

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

شیوع ۱۸ درصدی فشار خون بالا در ایران / سایر کشورها برای کاهش مصرف نمک چه کرده اند؟

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه شیوع فشار خون بالا در ایران حدود ۱۸ درصد گزارش شده و مصرف زیاد نمک، یکی از دلایل اصلی آن به شمار می رود، گفت: فشار خون بالا علت ۷.۶ میلیون مرگ زودرس و ۹۲ میلیون ناتوانی و عوارض ناشی از بیماری در جهان بوده است.

به گزارش ایسکانیوز، دکتر زهرا عبداللهی به مناسبت برگزاری بسیج ملی کنترل فشارخون گفت: بیماری های قلبی عروقی، علت اصلی یک سوم موارد مرگ و میر ناشی از بیماری های غیرواگیر و علت اصلی مرگ در افراد بالای ۳۰ سال و دومین عامل مرگ در افراد ۱۵ تا ۵۹ ساله محسوب می شود.

۸۰ درصد مرگ و میرها در بیماری های قلبی-عروقی ناشی از فشار خون بالا، مصرف سیگار و کلسترول بالا رخ می دهد

وی با بیان اینکه فشار خون بالا علت ۶.۷ میلیون مرگ زودرس و ۹۲ میلیون ناتوانی و عوارض ناشی از بیماری در جهان بوده است، افزود: بیماری های قلبی-عروقی، شایع ترین علت مرگ و میر در جهان است، از طرفی حدود ۸۰ درصد مرگ و میرها در بیماری های قلبی-عروقی ناشی از فشار خون بالا، مصرف سیگار و کلسترول بالا رخ می دهد که از میان این سه علت، فشار خون بالا مهمترین علت مستقیم در مرگ و میر در کل دنیا است.

دکتر عبداللهی بیان کرد: شیوع فشار خون بالا در ایران حدود ۱۸ درصد گزارش شده و مصرف زیاد نمک یکی از دلایل اصلی آن به شمار می رود. درحال حاضر بیماری های غیرواگیر حدود ۷۰ درصد از علل مرگ و میر را به خود اختصاص داده و از ۳۸۵ هزار مرگ سالیانه در کشور، ۲۶۸ هزار مورد مرگ ناشی از بیماری های غیرواگیر بوده است.

کاهش حدود ۶ گرم نمک دریافتی روزانه باعث کاهش ۲۴ درصدی سکته مغزی و کاهش ۱۸ درصدی بیماری عروق کرونر می شود

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تصریح کرد: براساس برآوردهای موجود، میزان دریافت روزانه نمک در کشور ۱۵ تا ۱۰ گرم (۲ تا ۳ برابر مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت یعنی ۵ گرم در روز است). براساس آخرین گزارش سازمان جهانی بهداشت، متوسط میزان مصرف نمک در اکثر کشورهای منطقه مدیترانه شرقی، بیش از ۱۲ گرم در روز برای هر فرد محاسبه شده است. بنابراین کاهش مصرف نمک یکی از اولویت های نظام سلامت در تمام کشورها است و بسته به نوع فرهنگ غذایی مردم، برنامه ریزی کاهش مصرف نمک یکی از دغدغه های اصلی مسئولین سلامت کشورها به شمار می رود.

وی افزود: در کشورهای توسعه یافته بیشتر از ۸۰ درصد نمک های مصر، نمک های پنهان در مواد غذایی است که با مصرف غذاهای غیرخانگی، غذاهای کنسروی و فست فودها تامین می شود. اما در کشور ما، با توجه به الگوی مصرف مواد غذایی، بیشترین منبع مصرف

نمک از طریق افزودن نمک در هنگام تهیه و طبخ و مصرف غذا کسب می شود.

دکتر عبداللہی گفت: مطالعات سازمان جهانی بهداشت بیشترین منبع نمک در کشورهای منطقه مدیترانه شرقی که کشورما هم در بین آنها قرار دارد را نمک موجود در نان ها بیان می کند. نتایج بررسی مطالعات بزرگ نشان داده که کاهش حدود ۶ گرم نمک دریافتی روزانه باعث کاهش ۲۴ درصدی سکته مغزی و کاهش ۱۸ درصدی بیماری عروق کرونر می شود و حدود ۲.۵ میلیون مرگ و میر را کاهش می دهد. همچنین کاهش مصرف نمک به میزان یک گرم در روز موجب کاهش ۷ درصدی در بروز سکته‌های مغزی و قلبی می شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت عنوان کرد: بر طبق استانداردها، میزان سدیم دریافتی در روز نباید بیشتر از ۲۰۰۰ میلی گرم یعنی حدود ۵ گرم نمک یا کمتر از یک قاشق مرباخوری نمک، باشد. این میزان برای بیماران قلبی و افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال، روزانه کمتر از ۱۲۰۰ میلی گرم سدیم که معادل ۳ گرم نمک یا حدودا نصف قاشق مرباخوری نمک است، توصیه شده است.

کشورهای انگلیس، فنلاند، استرالیا، نیوزلند و کانادا، موفق ترین کشورها در امر کاهش نمک مصرفی هستند

سایر کشورها برای کاهش مصرف نمک چه کرده اند؟

دکتر عبداللہی درخصوص اقدامات سایر کشورهای دنیا برای کاهش نمک مصرفی، گفت: کشورهای انگلیس، فنلاند، استرالیا، نیوزلند و کانادا، موفق ترین کشورها در امر کاهش نمک مصرفی هستند. دلایل موفقیت این کشورها انجام فعالیت های آموزشی در سیستم های بهداشتی، جلب حمایت سیاستگذاران و همکاری با صنایع غذایی در این خصوص بوده است. در انگلیس، رمز موفقیت، جلب حمایت صنایع غذایی و تولید کنندگان غذا و در استرالیا انجام سیاست گذاری و در برخی از کشورها اقدامات انجام شده بر روی کیفیت نان ها، دلیل موفقیت ذکر شده است.

وی ادامه داد: در سال ۱۹۹۶ در انگلستان گروهی از افراد صاحب نظر اقدام به تشکیل گروهی به نام کردند. هدف آنها آگاه سازی مصرف کنندگان نسبت به اهمیت کاهش نمک و نیز تغییر سیاست های جامعه در ارتباط با میزان نمک و نیز تحت فشار قراردادن تولیدکنندگان محصولات غذایی در جهت کاهش نمک محصولاتشان بود. آنها با همکاری سازمان های مرتبط با سلامت و استاندارد اقدام به بسیج همگانی در جهت کاهش مصرف نمک کردند و به این ترتیب انگلستان به عنوان اولین کشور به شکل منسجم و برنامه ریزی شده در جهت کاهش نمک محصولات غذایی گام برداشته است. در این کشور کاهش نمک برای حدود ۳۰ درصد محصولات غذایی اتفاق افتاده و برچسب های غذایی که به وضوح میزان نمک را در آن محصول نشان می دهد، اجباری شده است و غذاهایی که فاقد برچسب بودند به تدریج حذف شده اند.

وی بیان کرد: بر اساس اقدامات موثری که در این راستا در انگلستان انجام شده است، در تمامی کشورهای دنیا اقدامات مشابه لازم و ضروری است؛ به ویژه در کشورهای در حال توسعه مردم عادت کرده اند به غذاهای روزانه خود نمک اضافه کنند، بنابراین لازم است

برنامه های بسیج گونه آموزشی برای اصلاح عادات غذایی و استفاده از نمکدان در وعده های غذایی اجرا شود. کودکان را باید از کودکی به غذای کم نمک عادت داد. اگر ذائقه کودک با خوردن غذاها و تنقلات غذایی پر نمک خو بگیرد، دیگر در بزرگسالی به راحتی نمی توان این عادت غلط را اصلاح کرد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه برنامه کاهش مصرف نمک در ترکیه نیز از سال ۲۰۱۱ آغاز شده است، یادآور شد: میانگین مصرف نمک در بیشتر کشورهای منطقه ای اروپا در حدود ۸ تا ۱۲ گرم در روز برآورده شده است. اولین بررسی در ترکیه به نام در سال ۲۰۰۸ نشان داد که مصرف نمک در ترکیه حدود ۱۸ گرم در روز توسط یک فرد بالغ است. این مطالعه در سال ۲۰۱۲ دوباره تکرار شد و به ۱۵ گرم در روز رسید. در ترکیه سه اقدام برای کاهش نمک مصرفی مردم در دست اجرا است که شامل پایش و کنترل میزان نمک محصولات غذایی، اجباری کردن استاندارد میزان نمک در محصولات و افزایش آگاهی مردم در زمینه خطرات و پیامد های مصرف زیاد نمک بود. مهم ترین اقدام موفق در ترکیه شامل، کاهش نمک در نان و بعضی از غذاهای فرآیند شده مانند رب گوجه فرنگی و سس قرمز، وضع مقررات در برابر فروش چیپس و محصولات شور در مغازه های نزدیک مدارس از سال ۲۰۱۱، مقررات برچسب گذاری برای محصولات غذایی، کاهش نمک در پنیر و زیتون تا سال ۲۰۱۳ و فرهنگ سازی و افزایش آگاهی مردم به وسیله وزارت بهداشت، سازمان غذا، وزارت کشاورزی و دانشگاه ها و صدا و سیما این کشور در سال ۲۰۱۳ بود. همچنین، تهیه فیلم های آموزشی برای کاهش نمک از تلویزیون ملی، اخطار در مورد هفته نمک که با فعالیت های مختلف در تمامی استان های این کشور اجرا می شود، آموزش در مورد نمک و سلامتی که به وسیله فضاهای مجازی انجام می شود، از جمله فعالیت های انجام شده برای کاهش مصرف نمک در ترکیه است.

اولین بررسی در ترکیه به نام در سال ۲۰۰۸ نشان داد که مصرف نمک در ترکیه حدود ۱۸ گرم در روز توسط یک فرد بالغ است. این مطالعه در سال ۲۰۱۲ دوباره تکرار شد و به ۱۵ گرم در روز رسید

وی گفت: براساس گزارش پیشگیری اولیه از افزایش فشارخون سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۸۳ و نیز گزارش بررسی تغذیه و رژیم غذایی در بیماری های مزمن، این سازمان در سال ۲۰۰۳ اعلام کرد که نمک دریافتی روزانه باید کمتر از ۵ گرم باشد که برخی کشورها برای رسیدن به این عدد اقدام کرده اند، اما برخی کشورها هنوز تصمیمات مدونی در این مورد اتخاذ نکرده اند. در بسیاری از کشورهای اروپایی مقادیر کمی و کیفی نمک دریافتی مناسب اعلام شده است. مثلا در هلند کمتر از ۹ گرم و در پرتغال کمتر از ۵ گرم توصیه شده است، در حالیکه در یونان فقط توصیه شده که مردم از مصرف نمک و غذاهای پر نمک بپرهیزند.

وی افزود: چهار کشور آسیایی نیز مقادیر مناسب مصرف روزانه نمک را اعلام کرده اند که سنگاپور کمترین (کمتر از ۵ گرم) و ژاپن بیشترین (کمتر از ۱۰ گرم) را اعلام کرده است. در میان کشورهای آفریقایی دو کشور نیجریه و آفریقای جنوبی این مساله را در رژیم های غذایی در نظر گرفته اند. در استرالیا و نیوزیلند نمک توصیه شده کمتر از ۶ گرم است.

دکتر عبداللهی گفت: در آمریکای شمالی (کانادا و ایالات متحده) مقدار توصیه شده کمتر از ۶ گرم است که در ایالات متحده نمک توصیه شده در گروه های خاص کمتر از ۴ گرم است. همچنین، در بین کشورهای آمریکای جنوبی، برزیل تنها کشوری است که نمک کمتر از ۵ گرم را توصیه کرده است و سایر کشورهای این منطقه فقط به کاهش مصرف نمک اکتفا کرده اند. در برخی کشورها روش های ویژه ای برای ارزیابی نمک مصرفی به کار رفته است؛ مثلا میزان نمک به طور دقیق در برچسب ها قید شده است، بسیج های آموزش همگانی برای افراد جامعه نسبت به کاهش مصرف نمک، اجرا شده است، محصولات کم نمک در جامعه از طریق رسانه های جمعی به مردم شناسانده شده است، از صاحبان صنایع غذایی برای تولید محصولات با نمک کمتر حمایت شده است و مقدار نمک در محصولات غذایی

به طور مرتبی کنترل وپایش می شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در انگستان هدف این بود که نمک دریافتی در سال ۲۰۱۰ به کمتر از ۶ گرم کاهش پیدا کند و برای رسیدن به این عدد، اولین قدم ارزیابی نمک مواد غذایی بود. براین اساس، در کودکان نان سفید، غلات صبحانه و تنقلات صنعتی بیشترین مقدار نمک مصرفی کودکان و بالغین را تامین می کرد. با اجرای برنامه کاهش مصرف نمک سالانه در این کشور، ۲۶ هزار تن در مصرف نمک صرفه جویی شد، همچنین، از ۶۰۰۰ مورد از موارد مرگ سکتة مغزی و حمله های قلبی جلوگیری شد. فروش بسته های نمک نیز ۴۰ تا ۵۰ درصد کاهش یافت. از نظر هزینه نیز برآورد شده که ۵ میلیون پوند در هر سال برای اجرای بسیج همگانی کاهش مصرف نمک صرف شده و در مقابل ۵.۱ میلیارد پوند در بخش سلامت صرفه جویی شده است.

در سطح کشور، سازمان های مختلفی در امر فرهنگ و سواد غذا و تغذیه ای جامعه نقش آفرین هستند که در برنامه بسیج ملی کاهش مصرف نمک نقش مهمی دارند

وی گفت: به نظر می رسد که بیشتر عوارض بیماری فشارخون از طریق یک استراتژی ارزان و مقرون به صرفه کاهش مصرف نمک رژیم غذایی در جمعیت های مختلف قابل پیشگیری است. به طوری که بر طبق اطلاعات سازمان جهانی بهداشت، این استراتژی موثرترین رویکرد در تمام کشورها بوده است. اغلب مردم در سراسر دنیا روزانه بیش از مقدار مورد نیاز نمک مصرف می کنند. در سال ۲۰۰۳ سازمان جهانی بهداشت و سازمان خواروبار و کشاورزی ملل متحد () برنامه ای جهت کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز تهیه کردند که در کشورهای مختلف اجرا شود. اما باید توجه داشت که به منظور کاهش نمک مصرفی نیاز به اجرای برنامه های وسیع و جامع در سطح جامعه داریم.

دکتر عبداللهی با بیان اینکه در کشورما بخش عمده نمک مصرفی از طریق افزودن نمک به غذاهای خانگی است، تصریح کرد: براین اساس نیز برنامه ریزی بر روی کاهش مصرف نمک باید با هدف آگاه سازی جامعه و تغییر رفتارهای غذایی در سطح خانواده انجام شود. ضمن اینکه، با توجه به متوسط مصرف نان در کشور (سرانه ۳۲۰ گرم درروز)، کاهش نمک مصرفی در نان می تواند نقش قابل توجهی در کاهش نمک مصرفی داشته باشد. همچنین، با توجه به الگوی غذایی مردم، مصرف آن دسته از موادغذایی که از تکرر مصرف بیشتری برخوردارند، مانند پنیر، رب گوجه فرنگی، تن ماهی، تنقلاتی مانند، فرآورده های غلات حجیم شده، و چپیس بازنگری و تجدید نظر در استاندارد میزان نمک در این محصولات و تشویق صنایع غذایی برای تولید محصولات غذایی کم نمک از دیگر راهکارهایی است که لازم است به آنها نیز پرداخته شود.

نانوایی ها کمک کنند که نان کم نمک به دست مردم برسد، تا بتوانیم با فشار خون بالا به عنوان قاتل خاموش مقابله کنیم

وی گفت: در سطح کشور، سازمان های مختلفی در امر فرهنگ و سواد غذا و تغذیه ای جامعه نقش آفرین هستند که در برنامه بسیج ملی کاهش مصرف نمک نقش مهمی دارند. در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، زیرمجموعه های مختلفی از جمله معاونت بهداشت، دست اندرکار امر آموزش هستند. در این مجموعه با به کارگیری توان موجود در بخش بهداشت، شامل حدود ۲۵ هزار واحد بهداشتی، درمانی و حدود ۶۰ تا ۷۰ هزار نفر از افراد شامل بهورز، کاردان، کارشناس و پزشک، آموزش های مرتبط با غذا و تغذیه در سطح کشور به افراد، به ویژه گروه های آسیب پذیر ارائه می شود.

وی با بیان اینکه آموزش و پرورش نیز که به عنوان یکی از مهمترین عوامل مؤثر در توسعه کشورها شناخته می شود، گفت: از آنجایی که

دانش آموزان و اولیای آنها و کارکنان مدارس، بخش قابل توجهی از جمعیت کشور را در برمی گیرند، از این رو آموزش اطلاعات صحیح غذا و تغذیه ای به حدود ۱۸ میلیون دانش آموز و بیش از یک میلیون معلم، تأثیر چشمگیری بر سلامت جامعه خواهد داشت. همچنین، سازمان نهضت سوادآموزی که آموزش بخشی از بزرگسالان کشور را بر عهده دارد، می تواند نقش تعیین کننده ای در آموزش سواد تغذیه ای داشته باشد.

دکتر عبداللہی با تاکید بر نقش رسانه ها در افزایش آگاهی مردم، گفت: سازمان صدا و سیما و رسانه های جمعی از جمله مراکزی است که به ویژه در سال های اخیر سهم آنها در فرهنگ سازی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است.

وی گفت: فعالیت های سازمان بهزیستی به عنوان یکی از سازمان های ذی ربط با گروه های آسیب دیده و آسیب پذیر جامعه، در سالهای گذشته در قالب تهیه جزوات، پمفلت و تدوین و چاپ مجموعه های آموزشی محدود بوده است. همچنین، در زمینه غذا و تغذیه طرح های تحقیقاتی متعددی نیز اجرا کرده و همایش هایی نیز با موضوعیت غذا و تغذیه و بهداشت توسط این سازمان اجرا شده است. سازماندهی این مجموعه نیز به گونه ای است که مراکز بهزیستی از نظر تغذیه تحت نظارت قرار دارند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور به عنوان یک مرکز پژوهشی علمی و در عین حال نقش آفرین در آموزش تخصصی غذا و تغذیه شناخته می شود گفت: در حوزه آموزش عمومی و فرهنگ سازی تغذیه ای، نقش این انستیتو از موضع اصلاح سواد تخصصی و در عین حال حضور تخصصی در آموزش های عمومی قابل توجه است. در این سازمان در سال های اخیر، گروه تخصصی ویژه ای تحت عنوان تحقیقات آموزش همگانی مورد توجه قرار گرفته است.

در حوزه آموزش عمومی و فرهنگ سازی تغذیه ای، نقش این انستیتو از موضع اصلاح سواد تخصصی و در عین حال حضور تخصصی در آموزش های عمومی قابل توجه است

وی گفت: این نهادها و دستگاه ها، در صورتی که در کنار وزارت بهداشت قرار گیرند، می توانیم در کاهش میزان نمک مصرفی مردم و در نتیجه کاهش بیماری های قلبی عروقی، سرطان و پوکی استخوان نقش موثری ایفا کنیم.

وی با تاکید براینکه باید کودکان را از زمان شروع تغذیه کمکی با غذاهای کم نمک عادت دهیم، افزود: تنقلات شور و پرنمک که متأسفانه تبلیغات زیادی هم برای تشویق مردم به مصرف آنها می شود، رو به افزایش است و ضرورت دارد مصرف آنها را برای کودکان و نوجوانان خود محدود کنیم، همچنین، سعی کنیم، فست فود بی رویه و زیاد مصرف نکنیم، زیرا فست فودها میزان قابل توجهی نمک وارد بدن می کنند. به عنوان مثال، یک پیتزای ۱۵۰ گرمی با پنیر و گوجه فرنگی، حاوی ۸.۵ گرم نمک است، یعنی تقریباً ۲ برابر مقداری که در طول یک روز از طریق مصرف تمام غذاها باید به بدن برسد.

نانوایی ها کمک کنند که نان کم نمک به دست مردم برسد

دکتر عبداللہی در پایان تاکید کرد: نانوایی ها کمک کنند که نان کم نمک به دست مردم برسد، تا بتوانیم با فشار خون بالا به عنوان قاتل خاموش مقابله کنیم.

انتهای پیام/