

الجمعية المصرية لارتفاع ضغط الدم

برنامج توعية الجمهور للوفاية من أمراض القلب والشرايين

إعداد

أ.د/ محمد محسن إبراهيم
أستاذ أمراض القلب- جامعة القاهرة
رئيس الجمعية المصرية لارتفاع ضغط الدم

"ما تفعله قد ينقذ حياة الآخرين"

الفهرس

رقم الصفحة	القسم الأول
١	- تعريف بالمشروع القومي للوقاية من أمراض القلب والشرابيين
٢	القسم الثاني: برنامج توعية الجمهور
٣	- مقدمة
	- الخلفية: لماذا الحاجة لبرنامج توعية الجمهور؟
	٥
٦	- أهداف برنامج توعية الجمهور
٦	٥ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة
٧	٥ التعرف وتوعية الجمهور بطرق الوقاية
٨	- خطوات تنفيذ البرنامج
٨	٥ إعداد رسالة البرنامج
١٠	٥ نشر رسالة البرنامج
١٠	٥ الجهات وشرائح المجتمع المستهدفة
١٠	٥ وسائل توصيل برنامج التوعية للجمهور
١١	- أهمية التوعية لطلبة المدارس
١١	- دور الجهات الحكومية ووزارة الصحة
١٢	- دور المطاعم وأماكن إعداد الطعام
١٣	- طرق تحقيق البرنامج
١٤	- بعض البرامج المقترحة
١٥	- معايير نجاح البرنامج
١٦	القسم الثالث: نبذة عن الوقاية من أمراض القلب والشرابيين
٢١	القسم الرابع: أسماء السادة أعضاء المشروع

المشروع القومي للوقاية من أمراض القلب والشرابيين

تعريف بالمشروع

المشروع القومي المصري للوقاية من أمراض القلب والشرابيين

- يهدف هذا المشروع الى الحد من الإصابة ومن الوفيات الناتجة عن تصلب الشرايين خاصة شرابيين القلب (التاجية) وشرابيين المخ بين المصريين.

- تشير البيانات الأحصائية الحديثة بأن هناك زيادة مضطردة في الوفيات الناتجة عن امراض القلب والشرايين بين المصريين وأصبحت تشكل حوالي خمسين في المائة من أسباب الوفاة حسب التقرير الأخير لجهاز التعبئة والأحصاء.
- تشير توقعات منظمة الصحة العالمية والبنك الدولي أنه بحلول عام ٢٠٢٠ ستصبح أمراض الشرايين التاجية السبب الرئيس للإعاقة (التغيب عن العمل) في مختلف بلدان العالم فقيره وغنيه، شرقه وغربه.
- أثبتت البحث العملي أن كثيراً من العوامل المؤدية لهذه الأمراض يمكن منعها وتجنبها وقد تمكنت كثير من الدول الصناعية في العقود الثلاث الأخيرة من خفض معدلات الوفيات الناتجة عن امراض الشرايين التاجية الى أكثر من النصف باتباع الطرق العلمية في الوقاية والعلاج وتغيير أسلوب المعيشة.

مكونات المشروع القومي المصري للوقاية من أمراض القلب والشرايين

١. إصدار وثيقة مكتوبة تحتوي على الإرشادات والتوصيات التي يجب إتباعها لمنع تصلب الشرايين ومضاعفاتها بين المصريين مع مراعاة الظروف الاقتصادية والمعيشية في مصر.
 ٢. عمل مسح ميداني لمعرفة مستوى خبرة الأطباء المصريين في مجال الوقاية من أمراض القلب والشرايين.
 ٣. عمل برنامج تعليمي للأطباء للتعريف بالطرق العلمية الحديثة في مجال الوقاية.
 ٤. عمل برنامج قومي لتوعية الجمهور بخطورة أمراض الشرايين وأنها السبب الرئيسي للعجز والوفاة الفجائية وضرورة تغيير أسلوب المعيشة والابتعاد عن التدخين والعادات الغذائية الضارة والتعريف بالغذاء الصحي وطرق الوقاية.
- تقوم الجمعية المصرية لارتفاع ضغط الدم بتنفيذ المشروع بجميع مكوناته وذلك بدعم وبمنحة تعليمية من شركة سانوفي أفنتيس بمصر.

المشروع القومي للوقاية من أمراض القلب والشرايين

برنامج توعية الجمهور

برنامج توعية الجمهور

١. الخلفية: لماذا الحاجة لبرنامج توعية الجمهور؟
٢. ما هي الرسالة وما هو الهدف المطلوب تحقيقه.
٣. كيفية نشر الرسالة وتحقيق الهدف.
٤. الغرض النهائي: تغيير الطباع والعادات من أجل الوقاية من أمراض القلب والشرابيين.

مقدمة

- أمراض القلب والشرابيين تتزايد وتنتشر في بلادنا وتصيب الشباب والشيوخ، وهي تعد السبب الرئيس الآن للوفاة بين المصريين. وهي تشمل الأزمات القلبية والسكتة الدماغية والموت المفاجئ.
- الكثير من العوامل المؤدية لأمراض القلب والشرابيين تنتج عن اتباع أسلوب المعيشة الضار مثل التدخين والتغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني واهمال علاج ارتفاع ضغط الدم وزيادة دهون الدم، وهذه الأسباب يمكن علاجها والوقاية منها.
- نجحت كثير من دول العالم المتقدم في الحد من معدلات الإصابة والوفيات الناتجة عن أمراض القلب والشرابيين في العقود الثلاث الأخيرة عن طريق توعية الجمهور بأسلوب المعيشة السليم ومساهمة الجهات الحكومية في وضع التشريعات الخاصة بالحد من التدخين وتشجيع التغذية الصحية وممارسة الرياضة.
- الخسائر الناتجة عن الإصابة بأمراض القلب والشرابيين تقدر بملايين الجنيهات والتي تنفق في علاج المرض والإقامة بالمستشفيات بالإضافة إلى الخسارة الناتجة عن الإنقطاع عن العمل خاصة في أكثر سنين العمر إنتاجاً، وما يتبع ذلك من آثار نفسية واجتماعية على الفرد والأسرة.
- يهدف برنامج توعية الجمهور الى تصحيح بعض المفاهيم الصحية الخاطئة بين الجمهور المصري والتي تؤدي الى تفاقم المشكلة الصحية وإلى ارشاد الأفراد الى طرق الوقاية من أمراض القلب والشرابيين عن طريق تغيير العادات المعيشية والغذائية الضارة.
- نجاح برامج الوقاية من أمراض القلب والشرابيين في دول العالم الغربي يشكل حافزاً لتطبيقها في مصر مع مراعاة إختلاف الظروف البيئية والمعيشية والاقتصادية.

برنامج توعية الجمهور الخلفية

لماذا الحاجة لبرنامج توعية الجمهور؟

- هناك مشكلة صحية خطيرة في مصر:
ازدياد الإصابات والوفيات الناتجة عن أمراض القلب والشرابيين
- أسباب هذه المشكلة معروفة:
 - الإستعداد الوراثي
 - العوامل البيئية وأسلوب المعيشة
- معظم هذه الأسباب يمكن علاجها:
التدخين- التغذية- الرياضة
- علاج الأسباب السابقة تخفف من المشكلة:
تجارب الدول الأخرى

أ- تصحيح بعض المفاهيم الصحية الخاطئة

١. مفهوم الوقاية:

المفهوم الخاطئ بأن المرض هو قدر الإنسان ولا يمكن تغييره هو مفهوم خاطئ حيث أن الله عز وجل يأمرنا باتباع الأسباب والسنن "وأتيناها من كل شئ سبباً فاتبع سبباً" سورة الكهف ٨٥، ٨٤، كما أنه أمرنا سبحانه وتعالى بأن لا نلقي بأنفسنا إلى التهلكة "ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة" سورة البقرة ١٩٥.

وإتباع الأسباب يدعو الى الأخذ بما يفيد من العلم الحديث والإستفادة من تجارب الآخرين والتي أثبتت أن أمراض القلب والشرابيين يمكن منع حدوثها فضلاً عن علاجها.

٢. مفهوم الغذاء الصحي

- السمنة ليست دليلاً على الصحة بل هي أحد العوامل المؤدية الى الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.

- أكل اللحوم الحيوانية (اللحوم الحمراء) ليس ضرورياً للإنسان ولا يزيد من حيويته ومقاومته للمرض، بل على العكس فإن اللحوم الحمراء (الضأن والكندوز والبتلو) تحتوي على كميات كبيرة من الدهون الضارة.

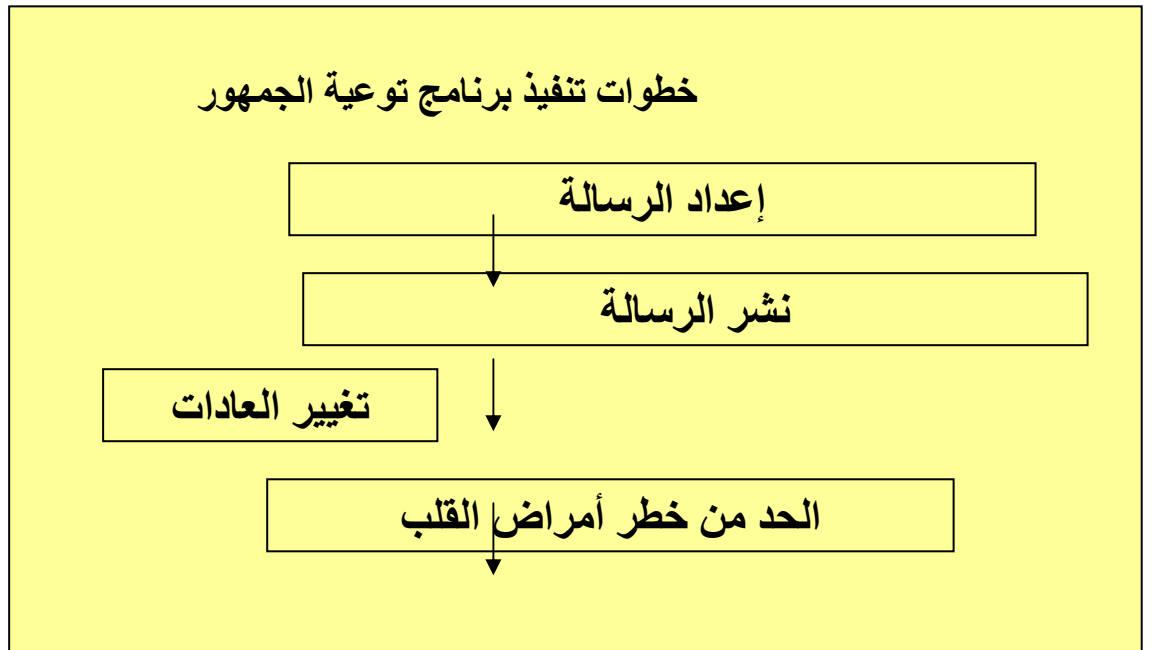
- زيادة الملح في الطعام للتغلب على حرارة الجو ليست ضرورية بل قد تؤدي الى إرتفاع ضغط الدم.

٣. مفهوم الكشف الدوري

"ما دام الإنسان لا يشكو من شئ فلا داع لزيرة الطبيب أو إجراء الفحوص المعملية"، وهذا خطأ، فارتفاع ضغط الدم وزيادة دهون (كوليستيرول) الدم لا يسببان أي شكوى للمريض ولكن يؤديان إذا أهمل علاجهما، الى مضاعفات خطيرة.

٤. مفهوم العلاج بالأعشاب والطب الشعبي ... الخ
إهمال طرق العلاج المعترف بها عالمياً والتي ثبتت بالتجربة نجاحها في الوقاية والعلاج والجوء إلى ما يروجه البعض من الشعوذة وطرق بدائية لم تخضع للتجارب العلمية يؤدي إلى تأخر علاج المرض وحدوث مضاعفات خطيرة.

ب- التعريف وتوعية الجمهور بطرق الوقاية من أمراض القلب والشرابين
(لمزيد من المعلومات انظر المرفق الخاص بالوقاية من أمراض القلب والشرابين)



إعداد رسالة البرنامج

١. الامتناع عن التدخين قطعياً.
٢. إتباع العادات الغذائية الصحية.
 - عدم ملئ المعدة بالطعام والإقلال من الأغذية الغنية بالسعرات والطاقة مثل السكريات المركزة والفظائر والمأكولات الدسمة والمقليات.
 - تجنب الأغذية الغنية بالدهون الحيوانية مثل اللبن كامل الدسم وجميع منتجاته من سمن وزبدة وقشدة وكريمة وجبن والحوام الحيوانية والدهون.
 - تجنب المأكولات سريعة الإعداد مثل الهامبورجر، والبطاطس المقلية.
 - الإمتناع قدر الإمكان عن المأكولات المقدوحة في الزيت أو السمن (المقليات والمحمرات) حيث أن قح الزيت يؤدي إلى تغييرات كيميائية وتكوين دهون ضارة بالجسم.
 - الإمتناع عن الزيوت النباتية المهدرجة وكذلك زيت النخيل وجوز الهند لاحتوائها على أنواع الدهون الضارة.
 - الإمتناع قطعياً عن الكبد والمخ والبطارخ واللحم السمين.
 - الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة بجميع أنواعها سواء الطازجة أو المطبوخة.
 - الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل البقول والبليلة وخبز السن والمكسرات.
 - الإكثار من تناول الأسماك.
 - استخدام الشوي أو السلق أو الفرن في إنضاج الطعام.
 - الإقلال من الملح في الطعام.
٣. الحركة وممارسة الرياضة.
 - المشي نصف ساعة يومياً، وقضاء العطلة الأسبوعية في الرياضة أو في التجول في الحدائق والأندية، وتجنب الجلوس فترات طويلة أمام التليفزيون
 - تجنب استخدام المصاعد، والإعتماد على الحركة والمشى أطول فترة ممكنة أثناء اليوم.
٤. الكشف الدوري بعد سن الأربعين والعلاج المبكر لارتفاع ضغط الدم وزيادة دهون الدم والسكرى.

نشر رسالة البرنامج			
لمن؟	أين؟	كيف؟	ماذا؟
الجمهور المستهدف	المكان	الطريقة	المحتوى
<input type="checkbox"/> عامة الشعب <input type="checkbox"/> شرائح خاصة - الطلبة <input type="checkbox"/> ربات البيوت	<input type="checkbox"/> المدارس <input type="checkbox"/> الجامعات <input type="checkbox"/> الأندية <input type="checkbox"/> أماكن العبادة <input type="checkbox"/> أماكن العمل <input type="checkbox"/> الخدمات الصحية - المستشفيات - العيادات - الصيدليات <input type="checkbox"/> صناعة وتقديم الغذاء <input type="checkbox"/> الجهات الحكومية <input type="checkbox"/> - وزارة الصحة	<input type="checkbox"/> الإتصال المباشر <input type="checkbox"/> الإعلام <input type="checkbox"/> المطبوعات <input type="checkbox"/> الشبكة الإلكترونية	<input type="checkbox"/> التدخين <input type="checkbox"/> التغذية <input type="checkbox"/> الحركة والرياضة

الجهات وشرائح المجتمع المستهدفة بوجه خاص:

١. طلبة المدارس الابتدائية والثانوية.
 ٢. طلبة الجامعات.
 ٣. السيدات وربات البيوت.
- وسائل توصيل برامج التوعية للجمهور:
١. التلفزيون والراديو.
 ٢. الصحافة.
 ٣. المطبوعات: النشرات والملصقات والكتيبات.
 ٤. المواقع على الشبكة الإلكترونية.
 ٥. الأندية الرياضية.
 ٦. الأندية الإجتماعية (الروتاري).
 ٧. المدارس.
 ٨. الجامعات.
 ٩. مواقع العمل: المصالح والوزارات والمصانع.
 ١٠. أماكن الخدمات الصحية: العيادات والمستشفيات والصيدليات.
 ١١. أماكن العبادة: المساجد والكنائس.

أهمية التوعية لطلبة المدارس:

١. السمنة والتدخين والعادات الغذائية الضارة تبدأ من الصغر في مراحل الدراسة الابتدائية والثانوية وإذا لم يتم تجنبها في هذه المراحل المبكرة تعذر تجنبها عند التقدم في السن.
٢. تعريف الطلاب بضرر الأغذية سريعة الإعداد، والشيبسي والإسراف في السكريات والمياه الغازية.

□ دور الجهات الحكومية ووزارة الصحة

١. تسهيل وصول الرسالة الإعلامية للتوعية عن طريق التلفزيون والراديو.
٢. إنشاء عيادات خاصة لعلاج إدمان التدخين وتوفير بدائل النيكوتين بأسعار زهيدة.
٣. وضع التشريعات الخاصة بالحد من التدخين والإلتزام بكتابة المحتويات الكيماوية للأغذية. تشريعات للحد من التدخين:
 - منع التدخين قطعياً في الأماكن المغلقة.
 - حظر بيع السجائر لمن هم أقل من ٢١ سنة.
 - زيادة الضرائب على السجائر.
 - حظر أي نوع من الإعلان عن السجائر.
٤. دعم الأغذية الصحية وفرض الضرائب على الأغذية الضارة.
٥. إلزام المدارس الابتدائية والثانوية بجعل الرياضة البدنية جزءاً من البرنامج الدراسي.
٦. التغذية:
 - دعم وتوفير الأغذية الصحية: اللبن خالي الدسم- خبز السن- الخضراوات- الفاكهة- الأسماك.
 - التشريع بإلزام أماكن صناعة وتقديم الغذاء بالتعريف بمكونات الغذاء.

□ دور المطاعم وأماكن أعداد الطعام وصناعة الغذاء

١. التعريف بالغذاء الصحي، والطرق الصحية لأعداد الطعام.
٢. الإشارة في قائمة الطعام إلى الأغذية الصحية.
٣. وصف مكونات الأغذية المختلفة.
٤. وضع الحوافز لإنتاج وتقديم الغذاء الصحي.

طرق تحقيق البرنامج تعتمد على

١. وصول رسالة واضحة للجمهور والجهات المعنية عن إمكانية وطرق الوقاية من أمراض القلب والشرايين.
٢. إقناع الجمهور بأهمية تغيير أسلوب المعيشة.
٣. التغيير الفعلي في أسلوب المعيشة:
 - أ. الإمتناع عن التدخين.
 - ب. الغذاء الصحي.
 - ج. الحركة والرياضة.

بعض البرامج المقترحة

□ توعية طلبة المدارس:

١. مخاطبة النظار والمسؤولين عن المدارس كتابة وباللقاء المباشر.
٢. توضيح الهدف من البرنامج الوقائي للمدرسين.
٣. توزيع الملصقات والنشرات والكتيبات.
٤. عقد اجتماع دوري مع الطلاب.
٥. إقامة مهرجان سنوي أو إعداد ليوم الوقاية.

□ برامج التلفزيون والراديو:

١. دقيقة أصحتك.

- ٢ . لحظة من فضلك .
- ٣ . هل تعلم .
- ٤ . إختبر معلوماتك .
- ٥ . القلب السليم من الأكل السليم .
- ٦ . تجارب الآخرين .
- ٧ . التدخين عدو القلب والشرابيين الأول .
- ٨ . طرق التخلص من ادمان السجائر .
- ٩ . التدخين: أسرع طريق الى الموت البطئ .
- ١٠ . حديث من القلب للقلب .
- ١١ . هل أنت في خطر؟ ما هو احتمال حدوث أزمة قلبية في السنوات القادمة؟

معايير نجاح البرنامج

- ١ . خفض عدد المدخنين في مصر .
- ٢ . زيادة عدد المصريين الذين يمارسون الرياضة والحركة .
- ٣ . زيادة نسبة استهلاك الأغذية الغنية بالألياف وقليلة الدهون .
- ٤ . زيادة نسبة التحكم في ضغط الدم المرتفع .
- ٥ . خفض معدل الكوليسترول في الدم .
- ٦ . خفض نسبة المصابين بالسمنة .