

مجموعه مداخلات اساسی بیماریهای غیرواگیر در نظام مراقبتهای
بهداشتی اولیه ایران
"ایر این"

نتایج بررسی های اپیدمیولوژیک نشان می دهد که چهار بیماری غیرواگیر مهم شامل بیماری های قلبی عروقی ، سرطان ها ، بیماریهای مزمن تنفسی و دیابت، سالانه مسئول 28 میلیون مرگ در جهان هستند. بیماری های فوق در طول 10 سال آینده بیشترین سهم را در بار بیماریها براساس پیش بینی سازمان جهانی بهداشت در کشورهای در حال توسعه خواهند داشت و بیشترین افزایش در مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی رخ خواهد داد.

- به همین دلیل سازمان جهانی بهداشت کنترل این بیماری ها و عوامل خطر زمینه ساز آنها را به عنوان هدف اصلی برای کاهش 25% مرگ و میر ناشی از بیماری های غیرواگیر تا سال 2025 تعیین کرده است. ■

- کلیدیترین توصیه این سازمان برای پیشگیری و کنترل این بیماریها بهره گیری از نظام مراقبتهای اولیه بهداشتی می باشد.
- برای موفقیت در این مسیر جهت دهی نظام مراقبتهای اولیه بهداشتی به سمت این بیماریها می باشد.

- در کنار این توصیه ها این سازمان اقدام در چهار حیطه، حاکمیت، کاهش مواجهه با عوامل خطر بیماری های غیر واگیر، توانمندسازی سیستم بهداشتی برای پاسخگویی، و نهایتاً دیده بانی منظم روند اپیدمیولوژیک این بیماری ها را از راهبردهای اساسی نیل به اهداف فوق دانسته برای هر کدام اقدامات عملی ملموسی را پیشنهاد نمود.

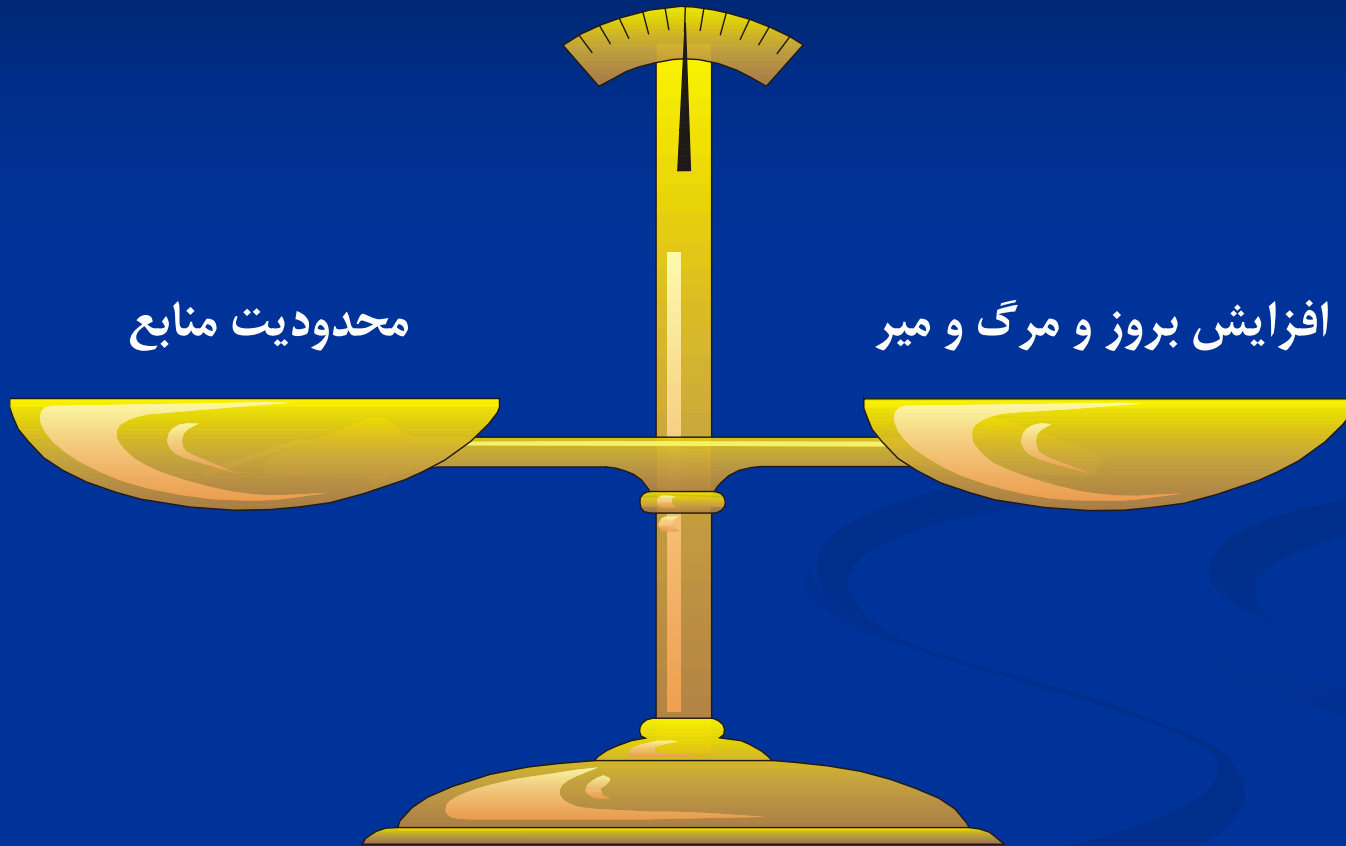
- رویکردهای مؤثر برای کاهش بار بیماری های غیرواگیر، شامل ترکیبی از مداخلات در سطح جامعه و مداخلات فردی هستند

وضعیت بیماری های غیرواگیر در ایران

۸۰٪ بیماریهای قلبی
وعروقی و ۴۰٪ سرطان ها
با حذف عوامل خطر
قابل پیشگیری هستند.

در ایران ۷۲٪ علل مرگ،
بیماری های غیرواگیر
هستند

چه باید کرد؟



تعیین اولویت های ملی
همکاری همه ذینفعان

PEN

Package of **E**ssential

Noncommunicable (PEN) Disease

Interventions for Primary Health Care
in Low-Resource Settings

WHO 2010-2025

IMPLEMENTATION TOOLS

PEN



Implementation tools

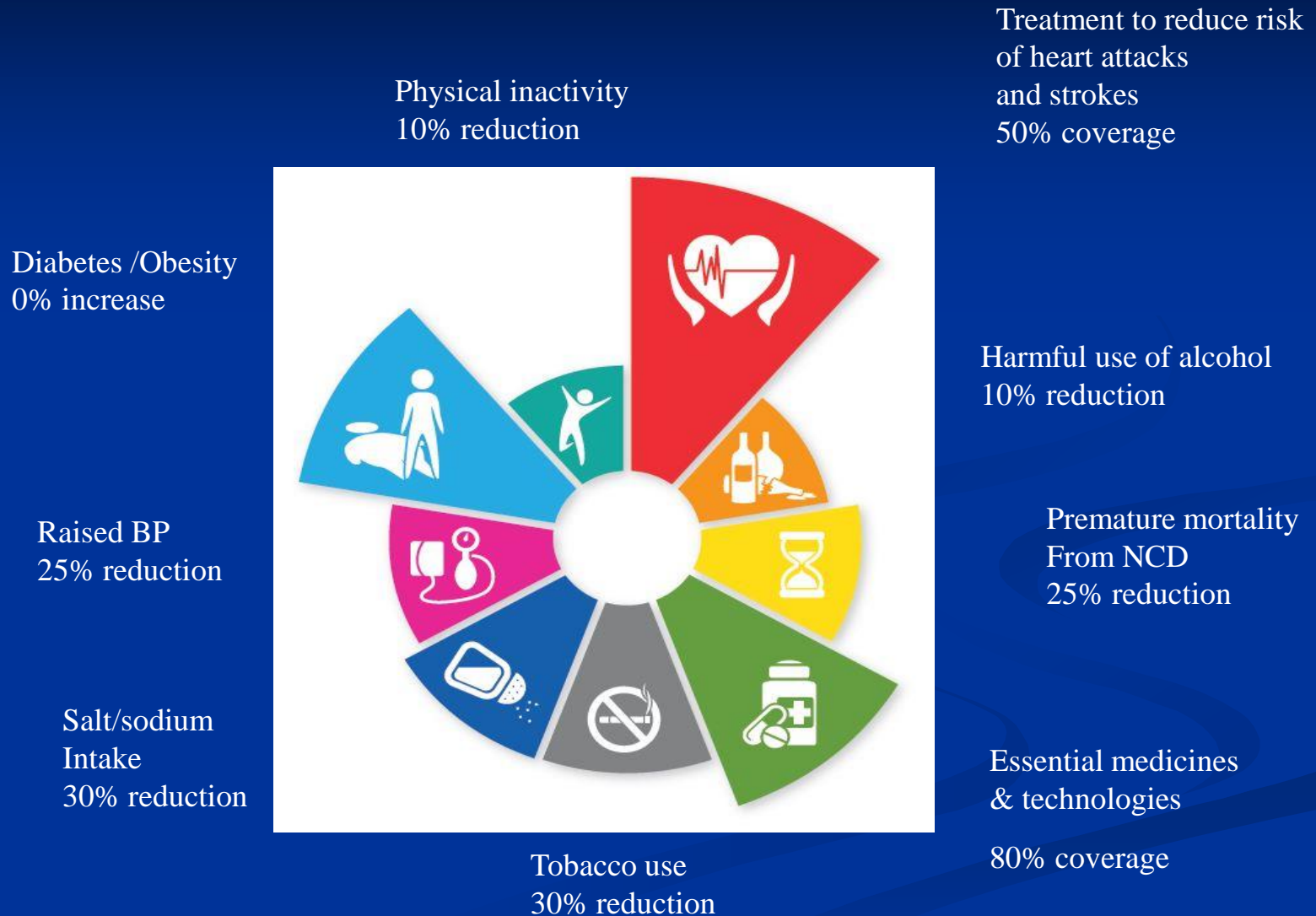
**Package of Essential
Noncommunicable (PEN) disease
interventions for primary health care
in low-resource settings**



CANCER
HEART DISEASE AND STROKE
DIABETES
CHRONIC RESPIRATORY DISEASE

Global Monitoring Framework

9 targets for 2025



سند ملی پیشگیری و کنترل بیماریهای غیر واگیر و عوامل خطر در ایران در بازه زمانی 1394 تا 1404



کمیته و دبیرخانه ملی پیشگیری از بیماریای غیرواگیر
اعضاء:
وزیر بهداشت
معاونین
و.....

سند ملی پیشگیری و کنترل بیماریهای غیر واگیر و عوامل خطر در ایران در بازه زمانی 1394 تا 1404

■ اعضای شورای عالی سلامت

- معاون اول رئیس جمهور
- سخنگوی دولت
- رئیس سازمان محیط زیست
- وزیر راه و شهرسازی
- وزیر فرهنگ
- وزیر نیرو
- وزیر جهاد کشاورزی
- رئیس سازمان صدا و سیما
- وزرای آموزش و پرورش، کشور، اقتصاد، صنعت، ورزش و جوانان، تعاون کار و بهداشت

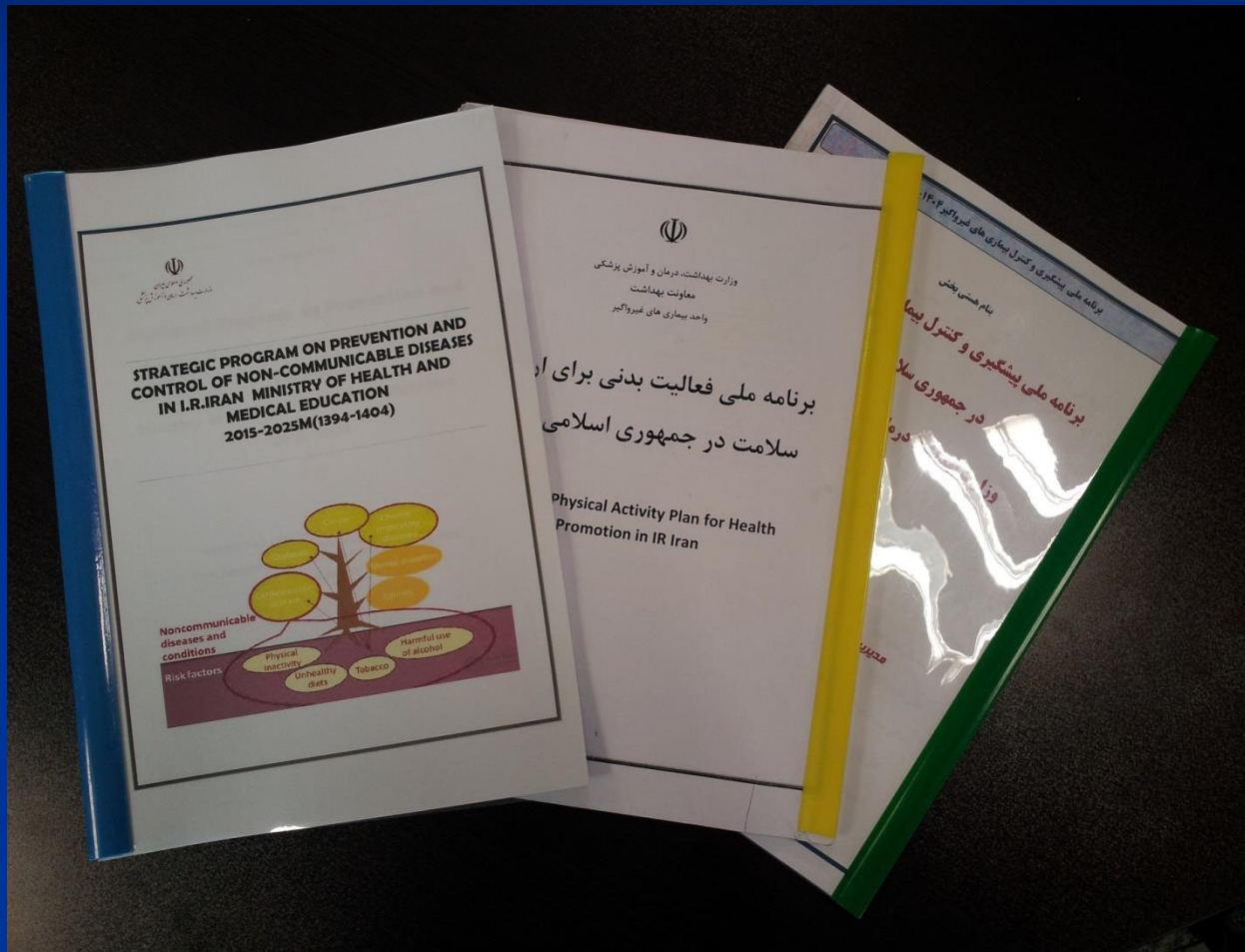
اهداف و تعهدات جمهوری اسلامی در قالب سند ملی

- کاهش 20% از میزان تحرک بدنی ناکافی
- کاهش 10% از مصرف الکل
- کاهش 30% از مصرف نمک سدیم
- کاهش 30% از شیوع دخانیات
- کاهش 25% از شیوع پرفشاری خون
- جلوگیری از افزایش چاقی و دیابت جمعیت

اهداف و تعهدات جمهوری اسلامی در قالب سند ملی

- دسترسی 100% جمعیت به داروهای مناسب و فن آوری پایه و ضروری برای درمان بیماریهای غیر واگیر
- کاهش 25% از خطر مرگهای زودرس ناشی از بیماریهای غیر واگیر
- دسترسی حداقل 70% مردم به دارو و مشاوره لازم برای پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی و حملات عروق مغزی
- میزان صفر اسیدهای چرب ترانس در روغنهای خوراکی و محصولات غذایی

برنامه ملی اصلاح سبک زندگی



برنامه ملی فعالیت بدنی برای ارتقای سلامت در ایران

National Physical Activity Plan

for Health Promotion in IR Iran



Physical Inactivity in Iran

1390	1388	1387	1386	1385	Gender	Age
48.77	49.91	49.88	46.36	40.34	Women	15-64
31.53	28.28	26.60	24.32	21.60	Men	
40.09	38.97	38.10	35.21	30.85	All	

برنامه ملی فعالیت بدنی برای ارتقای سلامت در ایران



■ فعالیت بدنی در کودکان 0 تا 4 ساله

■ فعالیت بدنی در کودکان 5 تا 11 ساله

■ فعالیت بدنی در سنین 12 تا 17 ساله

■ فعالیت بدنی در سنین 18 تا 64 ساله

■ فعالیت بدنی در سالمندان 65 ساله و بالاتر



OBESITY AND LIFESTYLE MODIFICATION

چاقی

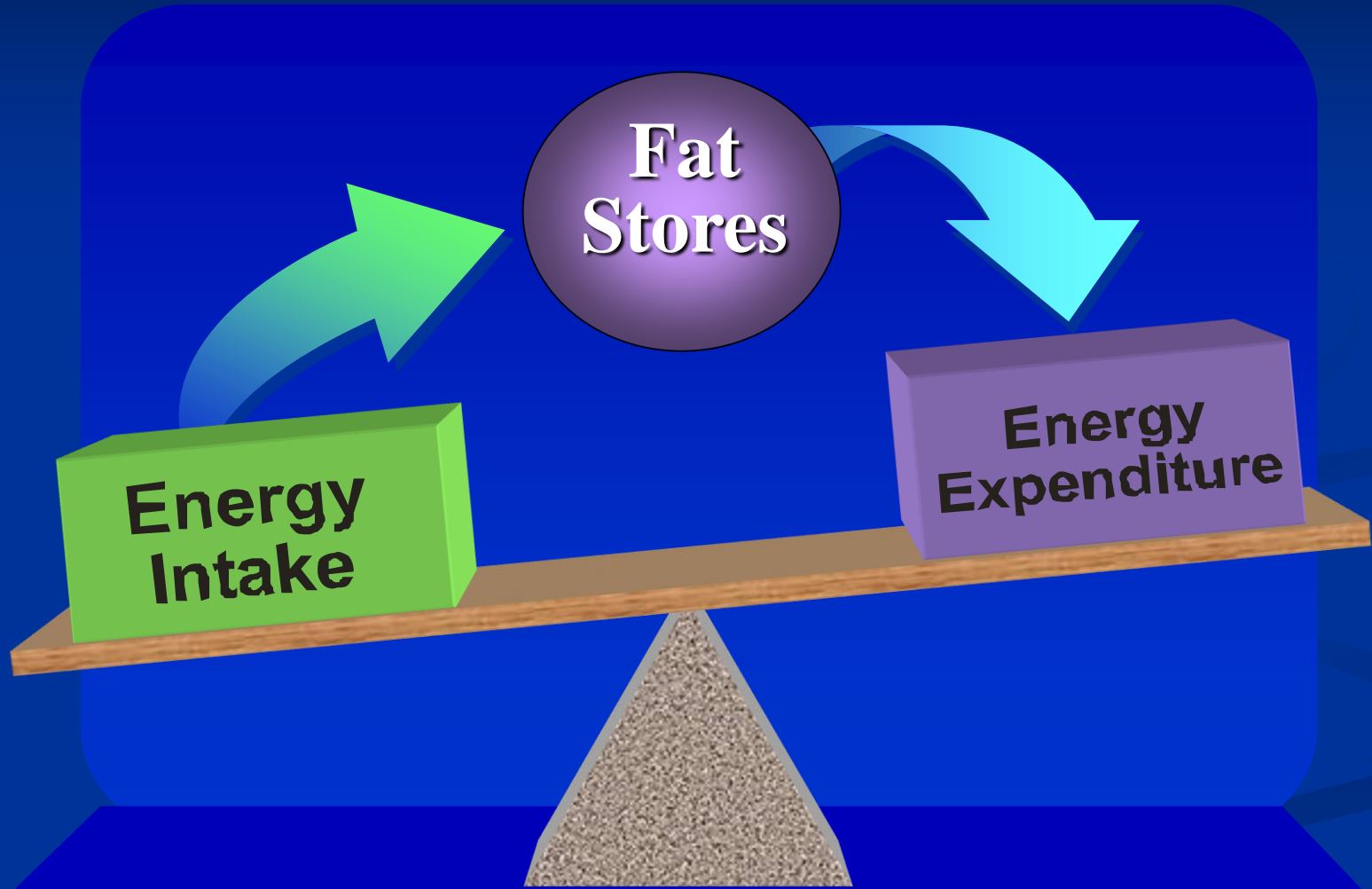
- پژوهشگران می گویند هزینه ای که چاقی در سطح دنیا بر دوش مردم و دولتها می گذارد به اندازه هزینه سیگار کشیدن و درگیری های مسلحانه است
- مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می دهند که روند چاقی در دنیا در سالهای اخیر سرعت بسیار زیادی به خود گرفته و در 34 سال گذشته از سال 1980 تا 2014 دو برابر شده است.
- مساله اضافه وزن در ایران کم کم حالت فراگیر به خودش گرفته و در این بین آماری که وجود دارد، زنگ هشدار را به صدا درآورده است.

چاقی

■ سازمان بهداشت جهانی چاقی را یکی از مهمترین بیماری های غیر واگیر در حال گسترش تعریف کرده است که سالانه حدود **10 تا 20 درصد هزینه های** بهداشتی یک کشور را بطور مستقیم و غیر مستقیم درگیر می کند.



Obesity Is Caused by Long-Term Positive Energy Balance



**Body Mass Index (BMI) is the
global method of determining
overweight/obesity**

$$\mathbf{BMI = wt/ht^2}$$

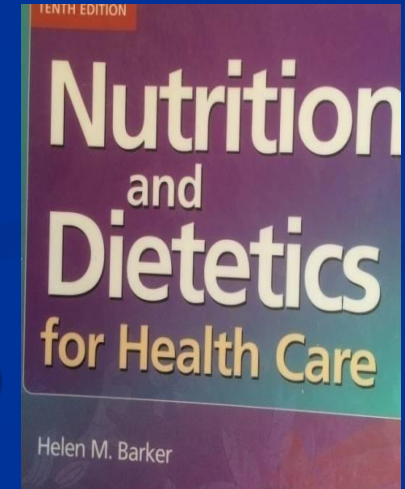
$$\mathbf{(kg/m^2)}$$

$$\mathbf{(lbs/in^2) \times 704.5}$$

At a similar BMI, women have more body fat than men

Definitions

- Normal: BMI 18.5 - 24.9
- Overweight: 25 - 29.9
- Obese: ≥ 30
 - Class I 30 - 34.9
 - Class II 35 - 39.9
 - Class III ≥ 40



OBESITY

- According to the WHO, more than **two billion** people will be overweight by next year and as many as **700 million** of them obese



Behavioral Disinhibition Can Foster Intentions to Healthy Lifestyle Change by Overcoming Commitment to Past Behavior

Bob M. Fennis et al November 11, 2015

DOI: [10.1371/journal.pone.0142489](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0142489)

08-09-24

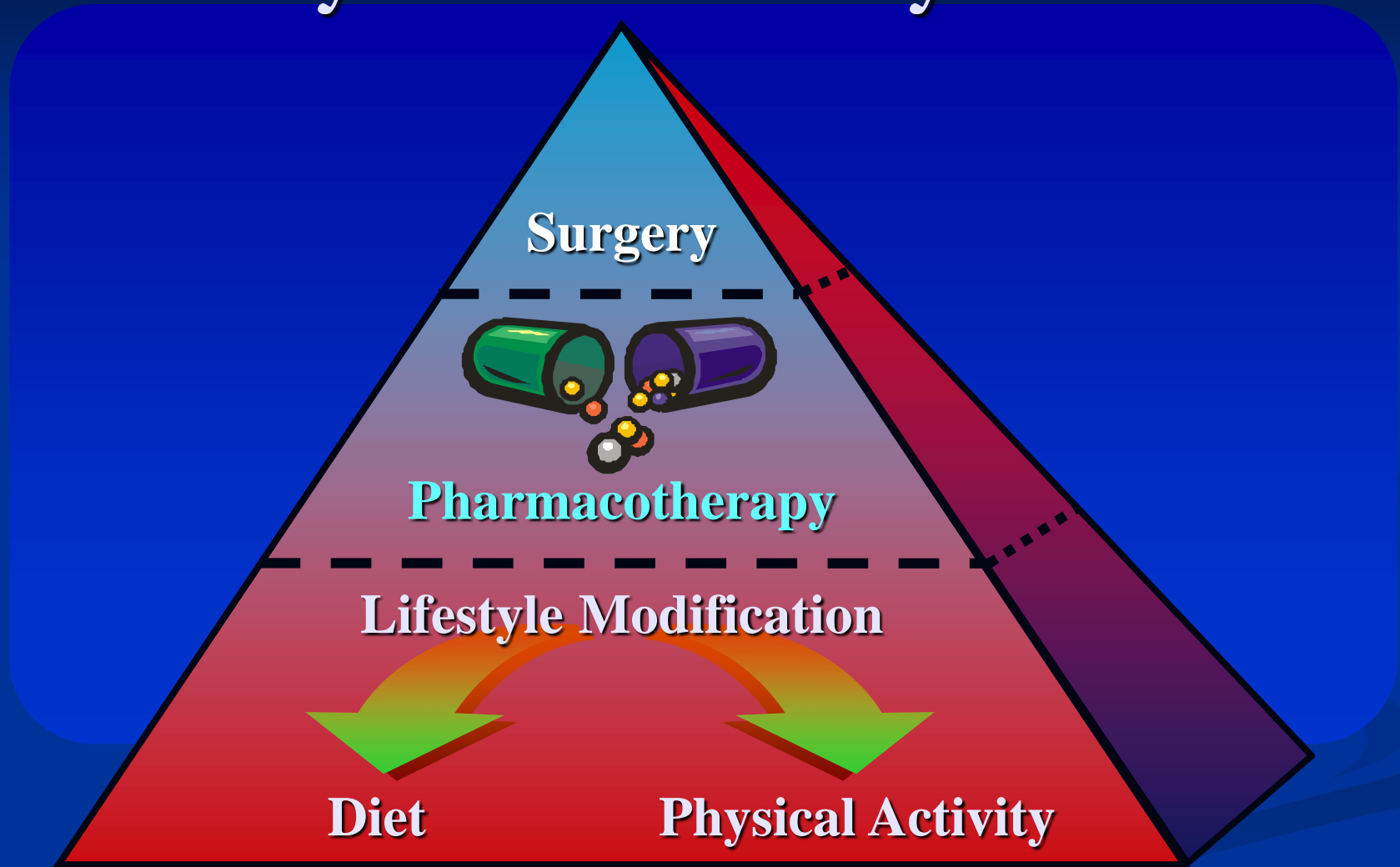
Obesity & Mortality

- Large epidemiologic studies have evaluated the relationship between **obesity** and **mortality**
- Greater body mass index (BMI) is associated with increased rate of **death** from all causes
- **↑ BMI (each 5 kg/m²) → 30 % ↑ in overall mortality**
- **Only being overweight (BMI ≥ 25) also → ↓ survival**

The scope of overweight/obesity

- 52% of US adults are overweight or obese!
 - **ONE HALF!**
- Prevalence is **INCREASING!**
 - 30% increase in **adults** in two decades
 - >80% increase in **children/adolescents!!!**
- **Second-leading** **PREVENTABLE** cause of death in the US

Obesity Treatment Pyramid



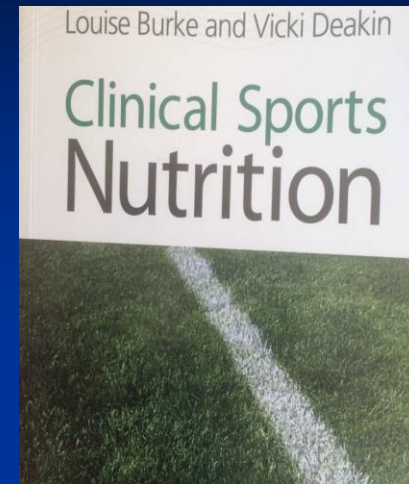
LIFESTYLE?

- The term lifestyle can denote the interests, opinions, behaviors, and behavioral orientations of an individual, group, or culture
- The way a person lives

Lifestyle from Merriam-Webster's Dictionary

HEALTHY LIFESTYLE?

- Healthy weight
- Healthy diet
- Physically active
- Stress and anxiety management
- No smoking
- Alcohol consumption



۴ (عامل خطر) × ۴ (بیماری)

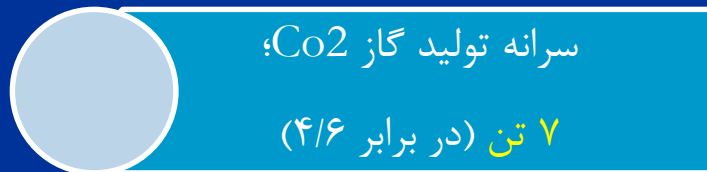
شرایط و بیماری
های غیر واگیر



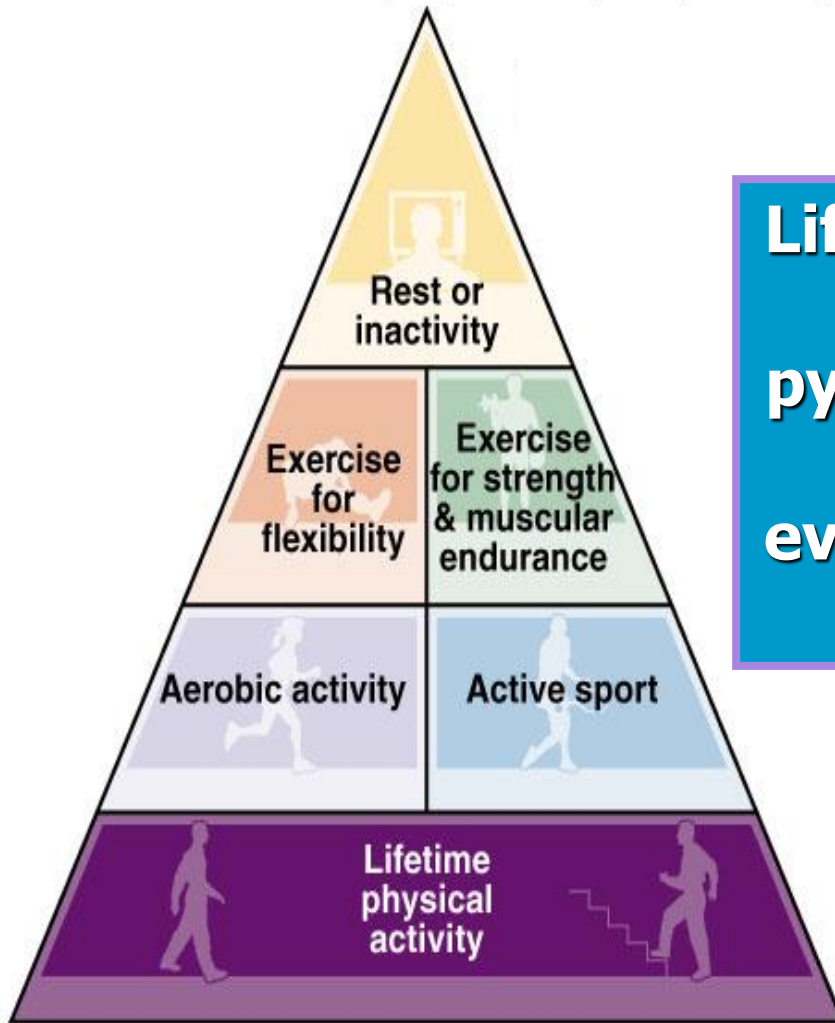
شرایط شیوه زندگی و عوامل محیطی در ایران

عوامل محیطی

شیوه زندگی



The Activity Pyramid



Lifestyle activity is at the base of the pyramid because it is something that everyone can do on a regular basis.



Conclusion:

- Obesity is an increasing problem
- Fitness is very important
- Exercise and diet must be combined
- weight loss strategies are not treatment
- Exercise alone is important for reduction in mortality