

گزارش ایسکانیوز به مناسبت اولین روز هفته سلامت؛

## ایران در چاقی رتبه ۷۷ را کسب کرده است / بررسی وضعیت تحرک ایرانیان و پیامدهای آن

هفته سلامت سال ۹۶ با شعار زندگی سالم، با نشاط و امید آغاز شد و اولین روز آن تحرک بدنی، تفریحات سالم، فعالیت گروهی نامگذاری شده است و به مناسبت آن در تمام بوستان های شهر پیاده روی خانوادگی صورت خواهد گرفت.

به گزارش خبرنگار ایسکانیوز، از اول تا هفتم اردیبهشت ماه هر سال در تقویم ها به نام هفته سلامت آغاز و شعار هفته سلامت سال ۹۶ زندگی سالم، با نشاط و امید اعلام شده است. در این هفته هر روز به بخش های متفاوتی از سلامت اختصاص داده شده است و مشر اولین روز هفته سلامت تحرک بدنی، تفریحات سالم، فعالیت گروهی عنوان شده است و مسئولان به مناسبت آن برنامه های خوبی را برگزار می کنند و تلاشی کنند از طریق اطلاع رسانی در حوزه سلامت میزان آگاهی و آخرین یافته های علمی را در اختیار مردم قرار داده تا در ارتقای سطح سلامت جامعه سهیم باشند.

به مناسبت آغاز هفته سلامت و روز سلامت تحرک بدنی، تفریحات سالم مراسم پیاده روی خانوادگی با حضور وزیر بهداشت، معاونین، مدیران، کارشناسان و کارکنان این وزارتخانه برگزار می شود. در سایر شهرهای دیگر نیز پیاده روی خانوادگی بطور همزمان در بوستان های بزرگ شهرهای مختلف کشور برگزار خواهد شد.

ایران در چاقی رتبه ۷۷ را کسب کرده است

همان طور که می دانید یکی از پیامدهای کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن است که در پی آن شیوع بیماری هایی مانند دیابت، بیماری های قلبی، افزایش ریسک سکته قلب و ... در میان افراد دارای اضافه وزن افزایش خواهد یافت. در این راستا وزیر بهداشت در روزهای پایانی سال گذشته در مراسم رونمایی از اطلس بیماری های شایع کشور، از کم تحرکی ۹۰ درصد ایرانی ها سخن گفت و هشدار داد که ۲۹.۷ درصد زنان و ۱۵.۲۹ درصد مردان ایران در معرض شیوع چاقی هستند و نزدیک به ۵۰ درصد مردم اضافه وزن دارند.

وزیر بهداشت طبق بررسی های جهانی، ایران در رده هفتاد و هفتم چاقی دنیا قرار دارد. در رده بندی ای که چندی پیش توسط فوربس منتشر شد، یک سوم ایرانی ها چاق تشخیص داده شده و ۵۳ درصد افراد نیز دارای اضافه وزن تخمین زده شده اند. همچنین ۲۴ درصد از مردم ساکن در مناطق شهری و ۱۹ درصد از مردم ساکن در مناطق روستایی دچار چاقی هستند. همچنین استان های تهران و مازندران دارای بیشترین میزان شیوع چاقی بوده و کرمانی ها و سیستان و بلوچستانی ها لاغرترین مردمان ایران هستند.

۹۶ درصد از زنان و ۸۳ درصد از مردان کمبود فعالیت فیزیکی دارند

بر اساس آخرین آمار اعلام شده توسط وبدا، ۹۶ درصد از زنان و ۸۳ درصد از مردان کمبود فعالیت فیزیکی دارند. ۹۲ درصد از مردم در مناطق شهری و ۸۲ درصد از مناطق روستایی کمبود فعالیت فیزیکی دارند. کمترین فعالیت و تحرک نیز مربوط به زنان استان بوشهر است، البته شیوع تحرک در بیشتر از ۷۰ درصد، بسیار پایین است. چاقی و کمی تحرک، باعث شده تا ۵۰ درصد مردم ایران از ابتلای خود به فشار خون مطلع نباشند. طبق آمارهای اطلس سلامت ایران، شیوع فشار خون در بین زنان ۲۸.۱۹ و در بین مردان ۲۸.۳۱ درصد است.

این آمار در مناطق شهری ۲۶.۵ درصد و در مناطق روستایی ۲۸.۳ درصد است و اهالی استان کردستان، خطر پیامدهای فشارخون را بیش از همه احساس می‌کنند. با این حال وزیر بهداشت قول داد که توسعه شبکه بهداشت که تا پایان دولت فعلی قرار است به پایان برسد، در پیشگیری از عوامل خطرناک بیماری‌ها کمک شایانی خواهد کرد. اشاره قاضی‌زاده هاشمی به سامانه الکترونیک سلامت (سیب) و طرح‌های غربالگری بیماری‌های غیرواگیر است که بناست در دستور کار وزارت بهداشت قرار بگیرد.

وزیر بهداشت: مهم‌ترین دلیل عدم ابتلا به معلولیت در دوران سالمندی افزایش فعالیت‌های بدنی و ورزش است

شاید شنیده باشید که می‌گویند ورزش باعث افزایش طول عمر خواهد شد چندی پیش وزیر بهداشت در این باره اعلام کرد طول عمر ایرانیان نسبت به گذشته، افزایش پیدا کرده است و مهم‌ترین دلیل عدم ابتلا به معلولیت در دوران سالمندی را افزایش فعالیت‌های بدنی و ورزش دانست. دکتر سید حسن هاشمی در این باره گفت: در حال حاضر طول عمر در زنان بیشتر از ۸۰ سال و در مردان به حدود ۷۹ سال افزایش یافته است، اما ممکن است حدود ۱۰ سال از این عمر همراه با معلولیت باشد.

وی ادامه داد: در حال حاضر حدود ۵۰ درصد افراد جامعه اضافه وزن دارند و میزان اضافه وزن در زنان بیشتر از مردان است و بنابر این اگر بخواهیم در سالمندی دچار معلولیت نشویم باید فعالیت‌های بدنی داشته و ورزش کنیم. در این زمینه رسانه‌ها می‌توانند با تبلیغ ورزش و فعالیت بدنی در پیشگیری از بروز بیماری‌های غیرواگیر نقش موثری داشته باشند.

فرهنگ یکی از عوامل کاهش فعالیت فیزیکی

یکی از مهم‌ترین اقدامات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در راستای افزایش فعالیت بدنی امضای تفاهم‌نامه‌ای سازمان ورزش و جوانان در دی ماه سال گذشته بود و بر اساس آن مقرر شد یک دفتر سلامت در وزارت ورزش و جوانان تشکیل شود که با همکاری کارشناسان وزارت بهداشت، پیشنهادهایی را برای توسعه ورزش همگانی و ارتقای سلامت جسمی و روانی مردم به شورای عالی سلامت که به ریاست رئیس‌جمهوری، برگزار می‌شود، ارائه شود و این شورا تصمیمات لازم را در این زمینه اتخاذ کند. وزیر بهداشت دکتر سید حسن هاشمی در حاشیه این مراسم یکی از مهمترین مشکلات معیشتی و اقتصادی را یکی از عوامل کاهش فعالیت فیزیکی دانست و گفت: با وجود اقدامات مسئولان دولتی و شهرداران، هنوز زیرساخت‌های مناسب برای ورزش مردم مهیا نیست و کمبود امکانات و زیرساخت‌های ورزشی در کمتر ورزش کردن مردم موثر است و مسئولان وزارت ورزش و جوانان نیز بر کمبود جدی امکانات ورزشی صحنه می‌گذارند.

وزیر بهداشت یکی دیگر از عوامل کاهش فعالیت فیزیکی را فرهنگ عنوان کرد و افزود: تنبلی هم جزئی از فرهنگ است و برخی به دلیل تنبلی ورزش نمی‌کنند. هاشمی همچنین با اشاره به مسائل اعتقادی گفت: ما در یک جامعه اسلامی زندگی می‌کنیم و برای ورزش زنان، ایجاد زیرساخت‌ها و امکانات مناسب که بتوانند با حفظ اعتقادات و پوشش مناسب ورزش کنند، ضروری است.

وزیر بهداشت با تاکید بر این که پیاده‌روی خانوادگی و قدم زدن می‌تواند در سلامت جسم و روح موثر باشد، افزود: باید مردم را در جهت انجام ورزش و تحرک فیزیکی با هدف پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر توانمند کنیم. این کار باعث می‌شود که در نهایت هزینه پرداختی از جیب مردم و دولت برای درمان کاهش یابد، در حالی که اکنون هزینه‌های سنگین درمانی به مردم و کشور تحمیل می‌شود.

وزیر بهداشت بر لزوم تغییر در سبک زندگی مردم تاکید کرد و افزود: باید کاری کنیم که سبک زندگی مردم به سمت سبک زندگی ایرانی اسلامی، تغذیه سالم و تحرک و ورزش برود. هاشمی در ادامه ضمن اشاره به اقدامات انجام شده در حوزه سلامت و افزایش سن امید به زندگی در کشور، گفت: حدود ۱۰ سال از دوران سالمندی ممکن است با معلولیت همراه باشد که علت اصلی این معلولیت در این دوران کم

تحرکی و تغذیه ناسالم است.

خبرنگار: نیوشا یعقوبی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۰/۷۰۱