

۲ شوخ طبع باشید

طب سنتی در کشورهای مختلف عمدتاً بر تعادل شوخ طبعی تأکید دارد. مطالعات جدید نشان می‌دهد که هم سلامتی باعث افزایش شادی می‌شود و هم احساس شادی به سلامتی کمک می‌کند که بیشترین نقش را در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر دارند. تحقیقات هم ثابت کرده افرادی که شادتر هستند، کمتر بیمار می‌شوند.



۳ پر خوری نکند

از پر خوری به ویژه پیش از خواب پرهیز و وعده‌های غذایی منظم را حفظ کنید. پر خوری علاوه بر چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر را به همراه دارد. همچنین عامل بروز سندروم متابولیک است که باعث افزایش چربی دور شکم، فشار خون، قند خون، کلسترول، ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سکنه مغزی می‌شود.



همیشه‌های تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی • ۳۱ تیر ۱۴۰۳ • شماره ۱۸ • دوره جدید

+ آمار بیماری

۴ خطر

عامل خطر رفتاری اصلی در بروز بیماری‌های غیرواگیر مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم، عدم تحرک بدنی و استفاده مضر از الکل است که منجر به بروز عوامل خطر فیزبولوژیک اصلی از جمله فشار خون بالا، چاقی، هیپرگلیسمی (سطح قند خون بالا) و چربی خون (سطح بالای چربی در خون) می‌شود.

۷۱ درصد

هزینه‌های درمانی

بررسی‌ها نشان می‌دهد که سالانه ۴۱ میلیون نفر در سال به دلیل ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر (۴ بیماری اصلی و سایر بیماری‌های غیرواگیر از جمله پارکینسون، بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌های مزمن کلیوی و...) جان خود را از دست می‌دهند. ۷۱ درصد از هزینه‌های درمانی هم که به انسان‌ها تحمیل می‌شود به دلیل بیماری‌های غیرواگیر است.

هزینه‌های ۴۷ تریلیونی طی ۲ دهه

مجمع جهانی اقتصاد (WEF) و دانشکده بهداشت عمومی هاروارد تخمین زده‌اند که در صورت ادامه روند فعلی، بیماری‌های غیرواگیر ممکن است تا سال ۲۰۳۰ میلادی ۴۷ تریلیون دلار برای اقتصاد جهانی هزینه داشته باشد. این برآورد شامل هزینه‌های مستقیم پزشکی و هزینه‌های غیرمستقیم مانند کاهش بهره‌وری و مرگ زودرس است.

بار اقتصادی دیابت برابر شده

۲۱۴ میلیارد دلار سالانه در کشور آمریکا به صورت مستقیم برای بیماری‌های قلبی - عروقی هزینه می‌شود و این رقم برای بیماری دیابت در حدود ۳۲۷ میلیارد دلار در سال ذکر شده است. در ایران هم طبق آخرین آمارها بار اقتصادی دیابت بر نظام سلامت ۱۳ هزار میلیارد تومان بوده اما به تأکید مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با توجه به نرخ تورم ۲۰۴ سال اخیر ۵ تا ۵ برابر شده است.

بالاترین هزینه‌گر

۷ کشور ایالات متحده (۲۰ درصد تولید ناخالص داخلی)، آلمان (۱۱٫۷ درصد تولید ناخالص داخلی)، کانادا (۱۱٫۲ درصد تولید ناخالص داخلی)، انگلیس (۱۰٫۲ درصد تولید ناخالص داخلی)، فرانسه (۱۱٫۲ درصد تولید ناخالص داخلی)، استرالیا (۹٫۸ درصد تولید ناخالص داخلی) و ژاپن (۱۰٫۹ درصد تولید ناخالص داخلی) بالاترین هزینه‌گر مراقبت‌های بهداشتی برای مدیریت بیماری‌های غیرواگیر در جهان را دارند. ۸۵ درصد هزینه مراقبت‌های بهداشتی در کشورهای اروپایی به مدیریت بیماری‌های غیرواگیر اختصاص دارد.

شیوع بیماری‌های غیرواگیر در کشورهای پیشرفته بیشتر است اما آمار مرگ کمتری دارد

غیرواگیر رقم می‌خورد و این عدد در کشورهای با درآمد متوسط و کم به ۷۷ درصد می‌رسد. جغرافیای شیوع این بیماری‌ها در کشورهای پیشرفته و کمتر توسعه یافته را در ادامه بخوانید.

جغرافیای NCD در جهان

به خود اختصاص داده‌اند. پس از آن سرطان‌ها (۹٫۳ میلیون)، بیماری‌های تنفسی (۴٫۱ میلیون) و دیابت (۱٫۵ میلیون) در رتبه‌های دوم تا چهارم قرار داشتند. این در حالی است که ۷۱ درصد از کل مرگ‌ومیرهای جهان به دلیل بیماری‌های

آخرین گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) درباره بیماری‌های غیرواگیر (NCD) سال ۲۰۲۲ منتشر شد و نشان داد که بیماری‌های قلبی و عروقی با ۱۷٫۹ میلیون (سالانه) بیشترین مرگ‌ومیر را

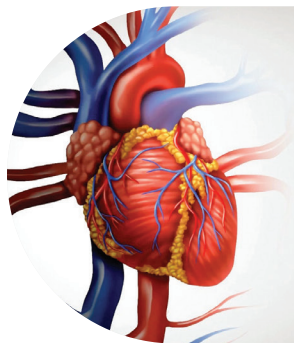
بیماری‌های قلبی-عروقی

۳۱ درصد از کل مرگ‌ومیرهای جهان ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی است و شایع‌ترین انواع آنها عبارتند از بیماری عروق کرونر، سکنه مغزی، نارسایی قلبی و فشار خون بالا. آخرین آمارهای جهانی از ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی ۲ سال پیش منتشر شد و اعلام کرد ۵۲۰ میلیون نفر در جهان با بیماری قلبی-عروقی زندگی می‌کنند.

شیوع جهانی

تنوع منطقه‌ای

کشورهای با درآمد بالا: شیوع بالا به دلیل عوامل سبک زندگی مانند رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی و میزان بالای مصرف سیگار و الکل. کشورهای با درآمد کم و متوسط: افزایش شیوع به دلیل شهرنشینی، تغییرات سبک زندگی و دسترسی محدود به مراقبت‌های بهداشتی.



بیماری‌های مزمن تنفسی

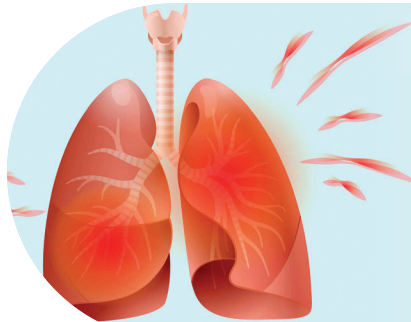
بیماری‌های تنفسی سومین عامل مرگ‌ومیر در جهان هستند و شامل بیماری‌هایی از جمله انسداد مزمن ریه، آسم و بیماری‌های ریوی شغلی است. بیماری انسداد مزمن ریه حدود ۳۲۹ میلیون نفر، تقریباً ۵۵ درصد از جمعیت دنیا را مبتلا کرده است.

شیوع جهانی

بیماری‌های تنفسی سومین عامل مرگ‌ومیر در جهان هستند و شامل بیماری‌هایی از جمله انسداد مزمن ریه، آسم و بیماری‌های ریوی شغلی است. بیماری انسداد مزمن ریه حدود ۳۲۹ میلیون نفر، تقریباً ۵۵ درصد از جمعیت دنیا را مبتلا کرده است.

تنوع منطقه‌ای

کشورهای با درآمد بالا: شیوع بالای آسم و انسداد مزمن ریه اغلب با سیگار کشیدن، آلودگی هوا و قرار گرفتن در معرض آسیب‌های شغلی مرتبط است. کشورهای با درآمد کم و متوسط: انسداد مزمن ریه بیشتر به دلیل آلودگی هوای داخل خانه ناشی از پخت‌وپز و گرم کردن با سوخت‌های زیست‌توده (چوب و فضولات حیوانات)، آلودگی هوا و استفاده از تنباکو است.



سرطان‌ها

در سال ۲۰۱۵، حدود ۹۰٫۵ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به سرطان بودند. در سال ۲۰۱۹، ۲۰ موارد سرطان سالانه ۲۳٫۶ میلیون نفر افزایش یافت و کمتر از ۱۰ میلیون مرگ در سراسر جهان وجود داشت که نشان دهنده افزایش ۲۶ و ۲۱ درصدی در دهه گذشته است. شایع‌ترین سرطان‌ها هم ریه، سینه، روده بزرگ، پروستات و معده بودند.

شیوع جهانی

تنوع منطقه‌ای

کشورهای با درآمد بالا: نرخ بروز بالاست اما نرخ درمان هم به دلیل زیرساخت‌های مراقبت‌های بهداشتی بهتر و برنامه‌های تشخیص زودهنگام بالاتر است. کشورهای با درآمد کم و متوسط: افزایش میزان بروز و مرگ‌ومیر به دلیل تشخیص دیر هنگام، دسترسی محدود به درمان و افزایش عوامل خطر مانند سیگار کشیدن، چاقی و عفونت‌ها.



دیابت

سال ۲۰۲۱ اعلام شد که حدود ۵۳۷ میلیون بزرگسال (۲۰ تا ۷۹ سال) در سراسر جهان به دیابت مبتلا هستند و پیش‌بینی می‌شود این تعداد تا سال ۲۰۳۰ به ۶۴۳ میلیون و تا سال ۲۰۴۵ به ۷۸۳ میلیون نفر افزایش پیدا کند. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی شیوع دیابت در بزرگسالان جهان ۸/۸ درصد است، که از این تعداد حدود ۹۵ تا ۹۰ درصد دیابت نوع ۲ است. در حالی که دیابت نوع یک کمتر شایع است اما روند آن افزایشی شده. نرخ شیوع جنسیتی هم به‌طور متوسط در زنان و مردان یکسان است.

شیوع جهانی

تنوع منطقه‌ای

کشورهای با درآمد بالا: شیوع بالا، عمدتاً ناشی از چاقی، سبک زندگی کم تحرک و پیری جمعیت است. کشورهای با درآمد کم و متوسط: شیوع سریع و در حال افزایش به دلیل شهرنشینی، تغییرات رژیم غذایی، کاهش فعالیت بدنی و عوامل ژنتیک است. در این مناطق تشخیص دیر هنگام و دسترسی به درمان هم یک چالش مهم به‌شمار می‌رود.

