

اتجاهات صحية متغيرة بين كبار السن جداً في الصين: دراسة على مدى 20 عاماً

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 25, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). اتجاهات صحية متغيرة بين كبار السن جداً في الصين: دراسة على مدى 20 عاماً. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120026>

تخيل جدتك أو جدك، تجاوزا التسعين من العمر، ما الذي يساعدهما على الاستمرار في عيش حياة نشطة وصحية؟ هل هو النظام الغذائي المتوازن، أم النشاط البدني المنتظم، أم ربما مزيج من الاثنين؟ هذا السؤال ليس مجرد فضول عائلي، بل هو محور بحث علمي بالغ الأهمية، خاصة في ظل شيخوخة المجتمعات حول العالم. في الصين، حيث يشهد المجتمع تحولاً ديموغرافياً سريعاً، سعى باحثون إلى فهم كيف تغيرت أنماط الحياة الصحية لدى كبار السن جداً – أولئك الذين تجاوزوا سن التسعين – على مدى العقدين الماضيين.

منهجية البحث

قام الباحث روي باي وفريقه بتحليل بيانات من ثلاث دراسات استقصائية وطنية للصحة والشيخوخة في الصين، شملت سنوات 1998، 2008، و 2018. ركزت هذه الدراسات على الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 90 عاماً، وهي فئة سكانية غالباً ما تكون مهمشة في الأبحاث الصحية. تم جمع البيانات من خلال مقابلات شخصية مفصلة، تضمنت أسئلة حول النشاط البدني (مثل المشي، والعمل المنزلي، والتمارين الرياضية)، والنظام الغذائي (استهلاك الفواكه والخضروات والبروتينات)، والظروف الاجتماعية والاقتصادية (مثل مستوى التعليم، والدخل، ومكان الإقامة). شملت العينة الإجمالية أكثر من 15,000 شخص من كبار السن جداً، مما يوفر قاعدة بيانات قوية لتحليل الاتجاهات طويلة الأجل. اعتمد الباحثون على تعريفات محددة لـ "نمط الحياة الصحي"، مع التركيز على تحقيق مستويات كافية من النشاط البدني وتناول نظام غذائي متنوع ومتوازن. كما قاموا بتقييم الفروق بين المناطق الريفية والحضرية، نظراً للاختلافات الكبيرة في أنماط الحياة والفرص المتاحة في هذه المناطق.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن هناك تحسناً طفيفاً في بعض جوانب أنماط الحياة الصحية لدى كبار السن جداً في الصين بين عامي 1998 و 2018. على سبيل المثال، لوحظ زيادة طفيفة في استهلاك الفواكه والخضروات، خاصة بين النساء. ومع ذلك، لم يكن هذا التحسن موحداً عبر جميع الفئات السكانية. فقد وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت بشكل عام خلال هذه الفترة، خاصة بين الرجال. وهذا الانخفاض يثير القلق، حيث أن النشاط البدني المنتظم ضروري للحفاظ على الصحة البدنية والعقلية في الشيخوخة.

أظهر التحليل أيضاً وجود فجوة كبيرة بين المناطق الريفية والحضرية. فقد كان كبار السن في المناطق الريفية أكثر عرضة للانخراط في النشاط البدني، ربما بسبب طبيعة عملهم اليومي الذي يتطلب جهداً بدنياً أكبر. ومع ذلك، كانوا أيضاً أقل عرضة لتناول نظام غذائي متنوع ومتوازن، بسبب محدودية الوصول إلى الأطعمة الطازجة والمغذية. في المقابل، كان كبار السن في المناطق الحضرية أكثر عرضة لتناول نظام غذائي صحي، ولكنهم كانوا أقل نشاطاً بدنياً، ربما بسبب نمط الحياة المستقر وتوفر وسائل الراحة الحديثة.

بالإضافة إلى ذلك، كشف البحث عن أن مستوى التعليم يلعب دوراً هاماً في تبني أنماط حياة صحية. فقد كان كبار السن الذين حصلوا على تعليم أعلى أكثر عرضة للانخراط في النشاط البدني وتناول نظام غذائي صحي، ربما بسبب وعيهم المتزايد بأهمية الصحة والوقاية من الأمراض.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن هناك حاجة ماسة إلى تدخلات مستهدفة لتعزيز النشاط البدني وتحسين التغذية بين كبار السن جداً في الصين. يجب أن تركز هذه التدخلات على تلبية الاحتياجات الخاصة لكل من الرجال والنساء، وكذلك على معالجة

الفوارق بين المناطق الريفية والحضرية. على سبيل المثال، يمكن تطوير برامج تمارين رياضية مخصصة لكبار السن في المناطق الحضرية، مع التركيز على الأنشطة التي يمكن ممارستها في المنزل أو في المراكز المجتمعية. وفي المناطق الريفية، يمكن توفير الدعم لزيادة الوصول إلى الأطعمة الطازجة والمغذية، وتعزيز الوعي بأهمية التغذية الصحية.

يؤكد الباحثون على أهمية تبني نهج شامل لمعالجة هذه القضية، يشمل التعاون بين القطاعات الصحية والاجتماعية والاقتصادية. كما يشيرون إلى أن الاستثمار في التعليم والتوعية الصحية يمكن أن يلعب دوراً حاسماً في تمكين كبار السن من اتخاذ خيارات صحية مستنيرة. إن فهم الاتجاهات المتغيرة في أنماط الحياة الصحية لدى كبار السن جداً ليس مجرد مسألة صحية عامة، بل هو أيضاً مسألة عدالة اجتماعية، حيث أن ضمان حصول جميع الأفراد على فرصة للعيش حياة طويلة وصحية هو حق أساسي من حقوق الإنسان.

Reference

Bai R. (2025). *Cross-sectional trends in healthy lifestyles among the oldest-old in China, 1998-2018*. BMC Geriatrics, 26(1), 90-90.

DOI: 10.1186/s12877-025-06747-2