



وب سایت تخصصی

Tebebartar.ir

کاهش سن سکته به 32 سال

در کشورهای پیشرفته، افراد در دهه ششم زندگی با بیماری‌های قلبی و عروقی درگیر می‌شوند، ولی این موضوع در ایران، در دهه سوم و چهارم زندگی افراد اتفاق می‌افتد.

ایلنا: در حالی که طول عمر در ایران افزایش یافته و بیماری‌های قلبی و عروقی نیز بیشتر در سنین بالا اتفاق می‌افتد، این نوع بیماری‌ها به عامل اصلی مرگ و میر در کشور تبدیل شده است.

ابراهیم رشیدی، مدیر کل دفتر آمار و اطلاعات جمعیتی سازمان ثبت احوال کل کشور به ایلنا می‌گوید: "بر اساس آمارهای ثبت شده در سازمان ثبت احوال، بیماری‌های قلبی-عروقی شایع‌ترین علت مرگ و میر در سال 88 است."

آمارها نگران‌کننده اند

سن سکته در ایران به مرز 32 سالگی رسیده است. دکتر مسعود مسلمی فرد، نایب رئیس انجمن پزشکان عمومی کشور، با اشاره به تغییر شیوه زندگی و افزایش بیماری‌های قلبی و عروقی در شهرهای بزرگ، به خبر می‌گوید: "سن سکته قلبی در ایران به مرز 32 سال رسیده است."

دکتر مسعود مسلمی فرد با اشاره به زندگی ماشینی در شهرها و تغییر شیوه غذایی شهرنشینان می‌گوید: "متأسفانه وضعیت زندگی در شهرهای بزرگ کشور به گونه‌ای است که شهروندان برای انجام کارهای خود با کمبود وقت مواجه می‌شوند و ناگزیر هستند که برخی از فعالیتهای خود را محدود کنند."

بررسی‌های پزشکی نیز نشان می‌دهد تا سال 2020 میلادی 70 درصد از موارد مرگ و میر نوجوانان کشورهای در حال توسعه از جمله ایران ناشی از مصرف تنباکو، چاقی و فشارهای عصبی است.

مسلمی فرد از پرخوری و بدخوری به عنوان یکی از گرفتاریهای زندگی شهری نام برد و می‌افزاید: "مصرف فست فودها و غذاهای آماده که کالری کمتری دارند، باعث شده که میزان پرخوری در شهرهای بزرگ از جمله تهران افزایش یابد که این موضوع سلامت شهروندان را تهدید می‌کند."

وضعیت بیماران قلب و عروق در ایران مخیم‌تر از متوسط جهانی است. به گفته محراب مرزبان، سرپرست کمیته پژوهشی انجمن جراحان قلب ایران، در کشورهای پیشرفته، افراد در دهه ششم زندگی با بیماری‌های قلبی و عروقی درگیر می‌شوند، ولی این موضوع در ایران، در دهه سوم و چهارم زندگی افراد اتفاق می‌افتد.

مرزبان اعلام کرده سالانه ۳۵ تا ۵۰ هزار مورد عمل جراحی قلب در ایران انجام می‌شود، در حالی که در کشور چین با یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون نفر جمعیت هم همین تعداد عمل جراحی قلب انجام می‌شود.

کارشناسان و متخصصان بیماری‌های قلب و عروق با ابراز نگرانی از کاهش سن مرگ و میر بیماران قلبی در ایران، علت را در تغییر نوع زندگی، تغذیه نامناسب، مصرف دخانیات و کم تحرکی می‌دانند.

مرگ و میر بیماری قلبی در جهان

با وجود آمار هشداردهنده در باره ابتلا به بیماری‌های قلبی در ایران، در بعضی کشورها، خبرهایی از کاهش ریسک ابتلا به این بیماری‌ها منتشر می‌شود. به تازگی، مطالعات پژوهشگران دانشگاه آکسفورد نشان می‌دهد مرگ ناشی از بیماری قلبی در بریتانیا، از اوایل دهه ۱۹۷۰ میلادی تاکنون کمتر شده است. این پژوهشگران، تغییر شیوه زندگی را علت چنین روندی اعلام کرده‌اند.

بیژن محمودی، فوق تخصص قلب و عروق به خبر می‌گوید: "در سال‌های گذشته، تبلیغ زیادی شده است تا مردم غذاهای سالم، سالاد و میوه بخورند. وضعیت محیط زیست هم تغییر کرده و آلودگی شهری به مراتب کمتر از سال‌های قبل است."

تغییر شیوه زندگی

دکتر ایرج خسرونی، رئیس هیأت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، تغییر شیوه زندگی را علت اصلی زیاد بودن تعداد مبتلایان به بیماری‌های قلبی در ایران، در مقایسه با میانگین جهانی می‌داند.

او می‌افزاید: " به دلیل شرایط اقتصادی و اجتماعی کشور، شهروندان مجبورند بیش از توان روحی و جسمی خود تلاش کنند که سبب ساز افزایش فشار خون، استرس، بیماری قلبی و مرگ می‌شود. "

مصرف دخانیات

کامران باقری لنکرانی، وزیر سابق بهداشت اعلام کرده بود 14 درصد از جمعیت بالای 15 سال دخانیات مصرف می‌کنند.

او معتقد بود 20 درصد پسران و پنج درصد دختران مصرف‌کننده مواد دخانی هستند.

از سوی دیگر، آمارهای رسمی نشان می‌دهد که روزانه بین 150 تا 180 نفر در کشور، به خاطر مصرف دخانیات جان خود را از دست می‌دهند.

همچنین 25 درصد مرگ و میر افراد 20 تا 65 ساله با عوارض مصرف دخانیات ارتباط دارد.

دکتر بیژن محمودی، فوق تخصص قلب و عروق، معتقد است: " استعمال دخانیات در سنین پایین در ایران در حال مرسوم شدن است و می‌توان پیش‌بینی کرد کسی که از ۱۳ سالگی به استعمال دخانیات روی می‌آورد، در ۳۰ سالگی به بیماری قلبی و عروقی مبتلا شود. "

مصرف غذاهای آماده

مصرف فست فودها حتی هفته‌ای یکبار و مصرف نمک زیاد در رژیم غذایی، وجود سکته قلبی را در سنین پایین افزایش می‌دهد.

دکتر سیدهاشم سزاوار، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، با بیان این مطلب می‌گوید: " شایع‌ترین بیماری در جوامع در حال توسعه از جمله کشور ایران، بیماری‌های قلبی عروقی است. "

مدیر گروه قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی ایران با اعلام این که فست فودها حتی اگر هفته‌ای یکبار هم در رژیم غذایی به کار رود و مصرف نمک زیاد در رژیم غذایی، وجود سکته قلبی را در سنین پایین افزایش می‌دهد، افزود: " شیوه تغذیه‌ای مناسب از جمله غذاهای حاوی فیبر، مثل سبزیجات و میوه‌های فراوان و لبنیات کم چرب، سکته قلبی را کاهش می‌دهد. "

دکتر سزاوار با تأکید بر ارتباط بروز سکته‌های قلبی و روش‌های تغذیه‌ای، توصیه کرد: " برای جلوگیری از سکته قلبی، افراد را باید از سنین پایین با روشهای صحیح تغذیه آشنا کرد که این امر با فرهنگ‌سازی توسط خانواده‌ها و رسانه‌ها امکان‌پذیر خواهد بود. "

مدیر گروه قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی ایران در پایان تأکید کرد: " باید فرهنگ ورزش کردن را در کودکان نهادینه کنیم. همچنین فرهنگ مضرات دخانیات را به کودکان آموزش داده و از مصرف روغن‌های سرخ کردنی برای دفعات مکرر خودداری کرده و نیز از استفاده از سوسیس و کالباس و غذاهای آماده و نوشابه‌های گازدار حتی المقدور اجتناب شود. "

ایرج خسرونیاهم معتقد است: " عادت به استفاده از غذاهای آماده و فوری به تازگی در ایران پدید آمده است، در حالی که بیشتر این غذاها پر چربی، کالری‌زا و چاق‌کننده هستند. چنین عادتی هم باعث می‌شود آمار مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی در کشور افزایش یابد. "

بیماران قلبی رعایت کنند

خوردن غذاهای فوری، تعداد مبتلایان به بیماری قلبی در ایران را افزایش داده است.

به گفته دکتر خسرونیاه، برخی بیماری‌های عروقی به طور ناگهانی نشان داده می‌شوند و اجتناب ناپذیر هستند، ولی در صورتی که فردی مستعد بیماری قلبی است، باید مواردی را رعایت کند. او اضافه می‌کند: "افراد چاق یا کسانی که فشار خون و دیابت دارند یا رژیم غذایی مناسبی را رعایت نمی‌کنند، همچنین افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند، باید هر ۶ ماه یکبار تحت معاینه دوره‌ای قرار بگیرند تا در صورت وجود نشانه‌ای از بیماری قلبی یا تنگی عروق، بتوانند به موقع درمان شوند."

به گفته کارشناسان، اگر هر فرد روزانه نیم ساعت تند راه برود، احتمال ابتلای او به بیماری قلبی، ۲۰ درصد کم می‌شود. سیگار نکشیدن، مصرف نکردن غذاهای چرب و کنترل چربی و فشار خون هم احتمال ابتلا به بیماری قلبی را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

تاریخ انتشار: ۳۰ خرداد