

# روش زندگی سالم



عباس نظریان مادوانی  
عضو گروه آموزشی دانشکده  
تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه  
تربیت دبیر شهید رجایی

علیرضا رضای  
استادیار دانشگاه تربیت دبیر  
شهید رجایی

آموزشی

مقدمه

«اضافه وزن»

بیماری مزمنی است که شیوع آن در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه رو به افزایش است و

به صورت یک معضل بهداشتی در آمده است.

در حال حاضر بیماری های قلبی - عروقی از مشکلات بزرگ سلامتی و اجتماعی در ایران هستند و بنا به گزارش وزارت بهداشت و درمان، شایع ترین علت مرگ و میر در کشور محسوب می شوند. «سازمان جهانی بهداشت»، سبک زندگی غیر فعال و مصرف رژیم غذایی دارای چربی و کالری زیاد را علت اصلی همه گیری چاقی اعلام کرده است.

از تقای سطح سلامتی به مثابه محور توسعه جوامع، پذیرفته شده و با توجه به اهداف «منشور سلامت اوتاوا»، هدف نهایی تمامی دولت هاست. در واقع، از زمانی که بشر فرهنگ ها را توسعه داد و در چارچوب آنها شروع به عمل بر مبنای مقیاسی

از ارزش ها کرد، همواره به این موضوع اندیشیده است. آنچه که در حیطه رضایتمندی از زندگی مورد قبول

تمامی متفکران است، احساس سلامت و خوب بودن است. تنها با این احساس بشر می تواند پویا و سازنده باشد و خلاقیت هایش را به منصه ظهور برساند. به طور کلی می توان گفت کیفیت زندگی فقط از نظر فرد مشخص می شود. اگرچه کیفیت زندگی را می توان به طور کلی با عبارت شادی یا رضایت تعریف کرد، اما این دریافت کلی به وسیله جنبه های مختلف زندگی فرد تحت تأثیر قرار می گیرد. رضایت هر فرد از زندگی، به وسیله درک او از شرایط کنونی اش، در مقایسه با انتظارات، آرزوها و شرایط دلخواه و ایده آل او تعیین می شود.

کلیدواژه ها: اضافه وزن، سبک زندگی، زندگی سلامت محور، اصلاح عادات تغذیه ای، درمان چاقی، تحرک منظم بدنی

## مفهوم، دیدگاه‌ها و پیشینه سبک زندگی

اخیراً مطالعات جامعه‌شناسی مربوط به سبک زندگی سلامت محور توجه بسیاری از جامعه‌شناسان، از جمله جامعه‌شناسان پزشکی را به خود جلب کرده است. نگاهی دقیق به آثار و پیشینه این مفهوم نشان می‌دهد که جامعه‌شناسانی چون ماکس وبر<sup>۱</sup>، گیدنز<sup>۲</sup>، بوردیو<sup>۳</sup> و کاکرام<sup>۴</sup> به این موضوع پرداخته‌اند. به نظر گیدنز جهت‌گیری جامعه‌شناسی معاصر به سمت پذیرش اهمیت رو به افزایش حوزه مصرف و فعالیت‌های سبک زندگی در شکل دادن به هویت شخصی و جمعی است. آنتونی گیدنز در مورد مدرنیته و وضعیت زندگی اجتماعی حاصل از انقلاب صنعتی صحبت می‌کند که سبک‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به نظر وی، مدرنیته احتمال خطر را در بعضی از حوزه‌ها و سبک‌های زندگی کاهش می‌دهد (مثل پیشرفت علم پزشکی و فناوری‌های بهداشتی و از بین رفتن بیماری‌های عفونی و واگیردار)، ولی در عین حال عوامل خطرآفرین نوین و کاملاً ناشناخته‌ای را نیز به همان حوزه‌ها وارد می‌کند (بیماری‌های مزمن و غیرواگیردار، ایدز، اعتیاد، سکنه و سرطان).

در کل از نگاه گیدنز، سبک زندگی فرد، انعکاسی از تجربیات زندگی، موقعیت، ارزش‌ها، نگرش‌ها و انتظارات اوست. در جوامع سنتی، به ویژه در کشورهایی که فرهنگ جمع‌گرایی در آن‌ها غالب است، گزینه‌های مصرف افراد به شدت تحت تأثیر طبقه اجتماعی، خانواده و اطرافیان است. اما در جوامع مدرن، مصرف‌کنندگان در انتخاب کالاها، خدمات و فعالیت‌هایی که به واسطه آن‌ها خود را تعریف می‌کنند، آزاد هستند. هر فرد با انتخاب مجموعه‌ای از کالا و خدمات، در واقع ابراز می‌دارد که چه کسی است، چه ماهیتی دارد، به چه چیزی علاقه‌مند است و جزو کدام گروه از افراد شناخته و دسته‌بندی می‌شود.

کاکرام، از جامعه‌شناسان پزشکی معاصر نیز معتقد است که سبک زندگی سالم، مجموعه انتخاب‌هایی است که فرد بنابر موقعیت اجتماعی خود برمی‌گزیند و این انتخاب‌ها برآمده از موقعیت ساختاری و موقعیت فردی وی هستند. در حقیقت فرصت‌های زندگی هر شخص به وسیله موقعیت اجتماعی و ویژگی‌های گروه‌های منزلتی ویژه تعیین می‌شود. در تعریف کاکرام از سبک زندگی سالم، شاهد ترکیب دو مفهوم «انتخاب» و «موقعیت» هستیم. زیرا به عقیده وی، سبک‌های زندگی سالم، الگوهایی جمعی از رفتارهای مرتبط با سلامتی و مبتنی بر انتخاب‌هایی هستند که افراد بر حسب شرایط اجتماعی و زیستی‌شان در دسترس دارند. رفتارهای تولید شده از این گزینش‌ها می‌تواند نتایج مثبت و یا منفی روی بدن و فکر داشته باشند، اما با وجود این، الگویی فراگیر از سلامتی را شکل می‌دهند که سبک زندگی را می‌سازد.

از دیدگاه ماکس وبر، «سلوک زندگی» و «فرصت‌های زندگی»، دو مؤلفه اساسی زندگی است. سلوک زندگی به انتخاب‌هایی اشاره دارد که افراد در گزینش سبک زندگی‌شان

دارند. وبر فرصت‌های زندگی را به عنوان مطلق فرصت مورد توجه قرار نمی‌دهد. بلکه آن‌ها را فرصت‌هایی می‌داند که افراد به‌دلیل موقعیت اجتماعی‌شان از آن‌ها برخوردار می‌شوند. مهم‌ترین سهم وبر در مفهوم‌سازی سبک زندگی، تقابل دیالکتیک بین «انتخاب‌ها» و «فرصت‌ها» است. به طوری که اگر هر یک از این‌ها دیگری را از بین ببرد، می‌تواند در نتیجه سبک زندگی مؤثر باشد. یعنی افراد سبک زندگی خود را انتخاب می‌کنند و فعالیت‌هایی را که مشخصه آن است، انجام می‌دهند. اما انتخاب‌های آن‌ها به وسیله موقعیت اجتماعی‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

به نظر وبر سبک‌های زندگی سلامت محور، الگوهایی جمعی از رفتار مرتبط با سلامت‌اند و بر انتخاب‌هایی مبتنی هستند که طبق فرصت‌های زندگی در دسترس مردم قرار دارند. این فرصت‌ها عبارت‌اند از: طبقه، سن، جنس، قومیت و دیگر متغیرهای ساختاری مناسب که انتخاب‌های سبک زندگی را شکل می‌دهند. این انتخاب‌ها شامل تصمیم در مورد سیگار کشیدن، مصرف الکل، رژیم غذایی، ورزش و اموری مشابه این‌هاست. رفتارهای منتج از کنش متقابل بین انتخاب‌ها و فرصت‌ها می‌تواند نتایج بهداشتی مثبت و یا منفی داشته باشند.

## نوجوانی و تأثیر تعیین‌کنندگی سبک زندگی

نوجوانی دوره‌ای مهم و حیاتی است که با تغییرات جسمی، عاطفی، ذهنی و تکاملی همراه است و فرد را برای ورود به مرحله بزرگسالی آماده می‌کند. مجموعه این تغییرات و تأثیر آن‌ها بر رفتارهای نوجوان، سبک زندگی او را تشکیل می‌دهد. بسیاری از عادات‌های سالم و یا ناسالم در این دوران شکل می‌گیرند و به دوره‌های بعدی زندگی نیز تسری می‌یابند. بدین ترتیب، افزایش شیوع رفتارهای مخاطره‌آمیز در دوران نوجوانی نگرانی‌هایی جدی را برای متولیان بهداشت جامعه در اکثر جوامع ایجاد کرده است. تحقیقات نشان می‌دهند که بین اضافه وزن دوران کودکی و بزرگسالی رابطه نزدیکی وجود دارد. زیرا عادات غذایی و الگوی فعالیت جسمی در سال‌های اولیه زندگی تثبیت می‌شود و در سایر دوره‌ها نیز ادامه می‌یابد. امروزه اضافه وزن به‌ویژه در کودکان به‌صورت اپیدمی درآمده و در گروه ۱۲-۶ سال، اضافه وزن به بیش از دو برابر رسیده است. طبق آمار مرکز تغذیه و بهداشت ملی در سال ۲۰۰۶، تقریباً ۱۳ درصد کودکان ۱۲-۶ سال اضافه وزن دارند. این می‌تواند ناشی از عادات نامطلوب جاری در شیوه زندگی کودکان و نوجوانان باشد. عادات مذکور علاوه بر اینکه تهدیدی برای سلامتی این گروه سنی آسیب‌پذیر تلقی می‌شوند، کشورها را در معرض خطر همه‌گیری اضافه وزن و چاقی طی دو دهه آینده قرار می‌دهند.

اضافه وزن دارای عوارض کوتاه مدت و بلند مدت است. از عوارض کوتاه آن، کاهش اعتماد به نفس و از عوارض بلند مدت آن می‌توان به بیماری‌های قلبی - عروقی در کودکان سنین مدرسه اشاره کرد. در سال‌های اخیر در کشور ما نیز همانند بسیاری

از کشورهای در حال توسعه، از یک سو فعالیت جسمانی کودکان و نوجوانان رو به کاهش گذاشته و از سوی دیگر تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای و نیز مصرف مواد غذایی پر کالری افزایش یافته است. اکثر افراد دارای اضافه وزن، اطلاعات کمی در مورد درمان و پیامدهای مرتبط با اضافه وزن دارند. دیده شده است که درک بیمار

می‌تواند نقش بسیار مهمی در ارتقای سلامت وی داشته باشد. لذا آموزش تغذیه مناسب و افزایش فعالیت فیزیکی در مدارس و مؤسسات عمومی و غیره از روش‌های مناسب برای پیشگیری از اضافه وزن در کودکان سنین مدرسه محسوب می‌شوند. به عبارت دیگر، اصلاح سبک زندگی اصلی مهم برای درمان مؤثر کاهش وزن است. لازمه نگه‌داری طولانی مدت وزن مطلوب، بعد از کاهش وزن، تغییر در شیوه زندگی است. این روش بهترین و اقتصادی‌ترین روش برای کاهش وزن به شمار می‌رود. لازم به ذکر است که تغییر رفتار به زمان نیاز دارد و معمولاً به تدریج اتفاق می‌افتد.

### فعالیت بدنی منظم و تغذیه مناسب

یکی از عوامل مهم و اثرگذار در ارتقای سطح کیفیت زندگی، تحرک منظم بدنی است. در واقع، کم‌تحرکی یکی از عوامل اصلی مرگ‌های ناشی از بیماری‌های عروقی کرونر به شمار می‌آید. بر اساس نتایج تحقیقات، ورزش منظم روزانه، کالری و چربی‌ها را می‌سوزاند، ظرفیت تنفسی را افزایش می‌دهد، باعث سهولت هضم و دفع می‌شود و در درمان افسردگی و اضطراب نیز نقش مهمی دارد. نتایج مطالعات حاکی از تأثیر مثبت فعالیت‌های جسمانی منظم بر ارتقای سطح سلامت و کیفیت زندگی و روی بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های قلبی، پوکی استخوان، بیماری‌های کلیوی و بیماری‌های کبدی است. به نظر می‌رسد ارتباط فعالیت‌های بدنی منظم و تأثیر آن بر درک مثبت از زندگی و ارتقای سطح کیفیت زندگی، درباره جمعیت غیر بیمار کشور به بازنگری جامع‌تری نیاز دارد.

هدف از اصلاح سبک زندگی، انجام اصلاحات لازم در عادات تغذیه‌ای، فعالیت‌های فیزیکی و سایر رفتارهای مؤثر بر اضافه وزن است. این امر بر پایه یکی از چهار راهبرد زیر استوار است:

۱. دادن آگاهی به فرد در مورد عادات غذایی و انجام فعالیت.
۲. اصلاح و کنترل محرک‌هایی که غذا خوردن را تحت تأثیر قرار می‌دهند.
۳. توسعه اصول و تکنیک‌های غذا خوردن برای کنترل سرعت خوردن.
۴. تشویق و ایجاد تقویت مثبت به منظور تثبیت و ایجاد انگیزه برای کاهش وزن در کودکان.

## به‌نظر وبر سبک‌های زندگی سلامت محور، الگوهای جمعی از رفتار مرتبط با سلامت‌اند و بر انتخاب‌هایی مبتنی هستند که طبق فرصت‌های زندگی در دسترس مردم قرار دارند

طی ۳۰ سال گذشته، توصیه‌های «انجمن علمی تغذیه کودکان آمریکا» در مورد نحوه کنترل وزن، مبتنی بر برنامه‌های آموزشی بوده است. در سال‌های اخیر، توجهات ویژه‌ای به برنامه‌های آموزشی برای افراد دارای اضافه وزن معطوف شده است. در این راستا می‌توان با به‌کارگیری روش‌های غیر تهاجمی و از طریق آموزش شیوه صحیح زندگی به کودکان سنین مدرسه و با ارائه رفتارهای صحیح بهداشتی - تغذیه‌ای و بهبود بهداشت خانواده، به کاهش وزن کودکان کمک کرد و حتی مانع عود مجدد آن شد. به همین دلیل راهبردهای ارتقای سلامتی شامل اقدامات رفتاری با هدف اصلاح عادات تغذیه‌ای و افزایش فعالیت فیزیکی، اصل ضروری در پیشگیری و درمان چاقی محسوب می‌شوند.

به نظر می‌رسد هر چه افراد دانش بیشتری درباره وضعیت تغذیه و نحوه اصلاح و تعدیل آن داشته باشند، به تغییر رفتار مناسب‌تری مطابق با الگوهای بهداشتی و درمانی دست می‌یابند. بنابراین پیشنهاد می‌شود آموزش فعالیت‌های بدنی منظم، تغذیه مناسب و موارد بهداشتی در مدارس در اولویت برنامه‌ها قرار گیرد. زیرا مدارس همیشه و در همه جوامع به‌عنوان محیطی مناسب برای آموزش و فراهم آوردن زمینه لازم برای پیروی کردن از سبک صحیح زندگی مطرح شده‌اند. از سوی دیگر، با توجه به این که فرزندان بهترین پیام‌رسان به والدین هستند، بنابراین لزوم مداخلات بنیادی وسیع برای آشنا کردن کودکان و نوجوانان جامعه ما با اصول صحیح شیوه زندگی سالم و فراهم آوردن امکانات مناسب عملی در این زمینه ضروری است.

### نتیجه‌گیری

سبک زندگی فعالیتهای عادی و معمول روزانه است که افراد آنها را در زندگی خود به طور قابل قبول پذیرفته‌اند، به طوری که این فعالیت‌ها روی سلامت افراد تأثیر می‌گذارند. فرد با انتخاب سبک زندگی مناسب



برای حفظ و ارتقای سلامتی خود و پیشگیری از بیماری‌ها، فعالیت‌هایی از قبیل رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدن، عدم مصرف سیگار و الکل و ایمن‌سازی در مقابل بیماری‌ها را انجام می‌دهد. این مجموعه سبک زندگی را تشکیل می‌دهد. سلامتی مستلزم ارتقای سبک زندگی بهداشتی است. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن نظر است که روی کیفیت

زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها مؤثر است. برای حفظ و ارتقای سلامتی، تصحیح و بهبود سبک زندگی ضروری است.

با توجه به جوان بودن جامعه ایران و وجود ارتباط بین چگونگی گذران دوره نوجوانی و سلامت جامعه در دوره بزرگسالی و سالمندی، شناسایی سبک زندگی نوجوانان می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های سنین سالمندی کمک کند. نتایج مطالعات روی سبک زندگی در ایران به ویژه بین نوجوانان و جوانان قابل توجه و تأمل است و به انجام بررسی‌های بیشتر و برنامه‌ریزی مسئولان امر در سطح کلان به منظور برطرف شدن مشکلات ذکر شده در سبک زندگی نیاز دارد. برنامه آموزشی مدارس در خصوص آموزش بهداشت در جهت بالا بردن سطح آگاهی، ایجاد رفتارهای بهداشتی مثبت، تصحیح سبک زندگی و در نهایت ارتقای سلامت جامعه نقش مؤثری ایفا می‌کند.

با توجه به نتایج مطالعات پیشنهاد می‌شود، از طریق بازنگری در برنامه‌های درسی بهداشت و تربیت بدنی در سطح مدارس، رفتارهای صحیح سبک زندگی در زمینه مصرف مواد غذایی مرتبط با پیشگیری از بیماری‌ها، اهمیت فعالیت بدنی و ورزش و دوری از عادات مضر (استعمال سیگار، مصرف الکل، استفاده از رژیم غذایی لاغری و داروی لاغری)

## در سال‌های اخیر در کشور ما نیز همانند بسیاری از کشورهای در حال توسعه، از یک سو فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان رو به کاهش گذاشته و از سوی دیگر تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای و نیز مصرف مواد غذایی پر کالری افزایش یافته است

آموزش داده شود. همچنین ضروری است این موارد در محتوای درسی دانش‌آموزان گنجانده شود. از طریق طراحی و اجرای محتوای جدید و مناسب ساعات ورزش برای دوره‌های گوناگون تحصیلی و اختصاص فضا و امکانات مناسب ورزشی به مدارس، می‌توان گامی مثبت در جهت افزایش فعالیت ورزشی هدفمند دانش‌آموزان برداشت. از آنجا که وسایل ارتباط

جمعی به خصوص تلویزیون، مهم‌ترین راه کسب اطلاعات بهداشتی است، سبک زندگی سالم، رفتارهای صحیح بهداشتی و ارتقای سلامت از این طریق به همه افراد جامعه آموزش داده شود تا در نهایت جامعه سالم‌تری داشته باشیم.

پیشنهاد می‌شود پژوهشی تحت عنوان «ارزیابی تأثیر آموزش رفتارهای سبک زندگی مرتبط با پیشگیری از بیماری‌های بزرگسالی بر عملکرد افراد جامعه» به خصوص نوجوانان انجام گیرد. همچنین مطالعات طولی نیز در زمینه بررسی سبک زندگی نوجوانان ضروری به نظر می‌رسد.

پی‌نوشت

1. Max Weber
2. Antony Gidense
3. Bourdeu
4. Cockerham

منابع

1. اصفهانی، نوشین (۱۳۸۱). «تأثیر ورزش بر سلامت روانی در بعد جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی دانشجویان».
2. کیدنز، آنتونی (۱۳۸۶). جامعه‌شناسی. ترجمه حسن چاوشیان. نشر نی. تهران.
3. فشارکی، محمد و همکاران. «بررسی تأثیر آموزش بر اصلاح سبک زندگی دانش‌آموزان دختر دوره ابتدایی دارای اضافه وزن شهرستان ارومیه». مجله دیابت و لیپید ایران. بهار ۱۳۸۹. دوره ۹. شماره ۳.
4. Hage C, Mattsson E, Stahle A. Long- term effects of exercise training on physical activity level and quality of life in elderly coronary patients-a three to six year follow-up. *Physiotherapy Research International* 2003, 8, 13-22
5. Dias RC, Dias JM, Ramos LR. Impact of an exercise and walking protocol on quality of life for elderly people with OA of the knee. *Physiotherapy Research International* 2008;8:121-30
6. Walker SR, Rosse RM. Quality of life assessment: key issues in the 1990s. Springer- Verlag, Second edition, USA, New York, 1999
7. Bourdieu, Pierre(2002). Invitation to reflexive sociology, London: polity press.
8. Cockerham, Willian C,(2008) Social causes health and disease, London: polity press.
9. Mohamadi fard N, Sadri Gh, Sarafzadegan N, et al. Frequency risk factor of cardiovascular diseases in communities of cities and villages in Provinces of Esfahan and Markazi. *J Khazvin University Med Sci*, 2003, 26:6-14.
10. Azizi F, Mirmiran P, Azadbakht L. Predictors of cardiovascular risk factors in Tehranian adolescents: Tehran Lipid and Glucose Study. *Int J Vitam Nutr Res*. 2004, 74 (5): 307-12.

