

## سبک زندگی سالم؛ ضرورت و اهمیت

سیما سیادت<sup>۱</sup>، رویا طالبان<sup>۲</sup>

## نامه به سردبیر

## چکیده

بیماری‌های غیرواگیر (بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان، دیابت، فشارخون بالا، بیماری‌های انسدادی مزمن ریوی و...) مهم‌ترین علت مرگ و میر در دنیا هستند و تخمین‌ها حاکی از ادامه‌ی این روند در سال‌های آتی خواهد بود. این در حالی است که بسیاری از ریسک فاکتورهای ایجادکننده‌ی بیماری‌های مذکور (سیگار، چاقی، عدم تحرک، مصرف الکل و استرس) تا حد زیادی قابل پیشگیری و یا کنترل می‌باشند. طبابت مبتنی بر سبک زندگی سالم به معنی استفاده از مداخلات مبتنی بر شواهد با هدف جلوگیری و درمان بیماری‌هایی است که با سبک زندگی افراد مرتبط می‌باشد. این رویکرد شامل ۶ اصل می‌باشد؛ الگوی صحیح تغذیه‌ای، فعالیت فیزیکی کافی، کنترل استرس، بهداشت خواب، عدم سوء مصرف مواد و داشتن ارتباطات اجتماعی سالم. در سال‌های اخیر استفاده از طبابت مبتنی بر سبک زندگی، برای درمان بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر، به یک رویکرد پذیرفته شده در جهان تبدیل شده است.

**واژگان کلیدی:** طبابت مبتنی بر سبک زندگی؛ سالم؛ بیماری‌های غیرواگیر

**ارجاع:** سیادت سیما، طالبان رویا. سبک زندگی سالم؛ ضرورت و اهمیت. مجله دانشکده پزشکی اصفهان ۱۴۰۲؛ ۴۱ (۷۱۴): ۲۲۵-۲۳۳

## مقدمه

تغذیه‌ی نامناسب، زندگی بدون تحرک، استرس، سیگار و الکل قابل پیشگیری است (۱، ۵، ۶).

از دیدگاه متخصصین اقتصاد سلامت، منابع ما در دنیا محدود است و همیشه ما با چالش بهترین انتخاب برای بیشترین فایده مواجه هستیم. این مسأله بعد از پاندمی کرونا، پررنگ‌تر خود را نشان می‌دهد؛ این در حالی است که مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد، مداخلات پزشکی نه تنها در افزایش طول عمر نقش زیادی ندارند، بلکه گران، تهاجمی و پرریسک می‌باشند؛ از این رو بسیاری از دستورالعمل‌ها، اولین قدم در برخورد با بیماری‌های مزمن را تغییر سبک در زندگی می‌دانند (۷-۹).

«طبابت مبتنی بر سبک زندگی سالم» یا (Lifestyle medicine)، به معنی استفاده از مداخلات مبتنی بر شواهد با هدف «جلوگیری» و «درمان» بیماری‌هایی است که با سبک زندگی بیماران مرتبط می‌باشد (۱۰). تاریخچه‌ی رسمی سبک زندگی سالم به سال ۲۰۰۴ برمی‌گردد؛ زمانی که اولین آکادمی رسمی تأسیس شد (۵). امروزه این رویکرد، در جهان پذیرفته شده است. این مداخلات مبتنی بر سبک زندگی سالم (تجویز رژیم درمانی، نسخه‌ی ورزشی مناسب و کنترل

دنیای امروز از نیمه‌ی دوم قرن بیستم، شاهد کاهش مرگ و میر در اثر بیماری‌های عفونی و افزایش چشمگیر بیماری‌های غیرواگیر (بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان، دیابت، فشارخون بالا، بیماری‌های انسدادی مزمن ریوی و غیره) بوده است؛ مطلبی که اپیدمیولوژیست‌ها از آن با نام «گذار اپیدمیولوژیک» یاد می‌کنند (۱).

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، مهم‌ترین علت مرگ در سال ۲۰۳۰، بیماری‌های غیرواگیر خواهد بود (۲). بیماری قلبی-عروقی، مهم‌ترین علت مرگ در تمام کشورهاست و بار بیماری آن، همچنان رو به افزایش است (۳). تعداد موارد جدید بیماری سرطان تا سال ۲۰۳۰، حدود ۷۰ درصد افزایش خواهد یافت (۱)؛ شیوع استاندارد شده‌ی سنی بیماری دیابت در ۳۰ سال گذشته، ۵۰ درصد افزایش یافته و تا سال ۲۰۴۵ موارد تشخیص داده شده‌ی این بیماری، تقریباً ۲ برابر خواهد شد (۴)؛ و متأسفانه این افزایش در بیماری‌های غیرواگیر در حالی ایجاد می‌شود که با علم امروزه، حدود ۸۰ درصد بیماری‌های قلبی-عروقی، ۹۰ درصد بیماری دیابت و ۵۰ درصد موارد سرطان با کنترل ریسک فاکتورهای مرتبط با سبک زندگی

۱- دستیار پزشکی اجتماعی، گروه پزشکی اجتماعی و خانواده، دانشکده‌ی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

۲- استادیار، گروه پزشکی اجتماعی و خانواده، دانشکده‌ی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

نویسنده‌ی مسؤول: رویا طالبان؛ استادیار، گروه پزشکی اجتماعی و خانواده، دانشکده‌ی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

می‌گردد؛ این نقشه شامل برنامه و هدف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای بیمار می‌باشد؛ در مراقبت‌های مستمر، بیمار را توانمند نموده و میزان پیشرفت، بررسی و ثبت می‌شود، پزشک بیمار را تا رسیدن به هدف نهایی حمایت و همراهی می‌نماید و این همراهی، تا رسیدن به یک تغییر رفتار مطلوب، ممکن است سال‌ها به طول بیانجامد.

با این وجود، در حالیکه بیش از دو سوم عموم مردم در طول یک سال، حداقل یکبار به پزشک مراجعه می‌کند، بسیاری از پزشکان در ارائه‌ی توصیه‌های لازم جهت تغییر سبک زندگی، اهتمام جدی ندارند. بیشترین علت این مسأله، کمبود زمان کافی برای دادن مشاوره‌ی مذکور و بعضاً فقدان انگیزه‌ی کافی برای تجویز الگوهای سبک زندگی سالم می‌باشد (۶).

در نهایت به نظر می‌رسد با توجه به کارآیی و اثربخشی و مقرون به صرفه بودن مداخلات سبک زندگی سالم، شایسته است که پزشکان و سایر متخصصین سیستم سلامت با اصول اصلاح سبک زندگی بیشتر آشنا شده و آن‌ها را در طبابت بالینی خود به کار گیرند. این مستلزم توانمندسازی آنان در این حیطه و همچنین ایجاد بستر لازم در سیستم ارائه‌ی خدمات سلامت می‌باشد.

استرس)، باعث کاهش نیاز به مصرف دارو، پیشگیری از نیاز بیمار به جراحی و نیز کاهش مرگ و میرها شده است (۱۱).

آکادمی سبک زندگی آمریکا، ۶ اصل را برای سبک زندگی سالم معرفی کرده است؛ الگوی صحیح تغذیه‌ای، فعالیت فیزیکی کافی، کنترل استرس، بهداشت خواب، عدم سوء مصرف مواد و داشتن ارتباطات اجتماعی سالم (۱۲). سلامتی به معنی رعایت یکسری از حداقل‌ها در هر یک از حیطه‌های ذکر شده می‌باشد. هرچند برخی از متخصصین به الگوی تغذیه‌ای بیش از سایر اصول توجه می‌کنند، طوری که برخی از متخصصین معتقدند، غذا همان دارو است. امروزه در بسیاری از مقالات و کتاب‌های حوزه‌ی سلامت، به نقش تغذیه و فعالیت فیزیکی و سایر فاکتورهای سبک زندگی، در کنار همدیگر پرداخته شده است (۱۳).

مشاوره‌ای که با این رویکرد به بیماران داده می‌شود، مبتنی بر شواهد بوده و تلفیقی از رشته‌های مختلف پزشکی (بین رشته‌ای) می‌باشد؛ به گونه‌ای که پزشک با کمک اصول چرخه‌ی تغییر (Trans (theoretical model) TTM، اطلاعات کافی در رابطه با وضعیت سلامتی فعلی بیمار را به وی داده، مشکلات بیمار با کمک خود شخص اولویت‌بندی می‌شود و سپس نقشه‌ی راه برای وی ترسیم

## References

1. Franceschi S, Wild CP. Meeting the global demands of epidemiologic transition—the indispensable role of cancer prevention. *Mol Oncol* 2013; 7(1): 1-13.
2. Li X, Cai L, Cui WL, Wang XM, Li HF, He JH, et al. Association of socioeconomic and lifestyle factors with chronic non-communicable diseases and multimorbidity among the elderly in rural southwest China. *J Public Health (Oxf)* 2020; 42(2): 239-46.
3. Roth GA, Mensah GA, Johnson CO, Addolorato G, Ammirati E, Baddour LM, et al. Global burden of cardiovascular diseases and risk factors, 1990-2019: update from the GBD 2019 study. *J Am Coll Cardiol* 2020; 76(25): 2982-3021.
4. Safiri S, Karamzad N, Kaufman JS, Bell AW, Nejadghaderi SA, Sullman MJM, et al. Prevalence, deaths and disability-adjusted-life-years (DALYs) due to type 2 diabetes and its attributable risk factors in 204 countries and territories, 1990-2019: results from the Global burden of disease study 2019. *Front Endocrinol (Lausanne)* 2022; 13: 838027.
5. Rippe JM. Lifestyle medicine: the health promoting power of daily habits and practices. *Am J Lifestyle Med* 2018; 12(6): 499-512.
6. Rippe JM. Are we ready to practice lifestyle medicine? *Am J Med* 2019; 132(1): 6-8.
7. Lianov L, Johnson M. Physician competencies for prescribing lifestyle medicine. *JAMA* 2010; 304(2): 202-3.
8. Friedman SM, Barnett CH, Barnett TD. Lifestyle medicine in the midst of a pandemic. *Am J Lifestyle Med* 2022; 16(2): 164-7.
9. Edington DW, Burton WN, Schultz AB. Health and economics of lifestyle medicine strategies. *Am J Lifestyle Med* 2020; 14(3): 274-7.
10. Rooke J, Gobble J, Ballard T, Oglesby W, Guthrie G, Howard C, et al. Lifestyle medicine standards. Chesterfield, MO: American College of Lifestyle Medicine; 2012.
11. Bodai BI, Nakata TE, Wong WT, Clark DR, Lawenda S, Tsou C, et al. Lifestyle medicine: a brief review of its dramatic impact on health and survival. *Perm J* 2018; 22: 17-25.
12. Phillips EM, Frates EP, Park DJ. Lifestyle medicine. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 2020; 31(4): 515-26.
13. XMinich DM, Bland JS. Personalized lifestyle medicine: relevance for nutrition and lifestyle recommendations. *ScientificWorldJournal* 2013; 2013: 129841.

## Healthy Life Style: Necessity, Importance

Sima Siadat<sup>1</sup>, [Roya Taleban](#)<sup>2</sup>

### Letter to Editor

#### Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) including but not limited to cardiovascular diseases (CVDs), cancers, diabetes mellitus (DM), high blood pressure (hypertension), Chronic obstructive pulmonary disease (COPD), are the predominant causes of death worldwide, and Projections suggest that this trend will persist in the forthcoming years. This is despite the fact that many of the factors that cause the mentioned diseases, (including smoking, obesity, inactivity, alcohol consumption, and stress) can be prevented or controlled to a large extent. Lifestyle medicine is a specialty in medicine, that employs interventions to prevent and even treat those diseases associated with people's lifestyle. This approach encompasses 6 principles; healthy eating pattern, sufficient physical activity, restorative sleep, stress management, avoidance of risky substances, and positive social connections. In recent years, the use of lifestyle medicine, to treat non-communicable diseases (NCDs), has gained worldwide acceptance.

**Keywords:** Lifestyle medicine; Healthy; Non-communicable disease

**Citation:** Siadat S, Taleban R. **Healthy Life Style: Necessity, Importance.** J Isfahan Med Sch 2023; 41(714): 223-5.

1- Resident of Community Medicine, Department of Community Medicine, School of Medicine, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

2- Assistant Professor, Department of Community Medicine, School of Medicine, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

**Corresponding Author:** Roya Taleban, Assistant Professor, Department of Community Medicine, School of Medicine, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran; Email: royataleban@yahoo.com