



کمیته استانی پیشگیری و کنترل

بیماری های غیر واگیر

# سند استانی پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر

## و عوامل خطر مرتبط در استان کرمان

### در بازه زمانی ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۴

|                     |                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : رفیعی پور، کاوه، ۱۳۶۰-                                                                                                                                                                                         |
| عنوان و نام پدیدآور | : سند استانی پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر و عوامل خطر مرتبط در استان کرمان در بازه زمانی ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۴ / تألیف و گردآوری کاوه رفیعی پور، مهدی شفیع؛ [برای] کمیته استانی پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر. |
| مشخصات نشر          | : کرمان : فانوس: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان، ۱۳۹۸.                                                                                                                                          |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۸۲ ص: مصور (رنگی)، جدول، نمودار؛ ۲۹×۲۲ س.م.                                                                                                                                                                   |
| شابک                | : 978-600-8056-60-7                                                                                                                                                                                              |
| وضعیت فهرست نویسی   | : قیفا                                                                                                                                                                                                           |
| موضوع               | : بیماریهای مزمن -- ایران -- کرمان -- عوامل مخاطره انگیز -- آمار                                                                                                                                                 |
| موضوع               | : Kerman -- Statistics -- Chronic diseases -- Risk factors -- Iran                                                                                                                                               |
| موضوع               | : بیماریهای مزمن -- ایران -- کرمان -- پیشگیری                                                                                                                                                                    |
| موضوع               | : Chronic diseases -- Iran -- Kerman -- Prevention                                                                                                                                                               |
| شناسه افزوده        | : شفیع، مهدی، ۱۳۵۱-                                                                                                                                                                                              |
| شناسه افزوده        | : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان کرمان. کمیته استانی پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر                                                                                                         |
| رده بندی کنگره      | : RA۶۴۴/                                                                                                                                                                                                         |
| رده بندی دیویی      | : ۳۶۲ ۵۵۷۱ ۱۹۶۰۴۴۰                                                                                                                                                                                               |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۷۹۹۱/۱                                                                                                                                                                                                         |

کرمان، بلوار شهید ص.وقی، چهارراه فیروزه،  
جنب چاپ کرمان، دکتر (۳۲۴۴۵۶۳۹-۰۳۴)



**عنوان:** سند استانی پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر و عوامل خطر مرتبط در استان کرمان در بازه زمانی ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۴  
**تألیف و گردآوری:** دکتر کاوه رفیعی پور - دکتر مهدی شفیع  
**ناشر:** انتشارات فانوس کرمان (۳۲۴۴۵۶۳۹) با همکاری دانشگاه علوم پزشکی کرمان  
**نوبت چاپ:** اول / ۱۳۹۸  
**تیراژ:** ۲۰۰ جلد  
**چاپ و صحافی:** کرمان تکثیر (۳۲۴۵۸۶۵۴)  
**شابک:** ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۵۶-۶۰-۷

## پیش گفتار:

برای رسیدن به یک جامعه سالم و توسعه پایدار ضروری است که به سلامت افراد آن جامعه نگاه ویژه داشته و در جهت ارتقای آن تلاش گردد. یکی از اولویت های نظام حاکم بر کشور تامین سلامت تک تک آحاد و شهروندان آن است. از دستاورد ها و شاخص های ارزشمند حوزه بهداشت و درمان پس از انقلاب اسلامی، کنترل بیماری های واگیر بوده است، بطوریکه بسیاری از بیماری های کشنده و معلول کننده عفونی و واگیردار ریشه کن شده و یا در حال حذف شدن است. با توسعه یافتگی و صنعتی شدن و تغییر در شیوه رفتار و زندگی، الگوی بیماری ها تغییر یافته، و بیماری های غیرواگیر را در صدر علل تهدید کننده سلامت جامعه قرار داده است. راه اصلی مبارزه با این نوع بیماری ها، راه پیشگیرانه است. پیشگیری از بروز این بیماری ها نیازمند ارائه و توجه ویژه ای است که این مهم مورد دقت و عنایت جدی بالاترین سطوح حکومت جمهوری اسلامی قرار گرفته است. بدیهی است مشارکت همه آحاد جامعه و سازمان های دولتی و غیردولتی، نهادهای عمومی و مردمی از ارکان این اقدام پیشگیرانه بوده و لازم است تمامی این ظرفیت ها وارد عمل شده و امکانات خود را در این زمینه به کار گیرند. سلامت مردم یک کشور نبایستی متأثر از مسائل سیاسی قرار گیرد؛ لازم است سازمان های مرتبط در جهت تحقق و ارتقاء آن از ظرفیت های خود استفاده نمایند.

در همین راستا سند پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر و عوامل خطر مرتبط با آن کرمان تهیه و تدوین شده است.

اینجانب ضمن سپاسگزاری از افراد و دستگاه هایی که در تدوین این سند نقش موثر داشته اند، تاکید جدی برای تحقق یافت اهداف آن داشته و لازم می دانم که همه دستگاه های اجرایی استان خود را متعهد به عملیاتی شدن آن بدانند.

دکتر محمد جواد فدائی

استاندار کرمان

امروزه الگوی بیماری‌ها و عوامل تهدیدکننده سلامت افراد جامعه در کشور تغییر پیدا کرده است به طوریکه بیشترین مرگ و میر و بار بیماری‌ها به علت بیماری‌های غیرواگیر است. این بیماری‌ها عمدتاً شامل بیماری‌های قلب و عروق، سرطان‌ها، حوادث، بیماری‌های مزمن ریوی، کبدی و کلیوی است و عوامل خطر آن‌ها ناشی از پرفشاری خون، دیابت، چاقی، کم‌تحرکی، مصرف دخانیات، مصرف نمک و شکر و تغذیه ناسالم می‌باشد. در ایران حدود ۷۶٪ از علل مرگ و میر مربوط به بیماری‌های غیرواگیر بوده و در کرمان این رقم معادل ۷۱٪ است، و با احتساب حوادث این رقم به نزدیک ۹۰٪ می‌رسد. اساس کنترل بیماری‌های غیرواگیر بر پیشگیری استوار است. شناسایی عوامل خطر و مؤثر در ایجاد این دسته از بیماری‌ها و هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی علمی پیشگامانه به عنوان راه اصلی مبارزه قلمداد می‌شود و این مهم در زمره سیاست‌های نظام سلامت کشور است. همچنین درمان‌های اولیه ساده و کنترل به موقع عوامل خطر نقش مهمی در کیفیت زندگی و سلامت افراد جامعه داشته و هم از عوارض جدی تهدیدکننده سلامت افراد جلوگیری کرده و از طرفی هم هزینه‌های بسیار زیادی که به تک تک افراد جامعه بهای آن، حوزه سلامت تحمیل می‌شود را کم می‌کند.

تدوین این سند براساس ثبت و مطالعه بار بیماری‌های غیرواگیر و با تلاش فعالیتهای همکارانمان در دانشگاه‌های علوم پزشکی اهستان و با همکاری نزدیک اعضای کارگروه سلامت و مسئولین ادارات مرتبط با محوریت استانداری کرمان صورت گرفته است. در این سند ضمن رعایت سیاست‌ها و برنامه‌ریزی‌های حوزه سلامت کشور و وزارت بهداشت و درمان مسائل و مشکلات بومی و استانی در نظر گرفته شده است. بر خود لازم می‌دانم از همکارانی که در تهیه این سند مهم نقش مؤثر داشته‌اند قدردانی و سپاس‌گزاری نموده و از خداوند متعال سلامتی همگان را خواستارم.

دکتر حمیدرضا رشیدی نژاد

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی کرمان

## فهرست مطالب :

|    |                                         |    |                                                            |
|----|-----------------------------------------|----|------------------------------------------------------------|
| ۶۴ | فصل دوم : عوامل خطر بیماری های غیرواگیر | ۱۹ | مقدمه                                                      |
| ۶۹ | رژیم غذایی ناسالم                       | ۲۰ | خلاصه مطلب                                                 |
| ۷۶ | فعالیت بدنی ناکافی                      | ۲۵ | فصل اول : وضعیت بیماری های غیرواگیر در استان و کشور و جهان |
| ۸۰ | مصرف دخانیات                            | ۲۸ | دیابت                                                      |
| ۸۵ | الکل                                    | ۳۷ | بیماری های قلبی و عروقی                                    |
| ۸۸ | مواد مخدر                               | ۴۳ | سوانح و حوادث                                              |
| ۹۰ | خشک شدن بالا                            | ۴۷ | سرطانها                                                    |
| ۹۲ | چاقی                                    | ۵۹ | بیماری های مزمن تنفسی                                      |
| ۹۴ | فصل سوم : سند                           | ۶۲ | بیماری های روانی                                           |

## فصل چهارم - جداول فعالیت ها

|     |                                                                                                    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۹۷  | -----                                                                                              |
| ۹۸  | هدف اول - کاهش خطر مرگ زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی، سرطان، دیابت و بیماری های مزمن ریوی    |
| ۱۱۶ | هدف دوم - کاهش نسبی در شیوع فعالیت بدنی ناکافی (کم تحرکی)                                          |
| ۱۲۲ | هدف سوم - کاهش نسبی میزان مصرف سدیم/نمک                                                            |
| ۱۲۶ | هدف چهارم - کاهش مصرف دخانیات                                                                      |
| ۱۳۲ | هدف پنجم - کاهش حداقل ۱۰ درصد مصرف مضر الکل                                                        |
| ۱۳۸ | هدف ششم - کاهش شیوع فشارخون بالا                                                                   |
| ۱۴۴ | هدف هفتم - جلوگیری از افزایش شیوع چاقی و دیابت                                                     |
| ۱۵۰ | هدف هشتم - دستیابی به پوشش ۸۰٪ در تکنولوژی ها و داروهای ضروری برای بیداری های غیرواگیر             |
| ۱۵۴ | هدف نهم - کاهش نسبی به میزان حداقل ۲۰ درصد در میزان مرگ و میر ناشی از سوانح و حوادث                |
| ۱۶۱ | هدف دهم - کاهش حداقل ۱۰ درصد مرگ و میر ناشی از استعمال مواد مخدر                                   |
| ۱۶۸ | هدف یازدهم - افزایش حداقل ۲۰ درصد دسترسی جامعه به خدمات سلامت روان و درمان بیماری های روانی        |
| ۱۷۳ | هدف دوازدهم - به صفر رساندن میزان اسیدچرب ترانس در روغن های خوراکی و غذاهای فراوری شده             |
| ۱۷۷ | هدف سیزدهم - افزایش نسبی ۲۰ درصد میزان مصرف میوه، سبزیجات و لبنیات در سبد غذایی خانوار استان کرمان |
| ۱۸۲ | منابع -----                                                                                        |