

به مناسبت دهم مهرماه مصادف با یکم اکتبر، روز جهانی سالمندان؛

سالمندان را عزیز بداریم

یزد(پانا) - مجمع عمومی سازمان ملل متحد در ۱۴ دسامبر ۱۹۹۰، روز ۱ اکتبر را به عنوان روز جهانی سالمندان ثبت کرد. یکم اکتبر هر سال به عنوان روز سالمندان نامگذاری شده است تا گامی برای تکریم پدران و مادران و دیگر سالمندان برداشته شود. دوران سالمندی همانند دوران کودکی یا جوانی، یکی از مراحل زندگی است با این تفاوت که دوران کودکی و جوانی، سرشار از انرژی و تلاش، اما دوران سالمندی، همراه با تحلیل قوا و کاهش میزان فعالیت های فیزیکی است.

سالمندی دوره ای از زندگی است که از ۶۰ یا ۶۵ سالگی شروع می شود. در تعریف سالمندی نمی توان زمان خاصی را مشخص کرد، بلکه سالمندی را می توانیم با ویژگی های خاصی که فرد در زمانی از زندگی خود پیدا می کند بشناسیم.

سازمان ملل در سال ۱۹۸۲ شورای جهانی سالمندی را تشکیل داد و در همان سال طرحی را برای تعیین یک روز جهانی برای سالمندان ارائه داد تا اینکه در سال ۱۹۹۰ این شورا اول اکتبر را روز جهانی سالمندان تعیین کرد.

دوران سالمندی

معمولا سالمندی با کاهش یا افت توانایی های جسمی، فکری، اجتماعی و... شناخته می شود. برخی از این تغییرات در جسم روی می دهد. به عنوان مثال در سالمندی ۵۰ درصد از سلول های قشر مخ تحلیل می رود، به خصوص نورون های عصبی که ارتباط مستقیمی با بینایی، شنوایی و اعصاب حرکتی دارند. این تحلیل در بخش هایی از مخ که مربوط به نظم بخشی اطلاعات، قضاوت و تفکر است کمتر اتفاق می افتد. به سبب این که قلب با نیروی کمتری پمپاژ می کند، بیماری های قلبی و عروقی نیز پیش می آید. ضعف دستگاه ایمنی هم باعث می شود سالمندان نسبت به جوانان زودتر بیمار شوند و دیرتر بهبود یابند.

از نظر اجتماعی هم سالمندان با تحولات زیادی در زندگی روبه رو می شوند. برخی از این رویدادها عبارت است از: بازنشستگی، یائسگی، سپرده شدن به خانه سالمندان به وسیله فرزندان، فوت همسر و... به هر حال مهم ترین مشکلات سالمندان که به نوعی برای اطرافیان هم مشکلاتی ایجاد می کند به خطر افتادن سلامتی و استقلال آن ها و احساس تنهایی و گاهی هم حس بی ارزشی در روابط با دیگران است.

انواع سالمندی

به نظر می رسد می توان از سه نوع سالمندی سخن گفت. یک نوع سالمندی را به عنوان «سالمندی طبیعی» می شناسیم. در این نوع از سالمندی شخص سالمند با تغییرات فکری و جسمی در حدی که از این دوره سنی انتظار می رود یعنی شامل اکثریت سالمندان می شود مواجه می شود. در نوع دیگر یعنی «سالمندی آرمانی» هدف های زندگی، آسایش، استقلال و پیگیری اهداف شغلی همچنان در زندگی سالمند وجود دارد به طوری که سرزندگی وی محفوظ است. بالاخره «سالمندی آسیب گونه» سالمندی است که در آن بیماری های شدید و کاهش محسوس در عملکردهای سالمند مشاهده می شود. بنابراین باورهای ما درباره سالمندان همیشه قابل تعمیم به همه سالمندان نیست و نمی توان یک سری باورهای کلیشه ای درباره همه سالمندان داشت.

احترام به سالمندان در فرهنگ اسلام

تکریم سالمندان و احترام ویژه آنان، از آموزه های روشن فرهنگ اسلامی است. قرآن مجید که دفتری گشوده از نور و هدایت است، در آیه ۲۳ سوره اسراء می فرماید: «پدر و مادر نیکی کنید. هرگاه یکی از آن دو، یا هر دو آنها نزد تو به سن

پیری رسند، کمترین اهانتی به آنها روا مدار و بر آنها فریاد مزین و گفتار لطیف و سنجیده و بزرگوارانه به آنها بگو. «؛ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز در سخنی گران قدر، والایی سالمندان را این گونه ترسیم می کند: «احترام به پیران امت من، گرامی داشت من است.» امام علی علیه السلام، بزرگداشت سالمندان را زمینه ساز احترام خود انسان می داند و می فرماید: «به بزرگانان احترام کنید تا کوچک ترها شما را محترم شمارند.» امام صادق علیه السلام نیز در این باره فرموده است: «پیران خویش را تکریم کنید.»

مشکلات اقتصادی سالمندان

کمبود پول در میان سالمندانی که تنها منبع درآمدشان حقوق بازنشستگی است بسیار شایع است، آنها از ترس کمبود پول و فساد غذاهای تازه مانند میوه و سبزی، از خرید آنها امتناع می کنند و مشکلات مالی مراجعه به دکتر را برای درمان بیماری به تعویق می اندازند که خود باعث طول دوره درمان می شود.

سالمندان و مشکلات تغذیه ای

در کشورهای پیشرفته، بیشتر مشکلات گوارشی با زیاد خوردن ارتباط دارد، اما در سالمندان کمبود خوری خود یک مشکل است. بین بیماری های مزمنی که سالمندان از آن رنج می برند (سرطان، ناراحتی های قلبی، دیابت، پیوست و دردهای استخوانی) و ترکیبی از رژیم غذایی نامناسب و زندگی ناسالم، رابطه مستقیم وجود دارد. شخص به نسبت پیر شدن به دلایل گوناگون مقدار خوراکش نیز کمتر می شود. برخی مشکل بلع دارند، برخی به علت داشتن درد مفاصل برای خرید و درست کردن غذا دچار مشکل هستند، عده ای به علت از دست دادن همسر و ناخوش بودن، اشتهای خود را از دست می دهند و بعضی نیز به دلیل ضعف مالی قدرت خرید ندارند.

تحرک بدنی در دوران سالمندی

در کنار تغذیه مناسب، تحرک جسمانی برای تأمین یک زندگی سالم در هر سنی لازم است. با سوختن کالری در اثر ورزش وزن بدن کنترل می شود. ورزش های سبک مانند پیاده روی، استحکام استخوان ها را بیشتر می کند. دانشمندان معتقدند که حرکت فیزیکی باعث عملکرد خوب ریه ها و قلب می شود، قدرت و انعطاف پذیری را زیاد می کند و حس سلامتی را القاء کند. به خاطر بیاورید روزی را که اولین موی سپیدتان را دیدید، شاید روزگاری نه چندان دور بود به آخرین موی رنگینتان با حسرت خیره شوید. سالمندان را عزیز بداریم.