

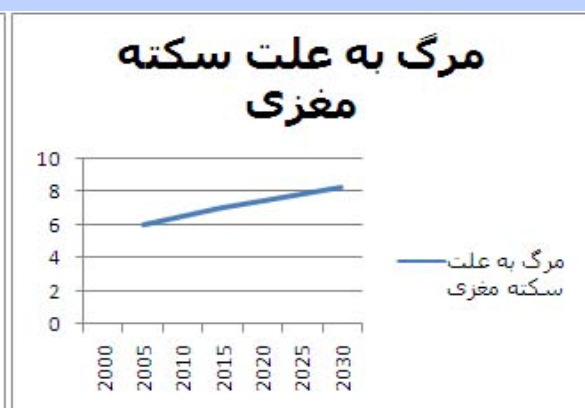
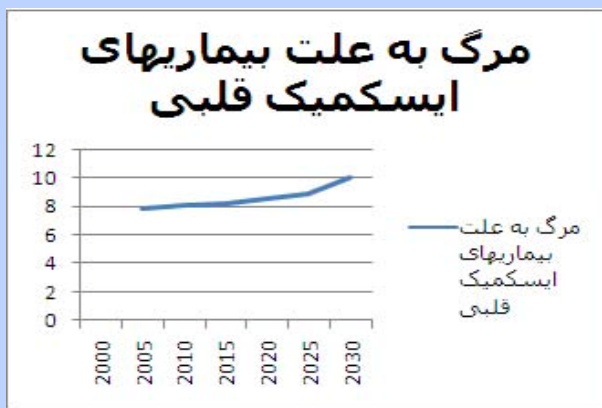


### پیامد بیماریهای غیر واگیر، علل و راه حل ها

در سال ۲۰۰۵ علت مرگ حدود ۳۵ میلیون نفر در جهان بیماریهای غیر واگیر بوده است که این رقم ۶۰ درصد تمامی مرگهای سراسر جهان را تشکیل می دهد. ۸۰ درصد مرگ های ناشی از بیماریهای غیر واگیر در کشورهای با درآمد پائین و متوسط رخ می دهد که حدود ۱۶ میلیون نفر آن ها در افراد زیر ۷۰ سال می باشد. بیماریهای غیر واگیر سهم چشمگیری در مرگ های زود هنگام کشورهای با درآمد پائین و متوسط دارد.

پیش بینی می شود که میزان مرگ و میر ناشی از بیماریهای غیر واگیر طی ۱۰ سال آینده ۱۷ درصد افزایش یابد. برآورد سازمان جهانی بهداشت حاکی از آن است که طی ۱۰ سال آینده ما شاهد بیشترین افزایش مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی عروقی، سرطان، بیماریهای تنفسی و دیابت در کشورهای در حال توسعه خواهیم بود. شواهد اپیدمیولوژیکی در حال حاضر نشان می دهد که سالانه ۲۸ میلیون نفر جان خود را به خاطر چهار بیماری غیر واگیر اصلی شامل:

**بیماریهای قلبی عروقی، سرطان، بیماریهای تنفسی مزمن و دیابت** از دست داده و این چهار بیماری بیشترین بار بیماریهای غیر واگیر در کشورهای با درآمد پائین و متوسط را تشکیل می دهند.



استعمال دخانیات، بی تحرکی و رژیم غذایی ناسالم، عوامل خطر رفتاری مهم بیماریهای غیر واگیر می باشند. این عوامل باعث افزایش فشار خون، افزایش قند خون، افزایش چربی خون و چاقی می شوند. عوامل اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، محیطی، اپیدمیولوژیکی و رفتاری نیز باعث افزایش روند بیماریهای غیر واگیر و مانع اصلی جلوگیری و کنترل این بیماری می باشند. که عبارتند از:

- بی ثباتی مالی که باعث کاهش سرمایه گذاری در بهداشت و سیستمهای بهداشتی می شود
- شیوع فزاینده و بالای استعمال دخانیات
- افزایش مصرف غذاهای پر کالری، شور و چرب

- شهرنشینی و مهاجرت زیاد به شهرها و در نتیجه کم تحرکی
- چاقی ناشی از تغییر در عادات غذایی سالم و کاهش فعالیت بدنی
- فقر که توانایی خرید غذاهای سالم و همچنین مراقبتهای بهداشتی را تحت تاثیر قرار می دهد
- رشد اقتصادی و صنعتی سازی که باعث افزایش آلودگی هوا می شود
- منافع تجاری که باعث افزایش فروش غذاها و نوشیدنی های نا سالم به کودکان می شود
- فقر و بی سوادى که مردم را از فرصت های محافظت از سلامت خود محروم می کند
- فقدان مسئولیت اجتماعی بعضی شرکت های تجاری که به محرومیت فقرا از دسترسی به داروهای اساسی و تکنولوژی می انجامد
- مسن شدن جوامع



### راه حل های بهداشت عمومی برای پیشگیری و کنترل بیماریهای غیر واگیر:

برای پیشگیری و کنترل بیماریهای غیر واگیر، به رویکردهای جامع بهداشت عمومی نیاز می باشد تا مراحل زندگی انسان را در بر بگیرد. چنین مداخلاتی باید زندگی انسان را در مراحل نوزادی، کودکی، نوجوانی و بزرگسالی زیر مورد هدف قرار دهند.

#### نوزادی :

- حمایت از تغذیه با شیر مادر حداقل تا ۶ ماهگی و ادامه این کار تا یک سالگی
- تشویق به تغذیه تکمیلی (غذای مکمل) از ۶ ماهگی تا ۲ سالگی
- غنی سازی غذاها با ریز مغذی ها

#### کودکی و نوجوانی :

- بهبود آموزش مهارت های زندگی
- ارتقاء فعالیتهای فیزیکی در مدرسه و جامعه
- غذاهای مطمئن و سالم در مدارس
- جلوگیری از دسترسی بچه ها به مواد غذایی خیلی شور، خیلی شیرین، پر چرب و ناسالم و محدودیت فروش آن ها
- کنترل دخانیات

#### بزرگسالی:

- بهبود تغذیه مادران
- اجرای برنامه های جلوگیری و توقف دخانیات
- بهبود دسترسی به غذا و استطاعت خرید آن
- تشویق به فعالیتهای ورزشی ( در محل های کار و به کمک طراحی شهری)
- فراهم کردن راه های پیشگیری و مراقبت از خطرها و بیماریها

امید ساعتچی کارشناس واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان