

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
سر دبیر: دانیال معمار
معاون ضمائم: پروانه بهرام نژاد
دبیر ویژه نامه: مریم سرخوش

واحد فنی:
مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی
گرافیک و صفحه آرایی: حمید یزدانی، امید روشنگر و سعید غفوری
ویرایش عکس: کامبیز نویدی
صفحه خوانی: سمانه مومن، هاله جوانفر و اعظم آچور بندیان
چاپ: همشهری
اشتراک: موسسه نشر گستر امر و نوین
بذیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۴۴۶
تلفن: ۲۳۰۲۳۰۰۰
نمابر: ۲۲۰۴۶۰۶۷

همشهری
گروه ضمائم همشهری ناشر نشریات:
دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد، تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، سرزمین من، ماه، معماری، ۲۴، شهرنگار، سرخ و محله
نشانی: تهران، خیابان ولیعصر ۳، نرسیده به پارکوی، کوچه شهید قریشی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

برندگان جنگ با بیماری‌های غیرواگیر

با وجود روند صعودی ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر در دنیا، چند کشور هم هستند که روند موفقی را در کاهش عوامل خطر ابتلا به این بیماری‌ها رقم زده‌اند. براساس مقالات منتشر شده در وبسایت The Lancet این کشورها موفقیت خود را در مدیریت بیماری‌های غیرواگیر از طریق ترکیبی از سیاست‌های بهداشت عمومی، اقدامات پیشگیرانه، آموزش بهداشت و سیستم مراقبت‌های بهداشتی مؤثر کسب کرده‌اند. رویکرد آنها اهمیت استراتژی‌های جامعی است که به عوامل سبک زندگی می‌پردازد، تشخیص زودهنگام را ترویج و دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی با کیفیت را توسعه می‌دهد. برخی از استراتژی‌های اجرا شده در این کشورها را در ادامه بخوانید.



۳. استرالیا

کمپین‌های بهداشت عمومی:

کمپین‌های ملی مانند Quit برای ترک سیگار و LiveLighter برای ترویج تغذیه سالم و فعالیت بدنی. **اقدامات نظارتی:** سیاست‌های سختگیرانه کنترل دخانیات، از جمله بسته‌بندی ساده، مالیات‌های بالا و ممنوعیت تبلیغات. **مراقبت‌های بهداشتی:** تأکید بر ادغام مدیریت بیماری‌های غیرواگیر در خدمات مراقبت‌های بهداشتی اولیه. **نتیجه:** کاهش قابل توجه آمار مصرف سیگار و بهبود مدیریت و نتایج برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی.



۴. کانادا

اقدامات بهداشتی کشور، روند متفاوتی از شیوع بیماری‌های غیرواگیر را در جهان رقم زده است

ارتقای سلامت: ابتکارات بهداشت عمومی مانند ParticipACTION برای افزایش فعالیت بدنی و ترویج زندگی سالم. **برنامه‌های غربالگری:** اجرای گسترده برنامه‌های غربالگری برای تشخیص زودهنگام سرطان‌ها و سایر بیماری‌های غیرواگیر. **مراقبت‌های بهداشتی:** افزایش گسترده دسترسی به خدمات درمانی پیشگیرانه برای بیماری‌های غیرواگیر. **نتیجه:** کاهش مصرف تنباکو و بهبود نرخ بقای سرطان، همچنین نرخ بالای تشخیص زودهنگام و مدیریت بیماری‌های غیرواگیر.



۵. سوئد

ترویج سبک زندگی سالم: سیاست‌های تشویق کننده فعالیت بدنی، تغذیه سالم و کاهش مصرف الکل. **مراقبت‌های بهداشتی:** دسترسی گسترده به خدمات پیشگیرانه و درمانی. **سیاست‌های زیست محیطی:** تمرکز بر کاهش آلودگی هوا و ترویج زندگی پایدار برای بهبود سلامت عمومی. **نتیجه:** نرخ پایین بیماری‌های قلبی و عروقی و چاقی، افزایش امید به زندگی و کیفیت زندگی بالا.



۶. سنگاپور

برنامه‌های ملی: اجرای طرح War on Diabetes با هدف کاهش شیوع دیابت از طریق آموزش عمومی، تشخیص زودهنگام و مدیریت. **مراقبت‌های بهداشتی:** افزایش و پشتیبانی از زیرساخت‌های قوی مراقبت‌های بهداشتی. **کمپین‌های زندگی سالم:** راه‌اندازی کمپین‌هایی با هدف ترویج تغذیه سالم، فعالیت بدنی و غربالگری منظم سلامت. **نتیجه:** کاهش شیوع دیابت و سایر بیماری‌های مزمن، میزان بالای مشارکت در برنامه‌های غربالگری سلامت و مراقبت‌های پیشگیرانه.



۱. فنلاند

سیاست‌های جامع سلامت: فنلاند سیاست‌های بهداشت عمومی قوی با تمرکز بر کاهش عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مانند مصرف دخانیات، رژیم‌های غذایی ناسالم و عدم فعالیت بدنی را اجرا کرده است. **برنامه‌های ملی:** پروژه کارلیای شمالی که در دهه ۱۹۷۰ آغاز شد، از طریق مداخلات مبتنی بر جامعه که سبک زندگی سالم را ترویج می‌کرد، بیماری‌های قلبی عروقی را با موفقیت کاهش داد. **آموزش بهداشتی:** کمپین‌های گسترده بهداشت عمومی هم‌اگاهی را در مورد پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر افزایش داده و رفتارهای سالم‌تر را تشویق کرده است.

نتیجه: کاهش قابل توجه آمار مرگ و میر قلبی عروقی، بهبود آگاهی بهداشت عمومی و اتخاذ سبک زندگی سالم‌تر.

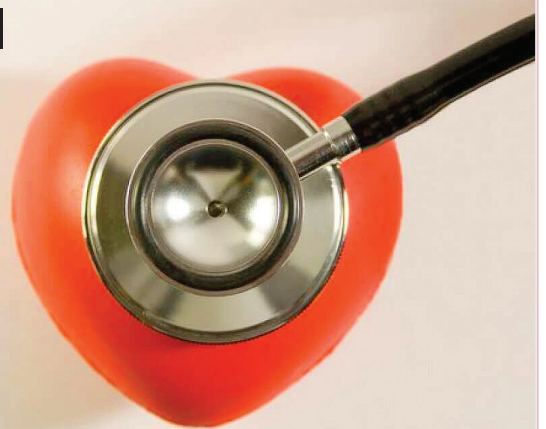


۲. ژاپن

عادات غذایی: رژیم غذایی سنتی ژاپن که دارای گوشت قرمز کم، ماهی، سبزی و محصولات سویای زیاد است، به کاهش نرخ ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر کمک کرده است. **مراقبت‌های بهداشتی پیشگیرانه:** معاینات و غربالگری‌های بهداشتی منظم به‌طور گسترده‌ای در دسترس است و توصیه می‌شود، تا تشخیص زودهنگام و مدیریت بیماری‌های غیرواگیر را تسهیل کند. **ابتکارات دولتی:** برنامه‌هایی مانند طرح Health Japan 21 بر بهبود سلامت عمومی از طریق تغییر سبک زندگی و اقدامات پیشگیرانه تمرکز دارد. **نتیجه:** ژاپن یکی از بالاترین شاخص‌های امید به زندگی در جهان را دارد و نرخ چاقی و بیماری‌های غیرواگیر در مقایسه با بسیاری از کشورهای غربی در ژاپن پایین است.

+ توصیه

اقدام مشترک برای نجات



۱. ترویج سبک زندگی سالم

کنترل عوامل خطر قابل اصلاح مانند کنترل اضافه وزن و چاقی، دیابت، کاهش مصرف نمک، افزایش مصرف میوه و سبزی، ترک مصرف الکل و مدیریت استرس نقش مهمی در پیشگیری از بروز بیماری‌های غیرواگیر دارد. باید درباره اهمیت فعالیت بدنی، رژیم‌های غذایی متعادل و مضرات سیگار کشیدن و مصرف الکل اطلاع‌رسانی گسترده از سوی رسانه‌ها، سازمان‌های مردم‌نهاد، نظام سلامت و نهادهای فرهنگی صورت بگیرد.

۲. اقدامات نظارتی

دولت‌ها می‌توانند سیاست‌هایی را برای کاهش مصرف مواد غذایی ناسالم و تنباکو اجرا کنند؛ از جمله مالیات، برچسب‌های هشدار دهنده و محدودیت‌های تبلیغاتی.

۳. دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی

بهبود دسترسی به خدمات مراقبت‌های بهداشتی پیشگیرانه و درمانی می‌تواند به تشخیص و مدیریت زودهنگام بیماری‌های غیرواگیر کمک کند.

۴. سیاست‌های زیست محیطی

کاهش آلودگی و ایجاد محیط‌های زندگی سالم‌تر هم می‌تواند برخی از عوامل خطر زیست محیطی را کاهش دهد که منجر به بیماری‌های مزمن تنفسی می‌شوند.