

همیشه



تغذیه بد و تحرک کم؛ قاتل ایرانی‌ها

معاون وزیر بهداشت در گفت‌وگو با همشهری درباره تغییرات سبک زندگی و آسیب‌های جدی آن بر سلامت مردم هشدار می‌دهد



گزارش روزنامه‌نگار **مریم سرخوش**

سبک زندگی مردم طی یک دهه گذشته تغییر کرده؛ تحرک کم شده و غذاهای پر کالری جای محصولات فیبردار را گرفته‌اند. دلایلی که به همراه سایر عوامل، ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی را به عنوان عامل ۸۰ درصد مرگ‌ومیرهای مردم ایران تشدید کرده است، شاید خیلی‌ها انگشت اتهام را به سمت وزارت بهداشت نشانه بگیرند که در این باره اقدامات لازم را انجام نمی‌دهد، اما واقعیت این است که رفع بسیاری از عوامل آسیب‌زا در این حوزه به تنها بر عهده وزارت بهداشت نیست و باید هم از سوی مردم و هم از سوی سایر نهادها تعاملی بیشتری در این باره به همشهری می‌گوید: «برای کاهش آسیب‌های تغییر سبک زندگی مردم باید آنگونه پیش از همه مورد توجه قرار بگیرد؛ تحرک و تغذیه». فرشی در پاسخ به چند سؤال در این باره توضیحات بیشتری داده است.

جامعه ایرانی از نظر سلامت و سبک زندگی چه

تغییری کرده‌است؟
طی یک دهه گذشته مابا تغییر سبک زندگی مردم مواجه بودیم، یکی از آنها مهاجرت روستائیان به شهرها و جایگزین شدن زندگی شهری است که آنها را از تحرک و تغذیه مناسب دور کرده است، بسیاری از مردم در حال حاضر به جای غذاهای فیبردار، مقدار قابل توجهی غذاهای پرکالری دریافت می‌کنند و این مسئله را به صورت افزایش وزن در جامعه به ویژه در کودکان می‌توان مشاهده کرد یکی دیگر از تغییرات جدی در زندگی مردم، ساعت خواب افراد است که به سمت ساعت‌های پائینی شب رفته‌است؛ به همین دلیل فعالیت‌های صبحگاهی افراد به نوعی حذف شده است. تملای این موارد بر بیماری‌ها، به ویژه آنهایی که تحت عنوان سرطان می‌شناسیم، تأثیر گذار است.

طی حدود ۱۰ سال این شرایط تثبیت شده و در زندگی مردم شکل گرفته؛ چه اقداماتی باید برای تغییر این رویکرد انجام شود؟

کار سختی پیش رو داریم؛ چون کودکان هم در حال رشد و پرورش بنا همین سبک زندگی هستند، اما از همین امروز باید نحوه خوردن و خوراک مردم تغییر کند؛ تغییری که باید در کودکان هم وجود داشته باشد. آموزش چنین مسائلی به کودکان می‌تواند بزرگسالی آنها را با مخاطرات کمتری مواجه کند. یک مسئله ساده در زندگی مردم ایران، مصرف نمک است. عجیب‌تر آنکه خانواده‌ها، فرزندانشان را هم از همان دوران کودکی به مصرف غذاهای شور عادت می‌دهند. نمک و نمکدان جزو اصلی سفره مردم ایران است و افراد زیادی هستند که حتی نمی‌توانند تصور کنند هنگام غذا خوردن نمکدان سر سفره نباشند. مسئله مهم دیگر فعالیت بدنی است. دگراسیون شهری باید به گونه‌ای طراحی شود که مردم موظف به پیاده‌روی روزانه حداقل ۵۰۰۰ تا ۶۰۰۰ مَتر باشند، اما کجای زندگی شهری چنین چیزی را داریم. مردم دراز، ورزش، فرمندانری، مؤسسات متولی و... باید در این باره سیاستگذاری‌های لازم را داشته باشند. روزانه

نان سفید مصرف نکنید

مزی نمی‌ندارد که باعث آسیب به سلامت هم می‌شود.»
به گفته محمدی در برخی استان‌ها استفاده از نان کامل در حال رواج پیدا کردن است: «در استان فارس مطالعات خوبی درباره ضرورت تولید نان کامل انجام شده‌است. برخی نانوایی‌ها از اواخر سال گذشته به سمت تولید نان کامل روی آورده‌اند که این مسئله خوبی است. در اصفهان، کرج و تبریز هم تمایل بیشتری برای توسعه تولید نان کامل صورت گرفته‌است.» او تأکید بر اینکه مردم باید استقبال بیشتری از خرید نان کامل داشته باشند، بیان می‌کند: «تولید نان در حوزه ما نیست و صنف نانوایان این ماده غذایی را در اختیار مردم قرار می‌دهند. اما مصرف آن به قدری زیاد است که باید مورد توجه ما هم باشد. برای ترویج این فرهنگ هم ۲ مسئله مهم است؛ توجه صنف نانوایان و مطالبه مردم. اگر نانوایان تولید کنند و مردم نخرند، تولید فایده‌ای نخواهد داشت. به همین دلیل باید ورود نان کامل در سبد خرید خانواده‌های ایرانی صورت بگیرد.»

بسیاری از مردم تمایل دارند، نان‌هایی استفاده کنند که رنگ‌شان شفاف و سفیدتر است و این در حالی است که آنها نمی‌دانند این نان‌ها چه آسیب‌های گوارشی‌ای برای آنها به دنبال دارد. حیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو در این باره به نکات مهمی اشاره می‌کند و می‌گوید: «همه باید تلاش کنند که فرهنگ استفاده از نان کامل در جامعه نهادینه شود. این موضوع آنقدر اهمیت دارد که متخصصان تغذیه هم توصیه به استفاده از این نان در رژیم‌های غذایی‌شان دارند. مردم باید بدانند که بخشی از آسیب‌های گوارشی که با آن مواجه می‌شوند، به دلیل استفاده از نان کامل است.» او ادامه می‌دهد: «در گذشته تولید نان سنتنی داشتیم و کامل هم بود، اما اکنون نان به صورت صنعتی تولید می‌شود و نان‌های سنتنی هم برای اینکه شفاف‌تر و سفیدتر شوند، با حذف همه سبوس‌ها دیگر به صورت کامل تولید نمی‌شوند. این نکته مهمی است که نان‌های فعلی که شفاف‌تر شده‌اند نه تنها مصرف‌شان هیچ

تولید دارو، کیفیت دارو و صادرات آن در دومین نشست شورای سیاستگذاری نمایشگاه مواد اولیه دارویی، با حضور رئیس سازمان غذا و دارو و همچنین بخشی از مدیران صنعت دارو مورد بحث قرار گرفت. حیدر محمدی اشاره کرد که تولید دارویی ما وضعیت خوبی دارد؛ اما در حوزه صادرات ضعیف عمل می‌کنیم؛ در زمینه کیفیت دارو‌ها هم بحث وجود دارد.

۲۰ تا ۲۵ دقیقه پیاده‌روی مداوم، ضرورت تحرک برای تمام افراد است، اما در بخش زیادی از مردم جامعه چنین چیزی حتی مشاهده نمی‌شود و روزی هفتاد دقیقه حتی کمترین تحرک هم انجام نمی‌شود. خود مردم می‌توانند این مسئله را بررسی کنند و متوجه شوند که قدم‌های روزانه‌شان در روز چه میزان است.

با وجود این شرایط، چه بیماری‌هایی مردم را تهدید می‌کند؟

تمام بیماری‌هایی که تحت عنوان بیماری‌های غیرواگیر نامیده می‌شوند به دلیل سبک زندگی غلط تشدید می‌شوند؛ از جمله بیماری‌های قلبی – عروقی و انواع سرطان. ما در این باره در معرض تهدید قرار داریم؛ چون عامل ۸۰ درصد از مرگ‌های مردم ایران بیماری‌های قلبی – عروقی است. این بیماری‌ها منجر به سکت قلبی، سکت مغزی، نارسایی قلبی و... می‌شوند. تغییر سبک زندگی می‌تواند این بیماری‌ها را کاهش دهد؛ به‌طور مثال اگر فشار خون ۵۰ درصد کنترل شود، بیش از ۷۰ درصد از نارسایی قلبی کاهش پیدا می‌کند. برای کنترل فشار خون باید مصرف نمک به شدت کاهش و فعالیت بدنی افزایش پیدا کند. خوردن مواد غذایی حاوی نشاسته و شیرینی هم افراد را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های کبدی، دیابت نوع ۲ و چاقی قرار می‌دهد که هر دو این بیماری‌ها عامل ابتلا به سرطان هستند

اما مردم به این سبک زندگی عادت کرده‌اند و به‌نظر می‌رسد که وظیفه نهادهای متولی است که در این باره اقدامات جدی انجام دهند؟ آیا این سیاستگذاری از سوی سازمان‌های مختلف وجود دارد؟

اصلاح سبک زندگی مردم تنها بر عهده وزارت بهداشت نیست. در روزهای که ما با مشکلات جوی مثللودگی‌ها مواجه هستیم و درخواست تعطیلی داریم، مساعادت از سوی فرمانداری می‌تواند منجر به حفظ سلامت مردم شود. برای برخورد با تولیدکنندگان مواد غذایی ناسالم هم ما نیازمند ورود جدی قوه قضاییه هستیم؛ برای مثال برای تولید یک نان سالم به عنوان یکی از ارکان اصلی

عدد خبر

۳ موضوع

کارشناس **یکتا فراهانی** روزنامه‌نگار

باربی، چطور باعث بی‌اشتهایی و اختلال‌های ضد سلامت می‌شود؟

در باره شخصیت کارتون‌ی و انیمیشنی باربی زیاد گفته‌اند و شنیده‌ایم. در سال ۲۰۲۳ میلادی هم، البته فیلمی به نام باربی ساخته شد که باز هم این شخصیت معروف را حسابی در معرض توجهات قرار داد. نکته اصلی، اثرات سوئی است که این شخصیت و این بازی‌نمایی زیبایی، در دختران نوجوان و نیز زنان می‌گذارد. ایسن فیلم، بهانه‌ای شد تا نظرات علیرضا اندامی، روانشناس و روان در مانگر را در این باره جویا بشویم؛ نظراتی که به صورت نکته‌واره پیش روی تان قرار گرفته است.

از منظر روانشناسی این موضوع که یادگیری از طریق مشاهده و تقلید در کودکان، بزرگسالان و حتی در گونه‌های حیوانات، اتفاق می‌افتد، غیر قابل انکار است. در واقع یعنی همیشه به تجربه مستقیم یک رویداد نیاز نداریم تا یادگیری رخ بدهد.

آلبرت بندورا یکی از روانشناسانی بود که نقش یادگیری مشاهده‌ای بر رفتارهای پر خاشگرانه را مورد بررسی قرار داد. در یک آزمایش مشهور تحت عنوان عروسک بوبو، آلبرت بندورا و همکارانش یکی از روش‌های یادگیری خشونت را در کودکان نشان دادند. آنها متوجه شدند کودکانی که رفتار بزرگسالی را مشاهده کرده بودند که به بوبو لگد و آن را کتک می‌زد، وقتی با عروسک تنها گذاشته شدند، از این الگو تقلید کردند؛ چون چنین رفتار پر خاشگرانه‌ای را تماشا کرده بودند.

در خصوص رواج رنگی و تأکید بر ظاهر و اندام بدنی ایده‌آل برای دختران و زنان، گزارش‌ها حاکی از آن است که امروزه شخصیت‌های زن انیمیشن‌های دیزنی در مقایسه با شخصیت‌های سال‌های گذشته، لباس کمتری بسر تن دارند و با جاذبه‌های جنسی بیشتری نمایش داده می‌شوند و بعضی عروسک‌های معروف هم که پوشش نامناسبی دارند، شخصیت اصلی یک انیمیشن را تشکیل می‌دهند. این محصولات، توان بالقوه‌ای برای تحت تأثیر قرار دادن دختران دارند. چرا که تحقیقات نشان می‌دهند که فیلم‌ها و کارتون‌ها، دختران را علاقمند به پسران و همچنین نگران در مورد ظاهرشان می‌کنند که این امر تأکید بیش از حد به ظاهر و اندام آنان است؛ برای مثال انیمیشن «باربی» از جمله محصولات است که این نگرش را رواج می‌دهد که یک دختر بر مبنای بدن باریک و ظاهر زیبایی‌تواند مورد توجه دیگران واقع شود نه ویژگی‌های مثبت شخصیتی.

گزارش‌های انجمن روانشناسی آمریکا حاکی از آن است که یکی از الگوهایی که در جوامع غربی به‌عنوان بدن ایده‌آل در این رسانه‌های تصویری برای زنان تبلیغ می‌شود، باریک‌اندامی است؛ در حالی که بر خورداری از یک بدن عضلانی برای مردان تبلیغ می‌شود. این انیمیشن‌ها که به نوعی معیارهای زیبایی مرتبط با اندام باریک و لاغر را به‌عنوان الگو برای زنان تبلیغ می‌کنند باعث می‌شوند دختران، تلاش مضاعفی برای دسترسی به این الگوها داشته باشند.

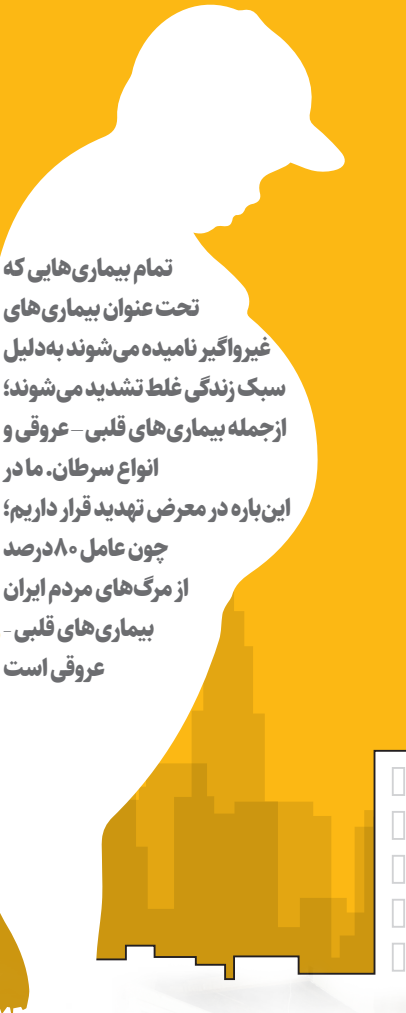
اینگونه هنجارهای زیبایی، معیارهایی را برای بدن وضع می‌کنند که دختران آرزو می‌کنند شبیه آن باشند. در نتیجه در سنتین نوجوانی و بزرگسالی هشدار می‌شود برای زنان جوان که رژیم بگیرند. بسیاری از زنان یک برنامه رژیم دارند، حتی زنانی که وزن بهنجار دارند، خودشان را چاق می‌بینند و به دنبال لاغر شدن هستند. بر همین اساس، زنانی که دچار این وضعیت می‌شوند به بدن خود به شکل یک شیء نگاه می‌کنند و اشتغال دائم فکری به قیافه و بدن خود پیدا می‌کنند. افرادی که مدام به پایش و واریسی بدن خود می‌پردازند، پس از مدتی به این نکته پی می‌برند که بین بدن آنها و بدن ایده‌آل، تفاوت زیادی وجود دارد که این امر منجر به شرم از بدن و به خطر افتادن سلامت روان افراد می‌شود.

تحقیقاتی که بازی‌های کامپیوتری مخصوص نوجوانان را از بین ۲۶ بازی در دسترس از سال ۲۰۰۱، رصد کرده، گزارش داده در ۲۷ درصد از بازی‌ها، آنها موضوعات جنسی را مشاهده کرده‌اند. این بازی‌ها، زنان را به‌طور قابل توجهی نیمه برهنه یا مشغول رفتارهای جنسی نشان می‌دهند و وقتی لباس شخصیت‌های زن یا لباس شخصیت‌های مرد مقایسه شده نتیجه گرفته شده که لباس زنان نامناسب بوده است.

در دنیای تبلیغات نیز در رسانه‌های خارجی، نگاه جنسی در مورد دختران وجود دارد و این موضوع بسیار برجسته‌است؛ به‌عنوان مثال، در پیام‌های بازرگانی پیش شده در زمان اوج تعداد بینندگان، مشخص شده که زنان بیشتر از مردان به‌عنوان اشیای جنسی به نمایش درمی‌آیند. بازی با عروسک برای کودکان به خصوص برای دختران، محبوب است. به همین دلیل، وقتی چنین عروسک‌هایی با دید جنسی برای دختران تولید و به آنها فروخته می‌شود، باعث نگرانی است. چراکه تحقیقات مختلف نشان داده تأکید بیش از حد بر بدن و ظاهر در دختران معمولاً آسیب‌هایی مانند اختلالات خوردن، عزت نفس پایین، افسردگی یا وضعیت روانی پریشان برایشان، به همراه خواهد داشت.

بررسی‌های به عمل آمده نشان می‌دهد قرار گرفتن زیاد در معرض الگوهای ایده‌آل زیبایی از طریق رسانه‌ها با میزان بالای اختلال در خوردن ارتباط دارد. در تحقیقی که شیوع بی‌اشتهایی عضبی در بین دختران ۱۰ تا ۱۹ ساله را بررسی کرده، نتیجه گرفته شده این موضوع با تغییرات در مد و تصور از بدنی آرمانی، موازی بوده است.

شواهد بسیار محکمی از نقش رسانه‌ها در شکل‌دهی تصویر ذهنی از بدن در دختران، در قبل و بعد از عملکرد رسانه‌های غربی جدید دیده می‌شود؛ به‌عنوان مثال، در یک تحقیق از دختران جوان، در یافتند که شروع و شروع وسواس فکری در مورد وزن و شکل بدن، تغییر رفتار برای کنترل کردن وزن و کم ارزش شمردن بدن، با تماشای برنامه‌های تلویزیون رابطه داشته است.



تمام بیماری‌هایی که تحت عنوان بیماری‌های غیر واگیر نامیده می‌شوند به دلیل سبک زندگی غلط تشدید می‌شوند؛ از جمله بیماری‌های قلبی – عروقی و انواع سرطان. ما در این باره در معرض تهدید قرار داریم؛ چون عامل ۸۰ درصد از مرگ‌های مردم ایران بیماری‌های قلبی – عروقی است

بیماری‌های غیر واگیر، جمعیت، تغییرات آب و هوا و نیز سلامت اجتماعی از مهم‌ترین تهدیدهای سلامت کشور هستند که به گفته وزارت بهداشت، بررسی هر کدام از آنها به دانشگاه‌های مختلفی واگذار شده است تا هم بررسی شوند و هم راهکارها به دست آید.

۸۰۰ مرکز

تحقیقات دانشگاهی و ۴۰ مرکز تحقیقاتی غیر دانشگاهی در کشور فعال هستند. اما به گفته مسئولان، باید هم در حوزه چاقی، بیماری‌های غیر واگیر (شامل فشار خون، دیابت، بیماری‌های قلبی – عروقی و...) و سرطان‌های مختلف به ویژه سرطان‌های گوارش می‌شود. همچنین مصرف نان کامل به ارتقای سلامت جامعه با تأمین فیبر مورد نیاز روزانه مردم کمک می‌کند. مصرف فیبر موجود در نان کامل از ایجاد پیوسته و یواسیر جلوگیری کرده و به دلیل داشتن آهن باعث جلوگیری از کم‌خونی ناشی از فقر آهن می‌شود.

۶۰ هزار

زوج نابرابر ایرانی‌سر در کشور، تنها توسط یک فروزن‌دار شده‌اند. دکتر نیره خادم غایبی، مدیر مرکز درمان نابرابری میلاد مشهد که موفق به چنین دستاوردی شده، در ششمین مراسم نکوداشت چهره‌های خاص حوزه سلامت از طرف دانشگاه علوم پزشکی مشهد مورد تقدیر قرار گرفته است.

