احتفلت جمهورية مصر العربية بيوم الصحة العالمي 2013 تحت شعار "اضبط ضغطك تحافظ على حياتك" تحت رعاية وزير الصحة والسكان الدكتور محمد مصطفى حامد بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية يمثلها الدكتور هينك بيكدام ممثل منظمة الصحة العالمية في مصر.

شاركت مجموعة كبيرة من الجهات المعنية بالصحة وممثل وزير التربية والتعليم والمجتمع المدني والمنظمات غير الحكومية ومجموعة من المشاهير في هذا الحدث. وقد اتفق المشاركون على مواصلة العمل في هذا المجال ذي الأولوية الصحية ألا وهو ارتفاع ضغط الدم بالتعاون مع وزارة الصحة و السكان لمدة عام كامل

إن ارتفاع ضغط الدم، والذي يشار إليه غالبا "بالقاتل الصامت"، ليس لديه أعراض واضحة. فـإذا لم يتم الكشف المبكر عنه والسيطرة عليه , يؤدي إلى السكتة الدماغية، فضلا عن أمراض القلب والفشل الكلوي والعمى.

هذا المرض يؤثر على حياة أكثر من بالغ واحد من كل ثلاثة بالغين، أي حوالي مليار شخص، وفي كل عام يتسبب في 9 ملايين وفاة عالمياً بسبب أمراض القلب والسكتة الدماغية، وهذا يمثل حوالي 13٪ من مجموع الوفيات في العالم .

ومصر ليست استثناء من هذا. فما يقرب من 40٪ من البالغين في مصر يعانون من ارتفاع ضغط الدم. ورسالتنا لكم في اليوم العالمي للصحة "أظبط ضغطك ـ تحافظ على حياتك". فارتفاع (فرط) الضغط مرض يمكن الوقايه منه، كما يمكن علاجه.

كيف يمكننا تجنب ارتفاع (فرط) ضغط الدم ؟

العوامل الرئيسية التي تسبب ارتفاع (فرط) ضغط الدم تتصل بـأسلوب حياتنا مثل النظم الغذائية غير الصحية والتدخين والإفراط في استهلاك الملح وزيادة الوزن والسمنة والخمول البدني. وتواجه مصر بعض التحديات المحددة. فحوالي ثلثي المصريين يعانون من فرط الوزن، و ما يقرب من 50٪ غير نشطين بدنيا، و 46٪ من الرجال يدخنون. كل هذه التحديات من السهل التغلب عليها ببساطة بتناول الطعام الصحي و ممارسة الرياضة والتوقف عن التدخين.

كيف يمكننا السيطرة على ارتفاع (فرط) ضغط الدم ؟

الخطوة الأولى هي أن تقيس مستوى ضغط الدم لديك. وبمناسبة اليوم العالمي للصحة لهذا العام، تدعو منظمة الصحة العالمية الجميع لقياس ضغط الدم. فعندما يعرف الناس مقدار ضغط الدم لديهم ، سيمكنهم اتخاذ الخطوات للسيطرة على الضغط المرتفع.

نحن ندعو أيضا الحكومات بأن توفر الخدمات الجيدة والكافية لضمان الكشف المبكر، والعلاج المناسب بأسعار معقولة وفعالة. لمنع ارتفاع ضغط الدم. إن الكشف المبكر, و العلاج السليم يقلل من خطر الاصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية. ويمكن للبشر الاستمتاع بحياه صحية. وبطبيعة الحال، لا يكفي تغيير النمط الحياتي للناس ولكن يجب خلق بيئة مواتية لظروف معيشية صحية. وهذا يتطلب دعم وعمل الحكومات، وصناع السياسات، والمجتمع المدني، والجهات المعنية الأخرى، بما في ذلك الصناعات الغذائية.

ومن بعض التدابير التي ينبغي اتخاذها: تقليل تناول الملح في الأغذية المصنعة، وتوفير المرافق لممارسة الرياضة وضمان الحصول على الخدمات الوقائية والعلاجية لارتفاع ضغط الدم، ويتعين على جميع قطاعات الحكومة والقطاع الخاص المشاركة في هذا، وهذه مسؤولية لا تقتصر على وزارة الصحة وحدها.

روابط ذات صلة

الحدث على YouTube

المزيد عن حملة يوم الصحة العالمي

المزيد عن الحملة الإقليمية ليوم الصحة العالمي

المنظمات الغير حكومية

Saturday 5th of July 2025 09:54:57 PM