



روز جهانی بهداشت و روز جهانی سلامتی، فرصتی مناسب برای تعهد به سلامتی

در روز جهانی بهداشت، بیاید با تعهد به یک سبک زندگی سالم، گامی در جهت پیشگیری از بیماری‌ها برداریم.

هفتم آوریل، مصادف با **روز جهانی بهداشت** است. این روز، فرصتی برای آگاهی رسانی درباره اهمیت سلامتی و قدردانی از تلاش‌های خستگی ناپذیر کادر درمان در سراسر جهان به شمار می‌رود. دکتر فریبا قربانی قائم مقام واحد اهدای عضو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این موضوع که شعار سازمان جهانی بهداشت، «برای یک آینده سالم‌تر، روی همدیگر سرمایه‌گذاری کنیم» انتخاب شده است، گفت این شعار، بر لزوم همبستگی و همکاری جهانی برای دستیابی به سلامت همگانی تاکید می‌کند.

قربانی با تاکید بر این موضوع که اهدای عضو و پیوند اعضا، نقشی حیاتی در نجات جان بیماران دچار نارسایی ارگان‌های حیاتی ایفا می‌کند، اشاره کرد با اهدای عضو، می‌توان به بیماران مبتلا به نارسایی‌های پیشرفته‌ی ارگان‌ها، فرصتی دوباره برای زندگی بخشید. یکی از مهم‌ترین مسائلی که در روز جهانی بهداشت باید به آن توجه کنیم، پیشگیری از بیماری‌هایی است که منجر به نارسایی عضو و نیاز به پیوند می‌شوند. پیوند کبد، کلیه، ریه و قلب، گرچه می‌تواند جان انسان‌ها را نجات دهد، اما ایده‌آل‌ترین راه حل نیست. انتخاب سبک زندگی سالم، نقشی کلیدی در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها ایفا می‌کند. با رعایت برخی اصول ساده، می‌توانیم احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، فشار خون بالا، و سایر بیماری‌های زمینه‌ای که خطر نارسایی عضو را افزایش می‌دهند، به طور قابل توجهی کاهش دهیم. دکتر قربانی در خصوص اینکه تقریباً ۲ درصد از مرگ‌های جامعه با تابلوی مرگ مغزی رخ می‌دهد و فرصتی برای جان آفرین شدن شخص متوفی با رضایت خانواده گرمی وی، ایجاد می‌گردد؛ خاطر نشان شد هر فردی در طول عمر خود احتمال اینکه نیاز به پیوند ارگان داشته باشد، بسیار بیشتر از این است که خود در مقام یک دهنده عضو پیوندی واقع گردد. لذا ضمن تقدیر از خانواده‌های اهدا کننده عضو از عزیزان مرگ مغزی، به کار بردن توصیه‌های کادر درمان برای حفظ سلامت بسیار ضروری است.

در اینجا به مواردی از اصول کلیدی برای یک سبک زندگی سالم اشاره می‌کنیم.

- **تغذیه سالم:** مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات، و محدود کردن مصرف غذاهای فرآوری شده، فست فود، و چربی‌های اشباع و ترانس، نقشی اساسی در حفظ سلامتی دارد.
- **فعالیت بدنی منظم:** انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در روز، مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، یا شنا، برای سلامتی قلب و عروق، عضلات، و سیستم ایمنی بدن ضروری است.
- **کنترل وزن:** حفظ وزن ایده‌آل، فشار روی اندام‌های داخلی را کاهش می‌دهد و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کم می‌کند.

- **خواب کافی** : خواب کافی و باکیفیت، برای ترمیم سلول‌های بدن، تقویت سیستم ایمنی، و حفظ سلامت روان ضروری است.
- **کنترل استرس** : استرس مزمن، می‌تواند به سلامتی جسمی و روانی آسیب برساند. یافتن راه‌های سالم برای مدیریت استرس، مانند مدیتیشن، یوگا، یا تنفس عمیق، از اهمیت بالایی برخوردار است.
- **عدم مصرف دخانیات** : استعمال دخانیات، یکی از مهم‌ترین عوامل خطر برای بسیاری از بیماری‌های خطرناک، از جمله سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی، و بیماری‌های تنفسی است.