

راهنمای سبک زندگی سالم

زندگی بهتر

ارتقای سلامت و تغییر عادت ها

دکتر شهرام رفیعی فرو همکاران

سرشناسه: رفیعی فر، شهرام، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدیدآور: زندگی بهتر: ارتقای سلامت و تغییر عادت‌ها/ شهرام رفیعی فر و همکاران.
مشخصات نشر: تهران: مهرراوش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۱۰۳ ص.
فروست: راهنمای سبک زندگی سالم ۱.
شابک: ۸۷۹-۴۶۹-۰۱۵۲-۹۷-۹
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه
عنوان دیگر: ارتقای سلامت و تغییر عادت‌ها
موضوع: سلامتی
موضوع: رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع: سلامت پروری
رده‌بندی کنگره: RA۶۷۷/۲۷۹ ۳۹۳۱
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۹۵۷۸۸



راهنمای سبک زندگی سالم (۱) زندگی بهتر - ارتقای سلامت و تغییر عادت‌ها

به کوشش: دکتر شهرام رفیعی فر و همکاران

ناشر: مهرراوش

چاپ و صحافی: رامین

توبت چاپ: نخست - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۱۰-۹۷-۹

Email: Mehrravash@yahoo.com

تلفن تماس: ۶۶۹۷۳۸۲۲

۷	سؤالات کلیدی
۷	اهداف
۹	مقدمه
۱۴	تعریف سلامت
۱۵	■ سلامت، دیروز و امروز
۲۰	■ موفقیت‌های بزرگ در عرصه سلامت عمومی
۲۳	■ دگرگونی‌های تدریجی به سمت تندرستی
۳۰	■ ارتقای کیفیت زندگی
۳۱	■ ارتقای سلامت و کاهش بی‌عدالتی‌ها
۳۵	■ تمرکز بیشتر بر ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها
۴۸	■ تمرکز بر راه کارهای سلامت جهانی
۵۰	تغییر رفتار فردی
۵۱	■ عوامل مؤثر بر تغییر رفتار
۵۵	■ باورها و نگرش‌ها
۵۹	■ خودکارآمدی
۶۰	■ مرکز کنترل داخلی یا خارجی
۶۱	■ دیگران تأثیرگذار در تغییر ما
۶۳	■ انگیزه و آمادگی برای ایجاد تغییرات
۶۶	■ انتخاب تکنیک تغییر رفتار
۷۱	برنامه‌ریزی برای تغییر رفتار
۷۱	■ ارزیابی شرایط موجود
۷۲	■ تجزیه و تحلیل رفتارهای شخصی
۷۳	■ تعیین اهداف مشخص
۷۷	■ تصمیم‌گیری؛ انتخاب تغییر مورد نظر
۷۸	خود را ارزیابی کنید
۹۰	■ ناممکن‌ها را ممکن کنید
۹۹	منابع

سؤالات کلیدی

- محیط اطراف چه ارتباطی با سلامت ما دارد؟
- چگونه می‌توان میان ادعاهای دروغین در خصوص سلامت و پیشنهادهای راستین تمایز قابل شد؟
- آیا وضعیت سلامت مردان و زنان متفاوت است؟
- برای تغییر عادت‌های ناسالم چه می‌توان کرد؟
- چگونه می‌توان یک هدف واقع‌گرایانه برای سلامت خود تعریف کرد؟

اهداف

۱. بررسی مسأله سلامت در ابعاد مختلف در طول تاریخ و چشم‌اندازهای کنونی و آتی در این عرصه
۲. شرح اهمیت برخورداری از یک سبک زندگی سالم به منظور پیشگیری از بیماری‌های ناهنگام و ارتقای سطح سلامت
۳. ارزیابی نقش جنسیت در تفاوت‌های وضعیت سلامت و مخاطرات آن
۴. شرح اهمیت برخورداری از چشم‌اندازی جهانی در خصوص سلامت و چالش‌های پیش‌روی مردم با پیش‌زمینه‌های مختلف فرهنگی
۵. آزمودن نقش شما در حفاظت از سلامت جهانی با به‌کارگیری یک شیوه زندگی سبز

۶. ارزیابی منابع اطلاعاتی در زمینه سلامت، به ویژه اینترنت، و تعیین میزان صحت مطالب آنها

۷. تمرکز بر عادت‌های خطر ساز کنونی، عواملی که بر عادت‌های شما تأثیر می‌گذارند، و این که چگونه عادت‌های خطر ساز به سلامت کنونی و آینده شما خدشه وارد می‌کند.

۸. شناخت تکنیک‌های تغییر عادت‌ها و پیاده‌سازی آنها در شیوه زندگی شخصی

www.ketab.ir

دوست دارید وضعیت سلامت خود را بهبود بخشید؟ آیا نگران هستید مبادا آبی که می‌نوشید و غذایی که می‌خورید به عوامل باکتریایی مقاوم و سایر مواد ناسالم آلوده باشند؟ می‌خواهید «هم‌اکنون کاری بکنید» تا تهدیدهای سلامت جهانی را کاهش دهید و جهان را برای نسل‌های آینده امن نگه دارید؟ اگر چنین است، بدانید که تنها نیستید. هرگز در طول تاریخ، این تعداد از افراد، انجمن‌ها، سازمان‌های دولتی، گروه‌های جهانی، سیاست‌گذاران، مشاغل و سازمان‌های بهداشتی این‌گونه عمیق بر روی مباحث مرتبط با سلامت تمرکز نکرده‌اند. امروزه بحث نرخ جهانی ابتلا به چاقی و دیابت (مرض قند)، فهرست در حال افزایش بیماری‌های واگیر و غیر واگیر، دامنه وسیع تهدیدهای محیطی، و سایر مسایل مرتبط با سلامت در وسایل ارتباط جمعی بسیار پررنگ شده‌است. پیش‌بینی‌های شومی که برای آینده بشر اعلام شده‌اند حتی سالم‌ترین افراد را در میان ما به فکر وامی‌دارند که برای ایجاد تغییر و محافظت از خودمان و کسانی که دوست‌شان داریم، پیش از آن که خیلی دیر شود، چه باید کرد؟

در کنار این تهدیدات واقعی فردی و جهانی علیه سلامت، تبلیغاتی هست که تقریباً برای تمام مشکلات سلامت راه‌حل‌های دارویی را پیشنهاد می‌دهد. بازار مملو از داروهایی است که قرار است به شما کمک کند تا شب‌ها راحت بخوابید؛ رابطه جنسی بهتری برقرار کنید؛ کلسترول خون خود را پایین بیاورید؛ درد خود را کاهش دهید و استرس، افسردگی یا اضطراب را از خود دور کنید. کتاب‌هایی در مورد جدیدترین «معجزه‌ها» از سر و کول قفسه کتاب‌فروشی‌ها بالا می‌روند؛ کتاب‌هایی که مشتری‌های بسیاری برای خود دست و پا می‌کنند و با رژیم‌های غذایی، رهایی از چاقی و داشتن اندامی ایده‌آل و «زیبایی مطلق» را وعده می‌دهند. هم‌زمان، آگهی‌هایی که به افکار خریداران جهت می‌دهند،

ما را اغوا می‌کنند بیشتر بخوریم، بیشتر بخریم، بیشتر استفاده کنیم، و زمانی خوشحال‌تر باشیم که اشتهای ما برای این «چیزها» به طرز بی‌سابقه‌ای در حال افزایش است. همه اینها ما را به این سمت سوق داده‌اند که باور کنیم برای هر مشکلی راه‌حل سریعی وجود دارد.

امروزه، میلیون‌ها نفر به سختی در تلاشند تا سبک زندگی خود را عوض کنند و وضعیت سلامت خود را بهبود بخشند. همه ما روزانه با جملاتی مانند اینها روبه‌رو هستیم که «هر چه دوست دارید انجام دهید، اما افراط نکنید»، «تمام توان خود را به کار ببرید، ولی با خودتان صادق باشید»، «چربی‌ها و کربوهیدرات‌های بد را کاهش دهید، اما چربی‌ها و کربوهیدرات‌های خوب را بیشتر کنید»، و «میوه‌ها و سبزی‌های بیشتری بخورید، اما اول مطمئن شوید که ارگانیک هستند». واضح است که این نبرد سلامت، تلاش بسیاری می‌طلبد، و ما باید بیاموزیم که اطلاعات دروغین را از اطلاعات واقعی و موثق تمیز بدهیم.

بی‌عدالتی سلامت: شکاف عدالت در میزان بروز امراض، شیوع آنها، مرگ و میر، شدت بیماری‌ها و سایر شرایط لازم برای سلامت در گروه‌های خاص جمعیتی. **سلامت:** فرآیند پویای توسعه استعدادهای فردی در زمینه‌های جسمانی، اجتماعی، روانی، معنوی و زیست محیطی.

تندرستی: دست یافتن به عالی‌ترین سطح سلامت ممکن در هر یک از زمینه‌های فوق.

الگوی بهداشتی: در این الگو، سلامت مبتنی بر وضعیت سلامت فرد و سلامت یا بیماری اعضای بدن او تعریف می‌شود.

الگوی سلامت بوم‌شناختی: در این الگو به بیماری‌ها و سایر عوامل مخل سلامتی به عنوان نتیجه تعامل فرد با محیط اجتماعی یا فیزیکی نگریسته می‌شود.

اغلب تصور ما این است که دولت، صنعت داروسازی و مشاغل پزشکی از ما مراقبت خواهند کرد و یا وقتی مشکلی داریم، همه چیز را بهتر خواهند نمود. بیشتر ما متعجب می‌شویم وقتی می‌بینیم دارویی برای معالجه ما وجود ندارد، یا علاجي برای بهتر شدن حال ما نیست - و یا اگر بفهمیم اطلاعاتی که به ما داده‌اند، در حقیقت اشتباه بوده، و تحقیقات جدید خلاف آن را ثابت کرده‌اند. ما نه تنها باید به دنبال اطلاعات موثق باشیم، بلکه باید همچنین آگاه باشیم که چگونه رسانه‌ها اغلب از نقاط ضعف ما استفاده می‌کنند، و چطور دنیای تجارت با مجموعه تبلیغات هوشمندانه خود خوراک ترس‌ها و هوس‌های ما را فراهم می‌کند.

کوشش برای داشتن انتخاب‌های سالم تنها ناشی از عزم راسخ و آگاهی ما نیست. امروزه، ما بیشتر و بیشتری می‌پریم که بی عدالتی‌های واقعی سلامت (تفاوت در زمینه وضعیت سلامت میان گروه‌هایی از مردم که در جنسیت، قومیت، سطح تحصیلات یا درآمد، معلولیت، یا منطقه جغرافیایی با هم فرق دارند) وجود دارد. وقتی چنین تفاوت‌هایی وجود دارند، تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های سالم که برای گروهی از افراد بسیار آسان است، برای عده‌ای دیگر تقریباً غیرممکن است. حقیقت این است که همه ما شانس یکسانی برای سالم بودن نداریم. افرادی که بیمه ندارند یا تحت پوشش بیمه کاملی نیستند، کسانی که به شبکه‌های اجتماعی و خدمات سلامت دسترسی ندارند، و افرادی که به سبب وضعیت نامناسب محیط پیرامون خود امکان کنترل وضعیت سلامت خویش را ندارند، باید اغلب برای تأمین سلامت خود و یا سالم ماندن بجنگند. وضعیت سلامت افراد آسیب‌پذیر، همانند زنان، کودکان، افرادی که از بیماری‌های مزمن و یا انواع معلولیت‌ها رنج می‌برند، و سایر افرادی که در حاشیه قرار گرفته‌اند، در معرض خطر بیشتری است.

در مواردی که بی عدالتی‌های سلامت وجود دارد، مردم اغلب دیرتر به دنبال

درمان می‌روند، و ذهنیت‌های نادرستی نسبت به بیماری‌ها دارند که نمی‌تواند به بهبود کامل آنها کمک کند. همچنین، بی‌عدالتی‌های سلامت بزرگ‌ترین موانع را برای سلامت افرادی از هر سن و سال و در هریک از مراحل زندگی ایجاد می‌کند.

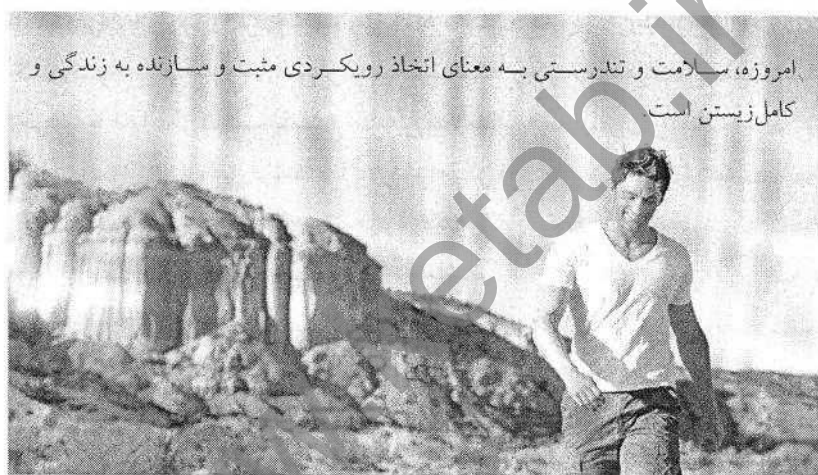
به‌رغم چالش‌های متعددی که بر سلامت ما تأثیر می‌گذارند، بسیاری از افراد پیشرفت‌های خوبی در راستای کاهش خطرها و انتخاب‌های متناسب با سبک زندگی سالم داشته‌اند. توسعه و حفظ عادت‌های سالم و تبدیل شدن به یک مصرف‌کننده آگاه نیازمند تلاش، عزم راسخ و زمان است. کسانی که در تحقق اهداف خود برای رسیدن به سلامت موفق بوده‌اند، دارای مشخصات زیر هستند:

- برای تبدیل شدن به یک «خبره عرصه سلامت» زمان صرف کرده‌اند. میان منابع قابل اعتماد و منابع اطلاعاتی بد تمایز قایل‌اند، و در هر زمان ممکن سعی در آموختن مسایل مرتبط با سلامت دارند.
- به محیط پیرامون خویش خو می‌گیرند، می‌آموزند چگونه منابع و خطرها به آنها وابسته‌اند، می‌دانند چگونه در جستجوی کمک باشند و از سلامت خود مراقبت کنند. می‌دانند به کجا بروند و درباره سلامت خود چه زمانی کمک بخواهند. این افراد شبکه‌های پشتیبانی شخصی خود را برای دریافت و ارائه کمک ایجاد می‌کنند.

- آنها به نیازهای فردی خود رسیدگی می‌کنند، «بهترین روش‌ها» را برای انجام تغییرات مثبت می‌شناسند و برنامه‌ای را دنبال می‌کنند که برای‌شان مناسب باشد. برای خود اهدافی واقع‌گرایانه تعریف می‌کنند و اگر لازم باشد برای تحقق آنها «قدم‌های کوچک و صبورانه» برمی‌دارند.

وقتی موضوع سلامت در میان است، هریک از ما در جایگاه بسیار متفاوتی قرار داریم و هرکدام شیوه منحصر به فردی را برای تحقق و حفظ سلامتی خود داریم. این کتاب قرار است شناختی بنیادین در خصوص مسایل مرتبط با سلامت فراهم

آورد و به شما کمک کند تا پرونده سلامت شخصی خود را ایجاد نمایید، تلاش کنید تا پیش از اتخاذ تصمیماتی که با سلامتی شما، سلامتی دیگران و سلامتی این کره خاکی در ارتباطند، با دقت بیندیشید. این کتاب نشان می‌دهد که چگونه سیاست‌گذاری‌ها، برنامه ریزی‌ها، رسانه‌های گروهی، فرهنگ، قومیت، جنسیت و وضعیت اقتصادی اجتماعی، مستقیم یا غیرمستقیم بر وضعیت سلامت در اینجا و هر نقطه دیگر دنیا تأثیر می‌گذارد.



امیدواریم که به ارزش تلاش‌های بسیاری که تاکنون در زمینه سلامت انجام شده و چالش‌های بسیاری که هنوز در پیش روست، پی ببرید. به علاوه امیدواریم که به مسأله سلامت، نه به معنای بها دادن به کسانی که تنها مانند شما نگاه می‌کنند، حرف می‌زنند و عادت‌ها و رسوم مانند شما دارند، بلکه به روشی فراگیرتر نگاه کنید. حال که تمرکز ما بر سلامت شخصی شماست، امیدواریم یکی از فواید خواندن این کتاب این باشد که این حقیقت را بهتر درک کنید که کار یا بی‌کاری شما می‌تواند به گونه‌ای مؤثر سلامت شما و کل جامعه را تحت تأثیر قرار دهد.

تصمیماتی که در خصوص سلامت خود اتخاذ می‌کنید، باید بر اساس بهترین منابع در دسترس باشند. باید با شخصیت شما، ارزش‌ها و باورهای شما، و آن‌کسی که قصد دارید باشید، سازگار باشند. (به بخش «نکات روشنگر در مورد سلامت شما» در صفحه ۱۶ نگاه کنید تا یاد بگیرید چگونه از اینترنت اطلاعات مفید را گردآوری نمایید). گرچه سلامتی شما همیشه تحت کنترل شما نیست، اما انتخاب برخی عادت‌ها می‌تواند اثر مثبتی بر سلامت امروز شما بگذارد و در آینده میزان خطرهای را برای سلامت شما کاهش دهد. در مورد عوامل خطرزایی که از کنترل شما خارج‌اند، می‌توانید بیاموزید که چگونه عکس‌العمل نشان دهید، خود را با آنها وفق دهید، پاسخ مناسبی به آنها بدهید، و برای انتخاب‌های خود مبنایی اصولی و منطقی داشته باشید و هرگز احساساتی عمل نکنید. با اتخاذ تصمیمات منطقی و آگاهانه، می‌توانید کیفیت زندگی و طول عمر خود را بالا برده و تأثیر مثبتی بر افراد پیرامون خود داشته باشید.

تعریف سلامت

ما واژه سلامت را تقریباً ناخودآگاه به کار می‌بریم، اما اشخاص اندکی متوجه وسعت دامنه این واژه و رشد روزمره قلمروی آن هستند. برای برخی، معنای سلامت متضاد مفهوم ناخوشی است. برای بعضی دیگر، سلامت یعنی برخورداری از یک وضعیت خوب جسمانی و توانایی مقاومت در برابر بیماری‌ها. برخی دیگر از واژه‌هایی مانند تندرستی و یا خوب زیستن استفاده می‌کنند تا طیف وسیعی از عواملی را که به نظر می‌رسد به یک وضعیت خوب جسمانی منجر می‌شوند، بیان کنند. دلیل این همه دگرگونی و تغییرپذیری چیست؟ از سویی، این تفاوت‌ها ناشی از شیوه نگریستن ما به سلامت است که در طی زمان شکل گرفته و به طور فزاینده‌ای روشن‌تر و آگاهانه‌تر شده است. از سوی دیگر، همان‌گونه که پیش‌جمعی ما از بیماری‌ها بهبود یافته است، توانایی ما برای درک

بسیاری از دقایق و ظرایف سلامتی نیز افزایش یافته است.

سلامت، دیروز و امروز

پیش از سال‌های دهه ۱۸۰۰ میلادی، اگر بیمار نبودید، فرد خوش‌شانسی به حساب می‌آمدید. زمانی که بیماری‌های دوران کودکی مانند دیفتری واقعاً توقف‌ناپذیر بودند و بیماری‌های کشنده مسری همچون طاعون، آنفولانزا و سل جان میلیون‌ها نفر را می‌گرفتند، جان به‌دربردگان از این بلاها موجوداتی سالم و قوی‌بنیه به حساب می‌آمدند و به خاطر اقبال خوب‌شان به خود تبریک می‌گفتند. تا پیش از سال‌های اولیه دهه ۱۹۰۰، پژوهشگران دریافته بودند که جمعیت فقیر جامعه، به‌ویژه آنهایی که در نواحی خاصی زندگی می‌کنند، قربانیان عوامل محیطی هستند (مانند آب آلوده به فاضلاب انسانی و عوامل بیماری‌زا، و هوای آلوده به آلاینده‌ها) که اغلب افراد کنترل ناچیزی بر آنها دارند. پس از چندی، مقامات مسئول بهداشت عمومی به منظور حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها، سریعاً نسبت به کنترل مواد آلاینده آب، کنترل آلاینده‌های سوخت‌ها و آلودگی هوا، ساخت مجاری فاضلاب و تصویب سیاست‌های مربوطه اقدام نمودند. در نتیجه، واژه «سلامت» معادل «بهداشت مناسب» قرار گرفت. در اوایل دهه ۱۹۰۰، دانشگاه‌ها به رایۀ دروسی در زمینه سلامت و بهداشت پرداختند که می‌توان آنها را اجداد دروس امروزی در رشته‌های مربوطه دانست.

در طول سالیان، تعریف سلامت بر پایه «الگوی بهداشتی» استوار بود. در این الگو، سلامت مبتنی بر وضعیت فرد و سلامت یا بیماری اعضای بدن او تعریف می‌شد و مطمئن‌ترین راه برای بهبود وضعیت سلامت، علاج بیماری افراد، از طریق عمل جراحی و یا درمان و حذف عامل بیماری‌زا بود. هدف اصلی این الگو، بازگرداندن سلامت فرد، از طریق تجویز دارو یا درمان بود، دولت‌ها بر روی عملیاتی تمرکز کرده بودند که بیشتر به درمان بیماری‌ها می‌پرداخت تا

پیشگیری از آنها. حتی امروزه هستند کسانی که معتقدند تجویز دارو به یک فرد برای کنترل بیماری او بسیار ارزان تر و کاربردی تر از پیشگیری اولیه از بیماری است.

در پایان دهه ۱۹۰۰، متخصصان حوزه سلامت، بر روی یک «الگوی سلامت بوم شناختی یا عمومی» تمرکز کردند. در این الگو، به بیماری ها و سایر عوامل مخل سلامتی به عنوان نتیجه تعامل فرد با محیط اجتماعی یا فیزیکی نگریسته می شود. بدین معنا که هوا و آب آلوده، شرایط کاری خطرآفرین، تأثیرات منفی در خانه و محیط اجتماعی، سوء مصرف مواد و الکل، استرس، رفتار خطرناک، رژیم غذایی، سبک زندگی خالی از تحرک، و بها، کیفیت و میزان دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، همگی به عنوان عوامل نیرومندی در نظر گرفته می شوند که بر وضعیت سلامت فرد تأثیر می گذارند. از آنجا که این عوامل محیطی خارجی بر وضعیت سلامت افراد تأثیر می گذارند، اقدامات پیشگیرانه باید هم بر فرد و هم بر بهبود سیاست گذاری ها و خدماتی که احتمال خطر را کاهش می دهند، تمرکز یابد.

نکات روشنگر در مورد سلامت شما

چگونه اطلاعات قابل اعتماد را در اینترنت بیابیم؟

اینترنت می تواند منبع فوق العاده ای برای دسترسی به پاسخ های سریع باشد. برای مثال در آمریکا، ۷۲ درصد دانشجویان اطلاعات خود را در زمینه سلامت از وب تهیه می کنند. در عین حال، وب می تواند منبع عظیمی از اطلاعات نادرست باشد. اگر محتاط نباشید، ممکن است در پایان احساس حماقت، گیجی و بدتر از همه، گمراهی کنید. برای اطمینان از این که سایت هایی که به آنها رجوع می کنید معتبر و موثق هستند، گام های زیر را دنبال کنید: