

"کمپین اطلاع رسانی کاهش مصرف نمک"

در استان آذربایجان شرقی



تهیه و تنظیم :

گروه کارشناسی بهبود تغذیه جامعه با همکاری و مشارکت اعضای کمیته بسیج کاهش مصرف نمک مرکز بهداشت استان - ۱۳۹۴

" گزارش عملکرد کمپین اطلاع رسانی کاهش مصرف نمک "

در حال حاضر در دنیا و به تبع آن در ایران و استان آذربایجان شرقی روند بیماری‌های غیرواگیر هشدار دهنده است. روزانه ۸۰۰ تا ۸۵۰ مرگ در کشور بوقوع می‌پیوندد که ۴۶٪ آنها بعلت بیماری‌های قلبی عروقی و ۱۴٪ آن به سبب سرطانهاست. طبق نتایج مطالعات صورت گرفته، فشارخون بالا بمیزان ۱۶٪ در افراد سنین ۱۵ تا ۶۴ ساله شایع است که با احتساب افراد بالای سن ۶۴ شیوع آن به حدود ۳۹٪ در کل جمعیت می‌رسد. در استان آذربایجان شرقی برخی از این عوامل خطر در نسبت های بالای کشوری قرار دارد و این در حالی است که بررسی‌های انجام شده در خصوص علل زمینه‌ای موثر در بروز و شیوع بیماری‌های قلبی عروقی، فشارخون بالا، سرطان‌ها و ... نشان می‌دهد که مصرف زیاد نمک از عوامل بسیار مهم و جدی در بروز این مشکلات به شمار می‌آید.

ایران یکی از پرمصرف‌ترین کشورها در مورد نمک است. براساس برآوردهای موجود میزان دریافت روزانه نمک حدود ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز است. در واقع ما ۲ تا ۳ برابر استاندارد سازمان جهانی بهداشت غذایمان را شور می‌کنیم. در کشورهای توسعه یافته بیشتر از ۸۰٪ نمک مصرفی نمک‌های پنهان در مواد غذایی است که با مصرف غذاهای غیرخانگی، غذاهای کنسروی و فست فودها تأمین می‌شود. ولی در کشور ما با توجه به الگوی مصرف مواد غذایی، بیشترین منبع مصرف نمک از طریق افزودن نمک به غذاهای خانگی است. مطالعات نشان می‌دهد که حدود ۷۴٪ خانوارهای استان آذربایجان شرقی، سرفره و هنگام صرف غذا بطور همیشگی از نمکدان استفاده می‌کنند. علاوه بر این، با توجه به متوسط مصرف نان در کشور و استان آذربایجان شرقی، مقدار زیادی از نمک مصرفی ما از نمک موجود در نان‌ها ناشی می‌شود.

در چنین شرایطی سفره خانوارها می‌تواند بجای تأمین سلامت، تهدید کننده حیات بوده و مصرف زیاد نمک می‌تواند شیرینی و حلاوت زندگی را به تلخی تبدیل کند، چرا که تداوم مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور می‌تواند مشکلاتی از جمله فشارخون بالا، نارسایی کلیه، بیماری‌های قلبی عروقی، سکته قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم و ... را به همراه داشته باشد. بنابراین برنامه‌ریزی جهت فرهنگ‌سازی و آموزش همگانی تغذیه صحیح و کاهش مصرف نمک به منظور خودمراقبتی و بهره‌مندی از اصول پیشگیری اولیه، اصلاح باورها و تغییر رفتارهای فردی و اجتماعی و ... بعنوان یک ضرورت مورد تأکید قرار می‌گیرد.

وجود فضای مناسب در سیستم مدیریتی کشور و استان از جمله عنایت ویژه مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) به سلامت، اولویت و نگرش مثبت و پیگیری‌های مجدانه رئیس جمهور محترم، وزیر بهداشت، استاندار، رییس دانشگاه و سایر مدیران کشوری و استانی و همچنین تدوین سند تدبیر توسعه استان فرصتی را فراهم آورده تا با بهره‌گیری از این فرصت-ها و همچنین پتانسیل دانشگاه‌ها و کارشناسان برجسته موجود قدم های موثر و اساسی در اصلاح شیوه زندگی و رفتار های تغذیه ای، بویژه در کاهش مصرف نمک برداریم.

به حول و قوه الهی و با لحاظ کلیه موارد فوق‌الذکر و همت و تلاش همکاران محترم، در شروع سال جاری، اجرای شایسته یکی از اولویت‌های سند تدبیر توسعه استان (هسته کلیدی بهبود سبک زندگی در جامعه) را با هدف گرفتن کاهش ۳۰ درصدی مصرف نمک کردیم و در این راستا " بسیج آموزش همگانی و اطلاع رسانی کاهش مصرف نمک " با شعار رفتاری "نمکدان را از سفره های خود حذف کنیم" از اول تا پایان اردیبهشت ماه سال جاری بطور هماهنگ در سطح استان به اجرا گذاشته شد که گزارش عملکرد آن به شرح زیر تقدیم حضور می‌گردد:

فعالیت‌های انجام یافته در راستای استراتژی های کاهش مصرف نمک :

(۱) تهیه منابع آموزشی و راهنماهای آموزشی لازم

۱. تهیه مطالب آموزشی برای مجریان رادیو و تلویزیون جهت استفاده از آن در برنامه ها و میان برنامه ها
۲. تهیه مقالات آموزشی
۳. طراحی و تولید بنر
۴. طراحی و تولید پوستر
۵. طراحی و تولید تراکت
۶. طراحی و تولید استیکر
۷. طراحی و تولید پلات-استند
۸. طراحی و تولید برجسب کنترل مصرف نمک
۹. تهیه بیانیه‌های آموزشی



(۲) انجام تبلیغات محیطی و خیابانی

۱. هماهنگی نصب منابع آموزشی تولید شده در سطح شهرها و روستاها
۲. برپایی جشنواره غذای سالم برای دانش آموزان
۳. برپایی جشنواره غذای سالم برای رابطین سلامت محلات و زنان خانه دار
۴. برگزاری مسابقات مقاله نویسی، مسابقات ورزشی و ...
۵. طراحی، تولید و پخش پیام آموزشی از تلویزیون
۶. هماهنگی درج پیام در سربرگ ادارات
۷. هماهنگی درج پیام در قبوض تلفن، گاز، آب و برق
۸. هماهنگی تولید و نصب بنر یا استند توسط خود ادارات
۹. هماهنگی نصب بنر یا استند توسط غذاخوری ها



۳) آموزش و اطلاع رسانی جهت ارتقا سواد سلامت :

الف) آموزش گروه‌های هدف خاص (مدارس، صنوف، رابطین و خانواده ها و...)

۱. آموزش و تربیت هسته آموزشی
۲. آموزش کارشناسان ستادی شهرستان
۳. برگزاری سمینار و کارگاه‌های آموزشی رابطین محلات
۴. برگزاری سمینار و کارگاه‌های آموزشی رابطین ادارات
۵. برگزاری سمینار و کارگاه‌های آموزشی مربیان بسیج سازندگی
۶. آموزش کارکنان مراکز و پایگاه‌های بهداشتی و بهورزان
۷. آموزش بهداشتیاران کار، پزشکان شاغل در کارخانجات، کارشناسان بهداشت حرفه ای و بهگر
۸. آموزش معلمان، آموزشیاران نهضت سواد آموزی و دانش آموزان
۹. آموزش ائمه جمعه و جماعت، روحانیون و مبلغان دینی

ب) اجرای برنامه های آموزش همگانی از طریق رسانه های ارتباط جمعی

۱. پخش گزارش های خبری و تحلیلی از وضعیت موجود از رسانه ملی

۲. اطلاع رسانی در خصوص غذاهای مجاز بوفه‌های مدارس
۳. هماهنگی با تهیه کنندگان برنامه های تلویزیونی مرتبط برای آموزش مخاطبین آنها
۴. هماهنگی با تهیه کنندگان برنامه های رادیویی مرتبط (گون آیدین، خانواده ، آخساملار...) برای آموزش مخاطبین آنها
۵. طراحی و ارسال پیام آموزشی از طریق پیامک انبوه
۶. پخش پیام تبلیغاتی و آموزشی از تلویزیون
۷. تهیه گزارش های خبری

ج) آموزش گروه‌های هدف جامعه

۱. برگزاری جلسات آموزشی در مدارس
۲. برگزاری جلسات آموزشی برای زنان خانه‌دار توسط بهورزان
۳. برگزاری جلسات آموزشی برای زنان خانه دار توسط کادر بهداشت خانواده و مراقبین سلامت در مراکز، پایگاه‌های بهداشتی و مجتمع‌های سلامت

۴) تسهیل دسترسی به منابع آموزشی در جامعه برای خانوارها و دانش آموزان

۱. ارسال منابع آموزشی به مراکز و پایگاه‌های بهداشتی و پیگیری جهت توزیع آموزش سلامت
۲. ارسال منابع آموزشی به خانه‌های بهداشت و پیگیری جهت توزیع
۳. ارسال منابع آموزشی به مدارس و پیگیری جهت توزیع
۴. ارسال منابع آموزشی به ادارات و پیگیری جهت توزیع
۵. ارسال منابع آموزشی به خانوارها (رابطین سلامت محلات) و پیگیری جهت توزیع
۶. ارسال منابع آموزشی به مطب‌ها و کلینیک‌های خصوصی و پیگیری جهت توزیع
۷. ارسال منابع آموزشی به کارخانجات و پیگیری جهت توزیع
۸. ارسال منابع آموزشی به خانه های سلامت شهرداری و پیگیری جهت توزیع
۹. ارسال منابع آموزشی به مساجد، صنوف (مواد غذایی، نانوايي، رستوران‌ها) و آرایشگاه‌های زنانه
۱۰. ارسال منابع آموزشی و پوستر به داروخانه‌ها جهت نصب و توزیع
۱۱. ارسال منابع آموزشی و پوستر به آزمایشگاه‌های دولتی و خصوصی جهت نصب و توزیع

۵) سیاست‌گذاری ها و تغییرات محیطی

۱. پیگیری کنترل میان وعده‌های غذایی کودکان در مهدهای کودک
۲. گنجانیدن برنامه غذایی مناسب و مورد تایید در برنامه غذایی مهدهای کودک
۳. پیگیری رعایت استانداردهای ملی بمنظور کاستن از مقدار نمک، قند افزوده، چربی اشباع شده و...
۴. پیگیری برچسب‌گذاری ارزش تغذیه‌ای مواد غذایی برای مصرف کنندگان و حقایق تغذیه‌ای
۵. پیگیری کاهش مصرف نمک در غذاخوری‌های مدارس شبانه‌روزی
۶. پیگیری کاهش مصرف نمک در مهد کودک‌ها
۷. پیگیری کاهش مصرف نمک در غذاخوری‌های دانشگاه

۶) سایر فعالیت‌های مرتبط موضوع:

۱. جلسه آموزشی توجیهی برای رابطین سلامت ادارات
۲. جلسه آموزشی توجیهی برای رابطین سلامت محلات
۳. جلسه آموزشی توجیهی برای کارشناسان شهرستان‌ها

۴. جلب حمایت واحدهای تولیدی جهت کاهش نمک
۵. هماهنگی با مراکز پخت غذا (مدارس، دانشگاهها، پادگانها) جهت کاهش مصرف نمک
۶. هماهنگی با معاونت درمان جهت حذف نمک از روی میز غذاخوری‌ها و بوفه‌ها
۷. نواختن زنگ سلامت در مدارس
۸. راه پیمایی/گوه پیمایی
۹. هماهنگی با معاونت دانشجویی جهت حذف نمک از روی میز غذاخوری‌های دانشگاه و بوفه‌ها
۱۰. هماهنگی با بهزیستی استان جهت حذف نمکدان از سفره کودکان

