

راهنمای توصیه شده AHA در مورد
افزایش سلامت قلبی عروقی در سطح جامعه

ترجمه و تنظیم:

دکتر اکبر نیک پژوه

متخصص طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی
مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی
قلب و عروق شهید رجایی

راهبردهای افزایش سلامت قلبی عروقی در سطح جامعه

راهبردها / اهداف

توصیه ها

ارزیابی

هدف: همه ی افراد و جوامع باید بدانند که بیماریهای قلبی عروقی و سکته ی مغزی، دلیل اصلی مرگ و میر و معلولیت در مردان و زنان است

* داده هایی در زمینه ی مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی و سکته ی مغزی در سطح محلی (شهر یا روستا) باید گردآوری و آماده شود.

* باید گروه هایی براساس جنسیت، نژاد، قومیت، وضعیت اجتماعی اقتصادی، یا موقعیت جغرافیایی معین شود و به ویژه گروه هایی که در هر جامعه در معرض خطر بالای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سکته ی مغزی هستند باید مشخص گردد.

* ارزیابی سطوح اصلی ترین دلایل قابل پیشگیری بیماری های قلبی عروقی و سکته ی مغزی در جامعه، شامل رفتارهای مربوط به شیوه زندگی (نظیر تغذیه ی غلط، استعمال دخانیات، شیوه ی زندگی بدون تحرک) و عوامل خطرزا (نظیر فشار خون بالا، فیبریلاسیون دهلیزی، دیابت، کلسترول بالای خون و چاقی) باید انجام شود.

آموزش

آموزش سلامت عمومی

هدف: همه ی جوامع باید اطلاعاتی را درباره ی بار، دلایل، و نشانه های اولیه ی بیماری های قلبی عروقی و سکته ی مغزی برای اعضای خود فراهم نمایند.

* رسانه های جمعی و رسانه های محلی (نظیر کتابچه ها، دفترچه های راهنما) باید بر اهمیت رفتارهای مربوط به شیوه زندگی و عوامل خطرزا در زمینه ی سلامت قلبی عروقی تاکید نمایند.

* تلاشهای انجام گرفته جهت آموزش عمومی باید جامعه را از رهنمود های مربوط به پیش گیری اولیه و ثانویه از بیماری های قلبی عروقی و سکته ی مغزی آگاه سازند

* رسانه های جمعی و محلی باید بر نشانه های اولیه ی خطر آنفارکتوس میوکارد و سکته ی مغزی تاکید نمایند.

هدف : جامعه ها باید مطالب و برنامه هایی را فراهم کنند که مهارت هایی را برای تغییر رفتارهای خطرزا به افراد آموزش دهند و جهت انجام این تغییرات به افراد انگیزه بدهند. این برنامه ها خرده گروههای مختلف جمعیت را در بر می گیرد .

* برنامه های آموزشی موجودبایدبه مردم معمولی در زمینه ی احیای قلبی-ریوی آموزش دهند . * همه ی شهروندان باید بدانند که چگونه به فوریت های پزشکی دسترسی پیدا کنند .یک راهنمای دسترسی به منابع اجتماعی (خدمات و برنامه ها) جهت پیشگیری ، تشخیص و درمان بیماری های قلبی عروقی و سکتی مغزی باید موجود باشد .

* جامعه ها باید از برنامه های تخصصی جهت کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی حمایت کنند و به ان ها عمومیت ببخشند . هدف این برنامه ها ، زیرگروه های اصلی جمعیت به ویژه گروه های آسیب پذیر و افرادی است که امادگی کامل جهت تغییر را دارند .

* جامعه ها باید با فراهم کردن دسترسی به برنامه های سلامتی اینترنتی در کتابخانه های عمومی و مدرسه ها استفاده از برنامه های اینترنتی را جهت کاهش خطرات این بیماری ها افزایش دهند .

* تبلیغات غذایی خاص جوانان باید محدود به غذاهایی باشد که رهنمودهای سلامتی را برآورده می سازند.

* نمایش های تلویزیونی خاص کودکان باید آنها را به انجام فعالیت جسمانی در زمان پخش آگهی ترغیب و تشویق نمایند .

مدرسه و آموزش جوانان

هدف : همه ی مدرسه ها باید برنامه های پژوهشی ، جامع و مناسب سن درباره ی سلامت قلبی عروقی و راه های افزایش رفتارهای سالم و کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی را داشته باشند.

* برنامه های مدرسه باید شامل درسهایی درباره عوامل خطرزای بیماری های قلبی عروقی و سکتة ی مغزی و نیز میزان بیماری قلبی و و سکتة ی مغزی در جامعه باشد.

* برنامه های تخصصی و مبتنی بر تحقیق درباره ی روشهای موثر در تغییر رفتارهای سلامتی باید به مرحله ی عمل در آید .

* دانش آموزان باید مهارت های لازم جهت انجام رفتارهای سالم و بهداشتی را بیاموزند و والدین باید بیاموزند که چگونه از رفتارهای سالم و بهداشتی کودکان شان حمایت کنند.

* مطالب خاصی جهت برنامه ی تغذیه ی سالم و فعالیت جسمانی باید پیشنهاد شود.

هدف : همه ی مدرسه ها باید برنامه های مناسب سنی در زمینه ی تغییر رژیم غذایی ، فعالیت جسمانی و رفتارهای مربوط به استعمال دخانیات را به اجراء آورند.

* آموزش های جسمانی دست کم باید سه بار در هفته در پایه های k-12 انجام شود و تاکید فزاینده بر ورزش ها / فعالیت های دائمی وجود داشته باشند. به کارگیری برنامه های کارشناسی شده توصیه می شود .

* غذاهای تهیه شده در مدرسه ها باید به نحوی باشند که سلامت قلبی عروقی را برآورده سازند.

هدف : همه ی مدرسه ها باید نشانه های اولیه ی هشدار دهنده انفارکتوس میوکارد و سکتة ی مغزی و گام های ابتدایی مناسب جهت مراقبت های اورژانس را آموزش دهند .

* دانش آموزان باید بدانند که چگونه به فوریت های پزشکی دسترسی داشته باشند .

* احیای اولیه قلبی ریوی باید در سنین مناسب به دانش آموزان آموزش داده شود

آموزش در محل کار

هدف : همه ی محل های کار باید اطلاعات و خدماتی را فراهم کنند که به کارمندان جهت انطباق و حفظ رفتارهای سلامتی قلبی انگیزه بدهند و آنها را یاری نمایند .

* محل های کار باید فعالیت جسمانی را در کار روزانه افزایش دهند (نظیر بالا رفتن از پله ها).

* کارگران باید به خدمات و اطلاعات موثر پژوهشی دسترسی داشته باشند تا بتوانند با رفتارهای سلامتی قلبی انطباق یابند و این رفتارها را حفظ کنند .

هدف : همه ی محل های کار باید نشانه های اولیه ی هشدار دهنده انفارکتوس میوکارد و سکتة مغزی و گام های ابتدایی مناسب جهت مراقبت های اورژانس را آموزش دهند.

* کارگران باید بدانند که چگونه به فوریت های پزشکی دسترسی داشته باشند .

* احیای اولیه قلبی ریوی باید به همه کارگران آموزش داده شود.

آموزش آمادگی مراقبت سلامتی

هدف : همه ی مراکز مراقبت های سلامتی باید اطلاعات و برنامه های آموزشی کارشناسی شده و موثری را درباره ی موارد زیر فراهم نمایند : تغییر و حفظ عوامل خطرزا / رفتارهای خطرزا راه های پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و سکتة ی مغزی و نشانه های اولیه ی هشدار دهنده ی بیماری های قلبی عروقی و سکتة ی مغزی

* مطبوعات و رسانه های دیگر باید در مراکز مراقبت های سلامتی موجود باشد تا به توصیف عوامل خطرزای بیماری های قلبی عروقی و سکتة ی مغزی و نشانه های اولیه ی خطر بپردازند.

* همه ی بیماران باید در مورد پیش گیری اولیه و ثانویه راهنمایی شوند

* مطالب آموزشی باید اصلاح شود تا باسواد محدود، تنوع فرهنگی و زبانی و تفاوت های جنسیتی انطباق یابد .

شراکت و سازماندهی اجتماعی

هدف : همه ی جوامع باید یک طرح کاربردی برای پیش گیری از بیماری های قلبی عروقی و سکتة ی مغزی داشته و این بیماری ها را با اهداف و مقاصد خاصی کنترل نمایند.

هدف : همه ی جوامع اطلاعات و خدماتی را جهت تغییر رفتار خطرزا و عامل خطرزا فراهم نمایند که این اطلاعات کاملا تخصصی و کارشناسی شده باشد.

* سازمان ها و بنیاد های اجتماعی که می توانند خدمات و منابعی را در زمینه پیش گیری و مراقبت از بیمارهای قلبی عروقی و سکتة ی مغزی فراهم نمایند، باید شناسایی و معین شوند.

* فرصت هایی برای شهروندان - در هر سنی - باید ایجادشود تا درفعالیت های اجتماعی جهت پیش گیری ازبیماری های قلبی عروقی وسکتة ی مغزی سهیم شوند

* سازمان های اجتماعی باید درباره ی خدمات و اطلاعات موثر و تخصصی آموزش ببینند و این خدمات و اطلاعات باید برای آنها فراهم شود

تضمین خدمات سلامت فردی

هدف: افزایش درصد افراد در معرض خطر که به طور موثری عوامل خطرزا را به میزان هدف (که راهنمایی های انجمن قلب آمریکا جهت پیش گیری اولیه و ثانویه از بیماری قلبی و سکته ی مغزی معین کرده است) کاهش داده اند.

- * دسترسی به خدمات غربالگری، مشاوره و ارجاع جهت عوامل خطرزای بیماری های قلبی عروقی و سکته ی مغزی باید برای همه ی افراد تضمین شود.
- * مطالب آموزشی باید اصلاح شوند تا با سواد محدود و تنوع فرهنگی و زبانی انطباق یابد.
- * سیگاری ها باید از مداخلات حمایتی تلفنی برخوردار شوند؛ این مداخلات شامل مشاوره جهت ترک سیگار است یا کمک به ترک یا حفظ حالت ترک است.
- * دسترسی به برنامه های توان بخشی و کنترل عوامل خطرزا برای بازماندگان بیماری های قلبی عروقی و سکته ی مغزی باید فراهم شود.

هدف:

درصد بیشتری از بیمارانی که از سندرم حاد کروناری (نظیر انفارکتوس میوکارد) یا سندروم های مغزی عروقی (نظیر سکته ی مغزی هایی TIA) رنج می برند باید از مداخلات مناسب و دقیق در یک چهار چوب زمانی که حداکثر کارایی را داشته باشد استفاده از فیبریلاتورهای خودکار (AED ها) آموزش ببینند و برطبق دستورالعمل های توصیه شده از سوی انجمن قلب آمریکا باید AED ها را بکار گیرند.

* مکان های عمومی پرتراکم و محل که در آن ها فعالیت های پرخطر صورت می گیرد باید با AED ها تجهیز شوند، و باید افرادی که برطبق دستورالعمل های انجمن قلب آمریکا در زمینه ی استفاده از AED ها آموزش دیده اند، در این مکان ها حضور داشته باشند.

هدف: آموزش هایی درباره استعمال دخانیات، فعالیت جسمانی و تغذیه باید در مدارس پزشکی ارائه شود و روش های مشاوره ای موثر در زمینه ی تغییر رفتارها باید در چهار چوب برنامه های رزیدنتی مناسب ارائه شود.

* برنامه های مبتنی برتحقیق برای پزشکان، کارشناسان پرستاری و... باید طراحی شود. که این برنامه ها برایجاد مهارت هایی جهت تغییررفتارهای مربوط به استعمال دخانیات رژیم غذایی و تمرینات ورزشی تاکید داشته باشند.

تغییرات محیطی

* فروشگاه های خوار بار فروشی و مواد غذایی

باید انواع میوه ها ، سبزیجات سبز و زرد و غلات را به قیمت مناسب فراهم نمایند .

* غذاخوری ها باید تنوع غذایی را افزایش دهند و غذاهایی را معرفی کنند که از ویژگی های تغذیه ای مطلوب برخوردارند و برچسب ارزش تغذیه ای دارند.

* مدرسه ها باید غذاها و خوراکی هایی را که به بهتر شدن کلی کیفیت رژیم غذایی کمک می کنند و از ویژگی های غذایی لازم برخوردارند، به دانش آموزان معرفی نمایند و دسترسی به این غذاها را تسهیل نمایند.

* بخش خدمات غذایی در محل های کار باید غذاهایی را تهیه و معرفی نمایند که میزان چربی اشباع شده و کالری های آنها کم باشد و دسترسی به میوه ها ، سبزیجات و غلات را تسهیل نمایند .

* غذاهای سالم و بهداشتی باید به وسیله ی روش هایی نظیر نمایش گرهای خرید در همه ی فروشگاه ها و غذاخوری ها افزایش یابد .

* جامعه ها باید از بازارهای کشاورزی و باغ های محلی حمایت کنند.

* برنامه های تربیت بدنی باید در برنامه های مدرسه و مراکز فعالیت اجتماعی مورد حمایت قرار گیرد .

* هر جامعه ای باید متعهد شود که ابزارهای بی خطر و مناسب جهت پیاده روی و دوچرخه سواری (به عنوان وسائل حمل و نقل و تفریح) فراهم نماید .

* ساختمان ها باید به نحوی طراحی شوند. که راه پله های آنها قابل مشاهده و مناسب باشد و استفاده از آن ها (پلکان ها) راحت باشد . استفاده از پلکان باید با استفاده از تابلوها و نشانه

هدف : دسترسی به غذای سالم باید تضمین شود، به نحوی که همه ی اعضای جامعه بتوانند

از رهنمودهای غذایی ملی برخوردار شوند. این توصیه ها به شرح زیر است : چربی اشباع شده کمتر از ۶۰ کالری ها ، سدیم ، غلات در بیش از ۶ روز هفته (با بیشتر از ۳ غله سبوس دار و کامل)،

میوه ها بیشتر از دو واحد غذایی در روز و سبزیجات بیشتر از ۳ واحد غذایی در روز.

هدف : دسترسی به فعالیتهای جسمانی بی خطر مناسب و لذت بخش باید تضمین شود به نحوی که افراد در تمام سنین بتوانند از راهنمایی های ملی جهت فعالیت های جسمانی باشد. متوسط برخوردار شوند .

هایی تشویق و تبلیغ شود.

* کارفرما ها باید فعالیت های جسمانی و برنامه های تناسب اندام در محل های کار فراهم نمایند.

* مدرسه ها باید فضا و امکانات ورزشی را برای همه ی افراد در خارج از ساعات کلاسی فراهم کنند .

هدف : محیط عاری از دخانیات باید برای همه شهروندان تضمین شود .

* محل های کار باید سیاست های رسمی ای در مورد دخانیات داشته باشند که سیگار کشیدن را ممنوع سازد یا به بخش هایی که دارای هواکش های جداگانه ای است ، محدود نماید .

* احکام محلی یا کشوری باید استعمال دخانیات در مکان های عمومی را ممنوع نمایند یا آن را به بخش هایی محدود کنند که دارای هواکش های جداگانه است .

* امکانات مدرسه ، اموال ، وسایل نقلیه و مسابقات مدرسه ای باید عاری از دخانیات و سیگار باشد.

تغییر سیاست

هدف: آشنایی با استعمال دخانیات برای نوجوانان و جوانان باید کاهش یابد.

* قیمت واحد برای دخانیات باید از طریق مالیات های غیرمستقیم محلی یا کشوری افزایش یابد .

* آگهی و تبلیغات دخانیات که بر نوجوانان و جوانان تاثیر می گذارند، باید حذف شوند.

* قوانینی که فروش دخانیات به افراد کم سن و سال را ممنوع کرده اند باید تقویت شوند و متجاوزان از این قانون باید مجازات شوند (مجازات هایی نظیر جریمه مالی، لغو پروانه ی خرده فروشی).

* پول های مالیات دخانیات باید در جهت کنترل دخانیات و سایر بیماری های مربوط به دخانیات استفاده شود و نه در جهت سرمایه گذاری های عمومی .

هدف : برای خدمات پیش گیرانه و بازتوانی * برای معالجات مربوط به نیکوتین و نیز افزایش درمانگاه ها، باید باز پرداخت کافی توسط بیمه ها فراهم شود .
تغذیه ی سالم و فعالیت جسمانی باید پوشش بیمه ای فراهم شود.

* خدمات پیش گیرانه ی بالینی و باز توانی اولیه ی قلب در بیماران سرپایی درمانگاه ها باید تحت پوشش برنامه های بیمه ی سلامتی قرار گیرد.

منبع: نقل از «پیرسون» و همکاران ، با کسب اجازه.