



پیشگیری از مرگ زودهنگام ۷۰-۳۰ سال

بررسی آمار و علل مرگ در جوامع، در برنامه‌ریزی‌ها و تصمیم‌گیری‌های سلامت جامعه بسیار حائز اهمیت است. ثبات یا تغییر میزان مرگ و میر در طی زمان همراه با تغییر سایر عوامل جمعیتی نظیر باروری در تغییر در حجم جمعیت موثر بوده و توزیع و ترکیب جمعیتی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. لذا آگاهی دقیق از علل مرگ و اتخاذ تصمیمات مناسب در راستای مقابله با عوامل موثر در این خصوص، در کاهش میزان مرگ‌های زودهنگام و متعاقبا در تامین سلامت جامعه موثر خواهد بود.

در اهداف سازمان جهانی بهداشت، سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر و عوامل خطر مرتبط، بر کاهش مرگ گروه سنی ۷۰-۳۰ سال، در بازده زمانی سال‌های ۱۴۰۴-۱۳۹۴ تاکید شده است.

نقش مولد گروه سنی میانسال در خانواده و جامعه، تاثیر رفتارهای سلامتی این گروه بر سلامت خانواده و اهمیت تاثیر مرگ و میر و ناتوانی آن‌ها بر خانواده و جامعه بسیار حائز اهمیت است. طبق بررسی انجام شده در سال ۹۰، جمعیت گروه سنی ۷۰-۳۰ سال نزدیک به ۳۱ میلیون نفر است که این میزان ۴۱٪ از جمعیت کشور را تشکیل داده و مرگ و میر این گروه سنی حدود یک سوم موارد مرگ کشور را به خود اختصاص می‌دهد. بیش از ۲۷.۶ میلیون نفر (۳۷٪) جمعیت میانسال (۵۹-۳۰ سال) هستند که بیش از ۲۱٪ موارد مرگ در کشور را شامل می‌شود.

وراثت، نژاد، جنس، تغذیه، شیوه زندگی، عوامل اجتماعی - اقتصادی (مسکن، شغل، سواد، دسترسی به خدمات سلامت و امکانات سازمان‌های حمایتی)، عوامل زیست محیطی (آب سالم)، بیولوژیک (اختلال قند خون ناشتا)، ابتلا به بیماری‌ها، عوامل سیاسی اجتماعی (جنگ و بحران اجتماعی)، بلایا و حوادث طبیعی و... از علل موثر در مرگ و میر هستند.

علی‌رغم بی شمار بودن خطرات تهدید کننده سلامتی، برخی از آن‌ها مسئول بیشترین بار بیماری هستند. (گروه کوچکی از عوامل خطر مسبب بار زیادی از بیماری‌ها هستند) و خوشبختانه اکثر عوامل خطر ایجاد کننده بار بیماری‌ها شناخته شده بوده و احتمال خطر آن‌ها برآورد شده است. تجارب مختلف علمی و اقتصادی کشورها در جهت کنترل این عوامل موجود بوده و هزینه اثربخشی مداخلات روشن است. سازمان جهانی بهداشت علل اصلی مرگ و میر در گروه سنی ۷۰-۳۰ سال را عمدتاً به ۴ بیماری‌های قلبی، عروقی، دیابت، بیماری‌های مزمن تنفسی و سرطان، ۴ عامل خطر بیولوژیک: فشار خون بالا، اضافه وزن و چاقی، کلسترول بالا و قند خون بالا، ۴ رفتار مخاطره آمیز: استعمال دخانیات، مصرف الکل، تغذیه ناسالم، عدم فعالیت فیزیکی نسبت داده که کنترل هر یک از عوامل خطر و رفتارهای مخاطره آمیز و تشخیص زودهنگام بیماری‌های کشنده را به عنوان مهم‌ترین استراتژی موثر برای کاهش مرگ زودهنگام گروه سنی ۷۰-۳۰ سال توصیه می‌کند.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بکارگیری برنامه ثبت موارد مرگ بر اساس علت و با استفاده از الگوی ۱۰ IDC و مشخصه‌ای شناسنامه‌ای فوت شدگان قدم مهمی را در راستای تعیین الگوی مرگ و میر و علل آن برداشته است. البته گرچه این نظام ثبت ممکن است با کم شماری‌های همراه باشد و اطلاعات آن به روز نباشد. (مثلاً فاقد اطلاعات شهر تهران است). اما اطلاعات ارزشمندی را در اختیار می‌گذارد.



اهداف سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر و عوامل خطر مرتبط در جمهوری اسلامی ایران برای کاهش مرگ ۳۰ تا ۷۰ سال در بازه زمانی ۱۳۹۴ تا ۱۴۰۴ ، ۱۰ هدف را تعیین کرده است که عبارتند از:

- ۲۵٪ کاهش در مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی، سرطان ها، دیابت و بیماری های مزمن تنفسی در گروه سنی ۷۰-۳۰ سال
- ۱۰٪ کاهش در مصرف الکل
- ۱۰٪ کاهش در میزان فعالیت فیزیکی ناکافی
- ۳۰٪ کاهش در مصرف سدیم/نمک
- ۳۰٪ کاهش در استعمال دخانیات
- ۲۵٪ کاهش در شیوع پرفشاری خون
- عدم افزایش میزان چاقی و دیابت
- دسترسی ۱۰۰٪ جمعیت به داروهای مناسب و فن آوره های پایه و ضروری برای درمان بیماری های غیر واگیر
- دسترسی حداقل ۷۰ درصدی به دارو و مشاوره لازم برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقیو حملات عروق مغزی
- میزان صفر اسیدهای چرب ترانس در روغن های خوراکی و محصولات غذایی

چارچوب مداخلات شامل:

۱- تامین اطلاعات ضروری و پایه برای کاهش مرگ ۷۰-۳۰ سال

ارتقای نظام ثبت مرگ از نظر دقت، سرعت و صحت داده ها، روزآمدسازی اطلاعات، ایجاد پیوند بین داده های نظام ثبت مرگ و پرونده الکترونیک، مطالعات اختصاصی و مرور سیستماتیک مطالعات بین المللی و ملی موجود برای تعیین بهترین مداخلات و ...)

۲- اجرا و گسترش کمی و کیفی خدمات بهداشتی و درمانی براساس مداخلات مبتنی بر شواهد

در جهت شناسایی و کنترل عوامل خطر و تشخیص زودهنگام و درمان بیماری های غیرواگیر (به ویژه قلبی عروقی، سرطان ها، بیماری های تنفسی و دیابت) و حوادث غیر عمد
- ارائه خدمات جامع سلامت

- شناسایی عوامل خطر و گروه های در معرض خطر، تشخیص به هنگام بیماری های کشنده و درمان به موقع آن ها
- آموزش و افزایش سواد سلامت جامعه و توانمندسازی در خود مراقبتی و ادغام خودارزیابی و خودمراقبتی در برنامه ارائه خدمات
- تقویت و توانمند سازی نیروی انسانی ارائه دهنده خدمت جهت ارائه خدمات مناسب، به موقع و به روز برای افراد واجد شرایط
- تقویت بیمه ها برای تحت پوشش قراردادن خدمات پیشگیری (ازمایشات تشخیصی، پاپ اسمیر، ماموگرافی، کولونوسکوپی و ..) و درمان

- توجه به تفاوت علل مرگ در مناطق برخوردار و غیر برخوردار، شهر و روستا، طبقات اجتماعی مختلف، جوامع پرخطر و حاشیه نشین، و سایر تفاوت های محلی و منطقه ای

- توجه به تفاوت های جنسیتی در ساز و کار و محتوای ارائه خدمات از قبیل: راه اندازی ارائه خدمات سلامت مردان برای پیشگیری از بیماری ها و شناسایی عوامل خطر در مراکز بهداشتی درمانی بدون تداخل با ساعات کاری آنان، پیش بینی مراقبین سلامت مرد برای مردان، ارائه خدمات سلامت مردان به مردان شاغل در بخش دولتی و صنوف و کارگری در محل کار

- ادغام توانمند سازی گروه هدف برای خودارزیابی عوامل خطر و خود مراقبتی



۳- تامین دسترسی جغرافیایی و اقتصادی به تجهیزات و زیر ساخت‌های لازم برای ارتقای سلامت و تشخیص

زودهنگام بیماری‌ها و درمان آن‌ها در نظام ارائه خدمات بهداشتی

- ماموگرافی
- پاپ اسمیر
- آزمایش قند خونو چربی خون
- تست خون مدفوع
- کولونوسکوپی
- نیروی انسانی متخصص

۴- انجام مداخلات مبتنی بر جامعه بر اساس شواهد علمی

- هماهنگی برون بخشی منسجم و مستمر برای کاهش مرگ ناشی از حوادث غیر عمد با دستگاه و سازمان‌های مرتبط در سطوح سه گانه پیشگیری در کنترل آسیب‌ها
- توسعه همکاری‌های فرابخشی برای تاثیرگذاری در مولفه‌های اجتماعی سلامت
- هماهنگی‌های برون بخشی و درون بخشی به منظور فرهنگ سازی از سطوح پایین آموزش و پرورش برای تغییر شیوه زندگی، الگوی مصرف مواد غذایی و اصلاح عادات غذایی
- ایجاد زیرساخت‌های لازم برای افزایش امکان تحرک و ورزش در سطح شهرها به خصوص در شهرهای بزرگ در جهت تغییر در شیوه زندگی و فعالیت جسمانی هم در سطح شهرها و در ساختمان سازی‌های دولتی و غیر دولتی و خصوصی با استفاده از تجارب سایر کشور های موفق
- نظارت بر کیفیت مواد غذایی و محصولات کشاورزی
- ایجاد تغییرات لازم در صنایع غذایی به منظور اصلاح عادات غذایی
- نظارت بر رعایت دستورات محیط‌های کار، حفاظت موثر در برابر آلاینده‌ها و پرتوها

تدوین: مدیریت سلامت جمعیت، خانواده، تغذیه و مدارس - معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایران