

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خطر سنجی

سکته های قلبی، مغزی و سرطان

راهنمای خود مراقبتی خانواده (۲)

بهار ۱۳۹۶

سرشناسه	: شریفی، نوید، ۱۳۵۸ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	: خطرسنجی سکنه‌های قلبی، مغزی و سرطان / تهیه و تنظیم نویدشریفی، معصومه دانیالی، گروه همکاران علمی و اجرایی.
مشخصات نشر	: تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۲ ص: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)، نمودار(رنگی).
فروست	: راهنمای خودمراقبتی خانواده؛ ۲.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۱-۷-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیپا	
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۶۹.
موضوع	: سکنه قلبی -- عوامل مخاطره‌انگیز
موضوع	: Myocardial infarction -- Risk factors
موضوع	: سکنه مغزی -- عوامل مخاطره‌انگیز
موضوع	: Cerebral infarction -- Risk factors
موضوع	: سرطان -- عوامل مخاطره‌انگیز
موضوع	: Cancer -- Risk factors
موضوع	: پزشکی پیشگیری
موضوع	: Medicine, Preventive
شناسه افزوده	: دانیالی، معصومه، ۱۳۶۰ - گردآورنده
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ش ۴ / س ۸ / RC۶۸۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۱۲۳۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۲۷۷۸۷



## خطرسنجی سکنه‌های قلبی، مغزی و سرطان - راهنمای خودمراقبتی خانواده (۲)

تهیه و تنظیم: نویدشریفی، معصومه دانیالی

ناشر: پارسای سلامت

نوبت چاپ: چهارم-۱۳۹۶

لیتوگرافی و چاپ: نقش رنگ خجستگان

شمارگان: ۲۰,۰۰۰ جلد

به سفارش: دفتر آموزش و ارتقای سلامت

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۱-۷-۰

© کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۴۴۲۶۰۹۲۲ فکس: ۴۴۲۱۰۲۶۹

parsahealth@gmail.com

## زیر نظر:

دکتر علی اکبر سیاری  
دکتر ناصر کلانتری  
دکتر احمد کوشا  
دکتر محمد اسماعیل مطلق  
دکتر شهرام رفیعی فر  
دکتر احمد حاجبی  
دکتر زهرا عبدالهی  
دکتر خسرو صادق نیت

## ویرایش علمی اجرایی:

دکتر علیرضا مهدوی  
دکتر علیرضا مغیثی  
مهندس الهام یوسفی  
دکتر علی مطلق  
دکتر مهدی نجمی  
دکتر محمد مرادی  
دکتر شهین یاراحمدی  
مهندس عباس پریانی  
خانم عهدیه ملکی  
خانم علییه حجت زاده  
دکتر منا سادات اردستانی  
دکتر عزیزاله عاطفی  
دکتر سید تقی یمانی  
دکتر محمد اسلامی  
دکتر محبوبه دینی  
دکتر محمدرضا میرزایی  
دکتر بابک فرخی  
دکتر مطهره رباب علامه  
دکتر فاطمه سربندی  
دکتر آتوسا سلیمانیان  
مهندس بهزاد ولی زاده  
علی اسدی

# خطر سنجی سکنه های قلبی، مغزی و سرطان

راهنمای خودمراقبتی خانواده (۲)

پیش گفتار

۶

فهرست منابع

۸

ضمیمه ۱

۸۱

فصل اول: خطر سنجی سگته های قلبی - عروقی

۸

فصل دوم: پیشگیری و کنترل فشارخون بالا  
۱۶

فصل سوم: پیشگیری و کنترل چربی بالای خون  
۲۱

فصل چهارم: پیشگیری از چاقی و اضافه وزن  
۲۵

فصل پنجم: پیشگیری و کنترل دیابت  
۳۰

فصل ششم: تغذیه سالم  
۳۷

فصل هفتم: پیشگیری از کم تحرکی  
۴۸

فصل هشتم: پیشگیری و کنترل سرطان  
۵۶

فصل نهم: پیشگیری و کنترل بیماری آسم  
۶۳

فصل دهم: پیشگیری و کنترل مصرف سیگار و دخانیات  
۶۸

فصل یازدهم: پیشگیری و کنترل مصرف الکل  
۷۶

فهرست مطالب:  
خطر سنجی سگته های قلبی، مغزی و عروقی

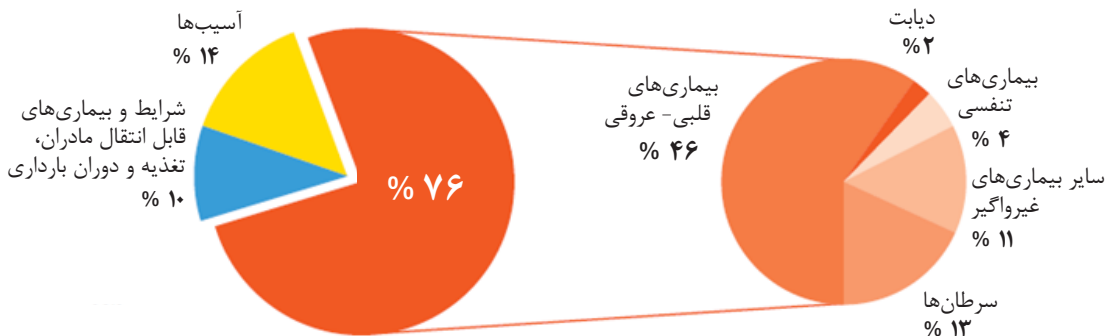


## پیشگفتار

آیا می دانید که امروز بیشترین علل بیماری و مرگ مردم در کشورمان کدام بیماری ها هستند. برای اینکه به پاسخ این سوال برسید نیازی به عدد و رقم و آمار ندارید. کافی است به دور و بر خود نگاه کنید و حافظه تان را به کار بیندازید، متوجه می شوید که اغلب مردم یا با سکته قلبی و مغزی مرده اند یا به خاطر تصادفات و حوادث فوت کرده اند، یا سرطان گرفته اند و یا با مرض قند یا دیابت دست به گریبانند. برخی از مردم هم، همواره تنگی نفس، آسم و یا برونشیت دارند. تازه این بیماری ها اگر در زمان های قدیم افراد پیرتر را مبتلا می کرد، الان در افراد جوان هم باعث ناتوانی یا مرگ می شوند و بیشتر خانواده ها را به خود مشغول می کنند. چقدر تا حال شنیده اید که فلان کس با این که سن بالایی نداشت دچار سکته شده و فوت کرده است.

این گروه از بیماری ها، بیماری ها و یا مشکلات سلامتی غیرمسمری یا غیرواگیر نامیده می شوند چون عامل میکروبی در پیدایش و انتشار آنها دخالتی ندارد. حتی حوادث ترافیکی هم در این گروه طبقه بندی می شوند. طبق آخرین آمار، امروزه نزدیک به ۹۰ درصد مرگ و میر مردم کشورمان به علت ابتلا به این بیماری ها است. در واقع ۷۶ درصد علل مرگ مربوط به خود بیماری های غیرواگیر و ۱۴ درصد مربوط به سوانح و حوادث بوده است.

### نسبت های مربوط به علل مرگ و میر در ایران



از نظر مرگ زود هنگام یعنی مرگ بین سنین ۳۰ تا ۷۰ سال نیز، از ۱۳۰ هزار مرگ اتفاق افتاده در یک سال در بین این سنین، ۷۰ درصد به علت یکی از ۴ بیماری قلبی عروقی، سرطان، دیابت و یا بیماری های تنفسی بوده است و این درصد با احتساب مرگ های ناشی از تصادفات به ۸۷ درصد می رسد.

حال سوال های دیگری مطرح می شود نظیر این که: اصلا دلیل بروز و شیوع این بیماری ها چیست و برای پیشگیری از آن در کل جامعه چه برنامه هایی در سطح جهان و کشور وجود دارد و نهایتا برای اینکه ما خودمان را از خطر این بیماری ها مصون کنیم چه باید بکنیم.

برای پاسخ باید گفت: اولاً افزایش روزافزون بیماری های غیرواگیر فقط مشکل کشور ما نیست بلکه مشکل اغلب کشورهاست. علتش هم یکی این است که در کل دنیا در سال های گذشته طول عمر مردم به سبب افزایش رفاه و امکانات و همچنین کنترل بیماری های واگیر، بیشتر شده است. طبیعی است که هر چه سن بالاتر رود، بیماری های قلبی و سرطان ها رایج تر می شود. ثانيا رفتار انسان ها در طی سالیان گذشته زمینه را برای ایجاد این بیماری ها فراهم کرده است. مردم کم تحرک شده اند، مصرف غذاهای پرچرب و پرنمک و شیرین بیشتر شده است. تعداد زیادی سیگار و قلیان می کشند و ...، پس مشکل مشکلی جهانی است به همین سبب سازمان

ملل متحد چند سالی است که مقابله با این بیماری‌ها را در دستور کار خود قرار داده است و کشورهای جهان را متعهد به کنترل بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها، دیابت و بیماری‌های تنفسی از طریق کنترل عوامل خطر مهم دخانیات، تغذیه نامناسب، بی‌حرکی و مصرف الکل نموده است.

در کشور ما هم وزارت بهداشت و درمان از سال‌های گذشته برنامه ریزی برای پیشگیری و کنترل این بیماری‌ها را در دستور کار خود قرار داد و با در نظر گرفتن پیشنهادات سازمان بهداشت جهانی، برنامه‌های خوبی را در جهت کنترل این دسته از بیماری‌ها طراحی کرد و بعد از اجرای آزمایشی آن حالا قصد دارد که آن را در کل کشور به اجرا بگذارد. طبیعی است که یک جزء مهم این برنامه آموزش مردم برای خودمراقبتی است تا بدانند که چطور از خود مراقبت کنند، چطور فعالیت بدنی خود را افزایش دهند، غذای سالم بخورند و از دخانیات دوری کنند و... اما اجزای جدید آن یکی خطرسنجی است که به این منظور، توصیه می‌کنیم همه مردم بالای چهل سال و حتی طبق برنامه کشوری همه افراد بیست تا چهل سال هم که چاق هستند یا سیگار می‌کشند یا یک علامت خطر دیگر دارند، آن را انجام دهند. بر اساس این خطرسنجی بر اساس اصول علمی ثابت شده، معلوم می‌شود که فرد در ده سال آینده چقدر ممکن است دچار یک سگته قلبی یا مغزی شود. برای انجام آن هم بهتر است به مراکز بهداشتی محله خود (همانجا که واکسن بچه‌های خود را می‌زنید) مراجعه کنید یا اگر امکان آن را ندارید، به مطب یک پزشک بروید و از او بخواهید که آن را برای شما انجام دهد و یا اصلاً با راهنمایی همین کتاب و با کمک اپلیکیشن موبایلی که معرفی می‌کند، خودتان آن را انجام دهید. بعد از اینکه فهمیدید که احتمال خطر سگته در شما چقدر است می‌توانید با راهنمایی همکاران ما در مراکز بهداشتی و یا پزشکی که به آنها مراجعه کرده‌اید، یا حتی راهنمایی همان اپلیکیشن موبایل اقداماتی را انجام دهید که جلوی خطر گرفته شود.

کار دیگری که قرار است انجام شود این است که در افراد سه نوع سرطان شایع را قبل از این که دیر شود، زودتر تشخیص دهیم و اقدامات درمانی را برای آنها انجام دهیم. این سه سرطان، یکی سرطان روده بزرگ است که قرار است برای تشخیص زودتر آن تمام افراد ۵۰ تا ۷۰ سال در مراکز بهداشتی آزمایش شوند. سرطان بعدی، سرطان پستان در زنان است (که می‌دانید چقدر شایع است)، برای آن هم تمام زنان ۳۰ تا ۷۰ سال در مراکز بهداشتی معاینه خواهند شد و سرطان سوم هم سرطان دهانه رحم است (سرطانی که تعداد آن روز به روز زیادتر می‌شود)، برای آن هم قرار است تمام زنان ۳۰ تا ۶۰ سال با ترتیب خاصی در مراکز ما بررسی شوند. اینها سرطان‌هایی هستند که اگر زود متوجه آنها شویم، می‌توانیم جلوی پیشرفت‌شان را بگیریم.

اطلاعات کامل در مورد تمام این برنامه‌ها شامل آنچه که باید در مورد خطرسنجی و تشخیص زودرس سرطان‌ها بدانیم و خیلی مطالب مفید دیگر که دانستن آن برای همه ما لازم و مفید است در این کتاب وجود دارد. این کتاب با زحمات دوستان و همکاران عزیزم در دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر و دفتر آموزش و ارتقای سلامت به خصوص آقایان دکتر رفیعی فر و دکتر مهدوی‌نهایی شده است که لازم است از تک‌تک آنها تشکر کنم و همچنین از شما عزیزان باید تشکر کنم که با خواندن آن و از آن مهم‌تر عمل به آن سلامتی خود را تضمین می‌کنید. امیدوارم همگی عمر طولانی با عزت و همراه با سلامتی و شادابی داشته، در جامعه فردی فعال و موثر در امور اجتماعی باشید.

**دکتر احمد کوشا**

**مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر**