

# رسالة الدكتور علاء الدين العلوان المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط

بمناسبة

## يوم الصحة العالمي

٧ نيسان/أبريل ٢٠١٣



## يوم الصحة العالمي 2013

راقب ضغطك.. تحمي حياتك.. وتحسن صحتك



نحتفي اليوم بيوم الصحة العالمي، وفي كل عام، تختتم منظمة الصحة العالمية هذه المناسبة لإلقاء الضوء على قضية صحية هامة؛ وموضوع يوم الصحة العالمي لهذا العام هو ارتفاع ضغط الدم.

فارتفاع ضغط الدم من القضايا الصحية الرئيسية التي تؤثر على حياة حوالي أربعين بالمئة من البالغين ممن هم في سن ٢٥ سنة فأكثر في شتى أرجاء العالم؛ ومنها إقليمنا. ويعرف ارتفاع ضغط الدم بأنه "القاتل الصامت"، لأن تشخيصه في معظم الحالات يتأخر كثيراً ليصل إلى مرحلة يصعب فيها تفادي المضاعفات؛ وإذا لم يكتشف ارتفاع ضغط الدم في وقت مبكر، ولم يضبط، فإنه سيؤدي للإصابة بالسكتة الدماغية، وأمراض القلب، ولاسيما الفشل القلبي، وللإصابة بالفشل الكلوي، وبالعمى.

ويسبب ارتفاع ضغط الدم ما يقرب من ثمانية ملايين وفاة في العالم سنوياً، ويعادل ذلك ١٣٪ من مجمل الوفيات، كما أن ما يقرب من نصف الوفيات الناجمة عن السكتة الدماغية أو أمراض القلب في العالم يعود إلى ارتفاع ضغط الدم.

ورسالتنا إليكم في يوم الصحة العالمي هي: "راقب ضغطك، تحمي حياتك، وتحسن صحتك"، أجل، إنك تستطيع أن تحمي نفسك من ارتفاع ضغط الدم، وتستطيع أن تعالجه.

فكيف إذن نتقي ارتفاع ضغط الدم؟

لقد أصبح من المعروف أن من بين العوامل الرئيسية التي تسبب ارتفاع ضغط الدم، تناول الطعام غير الصحي، والإفراط في تناول الملح، وزيادة الوزن، والميل إلى الخمول وقلة ممارسة الرياضة والنشاط البدني. وفي إقليمنا، حيث يعيش ٦٠٠ مليون نسمة، نجد أن معدلات الميل إلى الخمول هي الأعلى من بين جميع الأقاليم الأخرى في العالم، فعلى وجه الإجمال؛ فإن أكثر من ثلث الرجال وما يقرب من نصف النساء في الإقليم لا يمارسون نشاطاً بدنياً يذكر.

كما أن أكثر من نصف البالغين في إقليمنا يعانون من زيادة الوزن، بل إن معدلات زيادة الوزن في بعض البلدان تزيد عن سبعين بالمئة بين النساء، إلى جانب تزايد أعداد الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن.

ويؤدي ترافق التدخين مع ارتفاع ضغط الدم إلى ثنائية مميتة، فكلهما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية؛ ومما يدعو للأسف أن ما يزيد على نصف الرجال في بعض البلدان في إقليمنا من المدخنين.

فماذا عسانا أن نفعل؟

علينا أن نعدّل أسلوب حياتنا؛ وهذا يعني أن نتناول طعاماً صحياً متوازناً غنياً بالخضار والفاكهة، وأن نقلل من الكمية التي نتناولها من ملح الطعام، وأن نتجنب الطعام الغني بالدهون وبالسكريات، وأن نحافظ على الوزن السوي، وأن نداوم بانتظام على ممارسة الرياضة. إن فترة قصيرة لا تتجاوز ثلاثين دقيقة نقضيها كل يوم في ممارسة نشاط بدني معتدل ستؤدي إلى خفض ضغط الدم، وإلى الوقاية من أمراض القلب، ومن السكري، بل وحتى من بعض أنواع السرطان، مثل سرطان الثدي وسرطان القولون؛ كما إنها تُقلل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية وبالاكتئاب؛ ولقد تمكن العديد من البلدان، بالفعل، من تخفيض معدلات انتشار ارتفاع ضغط الدم فيها بالتشجيع على تعديل أسلوب الحياة، وتعزيز أساليب الحياة الصحية، فأدى ذلك إلى تخفيض عدد الوفيات بسبب أمراض القلب وكذلك السرطان. وحري بنا في هذا الإقليم أن نعمل لكي نحقق هذا الهدف.

وحريّ بنا إذن في هذا الإقليم أن نعمل لكي نحقق نفس الهدف.

إنني أدعو المجتمعات والأفراد للتصدي لهذه التحديات، واتخاذ الإجراءات اللازمة لمجابهة "القاتل الصامت"، فهناك خطوات بسيطة وعملية وعالية المردود وبتكاليف زهيدة يمكنها أن تُنقذ حياتك وحياة الملايين من حولك، وتجنبك الوقوع ضحية لهذه المشكلة الصحية؛ وتلك الخطوات هي الغذاء الصحي، وإنقاص الوزن، وتقليل كمية الملح التي تتناولها، وزيادة ممارسة النشاط البدني والرياضة، والإقلاع عن التدخين.

وبطبيعة الحال، نحن نعرف أنه لا يكفي أن نطلب من الناس أن يحسنوا أسلوب حياتهم، فلا بد من تقديم الدعم لهم عبر إجراءات تتخذها في مستويات أخرى، ومن أجل ذلك، فإننا ندعو الحكومات، وأصحاب القرار السياسي، وجميع

الأطراف المعنية الأخرى، ومن بينها شركات صناعة الأغذية، ندعوهم إلى اتخاذ إجراءات صارمة لتهيئة بيئة مواتية لحياة أكثر صحة، ولتعزيز البرامج الوقائية، عن طريق إجراءات كفيلة بتوفير الأغذية الصحية بأسعار ميسورة، وإنقاص كمية الملح في الأغذية المعلبة والمصنّعة، ووضع معلومات صحيحة على المنتجات الغذائية، وتوفير المرافق التي يسهل الوصول إليها لممارسة الرياضة والنشاط البدني. ومن أجل ذلك لا بد من أن يشارك جميع القطاعات الحكومية والقطاع الخاص في هذه الجهود، وأن لا تقتصر على وزارة الصحة.

لقد ذكرت من قبل، أن نسبة كبيرة من السكان في إقليمنا يعانون بالفعل من ارتفاع ضغط الدم، والكثير منهم، وقد تصل نسبتهم في بعض البلدان إلى 50% أو أكثر، لا يعرفون بأمر إصابتهم بارتفاع ضغط الدم، وبالتالي لا يراقبونه، فيتعرضون لمخاطر كبيرة للإصابة بالنوبات القلبية وبالسكتات الدماغية وبالفشل الكلوي.

فماذا يمكننا أن نعمل لمساعدتهم؟

نحن كأفراد ينبغي أن نعرف ما إذا كنا مصابين بارتفاع ضغط الدم، أما دورنا كعاملين صحيين، فينبغي علينا تقديم الخدمات الكافية لضمان الكشف المبكر والمعالجة الملائمة لارتفاع ضغط الدم، ولاسيما للمعرضين لمخاطر مرتفعة، مثل المصابين بزيادة الوزن والمدخنين؛ فالأدوية الزهيدة الثمن والفعّالة متوافرة لضبط ضغط الدم، ويمكنها أن تساعد الناس على الاستمتاع بحياة سوية ومنتجة.

ينبغي علينا أن نضمن الكشف المبكر والمعالجة المبكرة لارتفاع ضغط الدم، وأن ندرج ذلك ضمن السياسات والبرامج والأنشطة الوطنية، لإتاحة الكشف والمعالجة لارتفاع ضغط الدم للجميع من خلال الرعاية الصحية الأولية.

إذن، لنعمل على تفادي العوامل التي تسبب ارتفاع ضغط الدم، وعلى مراقبة أسلوب حياتنا، وعلى ضبط ضغط الدم عند من يصاب منا بارتفاعه.

علينا أن نعمل اليوم لتحقيق هذا الهدف، وليس غداً أو في المستقبل.

أتمنى لكم دوام الصحة والمعافاة.

عبد السلام