

# بیشترین دلیل مرگ زنان ۳۰ تا ۵۹ سال در ایران

24 مهر 1403

به گفته رئیس اداره سلامت میانسالان وزارت بهداشت، بیشترین علت مرگ زنان ۳۰ تا ۵۹ سال در ایران به ترتیب اولویت بیماری‌های ایسکمیک قلبی، سرطان پستان، سکته مغزی، دیابت و حوادث ترافیکی، بیماری‌های ناشی از فشار خون بالا و سرطان روده بزرگ (کولورکتال) است.

هفته ملی سلامت بانوان با شعار «بانوی سالم، مادر سالم، نسل سالم» از امروز تا ۳۰ مهر در سراسر کشور آغاز می‌شود. وزارت بهداشت هم در این هفته برنامه‌های مختلفی را با هدف ارتقای سلامت زنان با اجرای برنامه‌هایی در حوزه افزایش سطح سواد سلامت، سبک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌های آنها برگزار خواهد کرد.

زنان نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و سلامت‌شان تأثیر قابل توجهی در سلامت خانواده و جامعه دارد. بخش قابل توجهی از آنها هم متولدین دهه‌های ۵۰ و ۶۰ هستند که اکنون پا به میانسالی گذاشته گذشته و بروز بیماری‌ها و مشکلات جسمی در آنها بیشتر خواهد شد.

البته مطالعات نشان داده که میزان مرگ و میر زنان در برخی از گروه‌های سنی کمتر از مردان است اما بر اساس آمارهای بهداشتی آسیب‌پذیری بیشتری در مقابل بیماری‌ها در مقایسه با مردان دارند. علاوه بر این شیوع برخی بیماری‌ها هم در میان آنها بیشتر است.

دکتر ملیحه کیان‌فر، رئیس اداره سلامت میانسالان وزارت بهداشت، درباره آغاز این هفته و مخاطراتی که سلامت زنان به ویژه گروه‌های میانسالی را تهدید می‌کند، به نکات مهمی اشاره می‌کند. او همچنین چند توصیه جدی برای زنان دارد که منجر به افزایش سلامت و شادابی بیشتر در زندگی آنها شود.

## روز شمار هفته ملی سلامت بانوان

۲۴ مهر: سلامت مادری و فرزندآوری

۲۵ مهر: سواد سلامت، خودمراقبتی و سلامت زنان

۲۶ مهر: شیوه زندگی سالم در دوره‌ای مختلف زندگی زنان

۲۷ مهر: نقش خانواده در حفظ و ارتقای سلامت زنان، مادران و فرزندان

۲۸ مهر: فرصت‌ها و تهدیدات رسانه‌ای و تأثیرات آن بر سلامت زنان

۲۹ مهر: اولویت‌های مناطق بومی

۳۰ مهر: سرطان پستان از پیشگیری تا بهبود

## محورهای اصلی سلامت بانوان

کیانفر درباره برگزاری هفته ملی سلامت بانوان می‌گوید: این رویداد توسط اداره سلامت میانسالان وزارت بهداشت طراحی و برگزار می‌شود اما مخاطبین ما در این هفته تمام زنان ایرانی هستند و امیدواریم بتوانیم توجه جامعه، خانواده‌ها و خود زنان را به این مهم جلب کنیم.

به گفته این مسئول محوریت اصلی برنامه‌های در حال اجرا از طریق نظام شبکه بهداشتی کشور در حوزه سلامت زنان، افزایش امید به زندگی است که این مهم از طریق کاهش مرگ و میر، کاهش ناتوانی با آرایه خدمات و مراقبت‌های ادغام یافته سلامت به گروه هدف محقق می‌شود.

او درباره راهبردهای اجرایی هم توضیح می‌دهد: اولین راهبرد پیشگیری از مرگ و میر نابهنگام و زودهنگام زنان از طریق کنترل عوامل خطر، پیشگیری و تشخیص زود هنگام بیماری‌هاست. دومین راهبرد هم بهبود شیوه زندگی، ارتقای سلامت باروری و سلامت عمومی و افزایش توانمندی گروه سنی هدف برای خودمراقبتی است. افزایش سواد سلامت هم سومین راهبرد اجرایی وزارت بهداشت برای این گروه خواهد بود.

### **زنان با چه بیماری‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند؟**

به گفته کیانفر در حال حاضر بیشترین علت مرگ زنان ۳۰ تا ۵۹ سال در ایران به ترتیب اولویت بیماری‌های ایسکمیک قلبی، سرطان پستان، سکته مغزی، دیابت و حوادث ترافیکی، بیماری‌های ناشی از فشار خون بالا و سرطان روده بزرگ (کولورکتال) است.

او تاکید می‌کند: البته با هدف کاهش این آسیب‌ها ساز و کار پیشگیری و غربالگری برای شناسایی و درمان زودهنگام این بیماری‌ها از طریق نظام شبکه بهداشتی کشور از روستاها تا شهرهای بزرگ به شکل رایگان در دسترس مردم به ویژه گروه هدف قرار دارد.

رئیس اداره سلامت میانسالان وزارت بهداشت تاکید می‌کند: با تغییرات گام به گام و مستمر در شیوه زندگی (تغذیه و فعالیت بدنی) می‌توان از ابتلا به تمام این بیماری‌ها که طبق تحقیقات جدید ارتباط آن به سبک زندگی انسان اثبات شده است پیشگیری کرد.

### **عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در زنان**



## چاقی

۳۱ درصد زنان ایرانی چاق هستند و فقط ۲۸ درصد آنها وزن مناسب دارند. بر این اساس ۱۹ درصد زنان ۳۵ تا ۴۴ سال، ۲۱ درصد زنان ۴۴ تا ۵۴ سال و ۲۰ درصد زنان ۵۵ تا ۶۴ سال مبتلا به چاقی هستند.

## کم تحرکی

۵۷.۷ درصد زنان ایرانی دارای فعالیت فیزیکی کم هستند. بر این اساس ۴۲ درصد زنان ۳۵ تا ۴۴ سال، ۴۲ درصد زنان ۴۴ تا ۵۴ سال و ۴۳ درصد زنان ۵۵ تا ۶۴ سال فعالیت فیزیکی ندارند یا کمتر تحرک دارند.

## دیابت

۱۴.۷ درصد زنان ایرانی مبتلا به دیابت هستند. بر این اساس ۷/۵ درصد زنان ۳۵ تا ۴۴ سال، ۱۴.۸ درصد زنان ۴۴ تا ۵۴ سال و ۲۴ درصد زنان ۵۵ تا ۶۴ سال مبتلا به دیابت هستند.

## فشار خون

۳۳ درصد زنان ایرانی سابقه فشارخون بالا دارند. بر این اساس ۱۹.۵ درصد زنان ۳۵ تا ۴۴ سال، ۳۱ درصد زنان ۴۴ تا ۵۴ سال و ۵۱ درصد زنان ۵۵ تا ۶۴ سال مبتلا به فشار خون یا دارای سابقه این بیماری هستند.

## تغییر وضعیت سلامت بانوان

کیانفر درباره تغییر وضعیت سلامت بانوان میانسال ایرانی نسبت به گذشته هم بیان می‌کند: «برای درک وضعیت سلامت بانوان ایران و ارتقای سلامت آنها، در حال حاضر بهترین شاخص میزان امید به زندگی است که طی ۴ دهه اخیر از حدود ۵۳ سال به ۷۸ سال رسیده است.»