

## آیا میدانید امروز بیشترین علت بیماری و مرگ و میر در کشورمان کدام بیماری ها هستند؟

برای اینکه به این سوال پاسخ دهیم، کافی است به اطراف خود نگاه کنیم، اغلب مردم یا با سکته قلبی و مغزی میمیرند، یا تصادفات جاده ای و حوادث باعث مرگ می شود. گاهی می شنویم فردی سرطان گرفته و یا با مرض قند و فشارخون دست به گریبان است. برخی دچار حملات تنفسی و آسم می شوند و عده ای حتی در سنین پایین مرگ را تجربه می کنند.



حال سوال اساسی این است دلیل بروز و شیوع این بیماری ها چیست؟ و چگونه خودمان را از این خطرات مصون بداریم؟

**خطر سنجی**، با بررسی عوامل متعدد خطر نظیر سن، جنس، میزان کلسترول، فشارخون، دخانیات و ابتلا به دیابت امکان پذیر است. این عوامل برای ارزیابی خطر بروز سکته قلبی ظرف 10 سال آینده بکار می روند. بهتر است تمام افراد بالای 40 سال خطر سنجی شوند و براساس نتایج به دست آمده اقدامات پیشگیرانه و مراقبتی را انجام دهند.

به یاد داشته باشید پیشگیری از سکته های مغزی و قلبی از طریق کنترل دقیق بیماری دیابت و فشارخون و اختلال چربی خون و نیز ترک مصرف دخانیات امکان پذیر است.

# آیا میدانید امروزه بیشترین علت بیماری و مرگ و میر در کشـورمان کدام بیماری ها هستند؟



[sasanhospital.com](http://sasanhospital.com) [sasan.hospital](https://www.instagram.com/sasan.hospital) ۰۲۱-۸۸۹۷۱۶۷۱

گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان فوق تخصصی ساسان آمادگی دارد پاسخگوی سوالات شما در زمینه خودمراقبتی و خطر سنجی از بیماری های مزمن و غیر واگیردار باشد .