

سبک زندگی و سلامت

امروز موضوع سلامت به بخش های متفاوتی تقسیم می گردد. سازمان بهداشت جهانی کشور پیشرفته را کشور سالم تعریف کرده است و سلامت را در چهار بخش عنوان می نماید؛ سلامت جسمانی، سلامت روحی و روانی، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی. اساس سلامت به شیوه و سبک زندگی ارتباط می یابد. سبک زندگی در تغذیه، ورزش، معاشرت، زمان خواب، استفاده از نوع خمیر دندان، تحصیل، عبادت، معامله، استفاده از تلفن همراه، معماری، دوستی با گل و گیاه، محیط زیست، مصرف انرژی، بخشش، مصرف دارو، و سایر موارد است که سلامت را تامین می نماید.

برای نمونه این شعار مهم ابوعلی سینا که غذای ما باید داروی ما باشد چقدر حکمت در این جمله گهربار نهفته است. این جمله، امروز در دنیای جدید موضوع مهم غذا دارو و غذای فرا سودمند را مطرح می نماید که مصرف آن پیشگیری از بیماری می باشد. یا مورد دیگر زمان خواب است. بیشتر مردم تصور می نمایند که خواب فقط برای استراحت است و این موضوع جزء نادانسته ها است که بیشتر سم زدایی از بدن و ساخت هورمون ها و سایر بیومولکول ها در خواب صورت می پذیرد، اما خواب در چه زمانی؟ بهترین زمان خواب برای تامین مکانیزم های فوق، مطمئناً زمانی است که تابش نور ماوراء بنفش کاهش و یا متوقف شود، یعنی بعد از مغرب تا قبل از فجر. امروز نسل جوان شب بیداری دارد و در روز می خوابد و از خواب موثر برای تامین نیازهای فیزیولوژی و بیولوژیکی خود محروم شده و در پی آن بیماری های گوناگون جسمی و روحی و روانی را شامل می شود. یا مورد دیگر موضوع استفاده نادرست از تلفن همراه است که در زیر سقف کوتاه و همراه با سایر اشعه ها از قبیل کامپیوتر، تلویزیون، میکرو فر به صورت هم افزا به بدن صدمه می زند و حتی به DNA خود ممکن است خسارت وارد نماید که ممکن است شامل مشکل نسلی هم بشود. گویا زمان متوسط استفاده متناوب در روز از تلفن همراه برای افراد سالم ۲۳ دقیقه می باشد که مطمئناً این زمان برای بیماران کمتر است و بستگی به نوع بیماری دارد. بنابراین سبک زندگی برای سلامت انسان و جامعه مهم است که باید سبک های جدید را به مردم آموزش داد. البته لازم است که دانشگاه ها و مراکز علمی موضوع سبک زندگی برای سلامت را به صورت درس و پژوهش به دانشجویان تعلیم دهند و دستاورد های علمی آن را برای مردم عمومی سازی نمایند و در صدا و سیما و مطبوعات اطلاع رسانی شود.

علی اکبر موسوی موحدی

سردبیر