

سن اُمید به زندگی در ایران از ۵۵ به ۷۵ سال افزایش یافته است

۱۱ مهر ۱۴۰۱

رئیس اداره سلامت سالمندان معاونت بهداشت وزارت بهداشت گفت: طی چهار دهه گذشته، اُمید به زندگی در ایران از ۵۵ به ۷۵ سال افزایش یافته است.

دکتر محسن شتی افزود: این افزایش ۲۰ ساله زندگی برخاسته از پیشرفت‌های چشمگیر کشور در حوزه خوراک و بهداشت و درمان است.

دکتر شتی در برنامه «سلام صبح بخیر، شبکه سه سیما» با اشاره به برنامه‌های انجام شده برای سالمندان کشور گفت: تعریف سازمان بهداشت جهانی از سالمندی، بالای ۶۰ سال است. اما در برخی کشورهای پیشرفته، سالمندی بالای ۶۵ سال است. سالمندی در ایران بالای ۶۰ سال تعریف شده است.

به گفته دکتر شتی، سالمندی پیوند چندانی با ۶۰ سالگی به بالا ندارد. سالمند شدن بیشتر بار ذهنی و روانی دارد و به معنی بیمار شدن و ناتوانی نیست. ما داریم آدم ۴۰ یا ۵۰ ساله‌ای که توانمندی ندارد و به بیماری‌های گوناگونی دچار است. برعکس آدم ۸۰ ساله‌ای داریم که هیچ گونه بیماری ندارد و حتا برنده مسابقات جهانی می‌شود.

رئیس اداره سلامت سالمندان معاونت بهداشت وزارت بهداشت گفت: اگر سالمندان بدانند که چگونه باید زندگی کنند؛ چگونه از خودشان پرستاری کنند و چه کارهایی انجام دهند؛ دوره سالمندی بهتری خواهند داشت.

دکتر محسن شتی گفت: وزارت بهداشت دفتر سلامت جمعیت و [خانواده](#) و مدارس، برای پُر بارتر شدن دوره سالمندی در ایران، کتاب‌ها و بسته‌های ویژه‌ای آماده کرده است. این کتاب‌ها و بسته‌ها درباره چگونگی ورزش کردن، بهسازی روش زندگی، چکاب پیوسته پزشکی، [رژیم غذایی مناسب](#)، جابجایی جایگاه زندگی برای دوری از آلودگی هوا و بیماری‌های ناشی از آن، سلامت روان و بهبود روابط اجتماعی است. به گفته دکتر شتی با مراجعه به سایت وزارت بهداشت، این کتاب‌ها و بسته‌ها در دسترس هستند که سه جلد آن‌ها چاپ شده است.

رئیس اداره سلامت سالمندان معاونت بهداشت وزارت بهداشت گفت: از بهترین کارهایی که می‌توان برای سالمندان انجام داد؛ یکی نگه داشتن کرامت انسانی آنهاست. پیش نیاز این کار هم جدا نکردن سالمندان از خانواده و جامعه است.

دکتر محسن شتی در پایان به احتمال پیری جمعیت در ایران هشدار داد و گفت: دولت و سازمان‌های دست اندرکار باید برای جلوگیری از این چالش ملی برنامه ریزی کنند. هم اکنون ۱۰ میلیون سالمند داریم که به شتاب در حال افزایش هستند.