

## سبک زندگی سالمندان و بیماری‌های مزمن مرتبط با آن در شهر گناباد در سال ۱۳۹۸

مه‌دی عجم - حسین عجم - محمد رضا منصوریان - موسی سجادی

### مقدمه:

بهبود شرایط زندگی، افزایش طول عمر و امید به زندگی، پدیده سالمندی را در جوامع مختلف به دنبال داشته است. این عوامل سبک زندگی سالمندان و بیماری‌های مزمن مرتبط با آن را دگرگون ساخته است بنابراین این پژوهش با هدف بررسی سبک زندگی سالمندان و بیماری‌های مزمن مرتبط با آن در سالمندان شهر گناباد در سال ۱۳۹۸ انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** در این پژوهش توصیفی تحلیلی ۶۰۰ سالمند ساکن شهر گناباد که به صورت طبقه‌ای از جمعیت تحت پوشش مراکز سه‌گانه سلامت جامعه گناباد انتخاب شدند انجام شد. دو پرسشنامه سبک زندگی و بیماری‌های مزمن مرتبط با دوران سالمندی برای هر سالمند به روش مصاحبه تکمیل شد و اطلاعات جمع‌آوری شده پس از ثبت در رایانه به کمک نرم‌افزار SPSS و با استفاده از آزمون‌های تی مستقل، تی زوجی و کای اسکوئر در سطح معنی‌داری  $P < 0.05$  تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** از افراد مورد مطالعه، ۳۲۱ نفر (۵۳٪/۵) مرد و ۲۷۹ نفر (۴۶٪/۵) زن بودند میانگین سن افراد در این بررسی  $8/47 \pm$  ۶۸/۴۷ سال بوده است سبک زندگی سالمندان شهر گناباد، (۰٪/۷) مطلوب (۳۶٪/۲) متوسط و (۶۲٪/۷) نامطلوب و فراوانی بیماری‌های قلبی (۳۱٪/۳) فشارخون (۴۲٪/۸) سکته قلبی (۸٪/۲) سکته مغزی (۴٪/۸) دیابت (۱۷٪/۸) سرطان (۶٪/۵) تنگی نفس (۱۷٪/۳) سوءتغذیه (۵٪/۲) یبوست (۱۶٪/۳) آرتروز (۲۷٪/۳) استئوپروز (۲۱٪/۳) افسردگی (۱۲٪/۸) مشکلات ادراری (۲۰٪/۳) مشکلات بینایی (۱۲٪/۳) مشکلات شنوایی (۱۲٪/۲) مشکلات خواب (۱۴٪/۰) بود.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های این پژوهش و بالا بودن درصد فراوانی بیماری‌های مزمن در سالمندان، بایستی غربالگری و پایش این بیماری‌ها مورد توجه بیشتر قرار گیرد. و همچنین مشکلات اقتصادی و عدم رشد مناسب امکانات متناسب با شهر دوستدار سالمند از مهمترین دلایل افت شدید کیفیت زندگی در گناباد است.

**کلیدواژه‌ها:** سبک زندگی، سالمندی، بیماری‌های مزمن

## **Lifestyle and chronic diseases associated with aging in Gonabad in 2019**

### **Introduction:**

Improving living conditions, increasing life expectancy and life expectancy has led to the phenomenon of aging in different societies. These factors have changed the lifestyle of the elderly and related chronic diseases, so this study was conducted to investigate the lifestyle of the elderly and related chronic diseases in the elderly in Gonabad in 2009 .

**Materials and Methods:** In this research, a descriptive-analytical analysis was performed on 600 elderly residents of Gonabad who were selected as a category of the population covered by the three health centers of Gonabad community. Two questionnaires of lifestyle and chronic diseases related to old age for each elderly person were completed by interview method and the collected data were recorded in computer using SPSS software and analyzed using independent t-test, paired t-test and chi-square at the significance level of  $P < 0.05$ . Were analyzed.

**Results:** Among the subjects, 321 (53.5%) were male and 279 (46.5%) were female. The mean age of the subjects in this study was 68.47  $\pm$  8. The lifestyle of the elderly in Gonabad (0.7 %) Favorable (36.2%) moderate and (62.7%) unfavorable and frequency of heart diseases (31.3%) blood pressure (42.8%) heart attack (2.8%) stroke (4.8%) Diabetes (17.8%) Cancer (6.5%) Shortness of breath (17.3%) Malnutrition (2.5%) Constipation (16.3%) Arthritis (27.3%) Osteoporosis (21.3%) Depression (12.8%), urinary problems (20%), vision problems (12.3%), hearing problems (12.2%), sleep problems.(/.\)

### **Conclusion:**

According to the findings of this study and the high percentage of chronic diseases in the elderly, screening and monitoring of these diseases should be given more attention. Also, economic problems and lack of proper development of facilities suitable for the elderly-friendly city are the most important reasons for the sharp decline in quality of life in Gonabad.

**Keywords:** Lifestyle, Aging, Chronic Diseases.