



شبکه بهداشت و درمان شهرستان نطنز
واحد جوانی جمعیت و سلامت خانواده
تهیه و تنظیم: زهرا شبانی یزدلی
کارشناس سلامت میانسالان
مهرماه سال ۱۴۰۵

"حفظ سلامت در میانسالی؛ گامی موثر برای سالمندی سالم"

مقدمه

سلامت انسان حاصل تعامل عوامل زیستی، رفتاری، روانی، اجتماعی و محیطی در طول زندگی است و نمی‌توان سلامت هر دوره سنی را مستقل از دوره‌های پیشین و پسین آن در نظر گرفت. بر همین اساس، رویکرد «دوره زندگی» در سلامت بر این اصل استوار است که مسیر سلامت افراد در طول زمان شکل می‌گیرد و مداخلات سلامت محور در هر مرحله از زندگی می‌توانند بر پیامدهای سلامت در مراحل بعدی اثرگذار باشند. سازمان جهانی بهداشت در چارچوب جدید خود، رویکرد دوره زندگی را به‌عنوان رویکردی برای ارتقای ظرفیت و بهزیستی افراد در تمام مراحل زندگی، از ابتدای زندگی تا سالمندی، مورد تأکید قرار داده است (۱،۲).

دوران میانسالی از این منظر، مرحله‌ای مهم برای پیشگیری، شناسایی زودهنگام عوامل خطر و تقویت رفتارهای سلامت محور است. بسیاری از عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در بزرگسالی شکل می‌گیرند یا در این دوره تشدید می‌شوند و در صورت تداوم می‌توانند پیامدهای سلامت را در سال‌های بعد افزایش دهند. بنابراین، توجه به سلامت میانسالان صرفاً به معنای پیشگیری از بیماری در زمان حاضر نیست، بلکه بخشی از مسیر دستیابی به سالمندی سالم و حفظ توانایی عملکردی در آینده محسوب می‌شود.

میانسالی؛ دوره‌ای مهم برای پیشگیری

بیماری‌های غیرواگیر از مهم‌ترین چالش‌های سلامت در جهان محسوب می‌شوند. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان‌ها، بیماری‌های مزمن تنفسی و دیابت، چهار گروه اصلی بیماری‌های غیرواگیر را تشکیل می‌دهند و عوامل خطر رفتاری و متابولیک در ایجاد و پیشرفت آنها نقش دارند. در سال ۲۰۲۱، بیماری‌های غیرواگیر دست‌کم ۴۳ میلیون مرگ در جهان ایجاد کرده‌اند و ۱۸ میلیون مورد از این مرگ‌ها پیش از ۷۰ سالگی رخ داده است (۳).

از مهم‌ترین عوامل خطر قابل اصلاح می‌توان به مصرف دخانیات، فعالیت بدنی ناکافی، الگوی غذایی ناسالم و مصرف زیان بار الکل اشاره کرد. این عوامل می‌توانند از طریق افزایش فشارخون، افزایش قند خون، اختلالات چربی خون و اضافه‌وزن و چاقی، خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر را افزایش دهند (۳).

بنابراین، مراقبت از سلامت میانسالان باید علاوه بر شناسایی بیماری‌های موجود، بر پیشگیری و کنترل عوامل خطر قابل اصلاح نیز متمرکز باشد.

تغذیه سالم؛ یکی از پایه‌های سلامت میانسالی

الگوی غذایی مناسب از ارکان اصلی حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر است. سازمان جهانی بهداشت، کفایت، تعادل، میانه‌روی و تنوع را از اصول اساسی یک رژیم غذایی سالم می‌داند. رژیم غذایی سالم باید عمدتاً بر مواد غذایی کم‌فرآوری‌شده یا فرآوری‌نشده، متنوع و دارای ارزش تغذیه‌ای مناسب استوار باشد و دریافت چربی‌های ناسالم، قندهای آزاد و سدیم در آن محدود شود (۴).

مصرف مناسب سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، غلات کامل و منابع مناسب پروتئین می‌تواند بخشی از یک الگوی غذایی سالم باشد WHO. برای افراد بالای ۱۰ سال مصرف حداقل ۴۰۰ گرم میوه و سبزی در روز و دریافت حداقل ۲۵ گرم فیبر غذایی طبیعی در روز را توصیه می‌کند. همچنین محدود کردن دریافت نمک، قندهای آزاد و چربی‌های اشباع و پرهیز از چربی‌های ترانس صنعتی از اصول مهم تغذیه سالم است (۴،۵).

در دوران میانسالی، توجه به اندازه وعده‌های غذایی، کیفیت مواد غذایی و تناسب دریافت انرژی با میزان فعالیت بدنی اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا افزایش تدریجی وزن در طول سال‌ها می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات متابولیک شود.

فعالیت بدنی و کاهش کم‌ تحرکی

فعالیت بدنی منظم یکی از مؤثرترین مؤلفه‌های سبک زندگی سالم است و با کاهش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها و همچنین بهبود سلامت روان ارتباط دارد (۶).

بر اساس دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت، میانسالان باید در طول هفته ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت زیاد یا ترکیبی معادل از این دو انجام دهند. همچنین انجام فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلات برای گروه‌های عضلانی اصلی در حداقل دو روز در هفته توصیه شده است (۶).

در عین حال، WHO تأکید می‌کند که انجام مقداری فعالیت بدنی بهتر از بی‌ تحرکی کامل است و افراد کم‌ تحرک باید فعالیت خود را به تدریج افزایش دهند. کاهش مدت زمان رفتارهای کم‌ تحرک و جایگزین کردن آن با فعالیت بدنی حتی با شدت پایین نیز می‌تواند برای سلامت سودمند باشد (۶).

بنابراین، پیاده‌روی، استفاده از پله در صورت امکان، فعالیت‌های روزمره و سایر اشکال حرکت بدنی می‌توانند در کنار فعالیت‌های ورزشی ساختاریافته، در افزایش سطح فعالیت روزانه مؤثر باشند.

اضافه‌وزن و چاقی؛ عامل خطر قابل اصلاح

اضافه‌وزن و چاقی از عوامل خطر متابولیک مهم بیماری‌های غیرواگیر هستند و با افزایش خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی و سایر بیماری‌های مزمن ارتباط دارند (۳).

پیشگیری از افزایش وزن در دوران میانسالی اهمیت زیادی دارد. ارزیابی وزن، قد و شاخص توده بدنی و در صورت نیاز سایر شاخص‌های تن‌سنجی (اندازه گیری دور کمر)، می‌تواند به شناسایی افراد در معرض خطر کمک کند. با این حال، مدیریت وزن نباید صرفاً به کاهش عدد وزن محدود شود؛ بلکه باید مجموعه‌ای از رفتارهای پایدار شامل تغذیه مناسب، فعالیت بدنی کافی، کاهش رفتار کم‌ تحرک و اصلاح عادات روزمره را دربرگیرد.

هدف از مدیریت وزن، حفظ سلامت متابولیک و کاهش خطر عوارض مرتبط با اضافه‌وزن و چاقی است.

فشارخون، قند خون و چربی‌های خون

برخی از عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر ممکن است برای مدت طولانی بدون علامت مشخص باقی بمانند. افزایش فشارخون، افزایش قند خون و اختلالات چربی خون از جمله عوامل متابولیکی مهمی هستند که می‌توانند خطر بیماری‌های قلبی - عروقی و سایر پیامدهای مزمن را افزایش دهند(۳).

از این رو، دریافت مراقبت‌های دوره‌ای، ارزیابی عوامل خطر بر اساس شرایط فرد و پیگیری نتایج ارزیابی‌ها اهمیت دارد. تشخیص زودهنگام و مداخله به‌موقع می‌تواند فرصت مناسبی برای اصلاح سبک زندگی، ارائه مشاوره و در صورت نیاز آغاز یا تنظیم درمان فراهم کند WHO. نیز تشخیص، غربالگری و درمان بیماری‌های غیرواگیر را از اجزای مهم پاسخ نظام سلامت به این بیماری‌ها معرفی می‌کند (۳).

دخانیات و سلامت میانسالان

مصرف دخانیات یکی از مهم‌ترین عوامل خطر قابل پیشگیری برای بیماری‌های غیرواگیر است. مصرف دخانیات با افزایش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، سکته مغزی، بیماری‌های ریوی و انواع مختلف سرطان ارتباط دارد WHO. در گزارش سال ۲۰۲۶ خود تأکید کرده است که همه اشکال مصرف دخانیات مضر هستند و سطح ایمنی برای مواجهه با دخانیات وجود ندارد (۷).

ترک دخانیات در هر سنی دارای اهمیت است. بنابراین، شناسایی مصرف‌کنندگان دخانیات، ارائه مشاوره و حمایت برای ترک و در صورت نیاز ارجاع به خدمات تخصصی ترک دخانیات، از اقدامات مهم در ارتقای سلامت میانسالان محسوب می‌شود.

سلامت روان؛ بخشی جدایی‌ناپذیر از سلامت میانسالان

سلامت میانسالان تنها به شاخص‌های جسمی محدود نمی‌شود. مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی، تغییرات نقش‌های اجتماعی، فشارهای زندگی و مراقبت از اعضای خانواده می‌توانند بر سلامت روان فرد تأثیر بگذارند.

حفظ روابط اجتماعی سالم، مشارکت در فعالیت‌های معنادار، داشتن فعالیت بدنی، توجه به خواب و استفاده از اوقات فراغت به شکل مناسب می‌تواند در حفظ سلامت روان مؤثر باشد.

همچنین در صورت تداوم علائمی مانند خلق پایین، اضطراب، اختلال خواب، کاهش علاقه به فعالیت‌های روزمره یا اختلال در عملکرد، دریافت خدمات تخصصی و مشاوره‌ای اهمیت دارد.

خواب و سلامت در میانسالان

خواب مناسب یکی از مؤلفه‌های مهم سلامت جسمی و روانی است. اختلالات پایدار خواب می‌توانند بر عملکرد روزانه، خلق، تمرکز و کیفیت زندگی اثرگذار باشند.

رعایت نظم خواب، فراهم کردن محیط مناسب برای خواب، توجه به عوامل مختل‌کننده خواب و پرهیز از مصرف خودسرانه داروهای خواب‌آور از اصول مهم بهداشت خواب محسوب می‌شوند.

در صورت وجود اختلال مداوم خواب یا تأثیر آن بر عملکرد روزانه، بررسی علت و دریافت مشاوره تخصصی ضروری است.

سلامت میانسالی و سالمندی سالم

سلامت سالمندی نتیجه مجموعه‌ای از عوامل و تجربه‌های فرد در طول زندگی است. سازمان جهانی بهداشت، «سالمندی سالم» را فرایند ایجاد و حفظ توانایی عملکردی تعریف می‌کند؛ توانایی‌ای که امکان رفاه و بهزیستی در سنین بالاتر را فراهم می‌کند. توانایی عملکردی نیز حاصل تعامل ظرفیت درونی فرد با محیطی است که در آن زندگی می‌کند (۸).

بر اساس رویکرد دوره زندگی، دوران میانسالی یکی از دوره‌های مهم برای تقویت ظرفیت‌های جسمی و روانی، کاهش عوامل خطر و ایجاد رفتارهای پایدار سلامت‌محور است WHO. در چارچوب سال ۲۰۲۵ خود تأکید می‌کند که عوامل زیستی، روانی - اجتماعی و محیطی در طول زمان بر مسیر سلامت اثر می‌گذارند و برنامه‌های سلامت باید این پیوستگی را مورد توجه قرار دهند (۱،۲).

از این منظر، فعالیت بدنی منظم، تغذیه مناسب، کنترل عوامل خطر بیماری‌های مزمن، پرهیز از دخانیات، توجه به سلامت روان و حفظ مشارکت اجتماعی، تنها برای بهبود وضعیت سلامت فعلی فرد اهمیت ندارند؛ بلکه می‌توانند بخشی از مسیر حفظ استقلال و توانایی عملکردی در سال‌های بعد باشند.

خودمراقبتی؛ محور مهم سلامت میانسالان

خودمراقبتی به معنای مشارکت فعال فرد در حفظ و ارتقای سلامت، پیشگیری از عوامل خطر و مدیریت مشکلات سلامت است. در دوران میانسالی، آگاهی از عوامل خطر، توجه به علائم هشدار، پایبندی به توصیه‌های سلامت، پیگیری مراقبت‌ها و ایجاد تغییرات پایدار در سبک زندگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

آموزش سلامت زمانی اثربخش‌تر خواهد بود که فرد بتواند اطلاعات دریافت‌شده را به رفتارهای عملی و متناسب با شرایط زندگی خود تبدیل کند. از این رو، توانمندسازی افراد برای تصمیم‌گیری آگاهانه درباره سلامت خود، بخش مهمی از مراقبت سلامت میانسالان است.

چند توصیه مهم برای حفظ سلامت در دوران میانسالی

- مراقبت‌های سلامت و ارزیابی عوامل خطر را بر اساس شرایط فردی و توصیه کارکنان سلامت پیگیری کنید.
- از افزایش تدریجی وزن پیشگیری کنید و وزن مناسب را حفظ نمایید.
- فعالیت بدنی منظم را در برنامه هفتگی خود قرار دهید و زمان نشستن طولانی را کاهش دهید.
- مصرف سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و غلات کامل را افزایش دهید.
- مصرف نمک، قندهای آزاد، چربی‌های اشباع و غذاهای بسیار فرآوری‌شده را محدود کنید.
- از مصرف دخانیات خودداری کنید و در صورت مصرف، برای ترک از خدمات مشاوره‌ای کمک بگیرید.
- خواب منظم و کافی را بخشی از برنامه سلامت خود قرار دهید.
- سلامت روان و روابط اجتماعی خود را همانند سلامت جسمی جدی بگیرید.
- بیماری‌های مزمن و عوامل خطر شناسایی‌شده را به‌صورت منظم پیگیری کنید.
- در صورت بروز علائم جدید یا پایدار، از خوددرمانی و تأخیر در مراجعه به پزشک خودداری کنید.
-

جمع‌بندی

دوران میان‌سالی مرحله‌ای مهم در مسیر سلامت مادام‌العمر است و فرصت مناسبی برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، شناسایی و کنترل عوامل خطر و حفظ ظرفیت جسمی، روانی و عملکردی فراهم می‌کند.

رویکرد دوره زندگی نشان می‌دهد که سلامت سالمندی از سال‌های سالمندی آغاز نمی‌شود، بلکه نتیجه فرایندی است که در مراحل مختلف زندگی شکل می‌گیرد. بنابراین، توجه به تغذیه سالم، فعالیت بدنی، کنترل وزن و عوامل خطر متابولیک، پرهیز از دخانیات، توجه به سلامت روان و خواب، تقویت خودمراقبتی و استفاده به‌موقع از خدمات سلامت، می‌تواند در مسیر دستیابی به سالمندی سالم و حفظ استقلال فرد در سال‌های آینده نقش داشته باشد.

سلامت میان‌سالان، یکی از پایه‌های مهم حفظ سلامت و کیفیت زندگی در دوران سالمندی است. دوران میان‌سالی فرصت ارزشمندی برای پیشگیری از بیماری‌ها، اصلاح سبک زندگی و تقویت سلامت جسمی و روانی به شمار می‌رود.

منابع

1. World Health Organization. Framework to implement a life course approach in practice. Geneva: World Health Organization; 2025 Jul 3 [cited 2026 Sep 28]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240112575>
2. World Health Organization. Helping people live well at all ages: WHO launches new framework to shape a life course approach to health. Geneva: World Health Organization; 2025 Jun 26 [cited 2026 Sep 28]. Available from: <https://www.who.int/news/item/26-06-2025-helping-people-live-well-at-all-ages>
3. World Health Organization. Noncommunicable diseases. Geneva: World Health Organization; 2025 Sep 25 [cited 2026 Sep 28]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
4. World Health Organization. Healthy diet [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2026 Jan 26 [cited 2026 Sep 28]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
5. World Health Organization. Sodium reduction. Geneva: World Health Organization; [cited 2026 Sep 28]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sodium-reduction>
6. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. ISBN: 978-92-4-001488-6. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>
7. World Health Organization. Tobacco and nicotine . Geneva: World Health Organization; 2026 Jun 26 [cited 2026 Sep 28]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
8. World Health Organization. Ageing and health. Geneva: World Health Organization; 2025 Oct 1 [cited 2026 Sep 28]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>