

منشور عدد		
2013	5	36

من وزير التربية إلى

السيدات والسادة:

- المندوبين الجهويين للتربية

- متفقي المدارس الابتدائية والإعدادية والمعاهد

- مديري المدارس الابتدائية والإعدادية ومديري المعاهد العمومية والخاصة

الموضوع : حول الاحتفال باليوم العالمي للصحة.

المصاحب: وثيقة حول ارتفاع ضغط الدم.

وبعد، تحتفل بلادنا - كسائر بلدان العالم - يوم 07 أفريل من كل سنة باليوم العالمي للصحة. وقد اختارت منظمة الصحة العالمية هذه السنة موضوع ارتفاع ضغط الدم. واعتبارا لما تتيحه هذه المناسبة من فرصة متجددة لتربية الناشئة على ضرورة إتباع نمط عيش سليم للوقاية من الأمراض، فقد تقرر الاحتفال بهذه المناسبة في كافة المؤسسات التربوية خلال الفترة الممتدة من 08 إلى 13 أفريل 2013، وذلك ب:

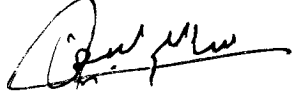
- دعوة كافة مدرسي التعليم الابتدائي وأساتذة علوم الحياة والأرض إلى تخصيص عشرين دقيقة من إحدى حصص الدراسة لتناول هذا الموضوع.

- برمجة أنشطة ضمن نوادي الصحة والإذاعات المدرسية تتناول موضوع ارتفاع ضغط الدم.

ولإنجاح هذه التظاهرة ,المطلوب إشراك الجمعيات والمنظمات ذات الصلة والتنسيق مع الجوار الثقافي والاجتماعي للمؤسسات التربوية وأطباء الصحة المدرسية في مختلف الأنشطة.

والسلام.

وزير التربية



سالم ليض

اليوم العالمي للصحة 2013

"ارتفاع ضغط الدم"

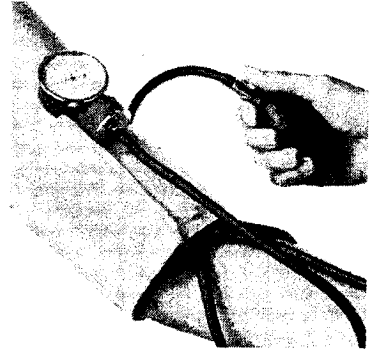
"المالح بنين أما كثرته مضره للشرابين"

تشارك تونس سائر بلدان العالم، الإحتفال باليوم العالمي للصحة الموافق لـ 7 أفريل من كل سنة وهو مناسبة لتسليط الضوء على أحد المشاكل الصحية ذات الأولوية والمثيرة للقلق على المستوى العالمي. واختارت بلادنا هذه السنة تماشيا مع توجهات منظمة الصحة العالمية، التركيز على موضوع "ارتفاع ضغط الدم الوقاية والمتابعة والعلاج". تحت شعار "المالح بنين أما كثرته مضره للشرابين". ويهدف اختيار هذا الموضوع على المستويين العالمي والوطني إلى توفير جميع الوسائل والظروف الملائمة للوقاية من المرض ومن مضاعفاته من خلال الإعتماد على أهداف محددة للحملة تتمثل في:

- رفع مستوى الوعي بمسببات ارتفاع ضغط الدم والعواقب المترتبة عليه؛
- تقديم معلومات عن طرق الوقاية من ارتفاع ضغط الدم والمضاعفات المرتبطة به؛
- تشجيع البالغين على فحص ضغط دمهم واتباع نصائح مهنيي الرعاية الصحية؛
- تشجيع الرعاية الذاتية للوقاية من ارتفاع ضغط الدم؛
- جعل وسائل قياس ضغط الدم في متناول الجميع؛

وتؤكد المنظمة في تقاريرها أن عدد المصابين بارتفاع ضغط

الدم على النطاق العالمي يقدر بمليار نسمة ويتوقع أن يبلغ هذا العدد مليار ونصف سنة 2025. كما أنه من المتوقع أن يصل عدد الوفيات الناتجة عن أمراض القلب والشرابين إلى 23 مليون نسمة منها 85 % بالبلدان النامية كما بينت أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية والفشل الكلوي ويمكن أن



يؤدي إلى فقدان البصر وعدم انتظام ضربات القلب وقصور القلب إذا لم يتم التحكم فيه والسيطرة عليه. كما أوضحت في نفس المجال أن احتمال حدوث هذه المضاعفات يزداد في حالة وجود أي من عوامل الخطر الأخرى المسببة لأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل داء السكري والسمنة. هذا وأفادت نفس التقارير أن

واحد من كل ثلاثة بالغين على مستوى العالم يعاني من ارتفاع ضغط الدم. وتتزايد هذه النسبة مع التقدم في العمر.

وأكدت المنظمة أنه يمكن الوقاية والعلاج من هذا المرض ومن مضاعفاته من خلال الحرص على:



- خفض استهلاك الملح؛
- اتباع نظام غذائي متوازن؛
- تجنب تعاطي الكحول؛
- ممارسة النشاط البدني بانتظام؛
- الحفاظ على وزن صحي للجسم؛
- تجنب التدخين.

هذا وقد أظهرت عديد البحوث أن خفض نسبة ملح الطعام في غذاء المصابين بارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى انخفاض في متوسط ضغط الدم بمقدار سبعة درجات. لذلك يُنصح المريض المصاب بضغط الدم المرتفع بعدم إضافة ملح الطعام إلى غذائه، والابتعاد عن تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الملح كالزيتون والجبن والمخللات والمعلبات والأسماك المملحة، والأغذية الجاهزة أو المطبوخة التي بسببها يتم استهلاك كمية من الملح تفوق بنسبة الثلثين ما يسمح بتناوله.

و تجدر الإشارة إلى أن الإنسان البالغ يحتاج من 4 إلى 5 غرام فقط من الملح يوميا لتعويض النقص الطبيعي في الملح في الجسم. وتدلّ البحوث الطبية على أن الزيادة في ملح الطعام هي سبب مباشر لمرض ارتفاع ضغط الدم الذي لا يُعرف له سبب عضوي. وهذا النوع من مرض ارتفاع الضغط يمثل أكثر من 80 في المائة من حالات ارتفاع الضغط.

والجدير بالذكر وجود الكثير من الطرق للتقليل من استهلاك الملح نذكر منها :

- 1-تقليل كمية الملح المضافة إلى الطبخ
- 2- تجنب إضافة ملح على المائدة (التذكر دائما بتذوق الطعام أولا)
- 3- تقليل الوجبات الخفيفة المالحة أو الجاهزة والأغذية المملحة بشدة مثل اللحوم، وجبن، ومخللات، والعديد من الوجبات المصنّعة.
- 4-التقليل من استخدام بعض الاغذية الغنية بالملح مثل الكاتشب و المخللات والزيتون المخلل والصلصات الجاهزة
- 5- التثبت عند شراء المعلبات من خلوها من الملح (مكتوب عليها ملحوظة "لم يضاف لها ملح") أو التثبت على احتوائها على نسبة قليلة منه وهو ما يمكن معرفته من كمية الصوديوم
- 6- اختيار الخضروات الطازجة أو المثلجة أو المعلبة غير المضاف إليها الملح

7- اختيار الأسماك واللحوم والدواجن الطازجة أو المثلجة والابتعاد عن شراء الأطعمة عندما تكون معلبة أو مصنعة

8- عند تناول الطعام خارج المنزل :

✓ الحرص على اختيار الأطعمة غير المضاف إليها نكهات أخرى مثل اللحم أو الدجاج أو

السّمك المشوي والبطاطس المخبوز والسلطات غير المضاف إليها الصلصات

✓ تجنب طلب بعض الأغذية المقلية بالزيت التي تتضمن نسبة ملحوة عالية

9- وفي مختلف فترات اليوم:

✓ الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة

✓ شرب كميات كافية من الماء

✓ استخدام البهارات الأخرى بديلاً للملح

أمّا على المستوى الوطني فقد عرفت بلادنا نقلة وبائيّة تتصف بانخفاض الوفيات والولادات وارتفاع أمل الحياة عند الولادة والتقليص من الأمراض المعدية. وقد شملت هذه النقلة أيضا العادات الحياتية للتونسي حيث أصبح نمط عيشه يتسم بالركود البدني والتغذية غير السليمة والتدخين والضغوطات النفسية اليومية. هذا ما أدى إلى ارتفاع في نسبة الأمراض غير السارية الناتجة عن عوامل الإختطار هذه. ويمثل ارتفاع ضغط الدم مشكلاً صحياً ذا أولوية ببلادنا من حيث النسبة العالية وخطورة مضاعفاته والكلفة العالية لمتابعته وعلاجه.

وبالنسبة للكهل تطوّرت نسبة ارتفاع ضغط الدم من 24 % سنة 1990 إلى 32 % سنة 2006 وقد

أظهرت الدراسات أنّ 40 % فقط من المصابين يدركون حقيقة إصابتهم من بينهم 85 % فقط يتلقون العلاج.

وتصل نسبة المصابين بارتفاع ضغط الدم إلى 69 % لدى البالغين من العمر 60 سنة فما فوق

و9.8% لدى الطّفل (13-15 سنة) .

ولمواجهة هذا المشكل تمّ منذ أكثر من 20 سنة وضع برنامج وطني لرعاية مرضى ارتفاع ضغط الدم

بالخطوط الأمامية يهدف إلى التقليص من الوفيات ومن المضاعفات الناتجة عن هذا المرض .

ويعتمد البرنامج على عديد المكونات المتمثلة في:

- النهوض بنمط عيش سليم لحدّ العموم وخاصة الأطفال على تبني سلوك غذائي سليم يعتمد على

الخضر والغلال وعلى التقليل من استهلاك الملح والسكر والدهنيات المشبعة والابتعاد عن التدخين

والقيام بنشاط بدني منتظم

- التقصي المبكر لارتفاع ضغط الدم ونؤكد على أهميته خصوصا لدى المعرضين أكثر من غيرهم

للإصابة بهذا المرض مثل المصابين بالسمنة، بالسكري، المرأة الحامل أولئك الذين لديهم مصاب

في العائلة.

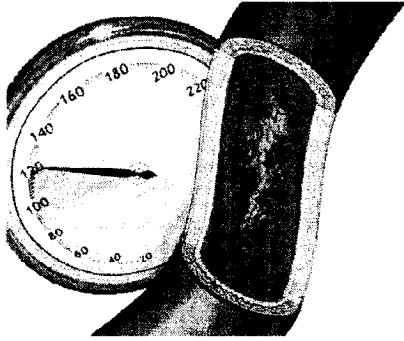
- متابعة المصابين بارتفاع ضغط الدم بصفة دورية والتقصي المبكر للمضاعفات. وتتم هذه المتابعة بالعيادات الأسبوعية المخصصة لها من قبل الفريق الصحي الذي تم تكوينه للغرض مع توفير الآليات والمعدات الضرورية لتقصي هذه المضاعفات وهي:

- آلات قياس نسبة السكر بالدم والشرائط التابعة لها
- شرائط قياس الميكروألبومينا بالبول لتقصي إصابات الكلى
- آلا فحص قاع العين لتقصي إصابات الشبكية
- آلات تخطيط القلب لتقصي إصابات القلب

كما يتم توفير الأدوية الضرورية لعلاج هذا المرض مع الترفيع في ميزانية الأدوية الخاصة بالأمراض المزمنة منذ سنة 2004 بإضافة مليوني دينار سنوياً.

وتجدر الإشارة إلى أهم التحديات المستقبلية للتصدي لهذا المرض وهي:

- التركيز على الوقاية الأولية والنهوض بالصحة بصفة عامة حيث أن ارتفاع ضغط الدم يمكن تجنبه من خلال الوقاية الأولية ووضع خطة وطنية اتصالية للنهوض بالصحة.



- تدعيم الشراكة مع مختلف الأطراف المتدخلة حيث أن هذا المرض له العديد من المسببات التي تتداخل فيها عديد الأطراف والعمل على التنسيق المحكم بينها بما في ذلك القطاع الصحي الخاص والقطاع الإعلامي

- مراقبة تطوّر ارتفاع ضغط الدم لدى الكهول والأطفال من خلال وضع نظام مراقبة يضم الأمراض المزمنة ومسبباتها.

وفي الختام يبقى دور المواطن أساسياً للمساهمة في الحفاظ على صحته باعتبار المسؤول المباشر عنها ونظراً أهمية السلوك الواعي السليم في الوقاية من العديد من الأمراض وفي تجنب مضاعفاتها الخطيرة .