



سلامت مردمان آفت‌های جهانی

سالیان گذشته به وجود آمده است.

تغییر شیوه زندگی سبب شده است برخی از عوامل مهم خطر از جمله مصرف دخانیات، نبود فعالیت بدنی مناسب، رژیم غذایی نامناسب، سوانح و حوادث، تعداد مبتلایان به فشارخون، چربی و قند خون بالا در جامعه افزایش یابد. این خودزندگی خطری است برای افزایش مرگ و میر و ناتوانی های ناشی از بیماری های غیر واگیر که در حال حاضر گریبان گیر کشورهای در حال توسعه است.

همان طور که پیش تر نیز اشاره شد، دلیل عمده این وضعیت می تواند تغییراتی باشد که در سال های اخیر در شیوه زندگی مردم ایجاد شده است. شاید بتوان یکی از علل ایجاد این تغییرات را، علاوه بر مقتضیات زندگی کنونی، در آگاهی و نحوه عملکرد مردم دانست. در بسیاری موارد، نبود آگاهی کافی از عوامل خطر و به کار نرفتن تمهیدات لازم و ضروری سبب شده است این عوامل روز به روز افزایش یابند.

بنابراین، شناخت عوامل خطر، سیاست گذاری در چگونگی مقابله و در نهایت کاهش روند روزافزون آن ها می تواند تأثیر در کاهش بیماری های غیر واگیر سهم بسزایی داشته باشد. چنین به نظر می رسد که بیماری های مزمن و غیر واگیر، هم در کشورهای پیشرفته و هم در کشورهای در حال توسعه، بین بزرگسالان اهمیت بیشتری می یابند.

بیماری های غیر واگیر از اصلی ترین عوامل مرگ و ناتوانی در دنیای امروز به شمار می روند. عمده این بیماری ها عبارت اند از انواع بیماری های قلبی عروقی، سرطان ها، بیماری های مزمن ریوی و دیابت. بسیاری از بیماری های غیر واگیر می توانند با مدیریت عوامل خطر همچون تغذیه ناسالم، فعالیت بدنی ناکافی، مصرف دخانیات و مصرف الکل، پیشگیری و مهار شوند.

به دلیل افزایش روند مرگ و میر ناشی از بیماری های غیر واگیر، به خصوص در کشورهای در حال توسعه، سازمان جهانی بهداشت از دو دهه پیش این بیماری ها را جزو اولویت های بهداشتی کشورهای در حال توسعه اعلام کرده است. در حال حاضر، بیماری های غیر واگیر علل اصلی مرگ و میر و ناتوانی در جهان هستند، به طوری که بخش قابل ملاحظه ای از بار جهانی بیماری ها را به خود اختصاص می دهند. این در حالی است که بار بیماری های غیر واگیر در کشورهای با درآمد پایین و متوسط به طور قابل توجهی نسبت به کشورهای پیشرفته بیشتر است. چهار بیماری عمده غیر واگیر شامل «بیماری های قلبی عروقی، سرطان، بیماری های مزمن ریوی و دیابت» به طور مستقیم به سه عامل خطر اصلی قابل پیشگیری شامل «مصرف سیگار، تغذیه نامناسب و نبود فعالیت بدنی مناسب» وابسته هستند.

افزایش روزافزون شیوع این بیماری ها، خسارت های اقتصادی زیادی به کشورها تحمیل می کند. علت این افزایش، زمینه سازی مساعدی است که در اثر افزایش خطر (ریسک) عوامل (فاکتورهای) این بیماری هادر

دکتر اعظم گودرزی
دکترای تخصصی آموزش
بهداشت و ارتقای سلامت

هم اکنون بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها در رأس علل مرگ و میر در کشورهای پیشرفته قرار دارند و بخش زیادی از همه مرگ ها را شامل می شوند. در بسیاری از کشورها، شیوع و بروز بیماری های غیر واگیر و مزمن روند صعودی داشته است و انتظار می رود همچنان ادامه داشته باشد. یکی از دلایل این افزایش می تواند افزایش امید به زندگی در بسیاری از کشورها باشد که در نتیجه آن شمار افراد مسن و در نتیجه احتمال ابتلا به انواع بیماری های غیر واگیر و مزمن بیشتر می شود. دلیل دیگر آن است که الگوهای زندگی و رفتاری مردم به سرعت دگرگون می شوند و این دگرگونی فرد را مستعد ابتلا به انواع بیماری های غیر واگیر می کند.

در حال حاضر، اهمیت توجه به بیماری های غیر واگیر در دنیا و به خصوص در کشورهای در حال توسعه بیش از پیش است و کشور ما نیز از این قاعده مستثنا نیست. ضرورت توجه همه جانبه به بیماری های غیر واگیر مسئولان امر را بر آن داشت که با تشکیل کارگروهی ملی با عنوان «کمیته ملی پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر جمهوری اسلامی ایران»، با تمرکز بر بحث بیماری های غیر واگیر برای پیشگیری و مهار هر چه بیشتر این دسته از بیماری ها و عوامل خطر مرتبط با آن ها تلاش کنند و فعالیت های موجود در این زمینه را به نحو مقتضی جهت دهند.

در چارچوب اهداف نه گانه پیشنهادی سازمان بهداشت جهانی با هدف مهار بیماری و مرگ و میر ناشی از بیماری های غیر واگیر تا سال ۲۵ میلادی، وزارت بهداشت، در مان و آموزش به تهیه و تدوین سند ملی پیشگیری و مهار بیماری های غیر واگیر و عوامل خطر مرتبط در کشور اقدام کرده است؛ سندی که نه تنها اهداف نه گانه سازمان بهداشت جهانی را نشانه گرفته است، بلکه در باره اهداف دیگری نیز، با توجه به اولویت های موجود کشور در بحث بیماری های غیر واگیر و عوامل خطر مرتبط در جمهوری اسلامی ایران، در نشست کمیته فنی دفتر منطقه ای سازمان بهداشت جهانی در بیروت، بحث و بررسی می کند. این سند ۱۳ هدف ملی دارد که بر عوامل اصلی خطر شامل مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم، نداشتن فعالیت فیزیکی و مصرف الکل متمرکز هستند و بر چهار دسته بیماری عبارت از بیماری های قلبی عروقی، سرطان ها، بیماری های مزمن ریوی و دیابت و اولویت های دیگر کشور، مانند حوادث ترافیکی، متمرکز است.

این اهداف عبارت اند از:

- ✓ **هدف یک:** ۲۵ درصد کاهش در خطر مرگ زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی، سرطان، دیابت و بیماری های مزمن ریوی؛
- ✓ **هدف دوم:** حداقل ۱۰ درصد کاهش نسبی در مصرف الکل؛
- ✓ **هدف سوم:** ۲ درصد کاهش نسبی در شیوع فعالیت بدنی ناکافی؛
- ✓ **هدف چهارم:** ۳ درصد کاهش نسبی در متوسط مصرف نمک در جامعه؛
- ✓ **هدف پنجم:** ۳ درصد کاهش نسبی در شیوع مصرف دخانیات در افراد بالاتر از ۱۵ سال؛
- ✓ **هدف ششم:** ۲۵ درصد کاهش نسبی در شیوع فشار خون بالا؛
- ✓ **هدف هفتم:** ثابت نگه داشتن میزان بیماری دیابت و چاقی؛
- ✓ **هدف هشتم:** دریافت دارو و مشاوره (از جمله کنترل قند خون)، توسط حداقل ۷۰ درصد از افراد واجد شرایط، به منظور پیشگیری از حمله های قلبی و سکته مغزی؛
- ✓ **هدف نهم:** ۸۰ درصد دسترسی به فناوری ها و داروهای اساسی فراهمی شامل داروهای عمومی (ژنریک) مورد نیاز برای درمان بیماری ها، در بخش های خصوصی و دولتی؛
- ✓ **هدف دهم:** به صفر رساندن میزان اسید اشباع چرب در روغن های خوراکی و محصولات غذایی؛
- ✓ **هدف یازدهم:** ۲۰ درصد کاهش نسبی در میزان مرگ و میر ناشی از حوادث ترافیکی؛
- ✓ **هدف دوازدهم:** ۱۰ درصد کاهش نسبی در میزان مرگ و میر ناشی از مصرف مواد؛
- ✓ **هدف سیزدهم:** ۲ درصد افزایش دسترسی به خدمات سلامت روان در نظام سلامت.

در پیش گرفتن رفتارهایی که احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، سرطان، بیماری های مزمن ریوی و دیابت را کاهش دهند، با کنترل عوامل خطر همچون تغذیه ناسالم، فعالیت بدنی ناکافی، مصرف دخانیات و مصرف الکل، می تواند در پیشگیری از بیماری های غیر واگیر و کنترل آن ها مؤثر واقع شود. از جمله رفتارهایی که می توانند در کنترل بیماری های غیر واگیر اثربخش باشند، عبارت اند از:

- ✓ حفظ سطح کلسترول خون در حد طبیعی؛
- ✓ پیروی از رژیم غذایی سالم؛
- ✓ خودداری از استعمال دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود سیگار؛
- ✓ حفظ فشار خون در حد طبیعی؛
- ✓ دستیابی به وزن ایدئال؛
- ✓ فعالیت بدنی؛
- ✓ مدیریت فشار روانی.

پی نوشت

1. availability

منابع

۱. سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر و عوامل خطر مرتبط در جمهوری اسلامی ایران، در بازه زمانی ۱۳۹۴ تا ۱۴۰۴.
۲. راهنمای جامع آموزش سلامت در مدارس (ویژه معلمان). ۱۳۹۵. ترجمه و تنظیم نوید شریفی، محمد کیاسالار و معصومه دانیالی. انتشارات پارسی سلامت. تهران.

در حال حاضر، اهمیت توجه به بیماری های غیر واگیر در دنیا و به خصوص در کشورهای در حال توسعه بیش از پیش است و کشور ما نیز از این قاعده مستثنا نیست