

**اتوصیه
طب سنتی
را جدی
بگیرید**

حتی درباره بیماری‌های غیر واگیر هم اگر شیوه زندگی به صورت صحیح انجام شود، عوارض این بیماری‌ها قابل کنترل بوده و این چیزی است که طب مکمل (سنتی) در سراسر جهان درباره آن توصیه‌های جالبی دارد؛ البته که باید تلفیقی با طب نوین داشته باشد تا منجر به تأخیر در شناسایی بیماری و عوارض بیشتر نشود. در این زمینه به بخشی از این توصیه‌ها پرداخته ایم:



۱
**از یوگا و
مدیتیشن
غافل نگانید**

یوگا، تمرکز بر حرکات آهسته همراه با تنفس عمیق برای بهبود تعادل، کاهش استرس و افزایش سلامت قلب و عروق و تنفس از توصیه‌های ورزشی متخصصان طب مکمل در نقاط مختلف جهان است. مدیتیشن هم به کاهش استرس، مدیریت اضطراب و بهبود رفاه ذهنی کمک می‌کند چون مدیریت این اختلالات می‌تواند به طور غیر مستقیم به مدیریت بیماری‌های غیر واگیر کمک کند.



۳۰۲

+ یادداشت

**پکیج
بیماری‌های غیر واگیر**

مریم سرخوش
روزنامه نگار

پیشگیری از بروز بیماری‌های عفونی و درمان مناسب آنها موجب افزایش متوسط طول عمر انسان‌ها شده است. اما همسو با آن افزایش توان اقتصادی جوامع صنعتی منجر به زیاده‌روی در مصرف چربی‌ها، گوشت، شکر، نمک و مصرف دخانیات و ورود تکنولوژی هم منجر به کاهش فعالیت بدنی شده است؛ عواملی که شیوع بیماری‌های غیر واگیر (سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و بیماری‌های مزمن تنفسی) و خطرات ناشی از آن را افزایش داده است. تاکنون دوسوم مرگ‌ها در جهان به دلیل همین بیماری‌ها رقم خورده است. در کشورهای واقع در حوزه مدیترانه شرقی از جمله ایران هم بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های مزمن ریوی، سکت و دیابت نوع ۲، از عوامل مهم مرگ و میرها هستند. متخصصان حالا به مجموعه این بیماری‌ها لقب سندروم متابولیک داده‌اند و مطالعات هم نشان می‌دهد که بخش زیادی از ایرانی‌ها همین حالا هم به درجاتی از سندروم متابولیک (دیابت، فشار خون بالا، چاقی، افزایش وزن، تغذیه نامطلوب، چربی خون بالا) مبتلا هستند. شیوع این بیماری‌ها آنقدر اهمیت دارد که سال گذشته وزارت بهداشت پویش ملی سلامت راه انداخت و به غربالگری دو بیماری دیابت و فشار خون پرداخت. در پایان این پویش، متولیان حوزه سلامت اعلام کردند حدود ۴۴ میلیون نفر از جمعیت کشور غربالگری شده و چیزی حدود ۸۰۰ هزار بیمار جدید مبتلا به فشار خون و حدود ۵۰۰ هزار بیمار جدید مبتلا به دیابت شناسایی شده‌اند. این در حالی است که مقابله با بیماری‌های غیر واگیر راهکار چندان سختی ندارد. انجام فعالیت‌های ورزشی و فیزیکی منظم و مصرف غذای مناسب بهترین راهکار برای کاهش عوارض و فاکتورهای خطر ابتلا به سندروم متابولیک است. در این شماره از ضمیمه تندرستی همشهری، عوامل مؤثر در بروز این بیماری‌ها و عوارض آنها ذکر شده و در گفت‌وگو با کارشناسان راهکارهای ساده برای مقابله و پیشگیری از بروز بیماری‌های غیر واگیر بررسی شده است؛ بیماری‌هایی که حالا یک جزء اضافه هم دارند، کبدی‌های چربی که بیش از گذشته شیوع پیدا کرده و گفته می‌شود که همین حالا در ایران از هر ۳ ایرانی یک نفر مبتلا به این بیماری است و ۹۸ درصد مبتلایان هم از بیماری خود اطلاع ندارند.

**سیک زندگی ناسالم جاتان را
تهدید می‌کند**

**با گسترش شهرنشینی، کاهش فعالیت و مصرف
دخانیات ۴ بیماری غیر واگیر به کشنده‌ترین بیماری‌های
جهان بدل شده‌اند**

در دهه‌های اخیر، جهان شاهد تغییر چشم‌انداز سلامت بوده است. بیماری‌های غیر واگیر (NCDs) به عنوان عامل اصلی مرگ و میر و بروز عوارض متعدد در سراسر جهان ظهور کرده‌اند. همین حالا ۷۱ درصد از کل مرگ و میرها در جهان را بیماری‌های غیر واگیر تشکیل می‌دهند که ناشی از تغییرات سبک زندگی و شهرنشینی است. در ایران اما بیماری‌های غیر واگیر عامل بیش از ۸۰ درصد مرگ‌ها هستند. به طور کلی ۴ بیماری غیر واگیر سلامت جوامع را تهدید می‌کند: قلبی-عروقی، سرطان‌ها، مزمن تنفسی و دیابت. این بیماری‌ها از فردی به فرد دیگر منتقل نمی‌شوند بلکه به دلیل ترکیبی از عوامل ژنتیکی، فیزیولوژیکی، محیطی و رفتاری بروز می‌کنند. عوامل عمده خطر را هم مصرف دخانیات، عدم تحرک بدنی، رژیم غذایی ناسالم، استرس، آلودگی و استفاده از الکل تشکیل می‌دهند.

**نقش سبک زندگی در بیماری‌های غیر واگیر
زندگی کم تحرک**

۴۰ درصد

جمعیت بالای ۳۰ سال ایران کم تحرک هستند و فعالیت بدنی مناسب ندارند.

با ظهور تکنولوژی و راحتی‌ای که به ارمغان آورده است، فعالیت بدنی به میزان قابل توجهی کاهش یافته. بسیاری از مردم ساعت‌ها پشت میز می‌نشینند یا به تماشای صفحه نمایش می‌پردازند، استفاده از گوشی‌های همراه هم میزان فعالیت فیزیکی را به شکل قابل توجهی کاهش داده و این در حالی است که تحرک و فعالیت بدنی برای حفظ سلامت قلب و عروق ضروری است.

رژیم غذایی ناسالم

۳۲ درصد

ایرانی‌ها به فشار خون بالا مبتلا هستند و ۵۰ درصد نارسایی کلیه، قلب و سکنه‌های قلبی مربوط به فشار خون بالاست.

گسترش جهانی فست‌فودها و غذاهای فرآوری شده سرشار از قند، نمک و چربی‌های ناسالم به عادات غذایی ضعیف کمک کرده است. این الگوهای غذایی خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و فشار خون را افزایش داده است. علاوه بر این، مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات کامل هم برای یک رژیم غذایی متعادل ضروری است، اما مصرفشان کاهش یافته است.

مصرف دخانیات

۲۰ درصد

از مردان و ۴٫۵ درصد از زنان ایرانی دخانیات مصرف می‌کنند.

سیگار یکی از عوامل خطر اصلی برای چندین بیماری غیر واگیر از جمله سرطان ریه، بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) و بیماری‌های قلبی و عروقی است.

استفاده از الکل

۷٫۲ درصد

جمعیت ایران تا ۶۴ سال کشور براساس آخرین پیمایش ملی شیوع اعتیاد مصرف‌کننده الکل بودند.

مصرف الکل با بیماری‌های کبدی، سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی و عروقی مرتبط است. همچنین بهداشت روانی و اجتماعی افراد را تهدید می‌کند.

استرس

۳۰ درصد

از جمعیت ایران براساس اعلام رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران با اختلال اضطراب و افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند. پنجه نرم می‌کنند.

زندگی مدرن اغلب به دلیل فشارهای کاری، نگرانی‌های مالی و افزایش سرعت زندگی با سطح استرس بالا همراه است. استرس مزمن می‌تواند منجر به فشار خون بالا، بیماری قلبی و اختلالات سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی شود.

آلودگی

۲۶۰ هزار

ایرانی براساس اعلام سازمان حفاظت محیط‌زیست، سالانه جان خود را به دلیل آلودگی هوا از دست می‌دهند.

عوامل محیطی مانند آلودگی هوا، در افزایش بیماری‌های غیر واگیر، به ویژه بیماری‌های تنفسی و قلبی و عروقی نقش دارند. مناطق شهری با سطح آلودگی بالا شاهد بروز بیشتر این شرایط هستند.

