

# مبارزه با سلامت

دکتر سید محسن مداح

هر صبح دست بر باقی موهای سر کشیده و نکشیده می‌روم، و اگر به آینه می‌نگرم مراقب پشت سرم هستم. حکایت من از آن شکم چسبیده به پشت تا این شکم اشغال‌گر، در فاصله‌ی نه‌چندان زیاد بین سال‌های جوانی تا میان‌سالی، داستان غفلت من از من بود؛ که اگر از دلخوشی‌های دیروز چیزی باقی می‌ماند، پاسخ به این خطرناک‌ترین سوال روز- «ناهار چه داریم؟»- خندانم نمی‌کرد.

## وضعیت عوامل خطر ساز بیماری‌های مزمن در کشور

در دهه‌های اخیر شیوع بیماری‌های مزمن غیرواگیر در کشور ما رو به افزایش است. بررسی‌های ملی انجام شده در سال‌های اخیر تصویر نسبتاً روشنی از تغییر قابل ملاحظه‌ی سبک زندگی ایرانیان، اعم از تغذیه و فعالیت بدنی آنان، به‌دست داده است. نتایج آخرین بررسی کشوری در رابطه با فراوانی برخی عوامل خطر ساز اصلی بیماری‌های مزمن بر حسب گروه‌های سنی و جنس در جدول زیر ارائه شده است.

فراوانی عوامل خطر ساز بیماری‌های مزمن در سومین بررسی کشوری بیماری‌های غیرواگیر مزمن (%) (تعداد ۵۲۸۷)<sup>۱</sup>

عوامل خطر	دیابت	TG>150 mg/dl	TC>200 mg/dl	پرفشار خونی	چاقی و اضافه‌وزن
سال ۲۵-۳۴	۳/۲	۲۷	۳۰/۲	۱۴	۴۶/۲
سال ۳۵-۴۵	۹/۲	۴۲/۴	۴۶/۲	۲۵/۲	۶۶/۱
سال ۴۵-۵۴	۱۴/۰	۴۲/۶	۵۴/۰	۳۸/۴	۶۹/۱
سال ۵۵-۶۴	۱۸/۰	۴۴/۵	۶۱/۶	۵۶/۴	۶۶/۷
متوسط مردان	۸/۴	۳۹/۶	۴۰/۴	۲۴/۷	۵۱/۱
متوسط زنان	۹/۴	۳۳/۴	۴۵/۴	۲۸/۶	۶۵/۷

TG: تری‌گلیسرید خون؛ TC: کلسترول تام خون

- بررسی عوامل خطر ساز بیماری‌های مزمن در کشور نشان دهنده‌ی چند نکته‌ی مهم است:
- همان‌طور که قابل پیش‌بینی است، با گذشت سن فراوانی بیشتر عوامل خطر ساز افزایش می‌یابد. با وجود این، فراوانی این عوامل در جمعیت میان‌سال کشور قابل ملاحظه است.
  - به‌جز تری‌گلیسرید بالای خون، زنان ایرانی در به‌همراه داشتن عوامل خطر ساز بیماری‌های مزمن از مردان سبقت گرفته‌اند که این یافته متفاوت با کشورهای غربی است که در آن مردان نسبت به زنان سهم بیشتری از عوامل خطر ساز بیماری‌های مزمن دارند.

- اضافه‌وزن و چاقی، به‌عنوان ریشه و عامل سبب‌ساز دیگر عوامل خطر یعنی دیابت، دیس‌لیپیدمی و پرفشار خونی، از سنین جوانی در بخش قابل ملاحظه‌ای از جامعه دیده می‌شود.

- طبقات اقتصادی- اجتماعی پایین جامعه در مقایسه با طبقات اقتصادی- اجتماعی بالاتر، سهم بیشتری از عوامل خطر بیماری‌های مزمن دارند و این خصوصاً در مورد زنان چشمگیر است.

- نسبت به بررسی کشوری قبلی، فراوانی عوامل خطر سبب‌ساز بیماری‌های مزمن در سال‌های اخیر به‌طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته است. علاوه بر این، به داده‌های زیر نیز نگاه کنیم:

- بر اساس داده‌های موجود، تنها حدود ۱۱٪ از مردم گیلان به‌طور منظم ورزش می‌کنند<sup>۲</sup> و حدود دوسوم ایرانیان فعالیت بدنی کافی برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن ندارند و عمده‌ی فعالیت بدنی مردم کشورمان تنها پیاده‌روی است<sup>۳</sup>.

- سن بروز بیماری انسداد عروق قلب در زنان ایرانی حدود ۱۰ سال کمتر از زنان غربی است<sup>۴</sup>.

- سندرم متابولیک تا ۱۰ درصد کودکان و نوجوانان ایرانی را مبتلا کرده است<sup>۵</sup>.

مرگ‌ومیر و بیماری‌های مربوط به استعمال دخانیات، اعتیاد به مواد مخدر، سوانح رانندگی و آلودگی‌های زیست‌محیطی را هم که در نظر بگیریم، شاید شما هم با این سخن که ما در سنگر «مبارزه با سلامت» موفقیت‌های زیادی داشته‌ایم، موافق باشید!

### پانوشت :

در سال‌های اخیر هر قدر که بر تعداد رستوران‌ها افزوده شد، بر تعداد فضاهای ورزشی افزوده نشد؛ هر چه بر تعداد خودروها در خیابان افزوده شد، از تعداد دوچرخه‌ها کاسته شد؛ هر صنعتی که پولساز بود، توانست به‌قیمت سلامتی مردم پیش برود: از سیگار و مواد مخدر و خوردروهای غیراستاندارد تا صنعت تنقلات بی‌کیفیت داخلی و سب‌زمینی و پیتزافروشی در مدارس. هر چه بر تعداد معلمان ریاضی مدارس افزوده شد، از مربیان بهداشت کاسته شد؛ هر اندازه که خانواده‌ها موفقیت‌های تحصیلی کودکان خود را مورد نظر قرار دادند، پیشگیری از بیماری‌های مزمن با توجه به تغذیه‌ی صحیح و تحرک کافی آنان مد نظرشان نبود؛ و آن قدر که تلویزیون ملی برای جای لاغری و چی‌توز تبلیغ کرد، نتوانست از پول پخش آگهی در رابطه با پیشگیری از بیماری‌های مزمن بگذرد.

1. Esteghamati A, et al. BMC Public Health. 2009 May 29; 9: 167-177.
2. Maddah M, et al. J Phy Act & Health. 2013 (In press) IOD: 1530276900.
3. Momenan AA et al. Int J Prev Med. 2011; 2: 243-251.
4. Maddah M, et al. Int J Cardiol 2007; 115: 103-4.
5. Esmailzadeh A, et al. Obes Res. 2006; 14: 377-382.

دکتر سیدمحسن مداح

متخصص تغذیه

نشانی: رشت، گلزار، خیابان ۸۰، تلفن: ۷۲۲۸۲۸۲

Email: maddahm@yahoo.com