی خود علاوه بر کنترل عوامل خطر، سلامت خود را در ابعاد جسمی و روانی ارتقا بخشند؛ لذا اهتمام به بهبود سبک زندگی همچون تغذیه مناسب، فعالیت فیزیکی مناسب، دوری از استرس و اضطراب، خواب کافی، عدم استعمال دخانیات، کنترل وزن و... در تمامی مراحل زندگی بسیار ضروری است.

توصیه می‌شود افراد حداقل ۵ روز در هفته و روزی ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند، چرا که بر اساس بررسی‌های انجام شده در سال ۲۰۰۵ میلادی ۲۷ درصد افراد کم تحرک بوده‌اند و این میزان با افزایشی قابل توجه در سال ۲۰۱۵ به ۶۵ درصد رسیده است. این در حالی است که با کم تحرک شدن افراد، تعداد مبتلایان به بیماری‌های غیرواگیر همچون فشارخون، دیابت، اختلالات روانی و انواع سرطان‌ها افزایش یافته که علاوه بر تأثیر منفی بر کیفیت زندگی مبتلایان، بار مالی زیادی را نیز به دولت‌ها و خانواده‌ها تحمیل می‌کند.

همچنین تأکید می‌شود افراد تغذیه مناسب داشته باشند. روزانه ۳ تا ۵ واحد از سبزی‌ها و ۲ تا ۴ واحد میوه استفاده کرده، استفاده از نمک و روغن و فست‌فودها و تنقلات بی ارزش را به حداقل برسانند. یادمان باشد صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است. برای صبحانه‌مان