

تعریف میانسالی

یکی از دوره های ارزشمند در زندگی، دوران میانسالی (سن ۳۰ تا ۵۹ ساله) است. در این دوران دستاوردهای کل زندگی به بارنشسته و فرد آماده استفاده از دسترنج سال های جوانی زندگی می شود. حفظ سلامت در این دوران، به دلیل افزایش سن، دارای اهمیت خاصی می شود و در صورت عدم توجه کافی می تواند بدن را درگیر مشکلات بی شماری نماید و به استقلال، شادابی و تحرک افراد در آینده آسیب رساند. مهم ترین اقدام در این دوره خود مراقبتی و مراجعه برای دریافت اطلاعات و خدمات بهداشتی و معاینات دوره ای است. این مراجعات برای گروه زنان به دلیل پذیرش بیشتر از اهمیت بیشتری برخوردار است. برخی افراد به ضرورت ارزیابی سلامت خود اعتقاد ندارند و تا زمانی که بیماری، سراغشان نیامده است از انجام هر گونه بررسی وضعیت سلامت خود اجتناب می کنند. واقعیت آن است که سلامت زنان و مردان ۳۰-۵۹ سال که در اغلب خانواده ها نقش والدین را نیز دارا هستند؛ محور سلامت خانواده و جامعه است. این گروه معمولاً سلامت اعضای خانواده از کودک و نوجوان تا سالمند را مدیریت می کنند و مراقبت از آنان را به عهده دارند. در این سنین توجه به بیماری پوکی استخوان، سرطان های دستگاه تناسلی، تغییرات هورمونی و جسمانی و وضعیت روحی و روانی از نظر ابتلا به افسردگی و اضطراب و موارد مشابه اهمیت بسیار دارد. عدم مراجعه در این گونه موارد می تواند باعث شکل گیری و یا تسریع در روند بعضی از بیماریها گردد و سلامت جسمانی و روانی فرد را به خطراندازد. علاوه بر مراجعات و پیگیری های بهداشتی و درمانی، تغییر سبک زندگی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. انجام فعالیت های گروهی به خصوص در امور اجتماعی احساس خوبی را در شخص از لحاظ روحی و روانی ایجاد می نماید.

پیاده روی به عنوان یکی از فعالیت های لازم به مدت حداقل نیم ساعت در برنامه روزانه گنجانده شود و پیشنهاد می شود ورزش های صبحگاهی و گروهی در صورت مهیا بودن شرایط با همکاری گروه همسالان در برنامه های زندگی قرار گیرد. ایجاد یک روحیه با نشاط و برخورداری از فعالیت های گروهی از نظر پیشگیری از بیماریهای این دوره سنی موثر است. مشاهده فعالیت های گروهی و سازنده گروه همسالان در فرد، سبب ایجاد انگیزه برای تداوم تمرینات بدنی شده و سلامت و تندرستی فرد را حفظ می نماید و برنامه ریزی منظم فعالیت جسمانی را برای فرد مهیا می سازد.

میانسالی یک تجربه با ارزش و گرانبها برای ورود به مرحله بعدی زندگی است، به طوری که برخی آن را تاج زندگی و یا سنین طلایی زندگی می نامند. به شرط آن که فرد برنامه ای مفید برای این دوران در نظر گرفته باشد و آماده و توانمند به استقبال این دوره زیبای زندگی رود.

پدیده های شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع که با تغییرات وسیع در سبک زندگی همراه است، در کنار بهبود شاخص های بهداشتی که سبب افزایش میزان امید به زندگی شده است، مهم ترین عوامل افزایش بار بیماری های غیر واگیر بوده اند.

بیماری های غیر واگیر، مسئول بیش از ۵۳٪ بار بیماری ها در سراسر جهان هستند و بیش از ۷۶٪ کل بار بیماری ها در ایران به بیماری های غیر واگیر اختصاص دارد. پایه پیشگیری از بیماری های غیر واگیر، شناسایی عوامل خطر اولیه و پیشگیری و کنترل این عوامل است.

شش میلیون از کل ۳۸ میلیون مرگ ناشی از بیماری های غیر واگیر در سنین کمتر از ۷۰ سال رخ می دهد و بیش از ۸۰٪ این مرگ ها در کشور های در حال توسعه اتفاق می افتد. افزایش شیوع بیماری های غیر واگیر و ماهیت مزمن، پیشرونده و ناتوان کننده آن ها باعث بوجود آمدن مشکلات عدیده ای می شوند و متأسفانه نیروی مولد جوامع را به طور مستقیم در معرض خطر مرگ و میر، معلولیت و ناتوانی ها قرار می دهند. دلیل هزینه های درمانی طولانی مدت و هزینه های بالای از جیب مردم، بیماری های غیر واگیر می توانند منجر به هزینه های کمر شکن سلامت و فقر شوند. لذا بیماری های غیر واگیر از مهم ترین موانع توسعه کشورها هستند و هزینه های سرسام آور ناشی از این بیماری ها هر نظام بهداشتی و درمانی را با چالش های عدیده ای روبرو می نماید.

چهار بیماری دیابت، فشار خون بالا، سرطان و بیماری های مزمن تنفسی به همراه چهار عامل خطر کم تحرکی، تغذیه ناسالم، مصرف الکل و دخانیات مهم ترین علل مرگ و میر ناشی از بیماری های غیر واگیر هستند که احتمال مرگ ناشی از بیماری های غیر واگیر را افزایش می دهند. به همین دلیل سازمان جهانی بهداشت کنترل این بیماری ها و عوامل زمینه ساز آن ها را به عنوان هدف اصلی برای کاهش ۲۵٪ مرگ و میر ناشی از بیماری های غیر واگیر تا سال ۲۰۲۵ تعیین کرده است.