

تاکید متخصصان در سومین کنگره بین‌المللی و پانزدهمین کنگره ملی تغذیه ایران

آمار مرگ زودرس را با تغذیه می‌توان کاهش داد

دریایی، میوه و سبزی در کشور ما پایین‌تر از میزان توصیه‌شده است و هرچه شرایط اقتصادی بدتر شود، مصرف این مواد غذایی کمتر می‌شود. پایین بودن سرانه مصرف مواد غذایی مورد نیاز و افزایش بیماری‌های غیرواگیر مهم‌ترین هشدار بود که در سومین کنگره بین‌المللی و پانزدهمین کنگره ملی تغذیه کشور مطرح شد. این کنگره با شعار «تغذیه پایدار برای زندگی شاد و فعال» ۲۸ آذرماه به مدت ۳ روز برگزار شد.

شیوع چاقی و اضافه وزن و بالا رفتن آمار مبتلایان به دیابت، فشار خون و چربی خون، بیماری‌های قلبی- عروقی و سرطان‌ها از جمله مشکلاتی هستند که سرخ تمامی‌شان (که مهم‌ترین عامل مرگ‌های زودرس در کشور هم هستند)، تغذیه نامناسب است. با توجه به ناسامانی‌های اقتصادی، سبد غذایی مردم از نظر اصل تنوع و تعادل فقیر می‌شود. این در حالی است که سرانه مصرف لبنیات، غذاهای

مهدیه
آقاجانی



بررسی‌های
مختلف نشان
داده در مناطقی
که مصرف
لبنیات مناسب
است مرگ
زودرس و
بیماری‌ها نیز
کمتر است.
بنابراین باید
پارانه‌ای به
غذاهای سالم
تعلق بگیرد و
بیش از پیش
تبلیغ شوند دکتر
ملکزاده

بر اساس بررسی‌های وزارت بهداشت تا سال ۱۳۹۵ مسوول ۷۶ درصد مرگ‌ومیرها، بیماری‌های غیرواگیر بوده‌اند و این عدد، سال گذشته به ۸۲ درصد در سطح کشور افزایش یافته است. دکتر علیرضائیس، معاون بهداشتی وزارت بهداشت در افتتاحیه این کنگره بین‌المللی با انتشار این آمار گفت: «سال گذشته ۳۸۰ هزار مرگ در کشور داشتیم که ۸۲ درصد آن مربوط به بیماری‌های غیرواگیر است که عدد بسیار بزرگی است. علاوه بر این ۲۳ درصد مردم کشور مادچار چاقی و اضافه وزن هستند. از طرفی گسترش و اشاعه فرهنگ تغذیه ناسالم و ترویج استفاده از فست‌فودها زنگ خطر و هشدار جدی است که باید هم مسوولان و هم مردم بیش از پیش به آن توجه کنند.» به گفته دکتر رئیس، در کشور ما ۹/۵ درصد مردم دچار دیابت هستند و ۲۷ درصد از پرفشاری خون رنج می‌برند. همچنین تحرک بدنی کافی ندارند و ۲ تا ۲/۵ برابر نمک اضافه دریافت می‌کنند. ۵۰ درصد افراد بالای ۵۵ سال دارای بیماری فشارخون هستند که نیمی از این تعداد حتی از بیماری خود اطلاع هم ندارند و از این تعداد فقط نیمی تحت درمان هستند.

کارشناسان تغذیه نباید فقط رژیم‌درمانی کنند

بیش از ۷۰ درصد بیماری‌های قلبی- عروقی، دیابت و به‌خصوص دیابت نوع ۲ از طریق اصلاح شیوه زندگی قابل پیشگیری هستند. ۳۰ درصد سرطان‌ها نیز با روش‌های اصلاح تغذیه قابل کنترل‌اند. معاون بهداشتی وزیر بهداشت در ادامه صحبت‌هایش با بیان این جملات گفت: «تغییر ذائقه مردم از داخل خانه‌ها ایجاد می‌شود و برای اصلاح آن باید شیوه زندگی مردم را بهبود داد و این موضوع، لازمه ارتقای سلامت جامعه است. از سوی دیگر، محصولات غذایی در صنعت باید قند، نمک و چربی‌شان کاهش پیدا کنند. اعلام مواد غذایی آسیب‌رسان و ممنوعیت تبلیغات مواد غذایی مضر در رسانه‌ها و تابلوهای تبلیغاتی در سطح شهر از دیگر اقداماتی است که برای بهبود تغذیه مردم انجام شده است. وزارت بهداشت در قالب طرح تحول سلامت، کارشناسان تغذیه‌ای تربیت کرده تا از این طریق آموزش‌های لازم را به مردم بدهند. معاون بهداشتی در این زمینه توضیح داد: «این کارشناسان برای این تربیت نشده‌اند که فقط برای مردم رژیم غذایی تجویز کنند، بلکه باید تغذیه سلامت‌محور را به مردم آموزش دهند تا بیماری‌های غیرواگیر کنترل شوند.»

چاقی در کشور ۵/۵ برابر شده!

دکتر محمد آقاجانی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و رئیس کنگره تغذیه ابتدای صحبت‌هایش به تعریف امنیت غذایی پرداخت: «دسترس فیزیکی به غذا، دسترسی اقتصادی به آموزش‌های لازم برای تامین سلامت غذا ۴ بعد امنیت تغذیه است. به طور خاص در حوزه سلامت، دو بعد سواد تغذیه و تامین سلامت غذا و وظایف وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی است.» رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با



بیماری‌های غیرواگیر بیشترین علت مرگ‌ومیر در کشور هستند، دیابت، فشار خون، سکت‌های مغزی و قلبی، پوکی استخوان، نارسای‌ها مانند سرطان پستان به عوامل تغذیه‌ای نسبت داده می‌شوند و غذا در مرگ‌ومیرهای ناشی از این بیماری‌ها تاثیر جدی دارد دکتر آقاجانی

بیان اینکه چاقی در کشور در طول ۱۰ سال گذشته ۵/۵ برابر شده، به انواع سوء تغذیه اشاره کرد: «سوء تغذیه دو طیف دارد؛ سوء تغذیه ناشی از کمبود دریافت انرژی، پروتئین و سایر مواد لازم و سوء تغذیه ناشی از اضافه دریافت غذا که منجر به چاقی می‌شود.» رئیس سومین کنگره بین‌المللی و پانزدهمین کنگره ملی تغذیه افزود: «بیماری‌های غیرواگیر بیشترین علت مرگ‌ومیر در کشور هستند. دیابت، فشارخون، سکت‌های مغزی و قلبی، پوکی استخوان، نارسای‌های کلیوی و بسیاری از سرطان‌ها مانند سرطان پستان به عوامل تغذیه‌ای نسبت داده می‌شوند و غذا در مرگ‌ومیرهای ناشی از این بیماری‌ها تاثیر جدی دارد.» دکتر آقاجانی تغییر الگوهای غذایی از فرم سنتی به صنعتی در خانواده‌های ایرانی را مساله بسیار مهمی اعلام کرد و گفت: «میزان مصرف روزانه نمک در کشور در ازای هر نفر ۹ گرم است که این میزان ۲ برابر میزان توصیه‌شده سازمان بهداشت جهانی است. میزان مصرف روزانه شکر نیز در ازای هر نفر ۷۰ گرم است، در حالی که میزان توصیه‌شده سازمان بهداشت جهانی ۴۰ گرم است.» رئیس سومین کنگره بین‌المللی و پانزدهمین کنگره ملی تغذیه در ادامه یادآور شد: «در جریان اجرای طرح تحول سلامت، کارشناسان تغذیه به برنامه مراقبت‌های بهداشتی اضافه شدند و به‌ویژه به حاشیه شهرها که مناطق محروم بودند، ارائه خدمت کردند.» دکتر آقاجانی ادامه داد: «در این برنامه کارشناسان برنامه‌های آموزشی- پیشگیرانه را برای سنین مختلف اجرا می‌کنند و در مدارس و مهدکودک‌ها آموزش می‌دهند و برنامه‌های مکمل غذایی را برای گروه‌های سنی اجرا می‌کنند.» رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توضیح داد: «یکی از خدماتی که در راستای طرح تحول نظام سلامت ارائه شد، خدمات تغذیه است که برای اولین بار ۱۰ خدمت تغذیه در کتاب ارزش‌های نسبی سلامت جمهوری اسلامی ایران درج و از سوی دولت به رسمیت شناخته شد و تعرفه‌گذاری شدند. این خدمات در کتاب ارزش نسبی ستاره‌دار نیستند، به این معنی که سازمان‌های بیمه‌گر پایه باید این خدمات را پوشش دهند.»

تعداد مرگ‌های زیر ۷۰ سال افزایش یافته

بهداشت دیگر سخنران این کنگره، در مورد مقاله‌ای صحبت کرد که در مجله لنست به چاپ رسیده و مهم‌ترین چالش‌های سلامت را در جهان و ایران نشان می‌دهد و بزرگ‌ترین جهان است. براساس این گزارش در سال ۲۰۱۷ میلادی ۹۶ در ایران، یکی از دستاوردهای ما این است که امید به زندگی در زنان به مرز ۸۰ سال و در مردان به ۷۶ سال رسیده است. مرگ‌ومیر کودکان زیر ۱ سال و زیر ۵ سال به زیر ۱۵ در ۱۰۰ هزار رسیده و ما در این زمینه مانند کشورهای پیشرفته دنیا هستیم. دکتر ملکزاده در مورد نتایج دیگر این تحقیق مهم توضیح داد: «هنوز تعداد زیادی مرگ زودرس داریم که به دلیل بیماری‌های قلبی- عروقی و سرطان‌ها! به وقوع می‌پیوندند و مهم‌ترین عامل خطر آنها تغذیه است و تحرک بدنی

نامناسب و فشارخون بالا نیز از جمله عوامل دوم و سوم هستند.» وی افزود: «در ۴ دهه گذشته، در زمینه دسترسی به آموزش‌های پیشرفت چشمگیری داشتیم اما در زمینه رشد پایدار شهرها، انرژی پاک و آلودگی هوا هنوز مشکل داریم.» دکتر ملکزاده با تاکید بر اینکه مهم‌ترین چالش ما گسترش بیماری‌های غیرواگیر است، گفت: «۴۷ درصد مرگ‌ومیرها در کشور زیر ۷۰ سالگی رخ می‌دهد؛ یعنی تعداد مرگ زودرس ما زیاد است. علاوه بر این، آمار مرگ‌های زیر ۵۰ سال ۸۵ هزار نفر است. ۳۰ هزار نفر به دلیل سوانح و حوادث و ۴۰ هزار نفر نیز به دلیل بیماری‌هایی که با تغذیه مرتبط هستند، جان خود را از دست می‌دهند.» البته عامل اصلی سکت‌های قلبی و مغزی، نارسای کبد، کلیه و سرطان‌ها، تغذیه است. به گفته این استاد دانشگاه، ۳۰ تا ۳۵ درصد علت سرطان‌ها در ایران رژیم غذایی نامناسب، پرخوری و چاقی است زیرا سبزی و میوه،

لبنیات، آجیل‌های غیرشور و غذای دریایی به میزان کافی مصرف نمی‌شوند و برعکس انواع شیرینی، گوشت قرمز کبابی و نمک‌حجم‌بزرگی از سبب غذایی مردم را به خود اختصاص داده‌اند. معاون تحقیقات وزیر بهداشت این را هم گفت که شاخص توده بدن یا BMI در ایران افزایش یافته است؛ به این ترتیب که طبق یک بررسی در کشورمان مشخص شده، ۱ میلیون نفر نیاز به عمل بای‌پس معده دارند؛ یعنی با رژیم غذایی و نشان‌پایین نمی‌آید و ۳۰ درصد ایرانی‌ها کبد چرب دارند که مقدمه قندخون، فشارخون و سکت‌های قلبی و مغزی است.

ایرانی‌ها ۱۰ سال زودتر به بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند

دکتر ملکزاده در ادامه سخنرانی خود تصریح کرد: «بر اساس گزارش مرکز قلب تهران که از مراجعه‌کنندگان به این بیمارستان به دست آمده، ایرانی‌ها حداقل ۱۰ تا ۱۵ سال زودتر مبتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی می‌شوند

که همین مساله باعث مرگ‌های زودرس در کشور می‌شود.» وی توضیح داد: «در استان گلستان بررسی انجام شده که نشان می‌دهد، ۴۰ درصد غذایی که مردم می‌خورند، اضافه بوده و عمده کالری دریافتی مردم از غلات تصفیه‌شده، یعنی ماکارونی و برنج است، در حالی که باید به سمت مصرف آجیل‌های غیرشور بروند و لبنیات نیز بیشتر بخورند.» به گفته ملکزاده، بررسی‌های مختلف نشان داده در مناطقی که مصرف لبنیات مناسب است مرگ زودرس و بیماری‌ها نیز کمتر است. بنابراین باید پارانه‌ای به غذاهای سالم تعلق بگیرد و بیش از پیش تبلیغ شوند. به علاوه ۹۰ درصد ایرانی‌ها تحرک بدنی لازم ندارند و باید برای رفع این مشکل دستورالعمل داشته باشیم و بستر انجام فعالیت بدنی را در همه جا فراهم کنیم. لازم به ذکر است در این کنگره ۳ روزه، نماینده فائو و نماینده سازمان بهداشت جهانی نیز در ایران حضور داشتند. ■

نیمی از مردم سواد سلامت ندارند

گفت: این موضوع نگران‌کننده است. برای مثال بسیاری از افراد از ابتلای خود به دیابت و فشارخون مطلع نیستند و این مهم ناشی از این است که این افراد سواد سلامت ندارند و نتوانسته‌اند شیوه زندگی مناسب با سلامت خود انتخاب کنند و ما باید از طریق آموزش، سواد افراد را در این حوزه ارتقا دهیم.» معاون اجتماعی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر نقش متخصصان تغذیه در ارتقای سواد سلامت جامعه تاکید کرد: «یکی دیگر از مسائل مهم حوزه سلامت، عدالت در سلامت است و همه مردم باید به غذا دسترسی داشته باشند تا سوء تغذیه پیدا نکنند.»

در بخش دیگری از این مراسم، دکتر جلال‌الدین میرزا رزاق، دبیر اجرایی کنگره با بیان اینکه مقدمات برگزاری این کنگره از ماه‌ها قبل آغاز شده بود، درباره این کنگره گفت: «این کنگره هر ۲ سال یکبار برگزار می‌شود و ما امسال افتخار میزبانی پانزدهمین دوره از این کنگره را

دکتر محمد هادی ایازی، معاون اجتماعی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تاکید بر اجتماعی شدن سلامت گفت: «یکی از مسائل مهم حوزه سلامت که مورد تاکید سازمان بهداشت جهانی نیز است، فراهم کردن زمینه مشارکت مردم در حوزه سلامت است. این مساله کمک می‌کند تا اقدامات پیشگیرانه به صورت اساسی دنبال شود و مردم نیز به جای درمان پس از ابتلا، به پیشگیری از بروز بیماری اهمیت بیشتری دهند.» آن‌طور که دکتر ایازی توضیح داد، سند ملی تغذیه و امنیت غذایی در کمیته ملی شورای عالی سلامت و امنیت غذایی تصویب شده و طبق این سند همه دستگاه‌ها مکلف می‌شوند در چارچوب این سند فعالیت‌های خود را دنبال کنند و این سند می‌تواند به عنوان یک سند بالادستی در حوزه تغذیه باشد. دکتر ایازی با بیان اینکه طبق پیمایش‌های انجام‌شده ۵۰ درصد مردم سواد سلامت دارند،