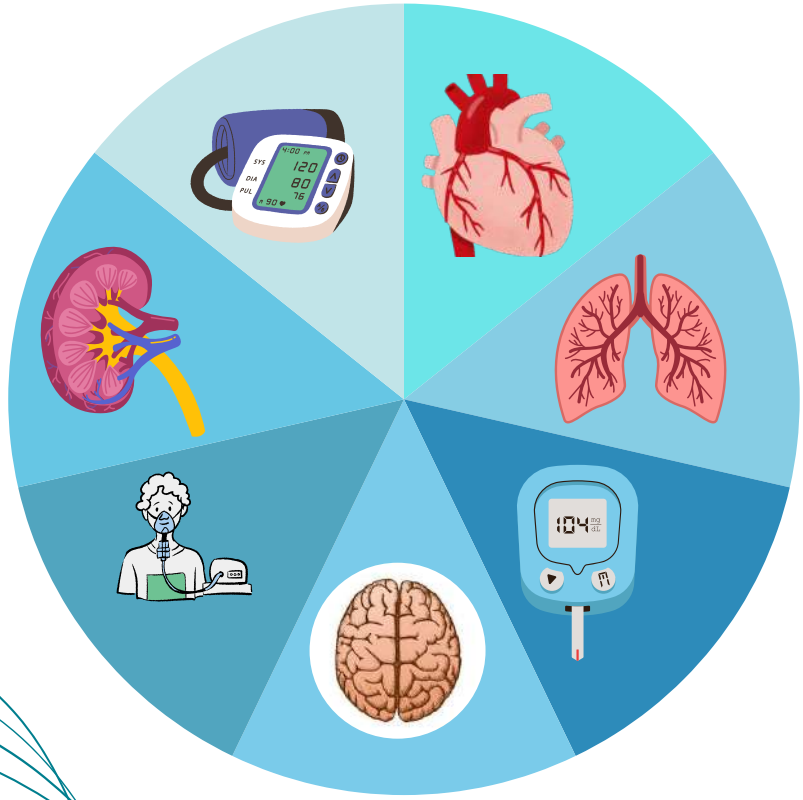
جمعية الأمراض المزمنة

Society of Chronic Diseases

الأمراض المزمنة



أعباء الأمراض المزمنة عالميا

* الوفيات :

تمثل الأمراض المزمنة السبب الرئيسي للوفاة عالميا وبلغت نسبة الوفيات وفقا لمنظمة الصحة العالمية 71 % وفاة سنويا .

* التكاليف الإقتصادية :

تسبب الأمراض المزمنة عبء اقتصادي كبير نتيجة

- تكاليف العلاج والرعاية
- وانخفاض الإنتاجية

تعريف الأمراض المزمنة :

الأمراض المزمنة هي حالات صحية طويلة الأمد لا تشفى تماما ، وتؤثر على حياة الأفراد بشكل مستمر أو متكرر . وهذه الأمراض غالبا تتطور ببطء وتستمر لفترة طويلةوتؤثر بشكل كبير على نوعية الحياة والإنتاجية .

أنواع الأمراض المزمنة

الأمراض القلبية الوعائية	مثل ارتفاع ضغط الدم / أمراض القلب التاجية / والسكتة الدماغية
السرطانات	وتشمل أنواع السرطانات المختلفة مثل سرطان الرئة / الثدي / والقولون
أمراض الجهاز التنفسي المزمنة	مثل الربو / مرض الانسداد الرئوي المزمن / والحساسية التنفسية
مرض السكري	ويشمل السكري من النوع الأول والنوع الثاني

الوقاية من الأمراض المزمنة

يمكن الوقاية من الأمراض المزمنة أو الحد منها من خلال :

- تحسين أنماط الحياة .
- تناول الطعام الصحي .
- ممارسة النشاط البدني .
- تجنب العادات الضارة .

خصائص الأمراض المزمنة

1. طويلة الأمد ....

← تدوم لسنوات أو مدى الحياة

2. تطور تدريجي ....

← تظهر تدريجيا ولا يكون لها أعراض واضحة في المراحل المبكرة

3. غير معدية ....

← لا تنتقل من شخص إلى آخر

4. مرتبطة بنمط الحياة ....

← تتأثر بشكل كبير بالعوامل السلوكية

أنواع إضافية من الأمراض المزمنة

بالإضافة إلى الأنواع الأربعة الرئيسية التي حددتها منظمة الصحة لعالمية يمكن إضافة الأنواع التالية :

1 . اضطرابات الصحة النفسية
(الإكتئاب ، اضطرابات القلق ، واضطرابات المزاج المزمنة)

2 . أمراض الكلى المزمنة
(مثل الفشل الكلوي)

3 . التهاب المفاصل وأمراض العظام
(مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي)

4 . أمراض الكبد المزمنة
(مثل تليف الكبد وأمراض الكبد الدهنية)

5 . الأمراض العصبية
(مثل الزهايمر ، الشلل الرعاش ، والتصلب المتعدد)

عوامل الخطر الرئيسية للأمراض المزمنة :

1) عوامل سلوكية :

تؤكد منظمة الصحة العالمية أن عوامل الخطر السلوكية تساهم بشكل كبير في تطور هذه الأمراض مثل :

- التدخين

(يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب)

- قلة النشاط البدني

(يؤدي إلى السمنة وأمراض القلب)

- النظام الغذائي الغير صحي

(تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات وقليلة الألياف)

- استهلاك الكحول

(يسبب أضرارا للكبد ويزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان)

2) عوامل بيئية :

يسبب التعرض للتلوث البيئي الإصابة بالأمراض المزمنة