

چگونه مانع سکنه و سرطان شویم؟



بزرگ‌ترین دغدغه کنونی سلامت مردم جهان چیست؟ این پرسشی است که هر ساله باعث می‌شود سازمان جهانی بهداشت نسبت به یک نارسایی نظام سلامت موضعگیری کرده و با انتخاب یک شعار جهانی، جهانیان را نسبت به آن پدیده عمومی حساس کند.

بزرگ‌ترین دغدغه کنونی سلامت مردم جهان چیست؟ این پرسشی است که هر ساله باعث می‌شود سازمان جهانی بهداشت نسبت به یک نارسایی نظام سلامت موضعگیری کرده و با انتخاب یک شعار جهانی، جهانیان را نسبت به آن پدیده عمومی حساس کند.

«موجودات کوچک، تهدید بزرگ» شعاری است که امسال سازمان جهانی بهداشت انتخاب کرده و با انتخاب این شعار تلاش کرده است مردم جهان را نسبت به خطرات موجودات کوچکی مثل پشه مالاریا آگاه تر کند؛ حشره ای که سالانه بیش از 600 هزار نفر از مردم جهان را به کام مرگ می‌فرستد.

اما پشه مالاریا در ایران، دغدغه ای بزرگ برای نظام سلامت به حساب نمی‌آید و مطابق آمارهای رسمی، سال گذشته حدود 2900 نفر از ایرانی ها از سوی این حشره مهلک گزیده شده اند که حدود 90 درصد این قربانیان در استان سیستان و بلوچستان زندگی می‌کنند.

به همین دلیل نیز وزارت بهداشت، امسال به مناسبت هفته سلامت - یکم تا هفتم اردیبهشت - شعار «یک عمر سلامت با خود مراقبتی» را به عنوان شعار سال و دغدغه اصلی نظام سلامت ایران انتخاب کرده است.

کارشناسان نظام سلامت و مسئولان وزارت بهداشت بر این باورند که اگر مردم به موضوع خودمراقبتی توجه بیشتری داشته باشند، نه تنها آمار بیماری های حاد و مزمن در جامعه کم می‌شود، بلکه بار نظام درمان هم بسیار کاهش پیدا خواهد کرد.

خودمراقبتی چیست؟

اغلب مراقبت های بهداشتی که به حفظ سلامت فرد منجر می‌شود، در مجموعه خودمراقبتی جای می‌گیرد. در واقع، خودمراقبتی مجموعه ای از رفتارهای سالم و انتخاب الگوهای صحیح زندگی است که در نتیجه باعث خواهد شد فرد یا دچار بیماری نشود یا در صورتی هم که بیمار شد، با علم و آگاهی به درمان موثر خود اقدام کند.

دکتر شهرام رفیعی فر، سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت در گفت و گو با جام جم می‌گوید: خودمراقبتی موجب می‌شود در وقت پزشک و بیمارستان صرفه جویی شود و حجم مراجعه غیرضروری به پزشک نیز کاهش پیدا کند، اما اکنون در کشور ما شرایط به گونه ای است که مردم به دلیل کم آگاهی درباره بیماری ها با اولین نشانه های بیماری به پزشک متخصص مراجعه می‌کنند و در نتیجه، هزینه نظام درمان افزایش پیدا می‌کند.

البته شاید گفته شود بیمار از جیب خود این هزینه ها را پرداخت می‌کند و مختار است با اولین نشانه های بیماری به پزشک متخصص مراجعه کند، ولی وقتی از سطح کلان به موضوع نگاه می‌کنیم، می‌بینیم اگر همه افراد جامعه به این سیستم درمانی روی بیاورند، آن گاه بخش بزرگی از توان اقتصادی کشور صرف امور درمانی می‌شود که ضرورتی ندارد و با راهکارهای ساده خودمراقبتی قابل حل است.

چرا به خودمراقبتی نیاز داریم؟

اکنون بالغ بر 300 هزار بیمار در کشور به سرطان مبتلا هستند که هر ساله حدود 90 هزار نیز به این آمارها اضافه می‌شود. همچنین حدود هفت میلیون نفر در کشور نیز به انواع مختلف بیماری دیابت مبتلا هستند که برخی از آنها از نوع بیماری خود هم آگاهی ندارند و حتی گفته می‌شود مثلا در شهر یزد تقریبا از هر چهار نفر، یک نفر به دیابت مبتلاست.

در حوزه آمار بیماری های قلبی نیز ایران یکی از کشورهای سرآمد جهان است و بر اساس آمارهای رسمی بیش از 40 درصد از مرگ و میرها در کشور به بیماری های قلبی - عروقی برمی‌گردد.

همه این بیماری های غیرواگیر و مرگ آفرین در حالی مدام رو به افزایش است که با تغییر سبک زندگی و جدی گرفتن خودمراقبتی، می‌توان از بروز بسیاری از این بیماری ها جلوگیری کرد.

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت تاکید می‌کند اگر مردم خودمراقبتی را جدی بگیرند، حدود 40 درصد سرطان ها، 80 درصد بیماری های قلبی - عروقی و 90 درصد بیماری دیابت نوع 2 در کشور قابل پیشگیری است، اما متأسفانه بسیاری از مردم، خودمراقبتی را جدی نمی‌گیرند و به همین دلیل شاهد هستیم اکنون 19 درصد مردم فشار خون بالا دارند، 14 درصد شهروندان از قند خون بالا رنج می‌برند، 28 درصد دیگر از مردم نیز کلسترول بالا دارند و همچنین 48 درصد از افراد جامعه ما هم چاق هستند یا اضافه وزن دارند.

خودمراقبتی، خوددرمانی نیست

بین خوددرمانی و خودمراقبتی فاصله زیادی وجود دارد. این که فردی بدون آگاهی دقیق از نوع بیماری اش به مصرف خودسرانه دارو اقدام کند، این کار خودمراقبتی نیست و اتفاقا همین کار ممکن است بیماری او را حادتر کند، بلکه خودمراقبتی به این معنی است که فرد با آموزش های پزشکی اولیه ای که می‌بیند، می‌تواند تشخیص دهد مثلا چه سردردی با استراحت

کردن خوب می شود و چه نوع سردردی را باید حتما به پزشک مراجعه کند. به گفته رفیعی فر، وزارت بهداشت در نظر دارد از شهریور امسال، برنامه آموزش هشت ساعته خودمراقبتی را در اماکن آموزشی، فرهنگی و مذهبی برگزار کند و از هر خانواده، افرادی به عنوان سفیران سلامت تحت آموزش های رایگان خودمراقبتی قرار می گیرند و این آموزش ها را هم به خانواده شان منتقل می کنند. وزارت بهداشت امیدوار است با توسعه این آموزش ها، بار بیماری های مزمن و صعب العلاج را در جامعه کاهش دهد و از سوی دیگر هم فرهنگ مصرف خودسرانه دارو را هم اصلاح کند.

چگونه از خودمان مراقبت کنیم؟

شاید اولین حرکت خودمراقبتی و اولین تغییری که نیاز است در زندگی مان به وجود بیاوریم تا بیماری های مزمن هم کمتر به سراغمان بیاید، تغییر الگوی غذایی خانواده است.

دکتر فرزاد فرقان، عضو شورای عالی نظام پزشکی در گفت و گو با جام جم عنوان می کند: اغلب مردم کشور به نوع تغذیه شان حساس نیستند. حتی بسیاری از بیماران مبتلا به دیابت و فشار خون را دیده ام که آنها هم نسبت به نوع تغذیه شان آگاهی ندارند؛ آن هم در حالی که برای آنها انتخاب تغذیه مناسب، بسیار ضروری است.

مصرف غذاهای صنعتی، فست فودها و مصرف بی رویه روغن های جامد و مایع از رایج ترین الگوهای تغذیه ای در بین شهروندان ایرانی است که به گفته فرقان، اصلاح آن نیاز به توسعه آموزش های فراگیر در جامعه دارد.

وی معتقد است فرهنگ اعتماد و مراجعه به پزشک عمومی می تواند برنامه خودمراقبتی را به پیش ببرد و هزینه های درمان را هم کاهش دهد.

خودمراقبتی، هزینه ها را کاهش می دهد

جدای از این که فرهنگ خودمراقبتی، جامعه ای سالم تر و بانشاط تر به بار می آورد، با این روش هزینه های مراجعه به پزشک و همچنین هزینه های دوا و درمان مردم هم کاهش پیدا می کند.

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با اشاره به تحقیقی که در کشور انگلیس انجام شده است، عنوان می کند: بر اساس این تحقیق، خودمراقبتی موجب 17 درصد کاهش مراجعه به پزشک متخصص، 50 درصد کاهش مراجعه به اورژانس، 50 درصد کاهش نیاز به بستری و حتی موجب کاهش 50 درصد غیبت های کاری می شود.

در هر حال نباید فراموش کرد برای تحقق کامل اهداف خودمراقبتی، نقش رسانه ها و دیگر نهادهای فرهنگ ساز بسیار پررنگ است؛ نهادهایی که می توانند ضمن آموزش سبک زندگی سالم به مردم، برای تشکیل جامعه ای سالم و عاری از بیماری های مزمن، حضوری فعال داشته باشند.

چند کلید طلایی برای مراقبت از سلامت

ترک سیگار و مواد مخدر، ورزش روزانه، کاهش استرس های شغلی، کنترل مداوم فشار خون، کنترل مداوم قند خون، مصرف ماهی به جای گوشت قرمز، مصرف دوبار ماهی در هفته، مصرف میوه، سبزی و نان سبوس دار، تا حد امکان استفاده نکردن از هر نوع روغن گیاهی یا حیوانی و در صورت لزوم استفاده از روغن مایع به جای روغن جامد، نخوردن غذاهای صنعتی و فست فود، استفاده از لبنیات کم چرب، اجتناب از سرخ کردن غذا و استفاده از بخارپز کردن، کبابی یا آب پز کردن آن، جایگزین کردن آبلیمو به جای سس، استفاده از غذاهای کم نمک، کاهش مصرف شیرینی، کیک و بستنی، کنترل مداوم وزن و اجتناب از کم تحرکی از جمله مهم ترین روش های خودمراقبتی است که با رعایت آنها احتمال ابتلای شما به انواع بیماری های مزمن و صعب العلاج کاهش پیدا می کند.

امین جلالوند / گروه جامعه