

وقتی افراد از میانسالی گذشته و پیر می‌شوند

چیز ماننی فرد پیر می‌شود؟



وقتی افراد از میانسالی

گذشته و پیر می‌شوند، مهتا زمانی نیک زندگی به این ترتیب به ۳ دوره تقسیم می‌شود:

جوانی، میانسالی و سپس پیری. البته به طور کلی قدیمی خواندن فرد مودبانه تلقی نمی‌شود، زیرا این کلمه، هرچند ممکن است دقیق باشد اما غالباً یک ادعا تلقی می‌شود. این برچسبی است که مردم از آن متنفرند: در سال ۲۰۱۶ میلادی،

ماریست طی نظر سنجی از بزرگسالان آمریکایی پرسید که آیا فکر می‌کنند ۶۵ سالگی همان سن پیری است. ۶۰ درصد از افراد پاسخ‌دهنده و کسانی که بین ۱۸ تا ۲۹ سال بودند، جواب مثبت دادند و فقط ۱۶ درصد از بزرگسالان ۶۰ سال

به بالا، همین قضاوت را داشتند و به نظر می‌رسد که هر چه افراد به سن پیری نزدیک‌تر می‌شوند، دوست ندارند که دیگران آنها را پیر بنامند. به طور کلی، دو سوم پاسخ‌دهندگان نظر سنجی

ماریست ۶۵ سالگی را «میانسالی» یا حتی «جوانی» می‌دانند. این دسته‌بندی‌ها کمی گیج‌کننده است، با توجه به اینکه بالاخره پیری باید از یک زمانی شروع شود. «سوزان جاکوبی»، نویسنده کتاب

هرگز نگو مرگ، می‌گوید: «من نمی‌گویم ۶۵ سالگی سن پیری است اما می‌دانم که میانسالی هم نیست.» واژه قدیمی، با مفهوم زوال و فرسودگی، تعابیر مختلفی دارد اما نباید بر زندگی فرد آثار منفی بگذارد. با افزایش متوسط طول عمر به

خصوص در افراد ثروتمندتر و سالم‌تر تاکید بر این موضوع بیشتر است. افراد مسن در حال حاضر بیشترین

تجارب زندگی را در بین دیگر گروه‌های سنی دارند. برخی کار می‌کنند، برخی بازنشسته‌اند، برخی هر روز به باشگاه می‌روند و سایر سالمندان با معلولیت‌های مزمن دست و پنجه نرم می‌کنند. برخی در حال سفر به دور دنیا هستند، برخی نوه‌های خود را بزرگ می‌کنند و در واقع

نمایانگر سه نسل مختلف هستند.

بنابراین اگر به این سن پیری نگوییم چه باید بگوییم. به طور کلی، این گونه اصطلاحات کهنه یا منسوخ هستند. در عین حال، افراد

مسن، اصطلاحی که یک نسل پیش رایج بود را به سختی می‌پذیرند و اغلب با ضعف و محدودیت همراه است و افراد مسن معمولاً با این واژه خوب ارتباط برقرار نمی‌کنند.

پیر کلمه دقیق اما مبهم است و همه ما در حال پیر شدن هستیم. منظور اصلی آن «سال‌های طلایی» فرد و اینکه فرد سالمند به عنوان «خردمند» یا «بسیار بزرگ» شناخته می‌شود و حقیقت «پیری» همین است.

ارجحیت سالمندی اصلاً پیری نیست، بلکه حفظ برخی از تصاویر عملکردها و شکل ظاهری آن است. البته، واژه قدیمی به طور کامل مورد تایید همگان نیست. کارل پیلمر، استاد توسعه انسانی دانشگاه کرنل، می‌گوید: «من واقعا فکر می‌کنم آن دسته از افرادی که مثل من در ۶۰ سالگی

بالاتر هستند، پیر باشند. برای فردی مثل

من که حداقل دو سوم عمرش را سپری

کرده است و من اصلاً مخالفتی ندارم که به عنوان یک پیر مرد خطاب شوم، چون من مفهوم آن را خوب درک می‌کنم.» زبان

نمی‌تواند تعصبات کل جامعه را در مقابل پیری ریشه کن کند. تازمانی که «پیر» شدن به هر قیمتی اتفاق می‌افتد و نباید از آن اجتناب شود اما برخی از مردم می‌خواهند از اینکه پیر خطاب شوند، خودداری می‌کنند.

برچسب «قدیمی» توصیفی است که مردم می‌توانند بدون اینکه آن را یک طبقه کاملاً متفاوت از سایر افراد بدانند، به آن مرحله برسند. ممکن است افراد مسن بیشتر درگیر

آن باشند، زیرا به نظر می‌رسد کمترین تعداد افراد این واژه را نامناسب تلقی می‌کنند. فرهنگ هر جامعه معمولاً سن پیری را تعیین می‌کند. کهنوت پیری اجتناب‌ناپذیر است. سالمندان مولد نیستند و بهره‌وری ندارند و در مقابل تغییر، مقاومت نشان می‌دهند. درست است که افراد در سن پیری شاهد

پایین آمدن ظرفیت بدنی خود هستند اما

با این حال توانایی کنترل محیط اطراف

خود را دارند. به زبان ساده تجربه و توانایی کامل مقابله با ناملایمات زندگی و کنترل آن را دارند. این دوران هم مانند دوران بلوغ

است و تغییرات زیادی در جسم و اندام فرد صورت می‌گیرد، چروکی پوست، کم‌و نازک و سفید شدن موی سر و بدن، پایین آمدن وزن، خمیده شدن و کوتاهی قد از

تغییرات بدیهی این دوران است. ذخیره بدن در این برهه کاهش پیدا می‌کند و به دنبال آن مقاومت بدن کم می‌شود، درصدی از افراد بالای ۶۵ سال به آلزایمر، پارکینسون

و بیماری مغزی دچار می‌شوند. هوش آنها با افزایش سن کاهش می‌یابد حتی اگر در طول عمر خود از سطح هوشی بالایی برخوردار بوده باشند، باز هم ممکن است در اواخر عمر از نظر هوشی افت داشته باشند. همچنین دچار اختلال حواس هم می‌شوند و بیشتر اختلال در بینایی و شنوایی

است، البته فشارخون، بالا، دیابت و مشکلات قلبی و عروقی و استفاده از داروهای زیاد

افراد مسن در حال حاضر بیشترین تجارب زندگی را در بین دیگر گروه‌های سنی دارند. برخی کار می‌کنند، برخی بازنشسته‌اند، برخی هر روز به باشگاه می‌روند و سایر سالمندان با معلولیت‌های مزمن دست و پنجه نرم می‌کنند

”

هم هست. از دیگر بیماری‌های شایع، درد مفاصل، لرزش بعضی از اندام‌ها و همچنین بیماری‌های تنفسی است. در افراد سالمند، مغز آخرین اندام بدن است که از کار می‌افتد

و از لحاظ مغزی فرقی با یک جوان سالم ندارد. افراد سالخورده بیشتر از افراد دیگر به پزشک مراجعه می‌کنند و در بیمارستان بستری می‌شوند و در کل نیاز بیشتری به مراقبت‌های پزشکی دارند.

مثلاً افراد نوجوان توانایی شنیدن صداهای بالایی که در کودکی می‌شنیدند را ندارند. از ۳۰ سالگی به بعد چین و چروک نواحی که نور خورشید به آن می‌تابد؛ مثل دست و صورت، اتفاق می‌افتد. از ۳۵ سالگی به بعد در زنان، کاهش باروری

صورت می‌گیرد. در حدود ۴۵ سالگی پیرچشمی اتفاق می‌افتد و از ۵۰ سالگی به بعد، رنگ موها خاکستری می‌شود، زنان یائسه می‌شوند و بیشتر مردها رو

به طاسی می‌روند. از ۳۰ تا ۶۵ سالگی به آرتروز مبتلا می‌شوند. در حدود ۷۰ تا ۸۰ سالگی مشکل شنوایی پیدا می‌کند. از سن ۸۵ سالگی به بعد، تعداد کمی از سالمندان به قدر کافی مایعات می‌نوشند،

چون درک تشنگی در آنها کاهش پیدا می‌کند و با اینکه افراد سالخورده در سن پیری به بازنشستگی می‌رسند و به دنبال آن رابطه کمتری با اطرافیان دارند ولی این امر باعث پایین آمدن جایگاه اجتماعی آنها

نمی‌شود. یک موضوع مهم اینکه بیشتر نیاز به محبت دارند و ممکن است دچار افسردگی شوند. افراد سالخورده جامعه،

شایسته‌ترین احترام و حمایت هستند و نباید در زندگی نادیده گرفته شوند. افرادی که در طول زندگی از خود، ازدواجشان، فرزندان، شرایط محیطی و دنیا رضایت بیشتری داشته‌اند، دوران سالمندی شادتر و رضایتمندتری را تجربه خواهند کرد. دامادگانه افرادی رضایتی خود از گذشته را به دوران سالمندی ربط می‌دهند

و با فکر کردن و حسرت خوردن، دوران سالمندی خود را با اندوه و ناکامی و مشکلات روانی بیشتری سپری می‌کنند. افسردگی و اضطراب از اختلالات معمول

در این دوران است اما متأسفانه سالمندان بیشتر به درمان بیماری‌های جسمی خود می‌پردازند و از درمان افسردگی یا سایر بیماری‌های روانی غافل هستند. از دست دادن فرزندان یا همسر، بیماری، بازنشستگی و از کار افتادگی، جایجایی در کار و سکونت و تمام مسائل استرس‌زای می‌توانند تقویت‌کننده

افسردگی آنها باشد. از نشانه‌های افسردگی و اضطراب اغلب، هم‌زمان شدن با سایر مشکلات مربوط به این دوران است که نادیده گرفته می‌شود. روان‌شناسان از انواع مداخلات

روان‌شناختی، از مشاوره‌های حمایتی در درمان مشکلات روانی استفاده می‌کنند تا سالمندان بتوانند با مشکلات به‌خوبی کنار آمده و برای مقابله با مسائل استرس‌زای این دوران مهارت پیدا کنند.

با کاهش رشد آمار تولد، افراد سالمند جامعه رو به افزایش هستند و تقریباً اغلب خانواده‌ها با این موضوع مواجه هستند. یکی از مسایل مهم جوامع غربی، مساعدت هر چه بیشتر به افراد سالمند است تا بتوانند در این ایام، رضایتمندی و شادابی لازم را داشته باشند.

نظر به اینکه در جامعه ما افراد سالمند در هر خانواده‌ای هست که مایه رحمت و برکت آن خانواده است، پس باید به خصوصیات و نیازهای این عزیزان در این دوران آگاه باشیم. ■

منبع: WebMD

پنج نکته شگفت‌انگیز درباره سلامت سالمندان

وقتی شما ورزش می‌کنید و درست غذا می‌خورید، از نظر سلامت یک فرد بسیار سالم هستید. تغییر بدن و پیر شدن می‌تواند مشکلاتی را برای سلامت به وجود آورد که همه آدم‌ها با آن مواجه نمی‌شوند اما

در بعضی از بیماری‌ها، بعد از اینکه چند دهه را پشت سر گذاشتیم، آن بیماری شایع‌تر یا جدی‌تر می‌شود. در ادامه ۵ راه شگفت‌آوری که افزایش سن

ممکن است ایجاد کند، آورده‌ایم. **آفلوئازن:** هنگامی که به بالای ۶۵ سال می‌رسید، سیستم ایمنی بدن به اندازه گذشته قوی نیست. افراد سالمند، بخش عمده‌ای از افرادی را تشکیل می‌دهند که به دلیل ویروس آفلوئازن در گذشته یا در بیمارستان بستری هستند.

سن احتمال بروز عوارض جدی آفلوئازن به شرح زیر است:

♦ ذات‌الریه
♦ سپسیس (عفونت باکتریایی موجود در خون)

♦ حاد شدن بیماری ریه و قلب
سالانه احتمال ابتلا به آفلوئازن بسیار است. اگر بیش از ۶۵ سال دارید، از پزشک خود در مورد دارویی با دوز بالاتر سوال کنید تا ایمنی بیشتری ایجاد کنید.

اضافه وزن: سالمند شدن یک بداحتمالی است که ۳ حالت دارد. یکی اینکه در فرد با افزایش سن، میزان عضله کاهش می‌یابد و افزایش حجم عضله در سنین

بالاتر وجود نخواهد داشت و فعالیت فرد نیز کاهش می‌یابد. در همین زمان، بدن جوانی راحت‌تر انجام می‌شد و کالری کمتری را می‌سوزاند، بیشتر کالری مصرف می‌کند. احتمالاً می‌دانید که اضافه وزن یا چاقی احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها

مانند بیماری قلبی، فشارخون بالا، دیابت و سکنه مغزی را افزایش می‌دهد اما وزن‌های بالاتر حتی می‌تواند بیماری‌های بیشتری را ایجاد کند. حرکات روزمره مانند پیاده‌روی

و بلند شدن از روی صندلی سخت‌تر می‌شود. چاقی و آرتروز اغلب با هم همراه هستند. بنابراین هم در سن ۵۰ سالگی و هم ۸۰ سالگی، از پزشک خود در مورد راه‌های هوشمندانه مبارزه با

افزایش وزن سوال کنید. هر نکته‌ای می‌تواند کمک‌کننده باشد. **پوکی استخوان:** بسیاری از سالمندان

ترس از افتادن دارند. سال‌های پیش‌رو می‌تواند بر تعادل فرد اثر بگذارد و باعث شود که فرد کمتر روی پاهای خود ثابت و محکم بایستد. در صورت ابتلا به پوکی استخوان و زمانی که تراکم استخوان‌ها

کمتر می‌شود، استخوان مستعد شکستگی می‌شود و سقوط می‌تواند بسیار خطرناک باشد. زنان در سن ۵۰ سال به بالا دو برابر بیشتر از همسالان مرد خود به علت «بیماری پوکی استخوان» دچار شکستگی استخوان می‌شوند. پس می‌توانید استخوان‌ها را محکم‌تر نگه دارید اگر:

♦ میوه، سبزیجات و غذاهای سرشار از کلسیم بخورید.

♦ در صورت نیاز به مکمل ویتامین D با پزشک خود مشورت کنید. افراد مسن کمتر این ویتامین را از خورشید جذب می‌کنند.

♦ وزنه بلند کنید یا تمریناتی انجام دهید که وزن بدن را به کار گیرد مثل (پیاده‌روی، شنا، تمرینات تناسب اندام).

♦ سیگار را ترک کنید و از مصرف زیاد الکل بپرهیزید (بیش از ۲ یا ۳ بار در روز). **سرطان:** آیا می‌دانید افزایش سن،

بزرگ‌ترین پیش‌بینی‌کننده احتمال ابتلا به سرطان است؟ سرطان پس از ۵۰ سالگی بیشتر اتفاق می‌افتد. نیمی از سرطان‌ها در افراد بالای ۶۵ سال اتفاق می‌افتد. سن متوسط سرطان ریه ۷۰ سال

است. دانشمندان دقیقاً نمی‌دانند که چرا افراد مسن بیشتر مستعد ابتلا به سرطان هستند. به سادگی می‌توان گفت که مدت زیادی در معرض عوامل ایجادکننده سرطان بوده‌اند یا شاید بدن کمتر قادر به ترمیم سلول‌ها بوده است.

با وجود این، پیر شدن به معنای این نیست که شما هدف ابتلا به سرطان هستید. شما می‌توانید عادت‌های سالمی را اتخاذ کنید تا در کاهش این خطر به شما کمک کند. **وزنتان را کنترل کنید.** چاقی با ۱۳ نوع

مختلف سرطان از جمله سرطان پستان، روده بزرگ و لوزالمعده در ارتباط است. **گوشت قرمز و فرآوری شده را خرد و کوچک کنید.**

به طور منظم تمرین کنید. انجام این کار کمک می‌کند تا نه تنها از ابتلا به برخی سرطان‌ها جلوگیری شود بلکه از بازگشت آن نیز جلوگیری می‌کند.

یکی دیگر از مسائل سالمندی جمعیت که متقارن با تغییرات دیگری است، این است که چون خانواده‌ها به سمت هسته‌ای شدن در حرکت هستند و توان و ظرفیت خانواده برای نگهداری سالمندان کاهش می‌یابد و به عبارتی چتر حمایتی خانواده‌ها از سالمندان کمتر می‌شود، بسیاری از سالمندان ممکن است با مشکلاتی از جمله تنهایی، بیماری و افسردگی و سایر بیماری‌ها مواجه شوند. از این رو دولت باید زمینه‌ای را ایجاد کند تا

خانواده‌هایی که نمی‌توانند سالمندان خود را حمایت کنند، از آن بهره‌مند شوند. هر چه خانواده‌ها را بیشتر اقناع کرده و به این سمت هدایت کنیم که از سالمندانشان مراقبت کنند، مسائل و مشکلات آنها نیز کمتر خواهد شد. سالمندان در ۳ جهت باید عمل کنند، اول این است که هر چه آنها

بتوانند مشارکت اجتماعی و در جمع بودن را افزایش دهند، کمتر دچار استهلاک می‌شوند. دوم بحث مراقبت‌های بهداشتی و سلامت آنها است. یعنی در واقع دولت باید یک شیوه زندگی از نظر تغذیه، کنترل تغذیه و

مقابله با مصرف مواد مخدر و دخانیات را در بین مردم رواج دهد تا این افراد سالم پیر شوند و سالم پیر شدن باعث می‌شود مسائل و مشکلات سالمندی نیز کاهش یابد. زمانی سالمندی به یک مساله تبدیل می‌شود که

افراد سالمند بیمار یا معلول شوند و این معلولیت‌ها می‌تواند آزاردهنده باشد. این معلولیت‌ها به دلیل شیوه زندگی است و شیوه زندگی هم به سبک تغذیه و فعالیت‌های فیزیکی و فعالیت‌های اقتصادی اجتماعی و کاری

آنها بستگی دارد. یعنی باید کاری کرد که افراد سالم پیر شوند و سالم پیر شدن سبب می‌شود مسائل و مشکلات آنها کمتر شود. مساله بعدی، امنیت سالمندان است. ما فکر می‌کنیم سالمندان در خانواده و در محیط خانواده احساس امنیت می‌کنند و هر چه احساس امنیت بیشتر باشد مسائل و مشکلات سالمندان کمتر خواهد بود و این امنیت از این نظر که تبعیض

سنی را در زمینه کار، خانواده و در فرهنگ خودمان علیه سالمندان کاهش دهیم که سبب می‌شود جایگاه و منزلت سالمندان حفظ شود. این فرهنگ باید در کشور رواج پیدا کند که فردی که بازنشسته شد نباید به کسی تبدیل شود که چیزی نمی‌داند و اعتبار و جایگاهی دیگر ندارد زیرا کار سالمند هویت اوست و در دوره سالمندی باید برای بازنشستگان حامیان خوبی باشند و آنها را با حقوق اندک رها نکنند. بنابراین دولت با نادیده گرفتن بحث سالمندان سبب می‌شود مسائل و مشکلات سالمندی افزایش پیدا کند. دولت باید مساله سالمندی را درک کند و اگر ما چشمان خود را بر این مسائل ببندیم باید تاوان بسیاری از مسائل را در آینده پرداخت کنیم. ■