

میانگین فعالیت بدنی زنان صفر دقیقه

سالانه 70 هزار مورد جدید سرطان زنان در کشور بروز می‌کند که 11 درصد از این موارد سرطان پستان است.



سلامت نیوز: #171 سالانه 70 هزار مورد جدید سرطان زنان در کشور بروز می‌کند که 11 درصد از این موارد سرطان پستان است. هر سال شاهد بروز 700 مورد جدید سرطان رحم در کشور هستیم. آمارهای وزارت بهداشت نشان می‌دهد انواع بیماری‌های قلبی، عروقی و بیماری‌های ناشی از اضافه وزن در زنان رشد فزآینده‌یی دارند، در حالی‌که میانگین فعالیت‌های بدنی زنان در جامعه صفر دقیقه است.»

روزنامه اعتماد در این شماره خود نوشت: کارشناسان و مسوولان بخش‌های مختلف وزارت بهداشت دیروز در نشست خبری هفته سلامت زنان به بیان وضعیت سلامت زنان در حوزه‌های فعالیت خود پرداختند. آماري که از سوی آنان بیان شد، بیانگر شیب تند و فزاینده ابتلا به انواع سرطان در زنان کشور بود. در حالی‌که به گفته آنان، سلامت زنان به خاطر نقش آنان در خانواده، سلامت خانواده و در نتیجه جامعه را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد.

در این نشست عصمت باروتی، سرپرست دفتر امور زنان وزارت بهداشت با اعلام و خشنودی از بالا بودن سن امید به زندگی در زنان و مردان کشور گفت: #171 با اینکه سن سالمندی در زنان به 80 سال و بالاتر رسیده است، اما آنان پس از 70 سالگی به انواع بیماری‌ها گرفتارند و زندگی پرنشاطی ندارند. با آنکه در زمینه بیماری‌های عفونی بهبود داشته‌ایم اما بار بیماری‌های غیرواگیر همچون سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و... هنوز بالاست و جمعیت زنان کشور را تهدید می‌کند.»

به گفته معاون وزیر، مطالعات نشان می‌دهد 59 درصد جامعه دچار افزایش وزن هستند که زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی عروقی است. بیش از 20 درصد از جامعه زنان میانسال و سالمند نیز از اختلالات رنج می‌برند که این روند رو به افزایش است. باروتی گفت: #171 25 درصد جامعه زنان میانسال و مسن از فشار خون رنج می‌برند و 20 درصد جامعه به دیابت دچارند و حتی مشکلات روحی روانی ناشی از آن عوارض دیگری به دنبال دارد. میانگین فعالیت بدنی زنان صفر دقیقه است که بسیار نگران‌کننده است. 60 درصد زنان الگوی مناسب تغذیه را رعایت نمی‌کنند و در همه این موارد شاهد رشد فزاینده هستیم.»

در این جلسه کوروش اعتماد، رییس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت نیز با ابراز نگرانی نسبت به فعالیت فیزیکی کم، مصرف غذای ناسالم و افزایش برخی بیماری‌های غیرواگیر گفت: براساس مطالعات، عوامل خطر مرتبط با بیماری‌های واگیر نیز در حال افزایش است. افزایش وزن در کشور در حال افزایش است و در این میان افزایش وزن زنان بیشتر از مردان است. کم‌تحرکی روزبه‌روز بیشتر می‌شود و مصرف سیگار و دخانیات (به‌رغم آنکه همواره در زنان کمتر از مردان بوده) اکنون با شیب بیشتری در زنان در حال افزایش است. او از بروز 70 هزار مورد جدید سرطان پستان در سال گفت: #171 سن ابتلا به سرطان پستان در کشور کاهش یافته است. از سه سال پیش وزارت بهداشت طرح غربالگری سرطان پستان را با همکاری حوزه‌های مختلف در هشت استان آغاز کرده است که در صورت موفق بودن این طرح، به دیگر استان‌ها تعمیم داده می‌شود.» به گفته #171 اعتماد، هرچند سرطان گردن دهانه رحم در کشور بروز بالایی نداشته است اما در سال شاهد بروز 700 مورد جدید هستیم. دکتر عباسعلی ناصحی، مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت نیز با اشاره به سند سلامت روان زنان گفت: #171 زنان 50 درصد جمعیت کشور را شامل می‌شوند. هر اقدامی در این‌باره در ارتباط با 50 درصد جمعیت کشور است. از نظر ابتلا به اختلالات روانی، مشکلات روانی در زنان شایع‌تر از مردان است و در آمار جهانی نسبت مردان به زنان 25 درصد مرد در مقابل 16 درصد زن است که این آمار 26 درصد مردان در مقابل 16 درصد زنان است.» ناصحی ادامه داد: #171 عوامل

اجتماعی اقتصادی نیز بر افسردگی و استرس زنان تاثیر دارد. سطح اجتماعی و اقتصادی زنان، میزان درآمد و استقلال زنان کمتر از مردان است و سوءرفتارهای جسمی و جنسی در همه جوامع به زنان بیشتر آسیب می‌رساند.

تبعیض اجتماعی هم در همه جوامع نسبت به زنان بیشتر است و از سوی دیگر مشکلات و مسائل ناشی از طلاق در زنان بیشتر از مردان است. مساله دیگر که باعث شیوع بیشتر افسردگی می‌شود، مسوولیت‌های متعدد زنان در خانواده است.» او تاکید کرد: «#171; در مقابل این همه عوامل موثر در بروز اختلالات روانی باید تدابیری از جمله حمایت اجتماعی در زنان بیشتر شود. حمایت شغلی بیشتر همراه با کاهش ساعت کاری با حقوق مناسب، ایجاد فضای امن و راحت کار، حمایت در دوران بارداری و شیردهی و مرخصی‌های لازم از جمله این حمایت‌هاست.»

به گفته ناصحی در کشورهای پیشرفته مرخصی دوران زایمان برای زنان حدود دو سال است که این تجربه باید مورد بررسی قرار بگیرد. او گفت: «#171; باید ضمن حمایت اجتماعی، اقتصادی، شغلی، روانی و عاطفی در بحث طلاق، زنان را از نظر مناصب اداری و مسوولیت‌های اداری ارتقا دهیم.

توجه به حقوق زنان در منشور حقوق بیمار

حمید رواقی، مدیرکل دفتر ارتقای خدمات بالینی وزارت بهداشت نیز با اشاره به رشد بیماری‌های قلبی عروقی در کشور، درباره مرگ و میر مادران باردار گفت: «#171; هرچند پیشرفت‌های خوبی در رشد سلامت مادران باردار داشته‌ایم اما باید آمار از این تعداد هم کمتر شود. سرطان‌های دهانه رحم و پستان رشد پیش‌رونده داشته است. در معاونت درمان برای کاهش مرگ و میر مادران نیروی متخصص به شکل متناسب توزیع شده است. به شکلی که همه بیمارستان‌ها دارای حداقل یک نیروی متخصص زنان و زایمان هستند.

توزیع آرد غنی‌شده متوقف شد

پوکی استخوان و ضرورت مصرف کلسیم، آهن و اسیدسولفیک از جمله هشدارهای دیگری بود که کارشناسان دیروز در نشست به آن پرداختند. زهرا عبداللهی، سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه با تاکید بر تاثیر تغذیه زنان در تغذیه خانواده و جامعه گفت: «#171; برنامه غنی‌سازی آرد از سال 86 به اجرا درآمد. در آن زمان چون بحث یارانه آرد را داشتیم، هزینه غنی‌سازی در قالب یارانه در نظر گرفته شد و به این ترتیب آرد غنی‌شده در کشور توزیع می‌شد، اما امسال با آزادسازی قیمت‌ها و حذف یارانه آرد و نان، غنی‌سازی نان متوقف شده است.

به گفته عبداللهی، 90 درصد مردم با کمبود کلسیم مواجه هستند ولی درصد پوکی استخوان در زنان ایرانی بالاست به همین دلیل مساله دسترسی زنان به شیر بسیار با اهمیت است بویژه دسترسی در مناطق محروم و برای اقشار کم‌درآمد باید مورد توجه جدی قرار بگیرد.

او گفت: «#171; درصد کمبود کلسیم و ویتامین دی (D) در زنان بالاست که یکی از راه‌های حل آن غنی‌سازی شیر با ویتامین D است. همچنین در مدارس باید شیر غنی‌سازی شده توزیع شود.»

عبداللهی همچنین با تاکید بر ضرورت محدود کردن نمک در تغذیه زنان و خانواده‌ها گفت: «#171; 20 درصد تا 54 ساله‌ها و 38 درصد از 55 تا 64 ساله‌ها فشار خون بالا دارند که یکی از دلایل آن مصرف زیاد نمک است که باید با مداخلات وزارت بهداشت میزان نمک و ریزفاکتورهای چربی کنترل شود. با همکاری صنایع غذایی می‌توان برای تولید نمک کم‌سدیم اقدام کرد.»

علائم سکنه در زنان متفاوت است

طاهره سماوات، رییس اداره قلب و عروق وزارت بهداشت نیز با اشاره به آمار بالای سکنه مغزی و سکنه قلبی در زنان گفت: عوامل خطر به دلیل ویژگی خاص زنان در آنها بیشتر است. از طرفی علائم بیماری‌های قلبی-عروقی زنان متفاوت از مردان است.

زنان اغلب تصور می‌کنند عوامل معمولی چون درد قفسه سینه نشان‌دهنده بروز مشکلات قلبی در آنان است در حالی که ممکن است علائم دیگری همچون درد گردن، فک، سبکی سر و... نشانه بیماری قلبی در زنان باشد. یائسگی نیز یکی از عوامل خطر در میزان شیوع

بیماری قلبی است. مسمومیت حاملگی، دیابت حاملگی و تولد بچه با وزن کم نیز از عواملی هستند که باعث می‌شود زنان در مقابل بیماری قلبی مستعدتر باشند.

او با اشاره به آمار شیوع برخی مشکلات جسمی در زنان و مردان گفت: «میزان شیوع اضافه وزن در زنان 17/5 درصد و در مردان 14/39 درصد است. از سوی دیگر چاقی در زنان 22/37 درصد و در مردان 11/25 درصد است. میزان فعالیت بدنی مردان 78/8 دقیقه و در زنان 1/19 دقیقه است.»

شناسایی زنان آسیب‌پذیر

عباس صداقت، رییس اداره ایدز وزارت بهداشت نیز با اشاره به کنترل شیوع ایدز در معتادان تزریقی و تغییر الگوی شیوع ایدز گفت: از سال 84 به بعد شاهد افزایش تعداد موارد جدید اچ‌آی‌وی مثبت در کشور بودیم. تغییر الگوی انتقال نشان داد که زنان ممکن است در معرض آسیب‌پذیری قرار بگیرند، چون آنان آسیب‌پذیرند و ضریب انتقال ویروس در زنان بیشتر از مردان (حدود دو یا سه برابر) است.

او ادامه داد: در دیگر کشورها الگوی نسبت مردان به زنان 90 به 10 است. از سال 88 مدلی برای دسترسی به زنان آسیب‌پذیر به اجرا درآمد و در پنج استان مراکزی برای ارایه خدمات به زنان آسیب‌دیده راه‌اندازی شد و در این مراکز تست HIV انجام می‌شود.

این مراکز پرسنل زن دارند. از سوی دیگر برنامه مراقبت در منزل به عنوان یک الگو در کشورهای شمال آفریقا و شرق مدیترانه مطرح است. ما توانستیم از طریق گروه‌های همسان به افراد آسیب‌پذیر دسترسی داشته باشیم و تا پایان سال دو هزار نفر را تحت پوشش قرار خواهیم داد.