

3,2,1 ... mali koraci za očuvanje zdravlja

veljača 2024.

Prema rezultatima Europske zdravstvena anketa (EHIS, 2019):

- **povišen krvni tlak navodi:**
 38,4% 35,8%
- **šećernu bolest navodi**
 11,5% 12,9%
- **poteškoće s leđnim dijelom kralježnice navodi**
 45,7% 36,6%
- **prekomjernu tjelesnu masu ima**
 35,1% 49,5%
- **debljinu ima**
 22,6% 23,7%
- **depresiju navodi**
 13,4% 9,2%

Svjetska zdravstvena organizacija definira zdravlje kao stanje fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti.

Na neke odrednice našeg zdravlja ne možemo utjecati poput genetike, spola, dobi, ali postoje promjenjive ponašajne odrednice na koje možemo utjecati.

Određene životne navike mogu imati velik utjecaj na zdravlje pojedinca, poput redovite tjelesne aktivnosti, pravilnih prehrambenih navika, izbjegavanja pušenja i konzumacije alkohola. Ove navike značajno su povezane s razvojem prekomjerne tjelesne mase i debljine te drugih kroničnih nezaraznih bolesti koje čine glavninu trenutnog opterećenja bolestima u Hrvatskoj.



Ponašajnim čimbenicima rizika, između ostaloga prehrambenim čimbenicima, pušenju, konzumaciji alkohola i nedostatku tjelesne aktivnosti, pripisuje se 44% svih smrtnih slučajeva u Hrvatskoj 2019.

Prehrambeni rizici i duhan vodeći su čimbenici koji utječu na smrtnost.

Prehrambeni rizici

EU: 17%
HR: 22%



Duhan

EU: 17%
HR: 20%



Onečišćenje zraka

EU: 4%
HR: 6%



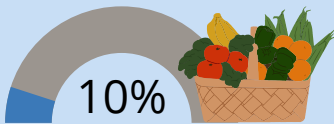
Alkohol

EU: 6%
HR: 6%



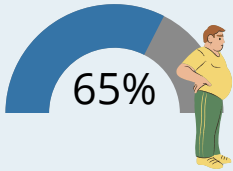
Nedostatak tjelesne aktivnosti EU: 2% HR: 2%

Životne navike u RH



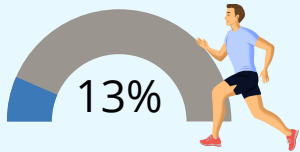
Samo 10% odraslih osoba dnevno konzumira preporučenih pet porcija voća i povrća.

Pravilna prehrana iznimno je važna u prevenciji kroničnih bolesti, poput bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti tipa 2 i nekih sijela zloćudnih bolesti.



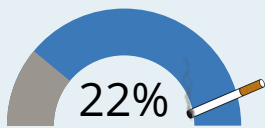
65% odraslih osoba ima prekomjernu tjelesnu masu i debljinu.

Povećanje tjelesne mase nosi sa sobom rizik od brojnih zdravstvenih tegoba poput bolesti probavnog sustava, bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti tipa 2, zloćudnih bolesti, kronične opstruktivne bolesti pluća, psihičkih poremećaja, bolesti sustava za kretanje, kožnih bolesti.



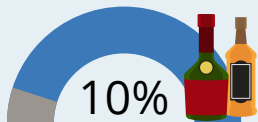
Samo 13% odraslih osoba (18 - 65 godina) dostiže preporučenu razinu tjelesne aktivnosti sukladno preporukama Svjetske zdravstvene organizacije

Redovite i adekvatne razine tjelesne aktivnosti u odraslih smanjuju rizik od bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti, nekih sijela zloćudnih bolesti, depresije i rizik nastanka pada, poboljšavaju zdravlje kostiju i funkcionalno zdravlje te je ključna odrednica potrošnje energije, što je temelj energijske ravnoteže i kontrole tjelesne težine.



22% odraslih osoba puši svaki dan.

Pušenje duhanskih proizvoda izaziva ovisnost, oštećuje sve organske sustave, povećava rizik za više od tridesetak bolesti, a nema ni sigurne izloženosti duhanskom dimu u okolini (pasivno pušenje).



Svaki ili skoro svaki dan alkohol konzumira 10,2% osoba. Udio viši u muškaraca gdje iznosi 18,2% naspram 4,2% žena koje svaki ili skoro svaki dan konzumiraju alkohol.

Prekomjerno pijenje alkoholnih pića je povezano s povećanim rizikom obolijevanja, ozljeđivanja i umiranja, a od štetnog djelovanja alkohola nije pošteđen niti jedan organ.

Zdrav životni stil pridonosi očuvanim godinama života, očuvanoj kvaliteti života i produženoj funkcionalnoj i radnoj sposobnosti pojedinca te pridonosi smanjivanju ukupnih troškova zdravstvene zaštite.

U velikom kohortnom istraživanju provedenom u Europi utvrđeno je kako su sudionici bez ponašajnih rizičnih faktora živjeli šest godina dulje bez kroničnih bolesti (bolesti srca i krvnih žila, zloćudnih bolesti, bolesti dišnog sustava i dijabetesa) za razliku od sudionika s najmanje dva čimbenika rizika povezanih s ponašanjem (uključujući pušenje, tjelesnu neaktivnost i debljinu).

IZAZOV



Očitajte kod, ispunite kratki upitnik i provjerite kakve su vaše životne navike!

