

هشدار درباره «سبک زندگی» ایرانی‌ها

25 میلیون ایرانی به علت چاقی در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند / متأسفانه استفاده از غذاهای «فست‌فود» افزایش یافته است...



25 میلیون ایرانی به علت چاقی در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند / متأسفانه استفاده از غذاهای «فست‌فود» افزایش یافته است

آمار بیماری‌ها به سمت بیماری‌های غیر واگیر شیفت پیدا کرده است. امروز 50 درصد افراد مبتلا به فشار خون از بیماری خود خبر ندارند که خروجی آن ابتلا به بیماری‌های قلبی است و البته عمدتاً ناشی از سبک زندگی ما است. در واقع مرگ سالانه 17 میلیون نفر در جهان در اثر بیماری‌های قلبی و عروقی منتسب می‌شود به سبک زندگی و تغذیه. مطالعات میدانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هم نشان داده که ایرانیان 3 برابر استانداردهای جهانی نمک مصرف می‌کنند.

به گزارش ایران، نگاهی به هرم غذایی گواه این است که ایرانیان در مصرف نمک، قند و شکر رکورددار هستند ایرانی‌ها 6 برابر مردم جهان قند و شکر مصرف می‌کنند که همین آمار حیرت انگیز اضافه مصرف، به هفت میلیون دیابتی در کشور تبدیل شده است.

در مورد مصرف روغن و چربی نیز آمارها تکان دهنده است. سرانه مصرف روغن هر ایرانی سالانه 3 کیلوگرم افزایش پیدا می‌کند این یعنی ما 25 درصد اضافه مصرف روغن در کشور داریم و نیمی از آمار روزانه مرگ در کشور منتسب است به سبکته‌های قلبی که عمدتاً به دلیل رژیم‌های غذایی پر چرب اتفاق می‌افتد. علاوه بر آن 26 درصد مردان ایرانی سیگار می‌کشند، 3 میلیون نفر مصرف قلیان داشته و حدود 93 هزار سبکته مغزی و 43 هزار مورد ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی سالانه در کشور داریم.

هر چند کاهش مصرف نمک، قند و چربی در برنامه غذایی از محورهای مورد توجه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برای کاهش بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و سبکته‌های مغزی بوده است اما به اذعان صاحب‌نظران کار زیادی در زمینه پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی و سبکته‌های مغزی صورت نگرفته است. بر همین اساس روز گذشته در حالی هجدهمین کنگره تازه‌های قلب و عروق با حضور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و بیش از 4 هزار شرکت‌کننده جامعه پزشکی قلب و عروق کشور و میهمانانی از کشورهای اروپایی آغاز شد که محور اصلی این کنگره به موضوع اصلاح سبک زندگی، تغذیه مناسب و کنترل فشار خون به عنوان اقدام‌های پیشگیرانه مرتبط با بیماری‌های غیر واگیر اختصاص داده شده است. سخنرانان درباره علل افزایش بیماری‌های قلبی و عروقی و نیز سبکته‌های مغزی و دیابت در این کنگره هشدار دادند.

پوشش بیمه ای دو داروی مؤثر قلبی

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در حالی به مراسم افتتاحیه هجدهمین کنگره تازه‌های قلب و عروق رفت که حامل پیام خوش برای بیماران قلبی بود. او از پوشش بیمه ای دو داروی مؤثر قلبی خبر داد و گفت: «دولت در این سه سال کارهای خوبی را برای کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی انجام داده که یکی از آنها افزایش ۵۰ درصدی تخت‌های ویژه بیمارستانی بوده است. یکی دیگر از اقدام‌های مهم ما در این زمینه افزودن دو قلم از داروهای مؤثر در درمان بیماری‌های حاد قلبی به فهرست دارویی کشور و مهم‌تر از آن تحت پوشش بیمه درآوردن این داروها است.»

دکتر سید حسن قاضی‌زاده هاشمی در هجدهمین کنگره تازه‌های قلب و عروق گفت: «آمار مرگ و میر جهانی بر اثر بیماری‌های قلبی در جهان بالاست و ما نیز از این موضوع مستثنی نیستیم. هدف بلندمدت ما کاهش ۲۵ درصدی میزان مرگ و میر بر اثر بیماری‌های قلبی در ۱۰ سال آینده است. مهم‌ترین و اصلی‌ترین کار در این زمینه پیشگیری است که شبکه بهداشتی می‌تواند نقش مهمی در این زمینه داشته باشد.»

وزیر بهداشت در حاشیه این مراسم از تشکیل پرونده الکترونیک سلامت برای ۵۱ میلیون نفر در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر، تجهیز آمبولانس‌ها به داروهای مؤثر در مرحله حاد بیماری‌های قلبی و مخالفت سه گروه با ایجاد عوارض برای کالاهای آسیب‌رسان سلامت سخن گفت. به گفته دکتر هاشمی، عوارض باید بر کالاهای آسیب‌رسان ایجاد شود ولی ما موفق به این اقدام نبودیم چرا که وزارت بهداشت تنها یک عضو از یک گروه 4 نفره بود که در این زمینه تصمیم می‌گرفت و 3 گروه دیگر موافق با لحاظ شدن عوارض بر کالاهای آسیب‌رسان نبودند در حالی که این مسأله در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی مؤثر است.

وزیر بهداشت ادامه داد: برای تغییر رفتار مردم در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی باید اقدام‌های لازم را انجام داد و برای کاهش مرگ از این طریق دو اقدام مناسب طی دو سال گذشته صورت گرفته است.

هاشمی افزود: از اقدام‌های صورت گرفته انجام برنامه‌های مداخله جدی از نظر جراحی برای پیشگیری و درمان سکته قلبی بوده که سعی شده از آخرین تکنیک‌ها در این زمینه بهره‌مند شویم. دومین اقدام نیز استفاده از داروهای جدید به شمار رفته که هیأت وزیران تحت پوشش قرار گرفتن آنها را برای بیمه تصویب کرده است و این مسأله 85 درصد از بروز مرگ در مرحله حاد بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند.

وی در ادامه گفت: متأسفانه استفاده از غذاهای فست‌فود در کشور افزایش یافته و دورهمی‌ها در منزل تبدیل به دعوت در رستوران و استفاده از غذاهای مخربی همچون انواع فست‌فود شده است. این در حالی است که سبک زندگی و نوع تغذیه بسیار در بروز بیماری‌های قلبی دخالت دارد و نظارت خانواده‌ها در این زمینه لازم است.

وزیر بهداشت با بیان اینکه هزینه این چنین خریدها باید برای مردم افزایش یابد، گفت: البته برای هر کسی نمی‌توان یک مأمور گذاشت ولی صدا و سیما و سایر رسانه‌ها باید به صورت شفاف عوامل خطر برای بیماری‌ها را به مردم نشان دهند. هاشمی با بیان اینکه اکثر مردم نسبت به تغذیه خود بی‌توجهی می‌کنند، هاشمی گفت: بیش از 50 درصد افرادی که فشار خون دارند از بیماری خود اطلاعی نداشته، همچنین 5 میلیون نفر در کشور مبتلا به دیابت بوده که اکثریت آنها پس از چند سال ناتوان در کنترل دیابت می‌شوند و این مسأله معلولیت و مرگ را برای آنها به همراه دارد.

وی در رابطه با تجهیز آمبولانس‌ها جهت اقدام بموقع برای درمان سکته‌های قلبی گفت: تلاش می‌شود همه آمبولانس‌ها به داروهای که در مرحله حاد بیماری‌های قلبی مؤثر است، مجهز شوند. هاشمی به عوارض مصرف قلیان و دخانیات نیز اشاره کرد: «در ارتباط با قلیان نیز خیلی‌ها از توجه ما برای جمع‌آوری دلخور هستند ولی با وجود این در اکثر استان‌ها بجز تهران همراهی‌های لازم صورت گرفته است.»

25 میلیون ایرانی چاق هستند

دبیر هجدهمین کنگره بین‌المللی تازه‌های قلب و عروق نیز در ادامه این مراسم از وجود 25 میلیون ایرانی مبتلا به چاقی خبر داد. او گفت: 25 میلیون در ایران چاق هستند و مشکلات قلبی در کمین آنها است.

دکتر مسعود اسلامی همچنین نسبت به افزایش آمار سکته‌های قلبی و مغزی هشدار داد: «با وجود اینکه آمار سکته قلبی و مغزی در کشورهای اروپایی در حال کاهش بوده این آمار در کشور ما کم نشده چرا که برنامه‌های پیشگیرانه بدرستی مدنظر قرار نگرفته است.»

به گفته اسلامی، طبق آخرین آمار 26 درصد مردان ایرانی سیگار می‌کشند و این مسأله آمار ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی در آنها را افزایش می‌دهد. علاوه بر این فشار خون بالا، دیابت، چاقی و تحرک نداشتن از دلایل عمده بروز سکته قلبی در کشور به شمار می‌رود. دبیر کنگره تازه‌های قلب و عروق این را هم گفت که ۸۵ درصد افراد مبتلا به فشار خون بالا از بیماری خود اطلاع ندارند و این موضوع نیز در افزایش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی تأثیرگذار است.

طبق آخرین آمارهای ارائه شده در این کنگره 50 درصد جامعه شهری ایران افزایش وزن دارند، 12.5 درصد افراد بالغ در کشور مبتلا به دیابت هستند، 20 تا 30 درصد مرگ و میر کشور ناشی از سکته‌های قلبی است که با اجرای برنامه‌های پیشگیرانه می‌توان به میزان قابل توجهی از بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری کرد. بر همین اساس دبیر این کنگره از انجمن‌های پزشکی درخواست کرد برنامه‌های صحیحی را در زمینه پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی تدوین کنند.