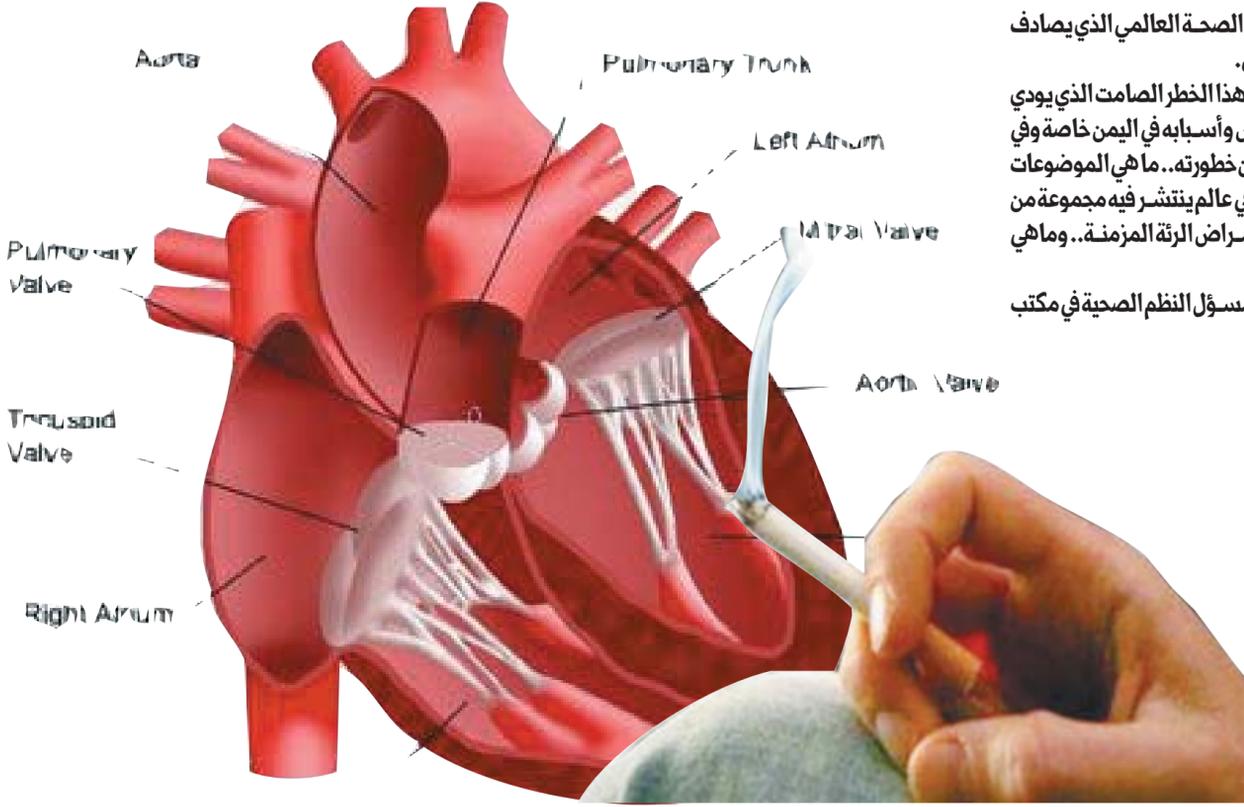


القاتل الصامت يواصل حصد الأرواح.. وضحاياه في تزايد

Valves of the Heart



«راقب ضغطك تحم حياتك وتحسن صحتك»

هذا هو الشعار النصيحة الذي اختارته منظمة الصحة العالمية للاحتفال بيوم الصحة العالمي الذي يصادف السابع من ابريل من كل عام، بهدف لفت الانتباه إلى حجم وخطورة هذا المرض. كما يهدف يوم الصحة العالمي الى تنبيه الحكومات والمجتمع الدولي من شبح هذا الخطر الصامت الذي يودي بحياة عشرات الملايين دون مقدمات أو علامات.. فما حجم انتشار هذا المرض وأسبابه في اليمن خاصة وفي العالم.. كيف هو الحال في اليمن.. ما هو دور منظمة الصحة العالمية في الحد من خطورته.. ما هي الموضوعات والقضايا التي تضعها المنظمة في مقدمة انشطتها في اليمن.. وكيف تعمل في عالم ينتشر فيه مجموعة من الأمراض.. من فيروس الكبد الوبائي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الرئة المزمنة.. وما هي العوامل والمعوقات التي تقف أمام المنظمة في طريق تحسين الصحة هذه المحاور وغيرها وضعتها أمام السيدة منى المضواحي مدير البرامج ومسؤول النظم الصحية في مكتب منظمة الصحة العالمية في اليمن.

الكل يحاول جهده.. قانون التدخين وضعنا ضرائب وفضلنا أن نذهب لصالح وزارة الصحة وبرامج الصحة لكن التطبيق صعب ولا أقول أنه لا يكون التنفيذ كما يجب، لكن التنفيذ في النهاية من الذي يقرر هذه الضرائب على من تؤخذ وإلى أين فهذه تحتاج إلى آلية معينة. أستطيع القول أن الوعي مهم جداً وفي هذا الجانب يتم التعويل على التثقيف الصحي باستخدام كل وسائل الإعلام الممكنة.

ارقام مخيفة

< ما هو حجم انتشار ضغط الدم في العالم؟ يصاب واحد من كل ثلاثة بالغين على مستوى العالم بارتفاع ضغط الدم، وتتراوح هذه النسبة كلما تقدم الإنسان في العمر، حيث تبدأ بواحد من كل عشرة أشخاص في العشرينيات والثلاثينيات من أعمارهم، وتصل إلى خمسة من كل عشرة أشخاص في الخمسينيات من أعمارهم، وقد زاد عدد المصابين بارتفاع ضغط الدم من 600 مليون في عام 1980م إلى مليار فرد في 2008م على مستوى العالم. تشكل أمراض القلب والسكتات الدماغية السبب الرئيسي في الوفاة في اغلب دول العالم إذ يرجع ثلث الوفيات العالمية 17.3 مليون إلى أمراض القلب والأوعية الدموية وتمثل مضاعفات ارتفاع ضغط الدم نحو 9.4 مليون حالة وفاة كل عام، ويشكل ارتفاع ضغط الدم سبباً مباشراً لنحو 13% من الوفيات على مستوى العالم، كما يمثل ارتفاع ضغط الدم السبب الرئيسي في 40% من الوفيات من امراض القلب و51% من الوفيات من السكتات الدماغية.

وقد سجلت أعلى معدلات انتشار مرض ارتفاع ضغط الدم في بعض البلدان المنخفضة الدخل في افريقيا حيث يعتقد ان أكثر من 40% من البالغين في بلدان افريقية عديدة يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

اما في اقليم الشرق الاوسط فتوضح المؤشرات ان اثنين من كل خمسة

والأوعية الدموية مرتفعة.

وقد اختارت منظمة الصحة العالمية احتفالها بيوم الصحة العالمي الذي يصادف السابع من ابريل شعار العام «راقب ضغطك تحم حياتك وتحسن صحتك».. لأن ارتفاع ضغط الدم أحد أهم الأسباب لمضاعفة أمراض خطيرة لذلك يجب على الكل أن يحافظ على ضغط دم طبيعي ليتجنب الإصابة بأمراض خطيرة، ولأن ضغط الدم منتشر في جميع دول العالم فشعار المنظمة هذا العام هو شعار يس كل دول العالم وتعاين منه وهو بحد ذاته عرض يخفي وراءه أمراضاً خطيرة.

وماذا بالنسبة لانتشار ضغط الدم في اليمن؟ اليمن كثيرها من دول العالم تتأثر مثل هذا المرض لكن خطورة ارتفاع ضغط الدم في اليمن يعود إلى عدة أسباب منها "طريقة الحياة، النمط الحياتي" يزيد ارتفاع ضغط الدم تعاطي القات. وبالمنااسبة على ذكر القات اسمح لي أن أشير أن زميلاً قام بعمل دراسة أثبتت ارتفاع ضغط الدم بعد تعاطي القات بـ 3 ساعات، اضع إلى ذلك التدخين وانتشار الشيشة والأرجيلة والمداعة بشكل غير عادي كلها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

انتشار النوادي كيف برأيك يمكن الحد من تعاطي القات والتدخين؟

الآن.. بدأت النوادي والملاعب تنتشر الحدائق العامة فيها ملاعب. هناك شباب يلعبون في نوادي وزارة الشباب والرياضة.. صحيح أنها لا تكفي ولكن الذي عنده الاختيار يقرر أن يترك القات.

ماذا عن التعاون المؤسسات والجهات اليمنية مع مكتب المنظمة؟

حوار /رامز عبدالحليم سيف

صحة الأطفال جيدة

< ما هو الوضع الصحي الحالي في اليمن؟ وما هو دور المنظمة بالاهتمام بالوضع الصحي؟ هناك انخفاض في وفيات الأطفال والأمهات لكننا نتطلع في عام 2013م، وأملنا كبير أن نحقق تقديرات أفضل.

صحة الأطفال في تقدم ملحوظ لكن هذه النسبة انخفضت عن الأعوام السابقة سواءً من خلال التحصين المباشر أو حملات التحصين، وفي هذا الجانب نجد أن الجريمة الأولى تجاوزت 93% إلى 94% وثلاث جرعات تتراوح ما بين 87 - 84% وابعثنا في هذه المعدلات جيدة، وبلا شك تساهم في خفض الوفيات.

يبقى السكري وأمراض ضغط الدم.. هناك دراسات متعلقة محدودة.. تقديرية في العاصمة صنعاء لكن لا تمثل اليمن وهذه الدراسات البسيطة كما نرى توجي بالمشكلة على خلاف الدول الغربية حيث ممكن الاطلاع على أرقام الأمراض القاتلة. ونحن في اليمن لا نستطيع وذلك لعوامل كثيرة أهمها:

نظام معلوماتي غير موجود إذا لا يوجد استخدام لاستمارة واحدة لتعبئة البيانات. مثلاً برنامج الصحة الانجابية تعدد الاستمارات بالإضافة إلى أن نظام المعلومات لا زال يدوياً.. نقل المعلومات من جهة إلى أخرى صعب وبطي من المديرية إلى المحافظة ثم تبليغنا.. لا فيها إشراف أو متابعة.. القائم على الرعاية الصحية للمريض يقوم بفحص المريض ويعالجه ولا يوجد من يسجل. كل هذه الأسباب تؤدي إلى عدم خلق نظام معلوماتي. وبالمنااسبة الأمراض غير المعدية هي التي تشترك اليمن فيها مع دول إقليم الشرق المتوسط، إلا أن دول مجلس التعاون الخليجي لا يعانون من أمراض البهاارسيا والأمراض الانتانية المعدية. لكن أمراض ضغط الدم والأوعية الدموية مرتفعة.

وقد اختارت منظمة الصحة العالمية احتفالها بيوم الصحة العالمي الذي يصادف السابع من ابريل شعار العام «راقب ضغطك تحم حياتك وتحسن صحتك».. لأن ارتفاع ضغط الدم أحد أهم الأسباب لمضاعفة أمراض خطيرة لذلك يجب على الكل أن يحافظ على ضغط دم طبيعي ليتجنب الإصابة بأمراض خطيرة، ولأن ضغط الدم منتشر في جميع دول العالم فشعار المنظمة هذا العام هو شعار يس كل دول العالم وتعاين منه وهو بحد ذاته عرض يخفي وراءه أمراضاً خطيرة.

وماذا بالنسبة لانتشار ضغط الدم في اليمن؟ اليمن كثيرها من دول العالم تتأثر مثل هذا المرض لكن خطورة ارتفاع ضغط الدم في اليمن يعود إلى عدة أسباب منها "طريقة الحياة، النمط الحياتي" يزيد ارتفاع ضغط الدم تعاطي القات. وبالمنااسبة على ذكر القات اسمح لي أن أشير أن زميلاً قام بعمل دراسة أثبتت ارتفاع ضغط الدم بعد تعاطي القات بـ 3 ساعات، اضع إلى ذلك التدخين وانتشار الشيشة والأرجيلة والمداعة بشكل غير عادي كلها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

انتشار النوادي كيف برأيك يمكن الحد من تعاطي القات والتدخين؟

الآن.. بدأت النوادي والملاعب تنتشر الحدائق العامة فيها ملاعب. هناك شباب يلعبون في نوادي وزارة الشباب والرياضة.. صحيح أنها لا تكفي ولكن الذي عنده الاختيار يقرر أن يترك القات.

ماذا عن التعاون المؤسسات والجهات اليمنية مع مكتب المنظمة؟

تحفيز السلطات الوطنية والمحلية على تهيئة بيئات يسهل فيها تطبيق السلوكيات الصحية

مسئولية مشتركة

< على من تقع مسؤولية مواجهة ارتفاع ضغط الدم؟

بالطبع المسؤولية مجتمعية وفي المقدمة تقع على الحكومات وأخصائين الرعاية الصحية، والقطاع الخاص والأسر والأفراد أنفسهم ولهؤلاء دور حيوي في منع ارتفاع ضغط الدم وعلاجه، ومن ثم لمساهمة في تأخير المضاعفات الخطيرة التي قد تسبب الموت... وهنا يقع على عاتق المجتمع بأسره، بما في ذلك المنظمات غير الحكومية والجهات الأكاديمية والروابط المهنية والقطاعات الخاصة، دور رئيسي في مواجهة الأمراض غير السارية بصفة عامة وارتفاع ضغط الدم بصفة خاصة.

هل لديكم إحصائية عن الخسائر التي يتكبدها المجتمع؟

بكل تأكيد وثائق المنظمة تؤكد أن ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية والسكتات القلبية والدماغية والفشل الكلوي تشكل عبئاً كبيراً على ميزانية الرعاية الصحية في جميع الدول، ويتراوح حجم الإنفاق على علاج أمراض القلب والأوعية الدموية (من 8 إلى 22% في % من إجمالي الأذفاق الصحي في معظم الدول، زد على ذلك لتسبب مضاعفات ضغط الدم في تكلفة اجتماعية خطيرة منها استفاد موارد الأسر في العلاج والوفاء بالمبركة، والإعاقة التي تؤدي إلى فقد عائل الأسرة، أو علاج المضاعفات وتكلفة اقتصادية خطيرة بسبب نفقات الرعاية الطبية التي تتحملها الميزانيات الوطنية للدول والحكومات.

الغذاء.. والتوتر

قبل أن نتهي هذا الحوار.. دعني أسألك عن النصائح التي يمكن توجيهها للناس في اليوم الصحة العالمي؟

نحافظ على الصحة وعلى ضغط الدم وذلك بالابتعاد: عن السلوكيات الغذائية غير الصحية ومن أمثلتها. تناول الطعام الذي يحتوي على الكثير من الملح أو الدهون أو عدم تناول الخضروات والفاكهة بانتظام.

الجلوس لفترات طويلة وقلة النشاط البدني وعدم ممارسة الرياضة السمنة أو البدانة الزائدة. التعرض المستمر للإجهاد، التوتر النفسي، الإصابة بالسكري أو زيادة مستوى الكوليسترول والدهون في الدم.

تعاطي القات ومن لم يستطع الإقلاع عن تعاطي القات عليه أن يقلل من ساعات تعاطي القات.

التدخين وتعاطي التبغ " كالشيشة- المداعة": حيث تسبب المواد الكيميائية الموجودة في التبغ، ضيق الشرايين مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

نعم وذلك نتيجة الطبيعة الجغرافية لليمن والانتشار الجغرافي الكبير، أيضاً العادات والتقاليد عادات وممارسات سيئة كتعاطي القات والشيشة وتحديات ناول تجاوزه: الوعي، شحة المياه، الفقر، الصراع السياسي.

لنعد إلى شعار حملة يوم الصحة العالمي لهذا العام.. ماهي الأهداف؟

تهدف حملة يوم الصحة العالمي 2013م تحت شعار «راقب ضغط دمك تحم حياتك وتحسن صحتك» إلى الآتي: خفض معدلات الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

تعزيز الوعي والسلوكيات الصحية وتحسين وسائل اكتشاف المرض وتهيئة بيئات تحمي منه.

رفع مستوى الوعي بأسباب ارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته وأساليب الوقاية منه.

تشجيع البالغين على قياس ضغط الدم باستمرار وإتباع نصائح الأطباء ومقدمي الرعاية الصحية.

الحث على الرعاية الذاتية للوقاية من ارتفاع ضغط الدم والسيطرة على آثاره.

إتاحة وسائل قياس ضغط الدم في متناول الجميع.

تصحيح أوضاع الصحة في البلاد؟



11 مدير البرامج والنظم الصحية بمكتب منظمة الصحة العالمية منى المضواحي:

اليمن تفتقر إلى قاعدة معلومات دقيقة عن الأمراض وتوزيعها الجغرافي ،،

20% من المصابين بارتفاع ضغط الدم في الاقليم لا يحصلون على أي علاج.

المناهج التعليمية

وما هي ابرز انشطتكم في اليمن؟ لدينا أنشطة متعددة أهمها التركيز على برنامج الصحة المدرسية ونأمل تعديل المنهج من قبل وزارة التربية والتعليم ودمج قضايا صحية. < هل هناك تحديات أو صعوبات تواجه مكتب المنظمة في اليمن في سبيل المشاركة في تحسين أوضاع الصحة في البلاد؟

أو أكثر من ربع البالغين قد يكونو مصابين بارتفاع ضغط الدم.

ولماذا هذا الارتفاع؟

يعود لعدة أسباب منها انتشار التوسع العمراني والعمولة الأمر الذي ادى إلى اتباع أنماط حياة غير صحية ولايدري الكثير من سكان اقليم شرق المتوسط انهم يعانون من ارتفاع ضغط الدم

ولهذا لا يتم اكتشاف المرض أو تشخيصه.. ثم ان اغلبية من يكتشفون اصابتهم لا يتسنى لهم الحصول على علاج للتحكم في ضغط الدم ونحو

والأوعية الدموية مرتفعة.

نمط الحياة والقات والتدخين وراء ارتفاع ضغط الدم في اليمن

17.3 مليون وفاة سنوياً في العالم بسبب امراض القلب والأوعية الدموية



هل تتعرض لضغوط؟

قلل من مخاطر الإصابة بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية بمراقبة ضغط الدم