

ایسکانیوز گزارش می دهد؛

با ۳ قدم، کمر بیماری های قلبی را بشکنید

هر ساله میلیون ها نفر از مردم به علت بیماری های غیر مسری می میرند که بعضی از شایع ترین آن ها بیماری های قلبی عروقی است. تحقیقات جدید از دانشگاه «هاروارد» نشان می دهد که سه مداخله و آزمایش از طریق سیاست های جهانی جلوی بسیاری از این مرگ ها را می گیرد.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO)، هر ساله ۱۷.۹ میلیون مورد مرگ و میر در سرتاسر جهان به علت بیماری قلبی عروقی است که حدود ۳۱ درصد از مرگ و میر سالانه جهان را تشکیل می دهد.

خاطرنشان می کند که حمله قلبی و سکته مغزی حدود ۸۵٪ از این مرگ و میر را تشکیل می دهد.

محققان دانشکده بهداشت عمومی هاروارد در یک مطالعه جدید، سه اقدام شناخته و تأیید شده را پیشنهاد دادند که توانایی جلوگیری از شمار قابل توجهی از چنین مرگ های زودرس در سطح جهانی را دارند.

محققان، بر این باورند که سه اقدام مداخله بهداشت عمومی می تواند به افزایش عمر ۹۴ میلیون نفر کمک کند. با این حال، این تیم یادآور می شود که سیاست گذاران در سراسر جهان برای دستیابی به این هدف باید متعهد به اجرای اقدامات توصیه شده باشند.

گودرز دانایی استاد بهداشت هاروارد استدلال می کند که تمرکز منابع بر ترکیب این سه اقدام می تواند تا سال ۲۰۴۰ تأثیر بالقوه ای بر سلامت قلب و عروق داشته باشد. یافته های دانایی و همکاران در مجله به چاپ رسیده است.

اهداف واقع بینانه

محققان در تجزیه و تحلیل خود، از داده های مربوط به میانگین فشار خون، و همچنین سدیم (نمک) و مصرف چربی ترانس در جمعیت کشورهای مختلف استفاده کردند. آنها این اطلاعات را از طریق نظرسنجی های جمعیتی و برآوردهای سطح کشور و پیش بینی های دوره ای ۲۵ ساله، از ۲۰۱۵ تا ۲۰۴۰ جمع آوری کردند.

این تیم متوجه شد که سه اقدامات شناخته شده یعنی کاهش فشار خون، کاهش مصرف سدیم و حذف ترانس چربی از رژیم غذایی از مهم ترین اقدامات مفید در جلوگیری از مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی در سراسر جهان است.

محققان معتقدند افزایش دسترسی به درمان فشار خون بالا تا ۷۰٪ جمعیت جهان می تواند حدود ۳۹.۴ میلیون نفر را نجات دهد. آنها همچنین تخمین می زنند که کاهش ۳۰ درصدی مصرف نمک می تواند ۴۰ میلیون مرگ و میر و فشار خون در جمعیت های سراسر

جهان را کاهش دهد.

فشار خون بالا عامل رشد بیماری قلبی عروقی است. محققان بر این باورند که قطع مصرف چربی‌های ترانس که در بسیاری از فست فودها وجود دارد و سلامت قلبی و عروقی را به خطر می‌اندازد، می‌تواند زندگی ۱۴.۸ میلیون نفر را افزایش دهد.

چربی ترانس یک نام عمومی برای چربی‌های غیراشباعی است که دارای اسیدهای چرب ترانس-ایزومر (-) هستند.

دانایی و تیم یادآور می‌شوند که این اقدامات از نیمی از مرگ و میرهای زودرس جلوگیری می‌کند و همچنین دو سوم مرگ و میر پیش از سن ۷۰ سالگی که شایع بین مردان را کاهش می‌دهد.

اگر تعهد جهانی برای اجرای این مداخلات وجود داشته باشد، مناطقی که از آن بیشترین سود را می‌برند شرق آسیا، اقیانوس آرام، آسیای جنوب شرقی و برخی از کشورهای در صحرای آفریقا هستند.

انتهای پیام/