

۵ مهر. روز جهانی قلب

سال‌هاست که الگوی ابتلا به بیماری‌ها به مرگ و میر بر اثر آن در سطح دنیا از بیماری‌های عفونی، به بیماری‌های غیر واگیر و به ویژه بیماری‌های قلبی تغییر کرده است. بیماری‌های قلبی عروقی که روند رو به گسترش آنها با توسعه جوامع شهری ارتباط مستقیم پیدا کرده است، امروزه در بسیاری از کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه علت اصلی مرگ و میر افراد محسوب می‌شود. ثبت سالانه بیش از ۱۷ میلیون مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی عروقی به تنهایی کافی است تا همه دست‌اندرکاران به فکر کنترل و پیشگیری از این بیماری بیفتند. گذشته از این مورد، موارد سکنه‌های قلبی که تعداد آنها بسیار بیش از آمار مرگ و میر این بیماری‌هاست، باعث می‌شود تا گروه کثیری از جمعیت توانایی‌های عادی خود را از دست بدهند و امید به زندگی در آنها کاسته شود. به این ترتیب بخشی از نیروی فعال جامعه پتانسیل کار خود را از دست می‌دهند و این به ضرر تمام جوامع مبتلا است. شاید به همین دلیل باشد که سازمان جهانی بهداشت شعار امسال روز جهانی قلب (آخرین یکشنبه سپتامبر) را «پیش به سوی سلامت قلب در محیط کار» در نظر گرفته است.

محیط کاری که مشوق رفتارهای سالم باشد می‌تواند خطر خیلی از بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی را کم کند. برای این کار به غیر از کم کردن عوامل استرس‌زا، با داشتن روی گشاده و اخلاق که می‌تواند شرایط روحی بهتری را فراهم کند می‌توان ساعات کاری را به شکلی تنظیم کرد که زمانی هم برای فعالیت‌های ورزشی وجود داشته باشد. خودداری از مصرف نوشابه‌های گازدار، کم کردن حجم برنج مصرفی مخصوصاً در ایام میانسالی که فعالیت بدن نسبت به جوانی کمتر شده، استفاده از غذاهای دریایی، میوه و سبزی، محدود کردن میزان نمک مورد استفاده در غذا و رعایت تنوع و تعادل در مصرف ۴ دسته اصلی غذاها از ساده‌ترین راه‌های هماهنگ کردن تغذیه سالم و محیط کار است.

با صنعتی شدن و گسترش زندگی شهرنشینی، نحوه کار و فعالیت‌های روزمره مردم نیز تغییر می‌کند که این خود یک مساله جدی است. افراد حداقل یک یا دو وعده غذایی را در محل کار خود هستند. همین یک تغییر به تنهایی تأثیر زیادی بر سلامتی افراد جامعه می‌گذارد. در کل تأثیری که نوع کار، نحوه تغذیه و شیوه زندگی انسان و فعالیت‌های او در سلامتی دارد، از عوامل زمینه‌سازی است که در بیماری‌های قلبی عروقی مورد اهمیت واقع است. در گذشته کار افراد در محیط‌هایی سالم و دور از استرس و آلودگی‌های شهری انجام می‌گرفت. ضمن اینکه نوع کار نیز بیشتر فیزیکی بود که خود از عوامل پیشگیری‌کننده از بیماری‌های قلبی و بسیاری از عوارض مثل چاقی، چربی خون، دیابت، و فشارخون بود و غذاها هم همان غذاهای خانگی بودند ولی در حال حاضر تمام این عوامل از بین رفته و جای خود را به عوامل دیگری داده است که موجب ایجاد تغییرات شگرفی در نحوه زندگی شده است. محیط زندگی پر سر و صدا، هوای آلوده و ترافیک شهری در شرایطی که افراد کم‌تحرک شده‌اند و استراحت کافی هم ندارند و خستگی بیش از حد زندگی شهری انگیزه‌ها را هم برای کم کردن این عوامل کاهش می‌دهد. البته در میان این عوامل کم‌تحرکی افراد در زندگی شهرنشینی نقش پررنگ‌تری در بروز بیماری‌های قلبی عروقی و مشکلاتی شبیه به آن ایفا می‌کند.

عوارض مربوط به کم‌تحرکی به بیماری‌های قلبی عروقی محدود نمی‌شود. مشکلاتی از قبیل چاقی به خصوص چاقی شکمی، کاهش میزان کلسترول خوب، فشارخون بالا و مقاومت به انسولین به دلیل توزیع نامناسب چربی در بافت‌ها، گوشه‌ای از عوارض کم‌تحرکی در زندگی شهری و بروز نشانگان متابولیک در افراد این نوع جوامع است. وقتی تمام کارها به صورت ماشینی انجام می‌شود، تمام فعالیت‌ها محدود به پشت میز اداره است و حتی غذا را هم در پشت همان میز برای فرد می‌آورند. نمی‌توان انتظار داشت که افراد از نظر سلامتی جسمی در شرایط عالی باشند. مرحله تشخیص بیماری، جایی نیست که باید از بروز این مشکل پیشگیری کنیم. در واقع پیشگیری در مرحله تشخیص یک پیشگیری ثانویه است. زمان مناسبی کم می‌توان از این عوارض جلوگیری کرد از کودکی آغاز می‌شود. در این مرحله می‌توان از عادات غذایی نامناسب، بی‌تحرکی و از چاقی دوران کودکی جلوگیری کرد. سنگ بنای بیماری‌های قلبی عروقی در کودکی گذاشته می‌شود. عوامل متعددی در بروز بیماری‌های قلبی عروقی نقش دارند ولی روزمره‌ترین آنها که می‌توان به راحتی رفع کرد کم‌تحرکی، مصرف دخانیات و شیوه تغذیه بوده که تا ۸۰٪ در پیشگیری از این بیماری مؤثر است.

در گذشته مادران برای تغذیه فرزندان خود در بین روز از میوه و غذاهای طبیعی استفاده می‌کردند ولی امروز جایگزین‌های مصنوعی فراوانی جایگزین آنها شده‌اند که در بلندمدت سبب بروز مشکلات فراوانی در افراد می‌شوند. اولین مشکل فست‌فودها، طعم‌دهنده‌های موجود در آن است که قسمت اعظم این طعم‌ها مربوط به نمک و چربی است. فست‌فودها معمولاً پرنمک و چرب‌تر از غذاهای معمولی هستند. دومین ایراد به این نوع غذاها شیوه طبخ آنهاست که معمولاً با غوطه‌ور شدن در روغن همراه است. مواد غذایی مورد استفاده در فست‌فودها مملو از چربی و کربوهیدرات‌هاست و در مقایسه با غذاهای سنتی از نظر مواد غذایی کافی و مفید، فقیر است و آخر اینکه مواد مورد استفاده در این غذاها اغلب از موارد درجه دو و با کیفیت پایین‌تر نسبت به غذاهای سنتی است.