

سیمای سلامت و بیماری در ایران چگونه است؟



الف. وضعیت بیماری‌های واگیر و غیرواگیر در کشور چگونه است؟

درس پانزدهم

▼ سخنرانی

از پزشک مرکز خدمات جامع سلامت دعوت کنید به کلاس شما بیاید و دربارهٔ سؤالات زیر اظهار نظر نماید:

- بیماری‌های واگیر و غیرواگیر چه تفاوتی با هم دارند؟

.....
.....

- چه عواملی باعث کاهش بیماری‌های واگیر شده است؟

.....
.....

- راه‌های پیشگیری از بیماری‌های واگیر و غیرواگیر کدام است؟

.....
.....

۱۵

دانستنی‌های سلامتی

❖ بیماری‌های واگیردار در طی قرن‌های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده‌های اصلی سلامت انسان محسوب می‌شوند. گاهی یکی از این بیماری‌ها به سرعت در بین تعداد زیادی از افراد شیوع پیدا می‌کند و باعث مرگ و میر بالای افراد می‌شود. امروزه با استفاده از واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، بهسازی محیط و ... بسیاری از این بیماری‌های واگیردار کنترل شده‌اند ولی هنوز شاهد برخی از این بیماری‌ها هستیم.

❖ بیماری‌های واگیردار می‌توانند باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. برخی از بیماری‌های واگیردار عبارتند از: هپاتیت، ایدز، سرماخوردگی، آنفلوآنزا، آلودگی به شپش سر، وبا و سل.

❖ برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های واگیردار باید این بیماری‌ها و راه‌های انتقال آنها را شناخته و با انجام اقدامات پیشگیری مانع از همه‌گیری و انتشار این بیماری‌ها در محل زندگی و جامعه خود شویم.

❖ امروزه موفقیت‌های چشمگیری در زمینه کشف و ساخت انواع واکسن‌ها و داروها به دست آمده که باعث شده است از میزان بیماری‌های واگیردار کاسته شده و با افزایش امید زندگی، جمعیت سالمندان افزایش یابد.

❖ توسعه شهرنشینی و تغییرات اجتماعی موجب ماشینی شدن زندگی و ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی از جمله کم‌تحركی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف دخانیات و ... شده است که در نتیجه سبب شده است بیماری‌های غیرواگیر افزایش یافته و در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گیرد. طبق آخرین آمارها ۷۶ درصد (حدود یک سوم) علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های غیرواگیر است.

برخی از بیماری‌های غیرواگیر عبارتند از: بیماری‌های قلبی، سرطان، سکته، بیماری‌های تنفسی. ❖ بیماری‌های غیرواگیر به بیماری‌هایی گفته می‌شود که به جای یک عامل مشخص مثل یک میکروب یا ویروس، چند عامل خطر در ابتلا به آنها نقش دارد. از جمله عوامل اجتماعی، محیطی و رفتاری در ایجاد این بیماری‌ها موثر هستند.



ب. تغییرات جمعیتی در ایران و سایر کشورها چگونه است؟

درس شانزدهم

▼ سخنرانی

از مسوول پایگاه سلامت یا پزشک مرکز دعوت کنید تا در جلسه شما حضور یابد و در مورد وضعیت جمعیت ایران برای شما صحبت کند سپس پاسخ خود را در مورد سوالات ذیل یادداشت کنید.

- پیری جمعیت چیست؟

.....
.....

- نسبت جمعیت در شهرها و روستاهای کشورمان چگونه است؟

.....
.....

- رشد جمعیت در کشور ایران چگونه است؟

.....
.....

۱۶

دانستنی‌های سلامتی

❖ در زمان‌های گذشته میزان تولد و مرگ و میر بشر هر دو بالا بود و انسان‌های زیادی به دنیا می‌آمدند و خیلی زیاد و سریع هم به دلایل مختلف از دنیا می‌رفتند. بنابراین جمعیت با سرعت اندک افزایش می‌یافت. در ادامه با پیشرفت‌های صورت گرفته، بهبود سطح بهداشت جامعه و سطح آگاهی افراد از تعداد مرگ و میرها کاسته شد و افزایش جمعیت نسبت به مرگ و میرها افزایش یافت، همچنین به تدریج با استفاده از برنامه‌های کنترل تولدها، میزان تولدها کاهش یافت و با توجه به تغییرات گفته شده روند رشد جمعیت کمتر شد بنابراین می‌توان گفت با توجه به کم شدن میزان تولد در ایران، سن جمعیت به سرعت در حال افزایش است.

❖ پیری جمعیت به ظاهر مساله‌ای فردی است، اما زمانی که تعداد یا نسبت افراد سال‌خورده افزایش می‌یابد، بر کل جمعیت فشار وارد می‌کند و دارای آثار وسیعی بر همه جنبه‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خواهد گذاشت. برنامه‌ریزی اقتصادی کشور در سال‌های آینده و افزایش میزان تولید و در نتیجه رفاه عمومی، وابسته به تعداد افراد تولیدکننده در جمعیت و توزیع آنها در گروه‌های مختلف سنی و بخش‌های مختلف اقتصادی است.

❖ گرچه کندی تغییرات جمعیتی باعث می‌شود که نتایج آن به‌طور سریع در سطح جامعه دیده نشود و تاثیرات پیری جمعیت در نسل‌های آینده مشخص شود این تغییرات جمعیتی و کاهش نیروی

تولیدکننده در رفاه جامعه بسیار مهم است، درست مانند حرکت عقربه کوچک ساعت که از عقربه دیگر ساعت مهم‌تر است در حالی که به ظاهر بی حرکت به نظر می‌رسد.

❖ همچنین شهرسازی در ایران نیز از رشد سریعی برخوردار بوده است. به طوری که امروزه ایران کشوری با جمعیت غالباً شهرنشین است و حدود دوسوم جمعیت در شهرها زندگی می‌کنند. طبق پیش‌بینی سازمان آمار جمعیت کل کشور در سال ۱۳۹۷، حدود ۸۲ میلیون نفر بوده است که از این تعداد حدود ۶۱ میلیون در شهر و ۲۱ میلیون در روستا سکونت دارند.

عوامل موثر بر مهاجرت روستائیان به شهرها

۱. افزایش سطح تحصیلات مردم و سطح توقع مردم برای زندگی بهتر.
 ۲. افزایش درآمد (به‌خصوص از طریق کار در کارخانجات که درآمدش بیش از کشاورزی است).
 ۳. دسترسی بهتر به خدمات شهری از جمله (آب، برق، درمانگاه و مدرسه و غیره)
 ۴. سهولت تهیه و تنوع مواد غذایی در شهرها.
- ❖ میزان رشد جمعیت شهرنشینی در ایران نسبت به بسیاری از کشورها بالا می‌باشد. افزایش مهاجرت روستائیان به شهرها به دلیل توزیع نابرابر منابع و دسترسی ناعادلانه به آنها، افت کیفیت محیط زندگی، تغییر کاربری زمین‌های کشاورزی و... می‌باشد یکی از عوارض مهم مهاجرت روستائیان به شهرها رشد جمعیت حاشیه شهرها و زندگی در مناطق نا امن در برابر خطرهای طبیعی مانند سیل، زلزله و طوفان می‌باشد.

پ. وضعیت غذا و تغذیه در ایران چگونه است؟

درس هفدهم

▼ بحث عمومی

به گروه‌های کوچک تقسیم شوید و در مورد مشکلات تغذیه ای در کشور بحث کنید. نماینده هر گروه در مورد نتایج بحث گروهی توضیح و به سوالات زیر پاسخ دهید.
وضعیت مصرف قندها در کشور چگونه است؟

.....
.....

وضعیت مصرف چربی و نمک در کشور چگونه است؟

.....
.....

وضعیت تحرک فیزیکی در کشور ما چگونه است؟

.....
.....

استفاده صحیح از مواد غذایی در حفظ سلامت انسان و پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، افزایش فشارخون، افزایش چربی خون و انواع سرطان‌ها به اثبات رسیده است. شواهد نشان می‌دهد که به دلیل تغییرات شیوه و نوع غذاهای مصرفی، این بیماری‌ها در کشورمان روند رو به افزایش دارد. بررسی وضعیت موجود غذا و تغذیه در کشور حاکی از آن است که:

- ❖ مصرف سرانه چربی بیشتر از مقدار توصیه شده است.
 - ❖ مصرف نمک بیش از ۲ تا ۳ برابر میزان مجاز است.
 - ❖ نوشابه‌های گازدار یکی از عوامل مصرف زیاد مواد قندی است.
 - ❖ مصرف سرانه شیر و لبنیات در مقایسه با مقادیر توصیه شده کمتر است.
 - ❖ مصرف میوه و سبزی در مقایسه با مقادیر توصیه شده کمتر است.
 - ❖ مصرف فست فودها و غذاهای آماده هر ساله افزایش می‌یابد.
- عادت‌های بد غذایی در کنار کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی از جمله عواملی هستند که سلامت مردم را به خطر انداخته‌اند. به منظور اصلاح الگوی مصرف غذایی پیروی از یک برنامه غذایی مناسب ضروری است. ضمن اینکه لازم است صنایع غذایی در تولید محصولات خود تا حد ممکن میزان نمک، قند و روغن را کاهش دهند و محصولات غذایی حامی سلامت را به بازار عرضه نمایند.
- ❖ بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه باید از قندهای ساده تأمین شود و در حال حاضر به علت افزایش روز افزون بیماری دیابت، اضافه وزن و چاقی، به تأمین کمتر از ۵ درصد انرژی روزانه از قندهای ساده تأکید شده است.
 - ❖ بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک ۵ گرم است (معادل یک قاشق چای-خوری)، در حالیکه میزان مصرف نمک در خانوارهای ایرانی ۲ تا ۳ برابر این مقدار است.
 - ❖ مطالعات کشوری در سال ۱۳۹۱ نشان داده است که سرانه مصرف روزانه روغن و چربی ۴۶ گرم است که از حد مطلوب (۳۵ گرم) بیشتر است. چربی‌های اشباع شده (نوع بد چربی‌ها) شامل منابع حیوانی مانند گوشت، لبنیات در دمای اتاق جامد هستند. تا حد امکان باید از خوردن این نوع چربی‌ها در رژیم غذایی خودداری شود.
 - ❖ از ورزش و فعالیت‌های منظم بدنی می‌توان برای پیشگیری، درمان و کنترل بیماری‌ها استفاده کرد. مهم‌ترین تاثیر فعالیت بدنی و تمرین‌های ورزشی، عبارتند از:
 - ❖ پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی
 - ❖ کنترل وزن
 - ❖ تنظیم میزان قند خون
 - ❖ ایجاد روحیه نشاط و شادابی



تغذیه صحیح نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر دارد.

ت. وضعیت حوادث و بلایا در کشور چگونه است؟

درس هیجدهم

▼ سخنرانی

از کارشناس کاهش خطر بلایا و حوادث مرکز بهداشت دعوت کنید به کلاس شما بیاید و در بارهٔ سؤالات زیر اظهار نظر نماید:

- حوادث به چند دسته تقسیم می‌شوند؟

.....

.....

- بلایای طبیعی شامل چه مواردی هستند؟

.....

.....

- پیشگیری از حوادث و بلایا دارای چند مرحله است؟

.....

.....

- وضعیت بروز بلایا در کشور ایران چگونه است؟

.....

.....

- ❖ حوادث در ایران از جمله مشکلات عمده سلامت عمومی هستند و تقریباً تمام جمعیت کشور در معرض انواع بلایا قرار دارند.
- ❖ در میان ۴۰ نوع مختلف از بلایای مشاهده شده در نقاط مختلف جهان، ۳۱ نوع در جمهوری اسلامی ایران شناسایی شده است. بلایای طبیعی عمده در ایران عبارتند از: زلزله، سیل، خشکسالی، رانش زمین، بیابان‌زایی، جنگل‌زدایی و طوفان.
- ❖ جمهوری اسلامی ایران در معرض انواع مخاطرات طبیعی و انسان ساخت قرار دارد. در کشور، در هر سال به طور متوسط:
 - ۲۵۰ مخاطره طبیعی روی می‌دهد.
 - ۳۰۰۰ نفر در اثر این مخاطرات کشته می‌شوند.
 - ۹۰۰۰ نفر دچار مصدومیت فیزیکی می‌شوند.
 - ۱/۵ میلیون نفر تحت تأثیر قرار می‌گیرند.
- ✓ افراد فقیر، معلولان، سالمندان، زنان باردار و کودکان، آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در برابر بلایا هستند.
- ✓ حدود ۹۷ درصد ساختمان‌های روستایی ایران در برابر زلزله مقاوم نیستند.
- ✓ توسعه سریع شهرنشینی باعث شده تا بسیاری از ساکنین روستاها در حاشیه شهرهای بزرگ ساکن شوند که از مقاومت و آمادگی لازم برای بلایا برخوردار نیستند.
- ✓ در توسعه شهرهای کشور مبانی کاهش خطر بلایا به درستی رعایت نمی‌شوند.
- ✓ آمادگی خانوارهای ایرانی در برابر بلایا، به طور متوسط، تنها ۸ درصد است.
- با در نظر گرفتن این موارد ضروری است خانوارها برای مقابله با هرگونه مخاطره آماده باشند.
 - حوادث به طور کلی به ۳ گروه عمده تقسیم می‌شوند:
 - ✓ حوادث غیرعمدی: مانند حوادث ترافیکی (جاده ای و خیابانی)، سقوط، سوختگی، غرق شدگی، خفگی، مسمومیت، برق گرفتگی، و حوادث ناشی از آتش بازی، حمله حیوانات و گزش جانوران زهری مانند عقرب.
 - ✓ حوادث عمدی: مانند خودکشی، دیگرکشی، سوء رفتار و خشونت.
 - ✓ بلایای طبیعی که به سه دسته زیر تقسیم می‌شوند:
 - با منشاء زمینی مانند زلزله، آتش فشان، سونامی.
 - با منشاء آب و هوایی مانند سیل، طوفان، خشکسالی، رانش زمین.
 - با منشاء زیستی مانند همه گیری بیماری‌ها (وبا، آنفلوآنزا و ...).
- ❖ باور عمومی مردم این است که حوادث و بلایا را ناشی از تقدیر و قسمت خود می‌دانند، اما این باور نادرست است. برای پیشگیری از هر حادثه، فرصت‌های بسیار زیادی وجود دارد. در این فرصت‌ها با کاهش شدت عوامل خطر می‌توان از وقوع حوادث جلوگیری کرد. همچنین می‌توان با بکارگیری

تدابیر مناسب برای زمان وقوع، شدت حادثه به وجود آمده را نیز کاهش داد. در صورتی که حادثه به وقوع پیوسته باشد با نجات به هنگام، مراقبت‌های اولیه صحیح، انتقال و درمان درست می‌توان از شکل‌گیری و تشدید آسیب‌های همزمان و متعاقب نیز پیش‌گیری نمود. بنابراین برای هر حادثه سه مرحله وجود دارد که راهبردهای اصل پیشگیری نیز بر این سه مرحله متمرکز است: مرحله پیش از وقوع، مرحله وقوع و مرحله پس از وقوع.

❖ بنابراین پیش‌گیری از حوادث همچون سایر اختلالات سلامت به سه گونه است:

- ✓ پیشگیری اولیه از حوادث: شامل اقدامات جهت کاهش عوامل خطر ایجادکننده حوادث است.
- ✓ پیشگیری ثانویه از حوادث: ایجاد آمادگی برای انجام اقدامات مناسب در زمان وقوع حادثه، به منظور کاهش شدت عوارض انجام می‌شود.
- ✓ پیشگیری ثالثیه از حوادث: برای جلوگیری از کار افتادگی فرد آسیب دیده و تلاش برای توانبخشی او انجام می‌شود.

❖ لذا به منظور تامین سلامت خانواده و اطرافیانمان لازم است آمادگی خود را برای مقابله با حوادث و بلایا افزایش دهیم.



با استفاده از مطالبی که در این بخش آموختیم، چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟

▼ من می‌توانم:

۱. از توانایی‌ها و مهارت‌های سایر رابطان سلامت برای حل مشکلات مرتبط به سلامتی محله‌مان کمک بگیرم.
۲. اهمیت مشارکت مردم در برنامه‌های نظام سلامت را، برای سفیران سلامت خانوار و مردم شرح دهم.
۳. اهمیت برنامه خودمراقبتی را برای مردم و سفیران سلامت خانوار شرح دهم.
۴. از کتاب‌های آموزشی رابط سلامت و راهنماهای خودمراقبتی استفاده کنم.
۵. مردم نیازمند مراقبت‌های مرتبط با سلامتی محله خود را، به مرکز خدمات جامع سلامت/ پایگاه سلامت/ خانه بهداشت معرفی کنم.
۶. اطلاعات مورد نیاز مرکز خدمات جامع سلامت/ پایگاه سلامت/ خانه بهداشت را از محله جمع‌آوری کنم.
۷. پیغام‌های مرکز خدمات جامع سلامت/ پایگاه سلامت/ خانه بهداشت را به خانوارهای تحت پوشش خودم برسانم.
۸. مشکلات مرتبط به سلامتی محله را شناسایی و به مراقب سلامت مرتبط گزارش دهم.
۹. ظرفیت‌ها و منابع مالی و انسانی محله را شناسایی و هماهنگی و همکاری با مسوولین نظام سلامت برای رفع مشکلات کنم.

▼ ما می‌توانیم:

۱. تجربه‌ها و دانش خود را به سایر رابطان سلامت، سفیران سلامت خانوار و مردم منتقل کنیم.
۲. با سایر سازمان‌های موثر بر سلامت جامعه برای حل مشکلات شناسایی شده محله هماهنگ کنیم.
۳. پیگیری مشکلات مرتبط به سلامتی محله را تا حل مشکل ادامه دهیم.
۴. در کمپین‌های آموزشی و برنامه‌های غربالگری با نظام سلامت همکاری کنیم.
۵. به منظور فعال شدن مراقبت‌های نظام سلامت به کارکنان کمک می‌کنیم.
۶. به جذب سفیر سلامت خانوار برای تمامی خانوارها کمک می‌کنیم.
۷. به شناسایی و غربالگری بیماری‌های واگیردار و غیرواگیردار محله کمک می‌کنیم.

خود آزمایی

برای اینکه بدانید آیا مطالب این کتاب را به خوبی یاد گرفته‌اید، آن‌ها را در خاطر دارید و از آن‌ها به شکل صحیحی استفاده می‌کنید، سؤالات زیر را از خود بپرسید:

▼ آیا می‌دانم؟

پس از پایان جلسه‌های آموزشی این کتاب انتظار می‌رود بدانید:

۱. چه خانوارهایی تحت پوشش من هستند؟
۲. نقش رابطان سلامت در بهبود وضعیت سلامت مردم چگونه است؟
۳. چه عواملی در سلامت مردم موثر است؟
۴. نظام سلامت چه انتظاراتی از من دارد؟
۵. چگونه می‌توانم به خانوارهای تحت پوشش خود آموزش دهم؟
۶. خودمراقبتی چه تاثیری در زندگی من و اطرافیانم دارد؟
۷. وضعیت بیماری‌های واگیر و غیرواگیر در کشور چگونه است؟
۸. تغییرات جمعیتی در ایران و سایر کشورها چگونه است؟
۹. وضعیت غذا و تغذیه در ایران چگونه است؟
۱۰. وضعیت حوادث و بلایا در کشور چگونه است؟

▼ آیا می‌توانم؟

۱. به پیگیری مراقبت‌های خانوارهای تحت پوشش خودم به مرکز خدمات جامع سلامت/ پایگاه سلامت / خانه بهداشت کمک کنم.
۲. مشکلات مرتبط به سلامتی موجود در محله را شناسایی کنم و در برنامه‌های نیازسنجی شرکت کنم.
۳. مطالب آموخته شده را به خانوارهای تحت پوشش منتقل نمایم.
۴. برای خانوارهایی که رابط سلامت ندارد، رابط سلامت جذب کنم.