

بیانیه جمعی کمیته ی بین المللی المپیک: پیشگیری از بیماری های غیر واگیر

لوزان ۲۰۱۳

دکتر بهار حسن میرزایی – دکتر توحید سیف برقی

ناتوانی و مرگ و میر ناشی از بیماری های مزمن غیرواگیر، سلامت مردم و اقتصاد جوامع را تهدید میکنند. با وجود دانش گسترده ای که در این حوزه هست، میزان تغییرات ناچیز است. طرز فکر نو و خلاقانه ای برای دستیابی به راهکارهای خلاقانه که بتواند با ادغام این دانش با تکنولوژی بتواند راه حل موثری برای این موضوع بیابد. این گزارش به بیان خلاصه ای از آخرین بیانیه حاصل از گرد هم آیی برای کنترل بیماری های غیر واگیر در آپریل ۲۰۱۳ توسط کمیته ی بین المللی المپیک میپردازد. با توجه به نیاز به رگیری چند سازمانی در این حوزه، هدف کمیته ی بیم المللی المپیک، ارایهی راه حلی است که توجه سیستم بهداشتی را به خود جلب نماید.

خلاصه استراتژی های توصیه شده این گروه از متخصصی شامل موارد زیر است:

۱. تمرکز بر تغییرات رفتاری به عنوان هسته ی اصلی تمامی برنامه های بالینی به هدف پیشگیری و مدیریت بیماری های مزمن
۲. پایه گذاری مراکز حقیقی برای طراحی، به کار گیری، مطالعه و ارتقا برنامه های پیشگیری از بیماری های مزمن
۳. استفاده از طراحی های بر پایه انسان برای تهیه برنامه های پیشگیری از بیماری های مزمن با رویکردهای سریع و چندگانه
۴. گسترش دانش و مهارت متخصصین حوزه ی پزشکی ورزشی برای تهیه برنامه های پیشگیرانه و درمانی برای بیماری های مزمن با تمرکز بر فعالیت بدنی، رژیم غذایی و الگوی زندگی
۵. استفاده از منابع و شبکه سازی های گسترده برای طراحی و اجرای برنامه های پیشگیری

داشتن خلاقیت حقیقی است که میتواند این توانایی را به افراد بدهد تا در غالب این استراتژی ها، برنامه های موفق پیشگیرانه از بیماری های غیر واگیر را در سیستم های بهداشتی طراحی و اجرا کنند و نتیجه بگیرند.

بیماری های غیرواگیر عامل ۶۰٪ مرگ ها و ۴۴٪ مرگ های در سنین پایین هستند و در حال حاضر بزرگترین علت ناتوانی و مرگ و میر حتی در کشور های کمتر توسعه یافته هستند. میزان مرگ ناشی از این بیماری ها دوبرابر مرگ ناشی از سل، ایدز، مالاریا و سایر بیماری های عفونی به طور سرجمع می باشند. علاوه بر این این بیماری ها هزینه ای زیادی به اقتصاد کشورها وارد میکنند اما نکته ی مهم این است که این بیماری ها قابل پیشگیری هستند! علت عمده ی ایجاد آنها الگوی زندگی ناسالم، بی تحرکی (که در مجله ی لانست از آن به عنوان پاندمی یاد شده است) و یک الگوی غذایی ناسالم و مصرف سیگار و الکل است.

لیست این بیماری ها شامل موارد زیر است:

- بیماری های قلبی عروقی
- دیابت
- سرطان ها
- بیماری های مزمن تنفسی
- فشار خون بالا
- اختلالات چربی خون
- چاقی
- سندرم متابولیک
- آرتریت ها
- پوکی استخوان
- بیماری های دژنراتیو دیسک
- افسردگی
- سارکوپنی
- اختلالات شناختی
- بیماری های عروق مغزی
- بیماری های نورودژنراتیو
- آرتریت روماتوئید

تغییر رفتار

یکی از اصلی ترین راه های پیشگیری و درمان این اختلالات اصلاح الگوی زندگی می باشد. این تغییر از سطح خرد در سطح مردم تا سطح کلان و در سطح دولت ها و کشورها باید رخ دهد. این تغییرات شامل افزایش میزان فعالیت بدنی و کاهش کم تحرکی و اصلاح الگوی تغذیه ای و رژیم غذایی افراد باید باشد. علاوه بر آن این الگوها باید طراحی بر پایه و با تمرکز بر انسان ها (human centered design) داشته باشد. در این مسیر باید حواسمان به نقش یکتا و یگانه ی متخصصین حوزه ی پزشکی ورزشی باشد و از دانش و توانایی و پتانسیل آنها باید به نحو کافی و وافی استفاده گردد. برنامه های طراحی شده باید واقعی و قابل اجرا بوده و مراکز برای پیشگیری از بیماری ها باید اختصاص یابد. و با کمک زیرساخت های اجرایی هر کشور باید به رشد این مراکز کمک کرد. این برنامه ی پیشنهادی کمیته ی بین المللی المپیک برای پیشگیری از بیماری های غیرواگیر می باشد و کلید اصلی اجرا و موفقیت آن در یک رهبری صحیح می باشد.

در شکل زیر به اجزای اصلی و توالی یک برنامه ی پیشگیری موفق اشاره شده است.

