



رونمایی از دو کتاب و سرود سلامت ایران در هفته سلامت

همایش سفیران سلامت و جشنواره تغذیه سالم برگزار شد

با بیان اینکه خوشحالیم فرصتی فراهم شد تا نگرانی‌های سلامت جامعه را به صورت رودررو با گیرندگان سلامت در میان بگذاریم افزود: سفیران سلامت باید توجه اعضای خانواده و اطرافیان خود را نسبت به این نگرانی‌ها جلب کنند و پلی بسازند برای رسیدن به جامعه‌ای سالم‌تر.

وی با اشاره به شعار هفته سلامت «زندگی سالم بانشاط و امید» گفت: با توجه به پیشرفتی که کشورمان طی ۳-۴ دهه گذشته داشته مدل بیماری‌ها از بیماری‌های واگیر به غیر واگیر تغییر کرده و بسیاری از بیماری‌های واگیر با برنامه واکسیناسیون و دیگر

به مناسبت فرارسیدن هفته سلامت، همایش سفیران سلامت و جشنواره غذا به همت معاونت بهداشت دانشگاه با همکاری دفتر آموزش و ارتقا سلامت و دفتر بهبود تغذیه جامعه سالم وزارت بهداشت برگزار شد. در این همایش که ۲ اردیبهشت ۹۶ در سالن اجتماعات دانشگاه برگزار شد، مدیران و کارشناسان دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران، ایران و شهید بهشتی نیز حضور داشتند.

۱۲۰ هزار سفیر سلامت

دکتر جعفریان رئیس دانشگاه در جمع سفیران سلامت خانوارها،



اردیبهشت ۱۳۹۶

شماره ۱۵۴

اخبار
ویژه

مراقبت‌های بهداشتی کنترل و بیماری‌های غیرواگیر به مسئله جدی امروز تبدیل شده است.

دکتر جعفریان به بیان عوامل مرگ‌ومیر زودهنگام (پیش از ۷۰ سالگی) در کشور پرداخت و گفت: بیماری‌های قلبی و عروقی عامل ۴۰ درصد، سرطان‌ها عامل ۲۰ درصد و حوادث جاده‌ای عامل ۱۵ درصد از مرگ‌های زودهنگام در کشور شناخته شده که در بسیاری از موارد قابل پیشگیری است.

وی با اشاره به مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر گفت: رژیم غذایی ناسالم مانند مصرف زیاد نمک، چربی، شکر و فست فودها، کم‌تحرکی، سیگار و الکل از جمله عوامل بروز بیماری‌های غیرواگیر هستند و در کشور ما کم‌تحرکی و رژیم غذایی ناسالم و سیگار مهم‌ترین فاکتورهای خطر شناخته می‌شوند.

رئیس دانشگاه، با توصیه به انجام منظم ورزش و حدود نیم ساعت پیاده‌روی حداقل سه روز در هفته تأکید کرد: انجام کارهای روزمره، فعالیت فیزیکی محسوب نمی‌شود بلکه باید برنامه ورزشی منظمی داشته باشیم.

رئیس دانشگاه با اشاره به نقش سفیران سلامت در انتقال اطلاعات درست علمی در سطح جامعه گفت: وظیفه دولت اطلاع‌رسانی و ایجاد حساسیت در جامعه نسبت به مسائل حوزه سلامت است و اجرای آن نیز باید از سوی مردم صورت گیرد به همین منظور از هر خانواده یک نفر به‌عنوان سفیر سلامت انتخاب شده تا اطلاعات معتبر و شناسنامه‌دار علمی را به اعضای خانواده و اطرافیان خود منتقل کند.

وی سفیران سلامت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی تهران را ۱۲۰ هزار تن برشمرد و گفت: حدود یک میلیون خانوار تحت پوشش دانشگاه هستند که به ازای آنها ۱۲۰ هزار سفیر سلامت وجود دارد بنابراین تاکنون بیش از ۱۰ درصد برنامه سال ۹۵ محقق شده و امیدواریم تعداد سفیران سلامت را به ۱۰۰ درصد این یک میلیون خانوار برسانیم

۱۰ هزار قدم پیاده‌روی وزنتان را کنترل کنید

در ادامه دکتر سیاری معاون بهداشت وزیر بهداشت، ضمن تشکر از فعالیت‌های دانشگاه در حوزه بهداشت، به تأثیر تغذیه سالم و فعالیت بدنی در سلامت اشاره کرد و گفت: با ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی

می‌توانید وزنتان را کنترل و سلامتتان را تأمین کنید. وی تغذیه ناسالم و کم‌تحرکی را باعث بروز سکنه‌های زودرس قلبی و مغزی، سرطان، دیابت، بیماری‌های مزمن تنفسی و افسردگی برشمرد و گفت: مصرف روزانه نمک باید ۵ گرم برای سنین زیر ۵ سال و ۳ گرم برای سنین بالای ۵ سال باشد درحالی که در کشورمان روزانه ۱۰ تا ۱۲ گرم نمک مصرف می‌شود.

دکتر سیاری سرانه مصرف روغن در کشور را ۴۶ گرم در روز دانست که این میزان باید به ۳۵ گرم کاهش یابد و توصیه کرد: از روغن‌های مایع بدون اسید چرب ترانس و با حداکثر ۱۰ درصد اسید چرب اشباع استفاده و به برچسب چراغ راهنمایی سلامت بر روی محصولات غذایی توجه کنید.

معاون بهداشت وزیر بهداشت با اشاره به میزان مجاز مصرف قند و شکر گفت: مصرف مجاز قند و شکر روزانه ۲۵ گرم معادل ۶ قاشق مرباخوری شامل قندهای صنعتی و طبیعی است درحالی که یک قوطی نوشابه، ۳۰ گرم قند دارد و اگر روزانه یک بطری نوشابه مصرف شود در طول یک سال ۷ کیلوگرم به وزن انسان اضافه می‌شود. وی با اشاره به نقش سفیران سلامت در آگاهی بخشی جامعه گفت: در طرح تحول نظام سلامت برنامه‌ریزی کردیم برای هر خانوار ایرانی یک سفیر سلامت تربیت کنیم و تاکنون ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار سفیر داوطلبانه آموزش دیده‌اند.

دکتر سیاری با اجرای طرح سفیران سلامت و از طریق فضای مجازی، مراکز بهداشت را به خانه‌های مردم منتقل کرده‌ایم، افزود: در طرح تحول سلامت یک کارشناس مراقب سلامت برای هر ۲ تا ۳ هزار نفر و یک کارشناس روان و تغذیه برای هر ۳۰ تا ۵۰ هزار نفر ایرانی پیش‌بینی کرده‌ایم که مأموریت اصلی آنها ارتقا سلامت و کنترل عوامل خطر است.

معاون بهداشت وزیر بهداشت با اشاره به ۸ عامل خطر بیماری‌های غیرواگیر گفت: ۴ عامل خطر رفتاری مانند مصرف دخانیات، تغذیه ناسالم، کم‌تحرکی و الکل و ۴ عامل خطر بیولوژی مانند فشارخون، قندخون و چربی خون بالا، اضافه‌وزن و چاقی مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر هستند.

وی افزود: در کشورمان حدود ۱۰ درصد مردم مبتلا به دیابت و یا در معرض ابتلا به آن هستند که ۸۰ درصد موارد قابل پیشگیری است. همچنین ۱۵ میلیون نفر چربی خون بالا دارند و ۲۰ درصد از کودکان و نوجوانان نیز دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند.

دکتر سیاری با بیان اینکه ۷۶ درصد بیماری‌ها و مرگ‌های ناهنگام





وی با تأکید بر توجه به کیفیت فعالیت سفیران سلامت گفت: در حال حاضر ۷۰ درصد ایرانی‌ها در سنین میان‌سالی دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند و سفیران سلامت باید اول نسبت به سلامت خود و سپس اطرافیانشان حساس باشند تا بتوانند تأثیرگذار باشند. وزیر بهداشت با اشاره به کارنامه درخشان وزارت بهداشت در دولت یازدهم گفت: اگر در طول ۳۸ سال گذشته به‌اندازه این سه سال و ۸ ماه کار شده بود و دولت و مجلس به‌سلامتی مردم توجه می‌کردند، وضعیت کشور بسیار بهتر از امروز بود. وی افزود: در این مدت بیش از ۲ هزار و ۵۰۰ خانه بهداشت احداث، ۳ هزار آمبولانس جدید به ناوگان اورژانس کشور اضافه و حداقل ۲۱ هزار تخت بیمارستانی جدید تا پایان دولت تحویل داده خواهد شد که اگر در ۱۰ دولت قبلی این اقدامات انجام می‌شد امروز با مشکلات حوزه سلامت روبرو نبودیم.

وی با تأکید بر توجه به مصرف منطقی روغن، شکر و نمک و نیز تحرک کافی و فعالیت فیزیکی گفت: در کشور ما مصرف لبنیات در مقایسه با کشورهای جهان و منطقه، بسیار کم است در حالی که در استفاده از لوازم‌آرایی مقام اول دنیا را داریم بنابراین باید با فرهنگ‌سازی عادت‌های درست را وارد زندگی مردم کنیم. در ادامه این همایش، از سرود سلامت ایران با اجرای زنده سالار عقیلی و کتاب خوراکی‌های بومی ایران و کتاب راهنمای سبک زندگی سالم رونمایی شد. همچنین افراد برتر جشنواره غذا معرفی شدند و از آنان قدردانی شد. ▲

بر اثر سگته مغزی و قلبی، سرطان‌ها، دیابت و بیماری‌های مزمن تنفسی ناشی از این عوامل خطر است، افزود: با تغییر سبک زندگی، اصلاح عادات غذایی، آموزش و فعالیت بدنی بسیاری از این موارد قابل کنترل است و یکی از برنامه‌های وزارت بهداشت در طرح تحول نظام سلامت و برنامه ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر، کاهش ۲۵ درصدی مرگ‌های نابهنگام در ۱۰ سال آینده است.

تأکید بر غذای سالم از مزرعه تا سفره

سپس دکتر عبدالهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه تغذیه سالم یکی از مهم‌ترین راه‌های دستیابی به سلامت جسم و ارتقا سلامت روان است افزود: با ایجاد عادت‌هایی غذایی سالم می‌توانید بدن خود را از عوامل ابتلا به بیماری‌ها حفظ کنید. وی یکی از برنامه‌های طرح تحول سلامت را بهبود و اصلاح تغذیه جامعه عنوان کرد و گفت: برای حفظ و ارتقاء سلامت جامعه باید سالم بودن غذا از مزرعه تا سفره رعایت شود. به این دلیل همه بخش‌هایی که در تولید، توزیع و عرضه غذا نقش دارند، باید دست‌به‌دست هم دهند. البته فرهنگ‌سازی و ترویج مصرف غذاهای سالم و پیروی از یک الگوی غذایی درست نیز نقش بسیار مهمی در سلامت افراد جامعه دارد.

دکتر عبدالهی با بیان اینکه اضافه‌وزن و چاقی زمانی ایجاد می‌شود که انرژی مصرفی بیش از نیاز بدن باشد افزود: با کاهش میزان قند، نمک و چربی در انواع خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها چه آنهایی که در کارخانه‌ها تهیه و عرضه می‌شوند و چه غذاهایی که در منزل تهیه و مصرف می‌شود، می‌توان از شیوع روزافزون بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و انواع سرطان‌ها جلوگیری کرد.

آموزش ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار سفیر سلامت در کشور

در ادامه، دکتر هاشمی وزیر بهداشت با بیان اینکه مصرف بالای نمک، چربی و شکر زمینه بروز بیماری‌های مختلفی را فراهم می‌کند افزود: کارشناسان معتقدند تا ۳۰ سال آینده، یک‌سوم مردم ایران به دیابت مبتلا می‌شوند بنابراین باید از امروز برنامه‌ریزی کنیم تا نتیجه آن را در ۳۰ سال آینده ببینیم.

دکتر هاشمی با تأکید بر نقش سفیران سلامت در ارتقای سلامت جامعه گفت: همکاری وزارت بهداشت و آموزش و پرورش در طرح سفیران سلامت بسیار مؤثر بوده است و در حال حاضر ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار سفیر سلامت آموزش دیده‌اند که از نظر کمی عدد خوبی است.