

RIZIKO FAKTORI NA KOJE MOŽEMO UTICATI



Međunarodna naučna konferencija „Znanjem do zdravlja-SANUS 2023” – Prijedor, 23. i 24. juni 2023.

Pod pojmom riziko faktori, u medicini, podrazumijevaju se sve moguće potencijalne prijetnje i opasnosti koje narušavaju i ugrožavaju zdravstveno stanje pojedinca i populacije.

Različito se klasificiraju i različito ispoljavaju svoje dejstvo, ali najvažnija klasifikacija riziko faktora jeste na: *promjenjive* i *nepromjenjive*.



01 UVOD

Najčešći promjenjivi riziko faktori,
na koje može uticati svaki savjestan pojedinac su:

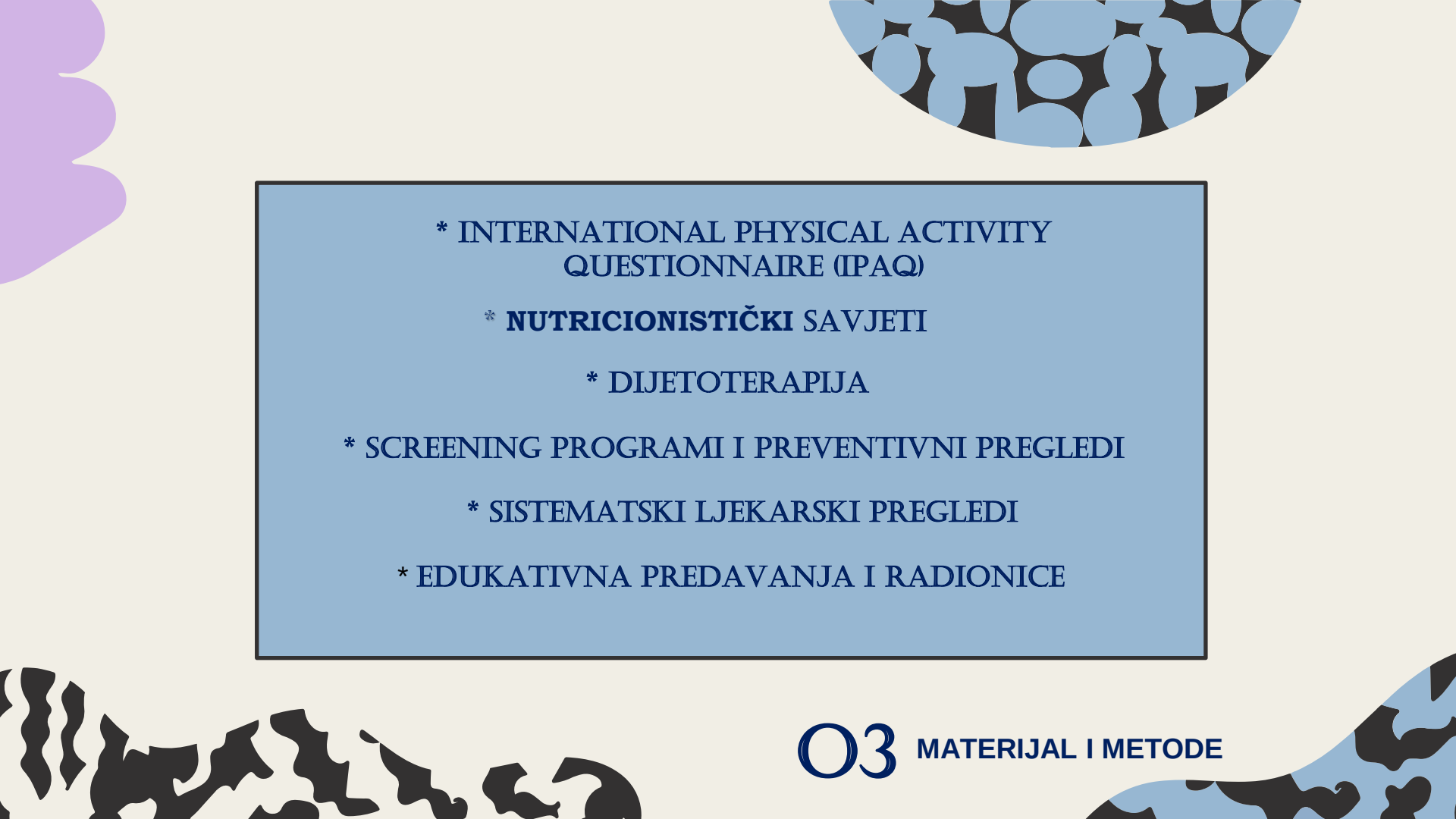
- *fizička (ne)aktivnosti,
- *prehrana i prehrambene navike,
- *konzumacija cigareta i alkohola,
- *zadržavanje i boravak u okruženju koje ima loš i negativan uticaj na nas
- * lična higijena.



02 CILJ

Cilj ovog rada je navesti najčešće promjenjive riziko faktore i opisati načine pomoću kojih se uspješno mogu izbjeći ili tretirati i održavati u fiziološkim granicama.





* INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY
QUESTIONNAIRE (IPAQ)

* **NUTRICIONISTIČKI** SAVJETI

* DIJETOTERAPIJA

* SCREENING PROGRAMI I PREVENTIVNI PREGLEDI

* SISTEMATSKI LJEKARSKI PREGLEDI

* EDUKATIVNA PREDAVANJA I RADIONICE

04 REZULTATI I DISKUSIJA

S obzirom da opća populacija nije aktivna onoliko koliko bi trebala biti, prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije u 2030. godini, preko **2,15 milijardi** ljudi imat će prekomjernu tjelesnu težinu. Dok će **1,12 milijardi** ljudi **biti pretilo**.

Istraživanje iz Australije, provedeno tokom 2000. godine, pokazuje da je povećanje tjelesne težine **direktno proporcionalno** sa gledanjem televizije. Danas su TV uređaje iz 2000. godine, zamijenili mobilni telefoni i računari.

Na koledžu u Indiji, među studenticama i studentima medicinskih nauka, 40% njih se izjasnilo kao fizički neaktivno. Glavnim razlozima fizičke neaktivnosti navodili su: lijenost, nedostatak vremena i iscrpljenost zbog akademskih obaveza.

Povećana tjelesna težina, razlog je nastanka brojnih kliničkih komplikacija, kao što su: oboljenja kardiovaskularnog sistema, diabetes mellitus tip II, degenerativni procesi lokomotornog sistema, nastanak žučnih kamenaca, bubrežna insuficijencija, različite metaboličke i endokrinološke disfunkcije, dermatološke promjene i mnoge druge...

Konzumiranje cigareta, alkohola i količina stresa kojem je pojedinac izložen - neizostavni su uzroci i razlozi nastanka različitih oboljenja. Moždanog udara i oboljenja kardiovaskularnog sistema, prije svega, a zatim i karcinoma. Smatra se da pušači imaju izuzetno veći rizik za nastanak moždanog udara za razliku od nepušača, čak i do 70%.

***Jedna ispušena cigareta - smanjuje život za 14 minuta,
a konzumacija 20-ak cigareta na dan - oduzima 10 godina života.***

ZDRAVSTVENO-ODGOJNI RECEPT ZA PRAVILNE PREHRAMBENE NAVIKE

Ime (ime oca) prezime

Godište

Općina

Na osnovu preventivnih pregleda i antropometrijskih mjerenja djeteta uočeno je odstupanje BMI u odnosu na poželjne vrijednosti.

BMI (body mass index) ili ITM (indeks tjelesne mase) je mjera za procjenu stanja uhranjenosti. I nizak i visok BMI mogu uzrokovati zdravstvene probleme i povećanje rizika od različitih bolesti. Ako osobe imaju visok BMI, postoji mogućnost da se pojavi poremećaj nivoa šećera u krvi, visok krvni pritisak i druga hronična oboljenja.

Savjeti za održavanje normalnog BMI kod djece:

- Osigurajte djetetu raznolikiju prehranu, bogatu sezonskim namirnicama.
- Potrudite se svaki dan djetetu ponuditi kuhane obroke kod kuće, koje će dijete konzumirati zajedno sa ostatkom porodice.
- Pripremite djetetu kvalitetnu ušinu za školu.
- Ograničite kupovinu slatkiša, grickalica, gaziranih i zaslađenih sokova, a kao zamjenu za kupovne grickalice djeci nudite svježe voće, orašasto i suho voće, kod kuće pripremljene energetske pločice i kekse sa smanjenim udjelom šećera i masti, a kao zamjenu za sokove djeci svakodnevno nudite dovoljne količine vode ili prirodno cijeđenih sokova.

ANTROPOMETRIJSKE MJERE DJETETA:

Tjelesna težina

Tjelesna visina

Obim struka

BMI

NORMALAN BMI

(BODY MASS INDEX ILI INDEKS TJELESNE MASE)

Dob/godine	Dječaci	Djevojčice
7	13,8-17,4	13,5-17,5
8	13,8-17,8	13,6-18,3
9	14,0-18,5	13,7-19,1
10	14,2-19,3	14,0-20,0
11	14,5-20,1	14,4-20,8
12	15,0-21,0	14,8-21,7
13	15,5-21,8	15,4-22,5
14	15,9-22,6	15,8-23,2
15	16,5-23,3	16,2-23,8
16	17,1-24,0	16,8-24,5

Vrijednosti prikazane u tabeli usklađene su sa CDC (Centers for disease control and prevention) BMI peramitrim krivuljama za djecu.
Vie informacija na:
<https://www.cdc.gov/healthyweight/bmi/calculator.html>

Važnost održavanja normalnog BMI

- Pravilna ishrana je važna za održavanje normalnog nivoa šećera u krvi, izlučivanje hormona i regulaciju svih procesa u organizmu.
- Inzulini je hormon kojeg izlučuje gušterača i koji održava nivo šećera u krvi u normalnim granicama, pri čemu se ćelije hrane i time se dobija energija za normalno svakodnevno funkcionisanje. Sve je veća učestalost dijabetesa tipa 2 kao posljedice prekomjerne težine i razvoja inzulinske rezistencije kod djece.
- San. Mnoga istraživanja pokazuju povezanost malih količina sna sa povećanim BMI kod djece. Nedostatak sna utiče na nivo hormona, promjene raspoloženja, rasuđivanja, koncentraciju, motivaciju itd.
- Podrška porodice. Prevencija gojaznosti podrazumijeva edukaciju kompletne porodice da prepozna važnost zdravih životnih navika, da ih svi skupa počnu primjenjivati uključujući ograničavanje gledanja televizije i video igara uz evidentno smanjenje sjedalačkog načina života. Uloga roditelja je da svojim primjerom budu uzor djeci u provođenju pravilne prehrane i zdravih životnih navika.
- Stolica otkriva pravo stanje probavnog sistema i omogućava da na vrijeme donesete promjene kako biste poboljšali zdravlje cjelokupnog organizma. Za probavu hrane od konzumacije do pražnjenja crijeva tijelo je potrebno od 24 do 36 sati. Što je hrana duže u crijevima stvara se više toksičnih tvari, što negativno utječe na crijevnu flor, a time i na zdravlje. Uz zdrave i redovne obroke, nema problema sa probavnim sistemom.
- Fizička aktivnost. Ograničiti korištenje digitalnih uređaja te poticati djecu na aktivnosti izvan kuće (sport, zajednička šetnja i aktivna igra). Smanjimo upotrebu automobila, koristimo češće bicikl jer gojaznost ograničava kretanje i uzrokuje poremećaje lokomotornog sistema.
- Mentalno zdravlje također utiče na pravilan rast i razvoj. Stoga je neophodno smanjiti stres u svakodnevnom životu, jer ignoriranje zdravlja i pogrešna vjerovanja, socijalna izolacija, nedostatak socijalne podrške dovodi do neželjenih efekata koje je teško ili nemoguće ispraviti.
- Postoji povezanost između težine u djetinjstvu i odrasle dobi. Rizik pretilosti djece da ostanu pretila i kad odrastu dva puta je veći od rizika djece koja nisu pretila.
- Također pušenje, pretjerivanje u jelu i piću i nedovoljna tjelesna aktivnost vode ka negativnim uticajima na organizam što u početku prolazi neprimjetno.

Ukoliko smatrate da Vaše dijete teži ka pretilosti ili pothranjenosti, preporučujemo Vam da se javite u nadležnu zdravstvenu ustanovu, te da potražite savjet stručnjaka radi budućnosti djeteta.

05 ZAKLJUČAK

Epidemiologija i etiologija većine dijagnosticiranih oboljenja, zasnovane su i bilježe prisustvo, isključivo promjenjivih riziko faktora.

S obzirom da je godinama unazad, sve više zastupljen i aktuelan sedentarni (sjedilački) način života, kako bi se to promijenilo, neophodno je više pažnje posvetiti fizičkoj aktivnosti.

Sa medicinskog aspekta, fizička aktivnost predstavlja jednu od *najznačajnijih nefarmakoloških metoda* prevencije i liječenja.

Brigom ili nemarom o sebi, pojedinac najviše može pomoći ili našteti sam sebi.

Učešće na konferenciji je dijelom podržao Projekat jačanja sestrinstva u Bosni i Hercegovini sredstvima Vlade Švicarske.

Više o projektu možete saznati na:



www.fondacijafami.org



<https://youtube.com/@FondacijafamiBiH>



facebook.com/FondacijafamiBiH





HVALA NA PAŽNJI !