

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

بسته آموزشی و اطلاعاتی کاستن از هزینه‌های بیماری



وقتی بیمار شدن گران تمام می‌شود...

وقتی بیمار شدن گران تمام می‌شود...

به تازگی معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در اجلاس روسای دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور اعلام کرد: «از ۳۸۰ هزار مرگ در سال ۱۳۹۰ بالغ بر ۹۲ هزار مرگ (۲۵ درصد) مربوط به سکته‌های قلبی، ۴۳ هزار مرگ (۱۳ درصد) مربوط به سکته‌های مغزی، ۳۱ هزار مرگ (۷ درصد) مربوط به حوادث و ۳۰ هزار مرگ مربوط به سرطان‌ها بوده و متأسفانه بیشترین تعداد مرگ‌ها به گروه سنی ۱۵ تا ۴۹ سال تعلق داشته است.»

دکتر سیاری افزود: «بار مالی ناشی از مرگ‌ومیر و بیماری‌ها در سال ۱۳۸۲ بالغ بر ۱۶ میلیارد دلار بوده که برابر با ۱۳ درصد از تولید ناخالص ملی کشور است.» او افزود: «سالانه ۲ هزار میلیارد تومان هزینه درمان بیماران مبتلا به سرطان می‌شود که با جمع هزینه‌های غیرمستقیم درمان سرطان‌ها (بالغ بر ۶ هزار میلیارد تومان)، رقمی حدود ۸ هزار میلیارد تومان هزینه سرطان‌ها می‌شود.» و این در حالی است که ۴۰ درصد از سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند. معاون بهداشت همچنین اظهار داشت: «تحرک ناکافی، سیگار کشیدن، دیابت، آلودگی هوا، کلسترول بالا، خطرات شغلی و مصرف مواد مخدر از مهم‌ترین ریسک فاکتورهای فعلی سلامت در کشور هستند.» دکتر سیاری افزود: «۵ میلیون سیگاری داریم که سالانه ۱۱ هزار نفر از آنان فوت می‌کنند.»

هشدار درباره سرطان

در میان تمام بیماری‌های مادرزادی، عفونی، عصبی، روماتولوژیک و هر بیماری پرخرجی که در ذهن داشته باشید، بدون شک «سرطان»‌ها را باید از نام‌آشنا‌ترین و پرخرج‌ترین بیماری‌هایی دانست که در کشور ما روندی رو به رشد دارند؛ با بیش از ۷۰ هزار مورد جدید ابتلا در هر سال و مرگ سالانه ۳۰ هزار نفر.

آمار و ارقام آنقدر نگران‌کننده است که برخی از کارشناسان درباره وقوع «سونامی سرطان» در سال‌های آتی هشدار داده‌اند. افزایش تعداد سالمندان که نتیجه تغییر هرم جمعیتی کشور است، رواج زندگی کم‌تحرک و ماشینی که به طور معمول با تغذیه ناسالم و اضافه‌وزن همراه است، افزایش استرس و آلودگی هوا و عواملی از این قبیل را باید مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز ابتلا به سرطان در ایران دانست.

از تشخیص زودرس تا آموزش فراگیر

مهم‌ترین راهکاری که در کشورهای توسعه‌یافته برای کاهش هزینه‌های سرطان به اجرا

درمی‌آید، غربالگری برای تشخیص زودرس است که باعث می‌شود بیماری در همان مراحل اولیه، با هزینه‌های کمتر و نتایج مطلوب‌تری، درمان شود. برخی از رایج‌ترین آزمایش‌هایی که می‌توانند به تشخیص زودرس سرطان منجر شوند، عبارتند از:

- ◀ انجام سالیانه آزمایش خون مخفی در مدفوع، از ۵۰ سالگی به بعد.
- ◀ بررسی آندوسکوپیک انتهایی روده بزرگ، از ۵۰ سالگی به بعد، هر ۵ سال یک‌بار.
- ◀ انجام سالیانه ماموگرافی در زنان، از ۴۰ سالگی به بعد.
- ◀ انجام سالیانه ماموگرافی در زنانی که سابقه خانوادگی سرطان پستان دارند، از ۲۵ سالگی به بعد.

◀ انجام ماهانه معاینه پستان‌ها توسط خود خانم‌ها، از ۲۰ سالگی به بعد.

◀ انجام معاینه پستان‌ها توسط پزشک، از ۲۰ سالگی به بعد، هر ۳ سال یک‌بار.

اما در کنار غربالگری و تشخیص زودرس سرطان، امر دیگری که در کشورهای توسعه‌یافته جدی گرفته می‌شود، پرداختن به برنامه‌های آموزشی فراگیر برای پیشگیری از ابتلای شهروندان به این قبیل بیماری‌های صعب‌العلاج است. معرفی عوامل خطر ساز و ترویج سبک زندگی سالم جزو همان برنامه‌های آموزشی فراگیری است که در ادامه با آنها آشنا خواهید شد.

معرفی عوامل خطر ساز

به جز ژنتیک، سابقه خانوادگی و افزایش سن، سایر عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان، قابل کنترل هستند و معرفی گسترده این عوامل از طریق رسانه‌های گروهی و ترویج سبک زندگی سالم می‌تواند از ابتلا به انواع سرطان، به عنوان گروهی از پرخرج‌ترین بیماری‌های کشور، بکاهد؛ از جمله:

◀ **سیگار:** استعمال دخانیات در ابتلا به سرطان‌ها، به‌ویژه سرطان ریه، نقش شناخته‌شده‌ای دارد. سیگار کشیدن همچنین دلیل اصلی ابتلا به سرطان‌های حفره دهان، حلق، حنجره، مری و مثانه است و زمینه را برای ابتلا به سرطان‌های لوزالمعده، کلیه، معده، گردن رحم و برخی از انواع سرطان خون نیز فراهم می‌کند.

◀ **الکل:** مصرف الکل احتمال ابتلا به سرطان‌های حفره دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، پستان و روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

◀ **اشعه فرابنفش خورشید:** سرطان پوست شایع‌ترین سرطان دنیاست که بیشتر انواعش یک عامل خطر ساز دارد؛ قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه فرابنفش خورشید. دستگاه‌های برنزه‌کننده (سولاریوم) نیز احتمال ابتلا به انواع سرطان‌های پوست را افزایش می‌دهند.

رژیم پرچرب: رژیم پرچرب منجر به افزایش وزن و چاقی می‌شود و با سرطان‌های پستان، پروستات، روده بزرگ، راست‌روده، لوزالمعده، کیسه صفرا، تخمدان و رحم مرتبط است.

تغذیه ناسالم: علاوه بر مصرف غذاهای چرب، مصرف غذاهای دودزده (مثل ماهی دودی)، نمک‌سود و کنسرو شده نیز می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان‌های گوارشی را افزایش دهد. در مورد روش پخت هم نکته‌های آموزشی مهمی وجود دارد؛ به عنوان مثال، توصیه می‌شود غذاهایمان را عمدتاً آبپز یا بخارپز کنیم و کمتر سراغ سرخ کردن و کباب کردن مواد غذایی برویم؛ این در حالی است که متأسفانه بسیاری از ما ایرانی‌ها عادت کرده‌ایم کباب را روی منقل و با آتش تیز تهیه کنیم و ماهی و سیب‌زمینی را حسابی در روغن سرخ کنیم!

کم‌تحركی: زندگی ماشینی به کم‌تحركی ما دامن می‌زند و کم‌تحركی یکی از عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان است. پشت‌میزنشینی، گذراندن ساعات طولانی پای تلویزیون یا پشت رایانه و استفاده از اتومبیل شخصی، حتی برای رفتن به مقاصد نزدیک، از مصادیق بارز کم‌تحركی در روزگار ماست که می‌تواند برایمان گران تمام شود.

عوامل دیگر: برخی افزودنی‌های خوراکی، بعضی از رنگ‌ها و حشره‌کش‌ها، زیاد قرار گرفتن در معرض اشعه رادیولوژی، برخی ویروس‌ها (مانند ویروس‌های عامل زگیل تناسلی و تبخال تناسلی) و ابتلا به برخی عفونت‌ها (مانند ایدز و هپاتیت) نیز از دیگر عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان محسوب می‌شوند.

مقابله با عوامل خطر ساز

اگر عوامل خطر ساز به خوبی معرفی شوند و مردم به درستی آنها را بشناسند و با خطرهایشان آشنا شوند، آن وقت آموزش راه‌های مقابله با این عوامل، آسان خواهد بود:

ترک سیگار و الکل: هرگز سراغ سیگار و الکل نروید و اگر سابقه مصرف آنها را داشته یا دارید، هرچه سریع‌تر برای ترک آنها اقدام کنید.

ضد آفتاب: حتی المقدور در ساعات اوج تابش آفتاب، از منزل خارج نشوید و به طور مرتب از ضد آفتاب استفاده کنید.

تغذیه سالم: افزایش مصرف مواد غذایی طبیعی، لبنیات کم‌چرب، سبزی‌ها و میوه‌های تازه و کاهش مصرف غذاهای چرب، نمک‌سود، کنسرو شده و فراوری شده جزو اصول تغذیه سالم تلقی می‌شوند.

ورزش و کاهش وزن: اگر اضافه وزن دارید، حتماً باید برای کاهش وزنتان اقدام کنید و بدانید که برای دستیابی به این هدف، هیچ فرمولی بهتر از ورزش منظم

رژیم غذایی سالم نیست.

◀ **واکسیناسیون:** با استفاده از واکسن‌های هیپاتیت و گارداسیل می‌توان احتمال ابتلا به عفونت‌های هیپاتیت و زگیل تناسلی را به حداقل رساند.

نگذاریم عفونت‌ها سرطان شوند

همان‌طور که گفته شد، واکسیناسیون یکی از راه‌های موثر در پیشگیری از ابتلا به برخی عفونت‌هاست که اگر به آنها مبتلا شویم، احتمال ابتلایمان به گروهی از سرطان‌ها افزایش خواهد یافت. اما برخی عفونت‌ها واکسنی ندارند و بهترین راهکار، توجه به علایم اولیه آنها و درمان در همان مراحل نخستین است؛ وگرنه ممکن است پیشرفت کنند و زمینه‌ساز ابتلای ما به سرطان شوند. برخی از رایج‌ترین عفونت‌هایی که بهتر است در همان مراحل اولیه، آنها را جدی بگیریم و درمانشان کنیم، عبارتند از:

◀ **عفونت‌های زنانه:** عفونت‌های دستگاه تناسلی زنان باید خیلی سریع درمان شود تا زمینه ابتلا به سرطان‌های تناسلی فراهم نشود.

◀ **عفونت‌های حفره دهان:** این عفونت‌ها نیز می‌توانند به تدریج زمینه را برای ایجاد سرطان‌های حفره دهان فراهم کنند و به همین دلیل است که رعایت بهداشت دهان و دندان همیشه مورد تاکید پزشکان است.

◀ **عفونت‌های گوارشی:** میکروب هلیکوباکتر را حتما می‌شناسید! این میکروب نیز اگر زود به دادش نرسید و درمانش نکنید، می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به لنفوم شود.

◀ **عفونت‌های ادراری:** عفونت مثانه یکی از عفونت‌های ادراری است که اگر زیاد تکرار شود و درمان موثری نگیرد، زمینه ابتلا به سرطان مثانه را فراهم می‌کند.

علایم هشداردهنده را بشناسیم

انجمن سرطان آمریکا ۷ علامت هشداردهنده برای سرطان معرفی کرده که البته وجود هیچ‌کدام از این علایم به معنای ابتلای قطعی به سرطان نیست ولی بهتر است آنها را



◀ سیگار یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ساز سرطان است

جدی بگیریم و پیگیری کنیم تا به این ترتیب، احتمال ابتلایمان به سرطان را کاهش دهیم یا با تشخیص زودرس سرطان، احتمال درمان موفق آن را افزایش دهیم:

تغییر در تن صدا: گرفتگی صدای شما ممکن است ناشی از التهاب حنجره، آلودگی هوا، فریاد کشیدن یا استعمال دخانیات باشد ولی اگر این گرفتگی صدا بیشتر از ۳ هفته طول بکشد، بهتر است آن را پیگیری کنید؛ چون می‌تواند یکی از علائم ابتلا به سرطان حنجره نیز باشد.

تغییر در اجابت مزاج: این علامت، مخصوصا اگر با دفع خون همراه شود، می‌تواند نشان‌دهنده بروز التهاب و عفونت در دستگاه گوارش باشد و همچنین امکان دارد علامت هشداردهنده‌ای از ابتلا به یک سرطان گوارشی قلمداد شود.

تغییر در پوست و مخاط: بریدگی‌ها و زخم‌های روی پوست معمولا ظرف ۲۴ ساعت بهبود نسبی پیدا می‌کنند اما اگر این اتفاق نیفتد، زخم پوستی نیازمند پیگیری خواهد بود. ضمنا هرگونه تغییر در رنگ، اندازه، شکل و حاشیه‌های زخم را نیز باید به پزشک اطلاع داد.

تغییر در ادرار: خون در ادرار و تغییر در رنگ و تواتر ادرار را نیز باید جدی گرفت و به اطلاع پزشک رساند.

تغییر در قاعدگی: سیکل قاعدگی روند مشخصی دارد که اگر این روند، مختل شود یا خونریزی و لکه‌بینی غیرطبیعی در طول این سیکل مشاهده شود، باید آن را یک علامت هشداردهنده تلقی کرد و به پزشک اطلاع داد.

تغییر در بلع و هضم غذا: اگر نمی‌توانید غذایان را به آسانی بلعید یا در هضم آن دچار مشکل شده‌اید، بهتر است با پزشک مشورت کنید تا مشکلاتان را در مراحل اولیه ارزیابی و درمان کند.

توده: مشاهده و لمس هرگونه توده یا ضخیم‌شدگی غیرطبیعی پوست در ناحیه سر و گردن و سایر نواحی بدن را باید غیرطبیعی تلقی کرد و برای حصول اطمینان به پزشک مراجعه کرد.

دو کلمه با مسوولان

سال‌هاست که دلسوزان حوزه بهداشت و درمان فریاد می‌زنند که نظام سلامت ما بیمار است و اگر درمانی سریع و موثر برای آن نیندیشیم، ممکن است بیماری‌اش به مراحل غیرقابل‌برگشتی برسد. به تازگی، هشدارهایی مبنی بر در راه بودن سونامی سرطان به عنوان گروهی از پرخرج‌ترین بیماری‌های کشور نیز به گوش می‌رسد. این در حالی است که هم‌اکنون ۱۳ میلیون ایرانی تحت پوشش هیچ بیمه‌ای نیستند و بیشتر بیمه‌شدگان نیز دل

خوشی از خدمات دریافتی‌شان ندارند. از سوی دیگر، سهم مردم از هزینه‌های درمان که قرار بود طبق قانون، به کمتر از ۳۰ درصد برسد، نه تنها کاهش نیافته، که افزایش هم یافته است. در چنین شرایطی، اگر یکی از اعضای خانواده دچار بیماری صعب‌العلاجی بشود، خانواده باید دار و ندارش را بفروشد تا از پس هزینه‌های گزاف درمان برآید. راهی که کشورهای توسعه‌یافته برای مقابله با این مشکل پیموده‌اند، سال‌هاست که پیش روی ماست؛ آموزش سلامت به‌طور موثر و فراگیر، تمرکز بر پیشگیری اولیه، ارائه مراقبت‌های بهداشتی عمومی، اصلاح ساختار نظام سلامت و کارآمدسازی بیمه‌ها. این در حالی است که طی سال‌های گذشته، به‌طور معمول، بیش از ۷۵ درصد بودجه سلامت صرفاً خرج درمان شده و کمتر از ۲۵ درصد این بودجه به آموزش و پیشگیری اختصاص یافته است. واقعیت این است که هرچه امکان پیشگیری اولیه و تشخیص زودرس را توسعه دهیم، درمان ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر خواهد شد. در واقع، بهترین راهکار برای کاستن از هزینه‌های درمانی بیماری‌های صعب‌العلاج، انتقال هزینه‌ها از بخش درمان به بخش پیشگیری است.

دو کلمه با رسانه‌ها

اگر از آموزش سلامت و پیشگیری اولیه به عنوان راهکارهایی موثر در کاهش هزینه‌های بیماری نام برده می‌شود، ابزار اجرایی سیاستگذاران سلامت در این حوزه، چیزی نیست



در حال حاضر

۱۳ میلیون ایرانی

تحت پوشش هیچ

نوع بیمه‌ای نیستند

وقتی بیمار شدن گر ان تمام می‌شود...

جز رسانه‌های دیداری، شنیداری و نوشتاری. رسانه‌ها با اطلاع‌رسانی منظم و شفاف درباره سبک زندگی سالم و عوامل خطر سازی که بیشتر به آنها اشاره شد، می‌توانند به توانمندسازی مخاطبان خود کمک کنند و زمینه‌های ابتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج را در آنها به حداقل برسانند. کلیدواژه‌های اطلاع‌رسانی موثر در این حوزه را می‌توان به این شکل خلاصه کرد:

- ◀ پرهیز از سیگار و الکل
- ◀ کنترل وزن
- ◀ ورزش منظم
- ◀ استفاده از ضد آفتاب
- ◀ کاهش زمینه‌های استرس
- ◀ پرهیز از رفتارهای پرخطر جنسی
- ◀ افزایش مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه
- ◀ کاهش مصرف غذاهای چرب و شور
- ◀ مصرف گوشت سفید به جای گوشت قرمز
- ◀ مصرف لبنیات کم چرب به جای انواع پرچرب.