

معاون کل وزارت بهداشت:

ابتلای ۱۵ میلیون نفر در کشور به فشارخون بالا/مصرف نمک در ایران ۳ برابر کشورهای دیگر است

معاون کل وزارت بهداشت گفت: در حال حاضر، حدود ۱۵ میلیون بیمار مبتلا به پرفشاری خون در کشور داریم که حداقل ۴۰ درصد از مبتلایان، از این موضوع بی اطلاعند.

به گزارش خبرنگار ایسکانیوز، دکتر ایرج حریرچی معاون کل وزارت بهداشت با حضور در ویژه برنامه جشن رمضان شبکه پنج سیما ضمن تبریک فرارسیدن عید سعید فطر، در خصوص عادات غذایی بعد از ماه مبارک رمضان، اظهار کرد: بعد از ماه مبارک رمضان، باید رژیم غذایی متعادل، متنوع و با چربی کم استفاده شود و به فعالیت بدنی کافی روزانه نیز توجه کافی شود.

سبک زندگی نادرست و عادات غذایی غلط

وی در ادامه افزود: متأسفانه سبک زندگی امروزی به سمت غربی شدن رفته و از سبک زندگی ایرانی اسلامی فاصله گرفته است، چراکه فعالیت بدنی کاهش داشته و مصرف غذاهای شور، پرچرب و فرآوری شده افزایش داشته است.

معاون کل وزارت بهداشت، اصلاح عادات رفتاری و غذایی نامناسب مانند، عدم تحرک، دریافت غذاهای پرچرب و پر کالری، عدم دریافت فیبرها (میوه ها و سبزی های تازه)، مصرف غذاهای کنسروی و فرآوری شده، دریافت فست فودها و غیره به منظور دستیابی به وزن سالم و سلامتی را الزامی دانست.

دکتر حریرچی در خصوص برخی موفقیت ها و دستاوردهای ۴۰ سال اخیر در کنترل بیماری های واگیر و عفونی، تصریح کرد: در گذشته سالانه ۱۰ هزار مرگ در نوزادان به دلیل ابتلا به کزاز و ۳۰ هزار مرگ هم به دلیل ابتلا به اسهال داشتیم که خوشبختانه با واکسیناسیون توانستیم این موضوع را کنترل کنیم و امید به زندگی را افزایش دهیم.

معاون کل وزارت بهداشت بیان کرد: در حال حاضر به دلیل افزایش طول عمر، بیماری های دوران پیری نیز افزایش پیدا کرده است و به دلیل تغییر سبک زندگی، بیماری های غیرواگیر مانند سرطان، دیابت و آلزایمر نیز افزایش داشته است.

وی گفت: سالیانه ۸۲ هزار مرگ به دلیل ابتلا به بیماری های غیر واگیر و ۹۷ هزار مرگ نیز به دلیل پرفشاری خون یا همان قاتل خاموش رخ می دهد.

سالیانه ۸۲ هزار مرگ به دلیل ابتلا به بیماری های غیر واگیر و ۹۷ هزار مرگ نیز به دلیل پرفشاری خون یا همان قاتل خاموش رخ می

تمرکز وزارت بهداشت بر سیاستگذاری ها در مقوله پیشگیری

دکتر حریرچی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به بسیج ملی کنترل فشار خون، گفت: عمده سیاست های وزارت بهداشت، به پیشگیری از بیماری ها اختصاص دارد، این اولین بار است که در دنیا یک جمعیت ۴۰ میلیون نفری، تحت پوشش یکی از مقوله های قابل تاثیر در نظام سلامت، قرار می گیرند.

ابتلای ۱۵ میلیون نفر در کشور به فشارخون بالا

وی با اشاره به اینکه، طبق برآوردها، در حال حاضر، حدود ۱۵ میلیون بیمار مبتلا به پرفشاری خون در کشور داریم، افزود: حداقل ۴۰ تا ۶۰ درصد از مبتلایان به فشارخون بالا، از این موضوع اطلاعی ندارند و زمانی که دچار بیماری مزمن کلیوی یا سکنه مغزی و قلبی می شوند، اطلاع پیدا می کنند.

به گفته معاون کل وزارت بهداشت، میزان مصرف نمک در ایران، دو تا سه برابر کشورهای دیگر است که عمدتاً از مصرف فست فود و نان مصرفی نشأت میگیرد و باید برنامه ریزی بر روی کاهش مصرف نمک با هدف آگاه سازی جامعه و تغییر رفتارهای غذایی در سطح خانواده انجام شود.

حدود ۱۵ میلیون بیمار مبتلا به پرفشاری خون در کشور داریم، و حداقل ۴۰ تا ۶۰ درصد از مبتلایان به فشارخون بالا، از این موضوع اطلاعی ندارند

هشدار درخصوص مصرف نمک دریا

وی جایگزین کردن نمک دریا به جای نمک مصرفی یددار را نادرست تلقی کرد و افزود: نمک دریا ید ندارد و حاوی فلزات سنگین بوده که برای سلامتی مضر است.

کنترل فشار خون، گام موثری در نیل به اهداف سند ملی کنترل و پیشگیری از بیماری های غیر واگیر است

معاون کل وزارت بهداشت تصریح کرد: کنترل فشار خون، به عنوان یکی از مهمترین عوامل خطر در ابتلا به بیماری های غیر واگیر، گام موثری در نیل به اهداف سند ملی کنترل و پیشگیری از بیماری های غیر واگیر است.

ضرورت اصلاح سبک زندگی با افزایش تحرک بدنی و تغذیه سالم

دکتر حریرچی در پایان تاکید کرد: با اصلاح سبک زندگی می توان فعالیت بدنی را جایگزین کم تحرکی و مصرف سبزیجات، غلات و میوه ها را نیز جایگزین غذاهای چرب و پرنمک کرد، همچنین، باید سعی کنیم، در وهله اول با خود کنترلی و غربالگری اولیه، از بروز بیماری ابتلا به فشار خون بالا، جلوگیری کنیم.

انتهای پیام/