

طرح قلب سالم : ارتقاء سلامت قلب از دوران کودکی

دکتر رویا کلیشادی* رضوان پشمی** دکتر غلامحسین صدری*** دکتر نضال صرافزادگان****
مهناز احمدی** محمود محمدزاده** رضا غنی**

Healthy Heart Program: heart health promotion from childhood

R. Kelishadi R. Pashmi Gh. Sadry N. Sarraf-Zadegan M. Ahmadi M. Mohammad Zadeh
R. Ghani

Abstract

Background: Considering the rapid increase in the prevalence of non - communicable diseases especially cardiovascular diseases (CVD) in different countries and the relationship between CVD risk factors in childhood and adulthood, from many years ago some successful interventions have been implemented in developed countries in order to improve lifestyle from early life .

Objective: To determine appropriate community-based interventions in order to improve the families' lifestyle for primary prevention of non-communicable diseases.

Methods: One of the projects of Isfahan Healthy Heart Program is called Heart Health Promotion from Childhood. Evaluating the present situation in Isfahan, Najaf Abad and Arak, different interventional strategies were planned and performed in Isfahan and Najaf Abad and Arak remained as the reference area. After 3 years, the outcome evaluation will show the efficiency of interventions.

Findings: The mean values of knowledge about risk factors were not different in three cities. Near half of the middle-and high school students had 2 hours of regular physical exercise in school ($P>0.05$). The mean duration of watching TV was about 4 hours in different parts. Despite the knowledge of students about the benefits of liquid oils, the most type of consumed fat was the solid hydrogenated fat. The most prevalent snacks were cheese puff, cake, biscuit, chips, fruit, bread & cheese and chocolate. In Isfahan and Najaf Abad 40.6% and in Arak 42.8% of students had at least one smoker in their family.

Conclusion: This project tries to provide a suitable model of community-based interventions compatible with the cultural and socio-economic context of our community to be implemented in the current education and health services.

Key Words: Non-communicable Disease, Prevention, Child , Adolescent, Lifestyle

چکیده :

زمینه: با توجه به فراوانی روزافزون بیماری‌های غیرواگیر به ویژه بیماری‌های قلبی - عروقی در کشور و ارتباط عوامل خطر ساز دوران کودکی با دوران بزرگسالی، انجام مداخله جهت اصلاح شیوه زندگی از اوایل عمر ضروری به نظر می‌رسد.

هدف: مطالعه به منظور تعیین راهکارهای مناسب برای اصلاح شیوه زندگی خانواده‌ها در جهت پیشگیری اولیه از بیماری‌های غیرواگیر انجام شد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه در راستای برنامه قلب سالم اصفهان، به مورد اجرا گذاشته شد. پس از بررسی وضعیت موجود در شهرستان‌های اصفهان، نجف‌آباد و اراک، جهت اصلاح شیوه زندگی مردم در اصفهان و نجف‌آباد مداخله‌هایی انجام شد و با ارزشیابی سالیانه و ارزشیابی نهایی پس از سه سال وضعیت این دو شهرستان با اراک مورد مقایسه قرار می‌گیرد تا میزان کارایی مداخله‌ها تعیین شود .

یافته‌ها: میانگین نمره آگاهی دانش‌آموزان، والدین و مسئولین مدارس در مورد عوامل خطر ساز در سه شهرستان تفاوت معنی‌داری نداشت. حدود نیمی از دانش‌آموزان مقطع راهنمایی و دبیرستان در سه شهرستان دو ساعت در هفته در مدرسه ورزش منظم انجام می‌دادند. میانگین مدت تماشای تلویزیون در هر سه شهرستان حدود ۴ ساعت در شبانه‌روز بود. بیشترین میان وعده غذایی مصرفی به ترتیب پفک، کیک، بیسکویت، چیپس، میوه، لقمه نان و پنیر و شکلات بود که از این نظر تفاوت معنی‌داری در سه شهرستان وجود نداشت. در هر سه شهرستان علی‌رغم آگاهی دانش‌آموزان از سالم‌تر بودن روغن مایع نسبت به روغن جامد، بیشترین نوع روغن مصرفی در خانواده‌ها، روغن جامد بود. فراوانی دانش‌آموزانی که ذکر کرده بودند یک فرد سیگاری در خانواده خود دارند در شهرستان‌های اصفهان و نجف‌آباد ۴۰/۶٪ و در اراک ۴۲/۸٪ بود.

نتیجه‌گیری: این طرح تلاش دارد تا بتواند الگوی مناسبی جهت ادغام مداخلات جامعه‌نگر متناسب با شرایط فرهنگی و اقتصادی - اجتماعی جامعه خود جهت ادغام در سیستم بهداشتی و آموزشی موجود ارائه نماید.

کلید واژه‌ها: بیماری‌های غیر واگیر، پیشگیری، کودک ، نوجوان، شیوه زندگی

* استادیار مرکز تحقیقات قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

** کارشناس

*** استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

**** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان