گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۲۳۵۰۳
چهارشنبه ۶ اسفند ۱۴۰۴ ۱۴:۱۸

بر اساس تازه ترین آمار سازمان جهانی بهداشت

مرگ‌های زودرس زیر سایه عادات روزمره

بیماری‌های غیرواگیر با ثبت حدود ۴۳ میلیون مرگ در سال ۲۰۲۱، معادل ۷۵ درصد کل مرگ‌های جهان، همچنان مهم‌ترین تهدید سلامت عمومی محسوب می‌شوند؛ کارشناسان تأکید می‌کنند بخش قابل توجهی از این مرگ‌ها با اصلاح سبک زندگی و مداخلات پیشگیرانه قابل کاهش است.

بنا به گزارش پایگاه خبری شبکه سلامت ۲۴، گزارش‌های جدید سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد بیماری‌های غیرواگیر (NCDs) همچنان اصلی‌ترین عامل مرگ‌ومیر در جهان هستند؛ به‌گونه‌ای که در سال ۲۰۲۱ حدود ۴۳ میلیون نفر جان خود را در اثر این بیماری‌ها از دست داده‌اند؛ رقمی معادل ۷۵ درصد کل مرگ‌های جهانی. از این میان، نزدیک به ۱۸ میلیون مرگ پیش از ۷۰ سالگی رخ داده که بخش عمده آن در کشورهای با درآمد کم و متوسط ثبت شده است.

بر اساس این گزارش، بیماری‌های قلبی–عروقی با حدود ۱۹ میلیون مرگ سالانه در صدر قرار دارند. پس از آن سرطان‌ها با حدود ۱۰ میلیون مرگ، بیماری‌های مزمن تنفسی با حدود ۴ میلیون مرگ و دیابت با بیش از ۲ میلیون مرگ بیشترین سهم را در بار جهانی بیماری‌های غیرواگیر به خود اختصاص داده‌اند. این چهار گروه بیماری در مجموع بیش از ۸۰ درصد مرگ‌های زودرس ناشی از بیماری‌های مزمن را تشکیل می‌دهند.

عوامل خطر؛ قابل پیشگیری اما گسترده

متخصصان سلامت عمومی تأکید می‌کنند که بخش عمده‌ای از این مرگ‌ها با اصلاح عوامل خطر رفتاری قابل پیشگیری است. تغذیه ناسالم، کم‌تحرکی، مصرف دخانیات، مصرف مضر الکل و استرس مزمن از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز بیماری‌های مزمن شناخته می‌شوند.

مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی سرشار از میوه، سبزیجات، غلات کامل و چربی‌های غیراشباع با کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و متابولیک همراه است، در حالی که مصرف بالای قندهای ساده، چربی‌های اشباع و نمک با افزایش شیوع چاقی، فشار خون بالا و سندرم متابولیک ارتباط مستقیم دارد.

از سوی دیگر، شواهد علمی نشان می‌دهد انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی متوسط در هفته می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی–عروقی را به طور معناداری کاهش دهد و در کنترل قند خون و فشار خون نقش مؤثری ایفا کند.

خواب و استرس؛ حلقه‌های پنهان بحران

کارشناسان همچنین نسبت به نقش کمتر دیده‌شده اختلالات خواب و استرس مزمن هشدار می‌دهند. کمبود خواب با افزایش مقاومت به انسولین، التهاب سیستمیک و اختلالات روانی مرتبط است. استرس طولانی‌مدت نیز از طریق فعال‌سازی مداوم محور هیپوتالاموس–هیپوفیز–آدرنال می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی و تضعیف سیستم ایمنی را افزایش دهد.

بار اقتصادی و ضرورت سیاست‌گذاری

تحلیل‌های سلامت نشان می‌دهد افزایش شیوع بیماری‌های مزمن علاوه بر پیامدهای انسانی، فشار اقتصادی سنگینی بر نظام‌های سلامت وارد می‌کند. هزینه‌های مستقیم درمان، مراقبت‌های طولانی‌مدت و کاهش بهره‌وری نیروی کار، بار مالی قابل توجهی به کشورها تحمیل می‌کند.

متخصصان بر این باورند که مقابله با این روند نیازمند رویکردی چندبخشی است؛ از سیاست‌گذاری در حوزه تغذیه و مالیات بر محصولات آسیب‌رسان گرفته تا توسعه فضاهای شهری سلامت‌محور، آموزش همگانی و تقویت برنامه‌های پیشگیری در سطح مراقبت‌های اولیه.

پیشگیری؛ سرمایه‌گذاری کم‌هزینه با بازده بالا

جمع‌بندی کارشناسان نشان می‌دهد که پیشگیری از بیماری‌های مزمن نه‌تنها از منظر انسانی، بلکه از نظر اقتصادی نیز مقرون‌به‌صرفه‌ترین راهبرد است. سرمایه‌گذاری در ارتقای سواد سلامت، اصلاح سبک زندگی و مداخلات مبتنی بر جامعه می‌تواند روند رو به رشد مرگ‌های زودرس را مهار کند و کیفیت زندگی میلیون‌ها نفر را بهبود بخشد.

در شرایطی که سه‌چهارم مرگ‌های جهان به بیماری‌های غیرواگیر اختصاص دارد، پیام متخصصان روشن است: سبک زندگی سالم، مؤثرترین نسخه پیشگیری در قرن ۲۱ است.

تنظیم کننده: علیرضا آتشی