

مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت عنوان کرد؛

## شناسایی ترویج سبک زندگی سالم در جامعه از طریق پویش ملی سلامت

مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با شرکت در پویش ملی سلامت از همه افراد بالای ۱۸ سال خواست تا با مشارکت در این پویش، به بهبود سلامت خود و جامعه کمک کنند.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، دکتر نفیسه حسینی یکتا با بیان اینکه افزایش شیوع بیماریهای غیرواگیر در جهان و ماهیت مزمن، پیش رونده و ناتوان کننده آنها بسیار نگران کننده است؛ اظهار داشت: تقریباً سه مورد از هر چهار مرگ در سراسر جهان به دلیل این بیماریهاست؛ به همین علت امروزه بیماری های غیرواگیر به عنوان یک اولویت بهداشتی در دنیا مورد توجه قرار گرفته است.

وی یادآور شد: در ایران نیز بیش از ۸۲ درصد از آمار مرگ و میرها به بیماریهای غیرواگیر اختصاص دارد که این آمار پیشرونده ضرورت شناسایی عوامل خطر اولیه و کنترل آن را به ما نشان می دهد.

دکتر حسینی یکتا تصریح کرد: زندگی ماشینی و سبک زندگی ناسالم عوامل ایجاد کننده بیماری های مزمن از جمله دیابت و پرفشاری خون در جهان است که می توان با رعایت خودمراقبتی از ابتلا به این بیماری ها پیشگیری و با تشخیص زودهنگام و به موقع آن را کنترل کرد بنابراین یکی از راه های مهم مراقبت از سلامت، ترویج سبک زندگی سالم است که در آموزه های طب ایرانی بر آن تاکید زیادی شده است.

وی با بیان اینکه اولویت در طب ایرانی حفظ سلامت و پیشگیری است، گفت: حفظ سلامت با رعایت شش اصل ضروری حفظ سلامتی یعنی آب و هوا، خوردنی ها و آشامیدنی ها، حرکت و سکون، خواب و بیداری، استفراغ و احتقان و اعراض نفسانی امکان پذیر است. رعایت این اصول می تواند در بهبود کیفیت زندگی، کنترل و پیشگیری از بروز بیماری های مزمن نقش مهمی ایفا کند.

دکتر حسینی یکتا با اشاره به اهمیت پویش ملی سلامت، گفت: این پویش فرصت مناسبی برای ترویج سبک زندگی سالم در جامعه است که امیدواریم افراد بالای ۱۸ سال با مشارکت در این پویش، به بهبود سلامت خود و جامعه کمک کنند.