

متن سخنرانی دکتر سیاری به مناسبت گرامیداشت روز رابط در مشهد

کاری که شماها انجام می‌دهید همان عمل صالح است. شما در درجه اول کمک می‌کنید که خودتان سالم بمانید و خانواده تان و بالاخره کمک می‌کنید که همسایه تان و نزدیکترین افرادی که ارتباط دارید. و این توفیقی است که خدا به همه شما ها داده است و میدانید که همه این توفیق را پیدا نمی‌کنند

بسم الله الرحمن الرحيم

خدا را شاکرم که امروز در خدمت شما هستیم و این توفیق را به ما داد که در مرقد و بارگاه امام هشتم هم به زیارت ایشان بیاییم و هم شما ها را زیارت کنیم.

جدارد از جناب آقای دکتر مهرابی ریاست محترم دانشگاه که این شرایط را فراهم کردند تقدیر و تشکر کنم و از آقای دکتر بهرامی معاون بهداشت دانشگاه که از فعالین و موفقین معاونین بهداشت هستند تقدیر و تشکر بعمل بیاورم.

شما داوطلبان سلامت، نقش بزرگ و ارزنده ای را دارید. میدانید که این سه چیز است: ایمان - تقوی و عمل صالح

کاری که شماها انجام می‌دهید همان عمل صالح است. شما در درجه اول کمک می‌کنید که خودتان سالم بمانید و خانواده تان و بالاخره کمک می‌کنید که همسایه تان و نزدیکترین افرادی که ارتباط دارید. و این توفیقی است که خدا به همه شما ها داده است و میدانید که همه این توفیق را پیدا نمی‌کنند و اگر شما ها همت کردید داوطلبانه آمدید در این امر خیر شرکت کردید بدانید که این لطف خداست و این باقیات صالحات است هم برای خودتان هم برای خانواده تان هم برای پدر و مادران پس قدر این کار را بدانید و در ترویج این کار و مشارکت دادن دیگران و تقویت و ترویج این برنامه هم خودتان و هم ما را یاری کنید.

اگر در مدت ۲۶ سال این برنامه روز به روز رونق گرفته و تعداد داوطلبان بیشتر شده اند جنبه عمده آن این بحث خیرخواهی، انسان دوستی، بشردوستی و داوطلبانه بودنش هست. و سلامتی اتفاق نمی افتد مگر این که اول انسان خودش بخواد تا ما خودمان برای سلامتی خودمان داوطلب نشویم وقت نگذاریم امکان ندارد که سلامت مردم تامین بشود، ارتقا، پیدا بکند، تضمین بشود اگر سلامتی از دست رفته باز آید.

داوطلبان سلامت نقش ارزنده ای را در بهبود سبک زندگی، در مراقبت بیماریهای مزمن ایفا می کنند ما یک روزی کودکانمان به علت بیماریهای واگیر فوت می کردند، در همین شهر در همین جایی که شما ها الان هستید این بغل بیمارستان امام رضا بود و من درس میخواندم روزی نبود که ما کودکی را به علت اسهال، سرخک، کزاز، دیفتری بستری نکنیم و هفته ای چند کودک در اثر این بیماریها فوت می کردند و حالا سالهاست که ما موردی از مرگ کودک به علت کزاز نوزادی، سرخک، دیفتری حداقل گزارش آن را نداریم. در ۱۳۶۰ بعد از اینکه تخصص گرفتیم رفتم سربازی در اهواز روزی نبود که ما نوزادی به علت کزاز بستری نکنیم تمام اینها فوت میکردند. در آن زمان سالانه ما ده هزار نوزاد، سالی ۱۰۰۰۰ نوزاد فقط به علت کزاز نوزادی مرگ داشتیم. و الان سالهاست که هیچ موردی را گزارش در کشور نداریم. این دست آورد بزرگ بخشی حاصل سیستم بهداشتی بود که در کشور بعد انقلاب درست شد و ما در همه ایران از دورترین نقطه تا پایتخت برای همه مردم دسترسی فراهم کردیم و آنها از این خدمات بهره مند شدند.

بیماریهای واگیر کنترل شد ولی دو عامل دیگر سلامتی مردم را آسیب می رساند:

۱- آسیبهای اجتماعی

۲- بیماریهای غیر واگیر

نقش شما در کنترل بیماریهای غیر واگیر و آسیبهای اجتماعی بسیار ارزنده است و بی بدیل است اگر در آن زمان نوزادان ما و کودکانمان بعلت سرخک فوت می کردند امروز جوانان ما بعلت ترافیک، حوادث ترافیکی، اعتیاد فوت می کنند و میانسالان ما بر اثر سکتة قلبی و سکتة مغزی.

از ۳۸۰۰۰۰ فوتی که در کشور در سال ۹۰ اتفاق افتاد ۹۲۰۰۰ نفر بعلت سکتة قلبی فوت کردند، ۴۳۰۰۰ نفر بعلت سکتة مغزی و این موارد بهش میگویند " مرگ نابهنگام "

پس روزی ما نگران مرگ کودکان بودیم و امروز نگران مرگ جوانان و میانسالان تحت عنوان مرگ نابهنگام مردم ایران و این مشکلی است جهانی ۳۸ میلیون نفر در دنیا بعلت بیماریهای مزمن فوت می کنند که ۱۷ میلیون نفرش بعلت بیماریهای قلبی است و قابل پیشگیری است.

۸ تا عامل خطر هست که منجر به ۴ بیماری میشود که ۷۶٪ علت مرگ را در کشور ما و همین اندازه را در دنیا تشکیل میدهد و این بوسیله مردم قابل پیشگیری است.

۴ تا عامل رفتاری است

- مصرف دخانیات

در ایران مردم را، سالانه ۱۰ هزار میلیارد تومان دخانیات مصرف میکنند و متأسفانه مصرف قلیان در خانمها رو به افزایش است و شما ها باید یک نهضتی راه بیاندازید نهضتی بر علیه قلیان و دخانیات و میتوانید. مصرف سیگار ضد ارزش است ولی قلیان امروز ارزش شده!

میدانید که هر وعده مصرف قلیان معادل ۱۰۰ نخ سیگار هست و مردم نمی دانند.

قلیان موثر ۸۰٪ مواد شیمیایی، فلزات سنگین و مواد بیماریزا است، مردم نمیدانند فکر میکنند که چون از روی آب رد میشود سالم است. نقش شما ها بی بدیل است در اصلاح رفتار مردم - تغذیه ناسالم

عامل خطر دوم تغذیه ناسالم است ما مردم روزانه ۱۰ تا ۱۲ گرم مصرف نمک مان است سرانه، توصیه سازمان جهانی بهداشت زیر ۵۰ سال که خانمها هستند ۵ گرم هست و بالای ۵۰ سال ۳ گرم، ۵ گرم را ما با مصرف نان که ۳۲۰ گرم سرانه مصرف نان مردم ایران هست مصرف میکنیم، ۲ گرم با مصرف پنیر، پس شماها نقش بی بدیلی می توانید داشته باشید در کاهش مصرف نمک

مصرف نمک باعث فشارخون میشود که فشار خون، ۱۰ میلیون نفر در ایران فشار خون دارند، ۵۰٪ بی خبرند چونکه علامتی ندارند موقعی خبر دار میشوند که دچار عوارض آن شده اند، یا عوارض قلبی یا کلیوی یا چشمی یا مغزی و نقش شما نقش بارز و ارزشمند است در تغییر رفتار خانواده.

بیش از ۲۰ سال است دکتر سیاری دست به نمکدان زده است، در یک جلسه ای شورای فرهنگی وزارت بود، این جمله را من گفتم که ۲۰ ساله من خیابان و گوجه را بدون نمک می خورم یک آقای دکتر تا آخر (رشته اش پزشکی نبود) گفت " من از اول جلسه تا آخر جلسه فکر میکردم چطور خیابان بدون نمک میشه خورد" میشود باید همه مردم سبک زندگی سالم را انتخاب کنند...

بیش از ۲۰ ساله من شکر به چایی اضافه نکردم، چایی بدون قند میخورم میشه پس می شود.

پس عامل خطر دوم تغذیه ناسالم است و داوطلبان نقش اساسی را دارند. اول برای خودتان از خودتان باید شروع کنید بعد خانواده تان بعد اقوام بعد همسایه ها، بعد مصرف روغن، بعد قند، بعد سبزی و میوه هست.

- کم تحرکی

عامل خطر سوم کم تحرکی است. دو تا نهضت اگر شما ها راه بیاندازید یکی افزایش تحرک بدنی است.

من رفتم مازندران یک روستا دیدم خانمها همت کردند در یک روستا دقت کنید یک سالن ورزش ساخته بودند خودشان، من را بردند اونجا، گفتن بیا اینجا، رفتم اونجا دیدم همشون هر روز می روند ورزش می کنند با همدیگر گفت و گو می کنند. پس خانمها خیلی همت دارند. میتوانند اماکن ورزشی درست کنند در محل زندگیشان و نهضت تحرک را در کشور راه بیاندازند و نقش اساسی را دارد در ارتقا، سلامت و پیشگیری از مرگ نابهنگام.

- مصرف الکل

و اما عامل خطر بعدی مصرف الکل هست. درسته که ما جامعه اسلامی هستیم ولی بالاخره همه جا افرادی هستند که خلاف میکنند و باید نهضتی بر علیه مصرف الکل راه بیاندازید شما.

پس ۴ تا عامل خطر رفتاری: مصرف دخانیات، غذای ناسالم، کم تحرکی و الکل

اینها را تو ذهنتان بسپارید. میگویم کم رنگترین جوهر بهتر از قویترین حافظه است. یعنی آدم باید بنویسد من همیشه با خودم یک دفتر دارم قلم دارم، می نویسم، چرا؟ چونکه فراموش میکنم و همیشه اطلاعات را با خودم می برم، میخوام اون دفتر را نشان تان بدهم که یادتان نرود با خودتان دفتر داشته باشید و یادداشت کنید. ببینید این همیشه عمر با دکتر سیاری

هست، کم رنگترین جوهر بهتر از قویترین حافظه است فکر نکنید من خیلی آدم باهوشی هستم و همه عددها را حفظ میکنم.



و اما ۴ تا عامل بیولوژیک که مربوط به خودمان میشود

– قند خون بالا

۷ تا ۱۰ میلیون ایرانی قند خونشان بالاتر از حد طبیعی است . ۵۰٪ شان نمی دانند . ۵ میلیون نفرشان دچار دیابت شده اند و قابل پیشگیری است . شما ها نقش تان بی بدیل است .

– فشار خون بالا

– چربی خون بالا

۱۵ میلیون نفر مردم ما چربی خونشان بالاست و همه اینها قابل پیشگیری است .

– اضافه وزن و چاقی

۲۴ ، ۲۵ میلیون نفر در جمعیت ۱۵ تا ۶۴ سال در کشور ما اضافه وزن و چاقی دارند BMI بالا دارند همه اینها را شماها بلد شدید . یاد گرفتید . هم باید خودتان وزنتان را کنترل کنید ،

سالهاست من وزنم ۶۴ کیلو ، نمی گذارم بیشتر بشود ، کنترلش میکنم ، پس میشود .

من کلاس ۵ ابتدایی بودم پدرم ۳ تا وصیت به من کرد ایشون در ۵ ابتدایی بودم فوت کرد .

– اولگفت : ارتباط را با خدا نباید قطع کنی ، راه ارتباط با خدا نماز است .

– دوم گفت : باید پزشک بشوی

– سوم گفت : قبل از اینکه سیر بشوی دست از غذا خوردن بکش

گوش کردم ، هر ۳ تا کار را کردم ، آثارش را هم دیدم .

بنابراین این ۸ تا عامل خطر : ۴ تا بیولوژی و ۴ تا رفتاری ، باعث ۴ تا بیماری می شود .

– اول : سکتة قلبی و مغزی

– دوم : سرطان

۳۰۰ تا ۴۰۰ هزار نفر در کشور ما مبتلا به سرطان هستند . سالی ۳۰ هزار نفر در کشور ما بعلت سرطان فوت می کنند . ۲۰۰۰ میلیارد تومان در سال هزینه سرطانی ها میشود ، ۶۰۰۰ میلیارد

تومان مستقیم و غیر مستقیم ، ۴۰٪ سرطانها قابل پیشگیری هستند . و شما ها نقش مهمی دارید و میتونید کمک کنید .

– سوم : دیابت

بیماری دیابت قابل پیشگیری است . از طریق تغذیه سالم و تحرک ، غذای سالم و تحرک

– و بالاخره بیماریهای مزمن و آسم

این ۴ تا بیماری عامل ۷۶٪ مرگ مردم ایران است . خیلی است .

مگر شما ها نمی خواهید بهشت بروید ، مگر نمی گوئیم که اگر یک نفر را از مرگ نجات دادی مثل این است که بشریت را نجات دادید . پس

میتوانید بهشت بروید . ساده شد . کمک کنید . داوطلبان را زیاد کنید آموزشها مان را گسترش بدهیم ، نهضت زنان ایران را راه بیاندازیم .

در زمینه بیماریهای مزمن ، رفتار های پر خطر ، رفتار های بیولوژیک ، عوامل خطر بیولوژیک قابل کنترلند قابل پیشگیری هستند بوسیله شماها . و شما خوشبختانه آموزشهای خوبی دیدید . کتاب

بهتان میدهند و به همه تان تبریک میگم .

ما با مشارکت شما قصد داریم تا ۲۵ ، ۲۰ میلیاردی ، ۲۵٪ مرگ ناپهنگام مردم را کم کنیم و این نقش شما بی بدیل است . با توانمند سازی جدی بودن مشارکت کردن و اول برای خودتان ، اول

تصمیم بگیرید که ورزش کنید ، پدر و مادران را راه بیاندازید ، بچه هاتان را راه بیاندازید ، همسایه تانرا راه بیاندازید . محیط زندگی را فراهم کنید . چطور در اون روستا محیط را فراهم

کردند . محل ورزش درست کرده بودند یک سالن درست کرده بودند و شماها میتوانید و بهاونهایی که نیستند در جلسه بگوئید ما می توانیم محیط زندگی مان را بهتر کنیم ، محیط خانواده را بهتر

کنیم و استرس که عامل مهمی است در مرگ زودرس مان

و اما آسیبهای اجتماعی :

این نوبت دومه که من معاون بهداشت میشم . این حرفایی که الان میخوام بزنم ، قبلا نبود من در ۱۳۷۶ به مدت ۴ سال معاون بهداشت بودم . اینقدر که ما الان معتاد داریم ، اینقدر که طلاق

زیاد شده ، ازدواج کم شده ، اختلاف خانوادگی زیاد شده ، اون موقع نبود .

ایدز ، فقر اینها به دست بشر ایجاد میشود و به دست بشر حل میشود . باید دست به دست هم بدیم در این شهر در سال ۱۳۷۳ شهرداری تصمیم گرفت شبانه حاشیه شهر را خراب کند ، فردا

صبح مردم ریختن شهر را به آتش کشیدند و سالها نه دولت نه این حاشیه نشینان به هم کاری نداشتند دیگه ، بیشترین حاشیه نشینی در شهر مشهد اتفاق افتاد . از ۳ میلیون جمعیت یک

میلیون و دویست هزار نفر حاشیه نشین شدند . پس حاشیه نشینی یک آسیب است و بقیه آسیبها را با خودش می آورد و ما باید کمک کنیم .

یک روزی ما نگران ایدز بودیم که از طریق تزریقی منتقل میشود ، ۶۷٪ راه انتقالش تزریقی بود ، از راه اعتیاد تزریقی ، ۶٪ راه انتقال جنسی بود و الان اعتیاد تزریقی ، ایدز از طریق اعتیاد

تزریقی شده ۴۴٪ ولی از راه تماس جنسی ۳۲٪ چند برابر شده؟ ۵ برابر

وما نگرانیم و شما میتوانید ، کمک باید بکنید ، اگر فکری نکنیم این گسترش پیدا خواهد کرد . اعتیاد هم همینطور ، پس مردم نقش اصلی را دارند . به همین مناسبت در حوزه بهداشت و

پیشگیری میگیریم اول خود مردم ، مردم باید حضور داشته باشند ، مردم باید در صحنه باشند . مردم باید توانمند بشوند . اگر مردم خواستند و آمدند و حضور داشتند ، مسئله را حل می کنند .

همینطور که ما از طریق همین مراقبتهای توانستیم میزان ایدز را از راه اعتیاد تزریقی کنترل کنیم و کاهش بدیم ، ولی از طریق انتقال جنسی نتوانستیم و به سرعت رو به افزایش است . باید

مردم کمک کنند خودشان پای صحنه باشند و توانمند بشوند و شما میتوانید چون جز همین مردم هستید امکان ابتلا و خطر را باید به مردم منتقل کرد ، مردم را باید حساس کرد .

در مسئله تعالی خانواده ، فرزند آوری ، بهداشت باروری هم ، همین مسئله هست ، باز شما ها میتوانید کمک کنید .

بنابراین جامعه ما سلامتی از ۳ ناحیه رنج می برد .

– یکی بیماریهای واگیر

– دو غیر واگیر

– سه آسیبهای اجتماعی

و در اینجا نقش مردم اصلی هست .

آموزش شان ، توانمندیشان ، حضورشان و داوطلبان نقششان و قدرتشان و توانایی شان بیشتر از مردم آموزش ندیده و غیر حساس است .

ما دسترسی را برای مردم فراهم کردیم در نزدیکترین محل زندگی شان پایگاه سلامت و مرکز سلامت ایجاد کردیم ، انتظار ما حضور مردم ، قصد داریم برای تمام شهروندان پرونده سلامت

تشکیل بدهیم و مردم به ۴ گروه تقسیم میشوند .

– یا سالم هستند کارت سبز میگیرند .

– یا بیماری دارند و عامل خطر منجر به بیماری شده کارت قرمز میگیرند .

– یا عامل خطری دارند که هنوز منجر به بیماری نشده ، کارت نارنجی و زرد میگیرند .

این برنامه در دست اقدام است . شما ها میتوانید کمکمان کنید ، مردم را بیاورید به پایگاه ها و مراکزی که ما درست کردیم . و نقش شما اینجا بی بدیل است . چونکه ما سیستم را درست

کردیم ، برای هر ۲۰۰۰ نفر تا ۳۰۰۰ نفر یک مراقب سلامت گذاشتیم ، شرطش این است که مردم حضور پیدا کنند ، پرونده سلامت الکترونیک تشکیل شد . برای همه مردم قصد داریم که

پرونده الکترونیک سلامت تشکیل بدهیم و خطر سنجی برایشان انجام بدهیم . کار بزرگی است . پس دست به دست هم بدهیم و کمک داوطلبان و خانمهای ایرانی که نقش بی بدیلی را در

مشارکت اجتماعی دارند نهضت بزرگ فراگیر را راه بیاندازیم و بیماریهای مزمن که اپیدمی قرن است و عامل اصلی مرگ مردم دنیا و ایران هست به کمک همدیگر کنترلش کنیم و آسیبهای

اجتماعی که بلای جان ما شده و مقام معظم رهبری فرمودند که کسانی که مبتلا به این مشکل هستند از فرزندان خودتان بدانید ، ما هم آنها را فرزند خودمان بدانیم و کمک کنیم که ان شا الله

این مسئله حل بشود . چرا ؟ چونکه ۳ تا استراتژی در ارتباط با آسیبهای اجتماعی وجود دارد :

• انکار کردن

• تنبیه کردن

• حمایت کردن ، تقویت کردن ، توانمند کردن

از این طریق هست که کسانی که دچار آسیبهای اجتماعی هستند وارد زندگی میشوند و آنها هم انسان هستند و ان شا الله زندگی شان بهتر میشود. پس باید شما کمک کنید تا استر اثری سوم را انجام دهید.

مجدد به همه شما تبریک میگویم ، خوشامد میگویم و آرزوی توفیق و سلامتی شما را دارم .

والسلام و علیکم و رحمت الله

۱۹/۱۰/۹۵

لینک مطلب در سایت : <http://mrgums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=638>