

تهدید نمکی برای جان ایرانی‌ها!

هفته سلامت در کشور همزمان با روز جهانی بهداشت آغاز شد و شعار سازمان بهداشت جهانی برای امسال ...



سلامت نیوز : هفته سلامت در کشور همزمان با روز جهانی بهداشت آغاز شد و شعار سازمان بهداشت جهانی برای امسال 171# فشار خون را جدی بگیریم؛ عنوان شده است چرا که امروزه تغییر سبک زندگی مردم، باعث افزایش روزافزون پرفشاری خون شده است که در ادامه ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکت‌های قلبی و مغزی را افزایش داده است. از امروز تا 24 فروردین به عنوان هفته سلامت در کشور نامگذاری شده تا شاید تلنگری باشد برای توجه بیشتر به ضرورت حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از وطن امروز؛ مجید حاجی‌فرجی متخصص تغذیه و رئیس انستیتو و دانشکده تغذیه و صنایع غذایی کشور با اشاره به این موضوع درباره شعار امسال می‌گوید: فشار خون بالا در کنار عوامل ژنتیکی، نداشتن تحرک، افزایش وزن و چاقی، بیماری‌های کلیه و استعمال دخانیات می‌تواند در افزایش یا تشدید مشکل فشار خون و ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی نقش اساسی داشته باشد. وی افزود: وقتی این عوامل در کنار هم جمع شوند با افزایش فشار خون و مشکل ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، خطر مرگ و میر را افزایش می‌دهند. حاجی‌فرجی یادآور شد: اثبات شده که چیزی حدود 35 درصد افرادی که دچار فشارخون بالا هستند به خاطر سکت‌های قلبی و عروقی جان خود را از دست می‌دهند.

رئیس انجمن تغذیه ایران گفت: سبک زندگی، نحوه تغذیه یا عادت تغذیه‌ای در تشدید عوامل مرتبط، نقش بسزایی دارد چرا که بهبود عادت غذایی و کاهش مصرف نمک بویژه در رژیم‌های غذایی چه در غذاهای سنتی، آماده، فرآوری شده و چه در تنقلات می‌تواند نقش زیادی در کاهش پرفشاری خون داشته باشد. حاجی‌فرجی ادامه داد: ما به مردم توصیه می‌کنیم مصرف نمک را هم در سفره و هم در طبخ غذا کم کنند و از غذاهای فرآوری شده کمتر استفاده کنند و به جای آن مصرف میوه، سبزی، شیر و لبنیات کم‌چرب را افزایش دهند.

فشار خون عامل 60 درصد ایست‌های قلبی

از سوی دیگر محمود شبستری رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به عواقب فشار خون اظهارداشت: پرفشاری خون موجب آسیب رگ‌ها و بزرگ شدن قلب می‌شود و 60 درصد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلب به آن نسبت داده می‌شود. وی با اشاره به اینکه پرفشاری خون اختلال شایع در جوامع پیشرفته است که با بالا رفتن سن، شیوع آن افزایش می‌یابد، اظهار داشت: این اختلال، قاتل خاموش نامیده می‌شود، زیرا اغلب تا بروز عوارض جدی آن شامل سکت قلبی یا مغزی و آسیب کلیه‌ها تشخیص داده نمی‌شود. شبستری خاطرنشان کرد: اگرچه پیشگیری و کنترل فشار خون چندان مشکل نیست، عدم تشخیص و کنترل بموقع آن موجب شده که 50 درصد افراد مبتلا به پرفشاری در اثر بیماری‌های قلبی-عروقی فوت کنند و 33 درصد از سکت مغزی و 10 تا 15 درصد در اثر نارسایی کلیوی از بین بروند.

وی درباره تاثیر وزن در کاهش یا پرفشاری خون اظهار داشت: کاهش 5 درصد از وزن بدن (حداقل 4/5 کیلوگرم)، نقش مهمی در کاهش فشار خون دارد و در مقابل، افزایش وزن به میزان 10 درصد سبب افزایش 7 میلیمتر جیوه در فشار خون می‌شود و محدود کردن انرژی دریافتی و افزایش فعالیت بدنی کمک شایانی به کاهش وزن خواهد کرد. رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تاکید بر کنترل و کاهش مصرف نمک اظهار داشت: باید توجه داشت که غذاهای فرآوری شده مثل کنسروها و سوسیس و کالباس همچون غذاهای آماده مانند پیتزا حاوی مقدار زیادی نمک هستند. وی یادآور شد: انجام 30 دقیقه فعالیت بدنی هوازی مانند پیاده‌روی به طور روزانه یا حداقل 3 بار در هفته، فشار خون را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد.

همچنین حسن طریقت‌منفرد وزیر بهداشت با بیان اینکه هم‌اکنون از هر 100 بزرگسال در کشور 20 نفر به فشار خون مبتلاست، می‌گوید: از این تعداد 10 نفر آنان از بیماری خود مطلع هستند و فقط 5 نفرشان درمان می‌شوند. وی استفاده از نمک زیاد را از علل اصلی بروز فشارخون دانست و گفت: مصرف نمک در کشور 2 برابر استاندارد جهانی است که تقاضا می‌کنیم بزرگسالان، کودکان را از ابتدا به مصرف غذای بی‌نمک یا کم‌نمک عادت دهند. وزیر بهداشت اظهار داشت: برنامه بررسی فشار خون بالا و ارائه آموزش‌هایی در این زمینه با کمک 100 هزار کارمند وزارت بهداشت و درمان در کشور اجرا می‌شود.

برنامه وزارت بهداشت برای هفته سلامت

همچنین وزارت بهداشت برای این هفته برنامه‌های ویژه‌ای را مدنظر قرار داده است که وحید رحمتی رودسری دبیر ستاد برگزاری هفته سلامت با اشاره به اهم اقدامات می‌گوید: محوری‌ترین برنامه این هفته، موضوع کنترل فشار خون افراد است. وی با اشاره به طنین‌انداز شدن زنگ مدارس در نخستین روز از هفته سلامت یادآور شد: تقدیر از دوستداران سلامت در روز دوم هفته سلامت (دوشنبه 19 فروردین) و شرکت در مراسم پیاده‌روی در روز جمعه 24 فروردین و همچنین عیادت از بیماران، مهم‌ترین برنامه‌های وزارت بهداشت در هفته سلامت است.

رحمتی از ویزیت رایگان مردم توسط پزشکان بسیجی در هفته سلامت خبر داد و افزود: روز 23 فروردین انجام خونگیری و تست فشار خون از همه ورزشکاران و قهرمانان ورزشی توسط سازمان انتقال خون انجام می‌شود. سرپرست روابط عمومی وزارت بهداشت در ادامه به غربالگری فشار خون در 34 مرکز هلال احمر در سراسر کشور اشاره کرد و گفت: راه‌اندازی خط ویژه مشاوره تلفنی فشار خون با همکاری سامانه برکت تل (8999) در هفته سلامت، یکی دیگر از برنامه‌هاست. وی ارسال 10 میلیون پیامک به مردم در هفته سلامت با موضوع فشارخون را اقدامی دیگر اعلام کرد و افزود: این هفته نرم‌افزار کتاب «راهنمای اندازه‌گیری فشارخون« را برای نصب روی گوشی‌های همراه تحت سیستم عامل اندروید روی سایت پورتال معاونت بهداشت بارگذاری می‌شود.

همچنین میرزابیگی رئیس سازمان نظام پرستاری کشور نیز در گفت‌وگو با «وطن امروز« اعلام کرد: از 28 فروردین طرح «پایش سلامت ایرانیان بالای 30 سال« از سوی 100 هزار پرستار به طور رایگان اجرا می‌شود. وی اظهار کرد: ظرف یک هفته تا 10 روز سه آیت فشار خون، قد و وزن همه افراد بالای 30 سال که به مراکز بهداشتی و درمانی که در روزهای آینده اسامی شان اعلام می‌شود مراجعه کنند، اندازه‌گیری می‌شود.

براساس این گزارش همچنین دانشکده تغذیه و انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای کشور از امروز تا پایان هفته سلامت آمادگی دارد به صورت رایگان در محل کلینیک تغذیه و رژیم درمانی خدمات مشاوره تغذیه به آدرس شهرک غرب- بلوار فرخزادی- ارغوان غربی (شهید حافظی)- کوی باران از ساعت 8 صبح تا 15:30 بعد از ظهر تست رایگان فشار خون انجام دهد. از سوی دیگر در پارک لاله و پارک ملت دهکده‌های سلامت برای تست فشار خون رایگان برپا شده است.