

TJELESNA AKTIVNOST U SVRHU PREVENCIJE BOLESTI SAVREMENOG ČOVJEKA

1. Sačić-Halać Mirsada,
2. Mulaosmanović Zineta

UVOD

- Prevencija hroničnih nezaraznih bolesti je imperativ savremenog društva i medicine.
- Tjelesna aktivnost zauzima centralno mjesto
- Pozitivni benefit na zdravlje pojedinca.

UVOD

- Poznato je da je neophodno dozirati tjelesnu aktivnost u cilju prevencije konkretnih bolesti kao što su hipertenzija, šećerna bolest, metabolički sindrom, depresija, ali i mnoge druge bolesti.

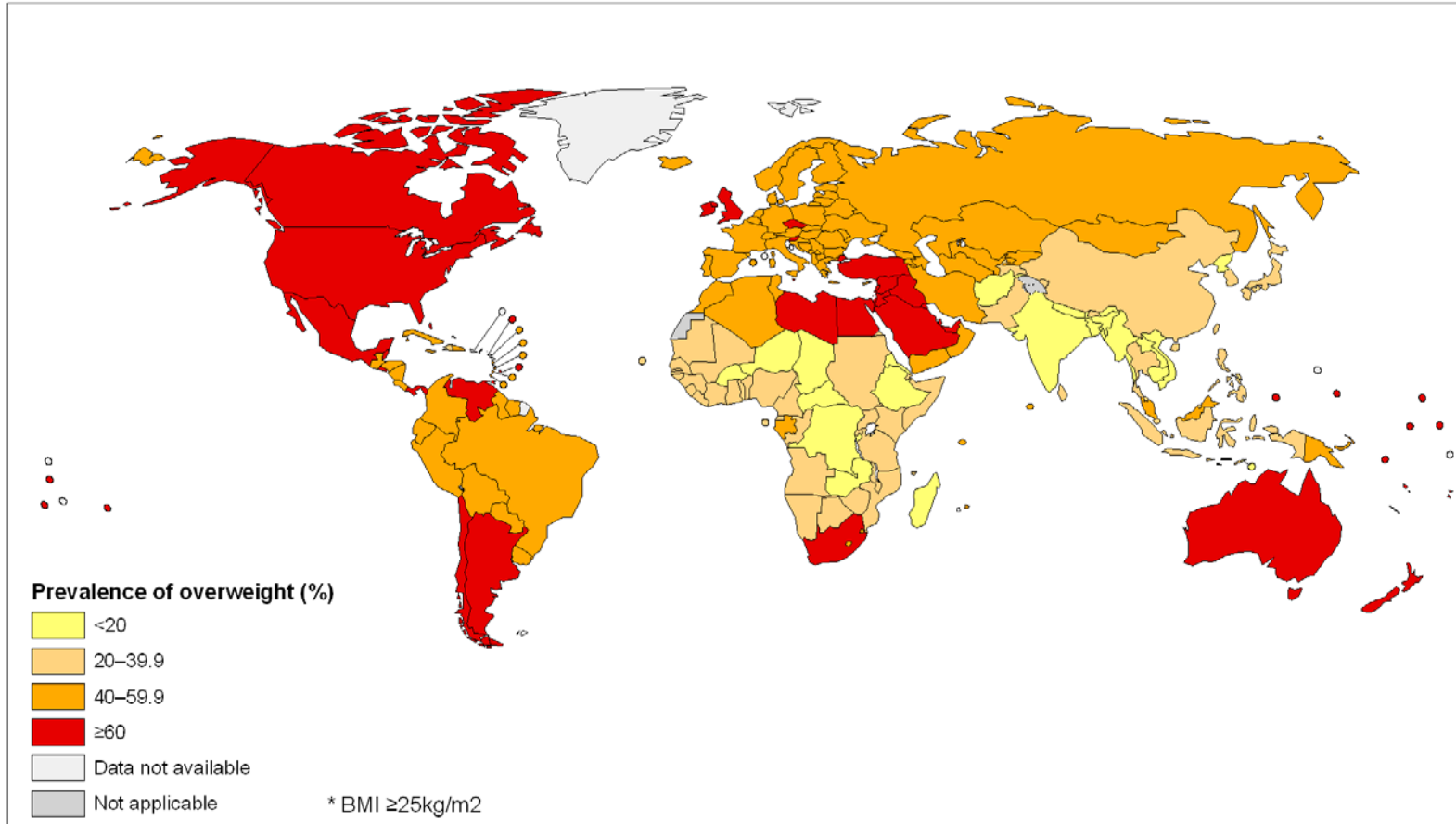
UVOD

- Hipokrat je rekao : “ Svi dijelovi tijela koji su u funkciji, ako se primjerenom koriste i vježbaju radom, dobro se razvijaju, ostaju zdravi i stare sporo, ali ako nisu u upotrebi postaju skloni bolesti, zaostaju u rastu i brzo stare.”
- Već je stoljećima poznato da je fizička aktivnost jedan od najvažnijih koraka u poboljšanju zdravlja.

UVOD

- Veliki broj ljudi je zbog širenja sedanternog načina života i nedovoljno slobodnog vremena tjelesno neaktivan
- Uloga medicinske sestre/tehničara u kućnim uslovima je prvi korak promocije fizičke aktivnosti

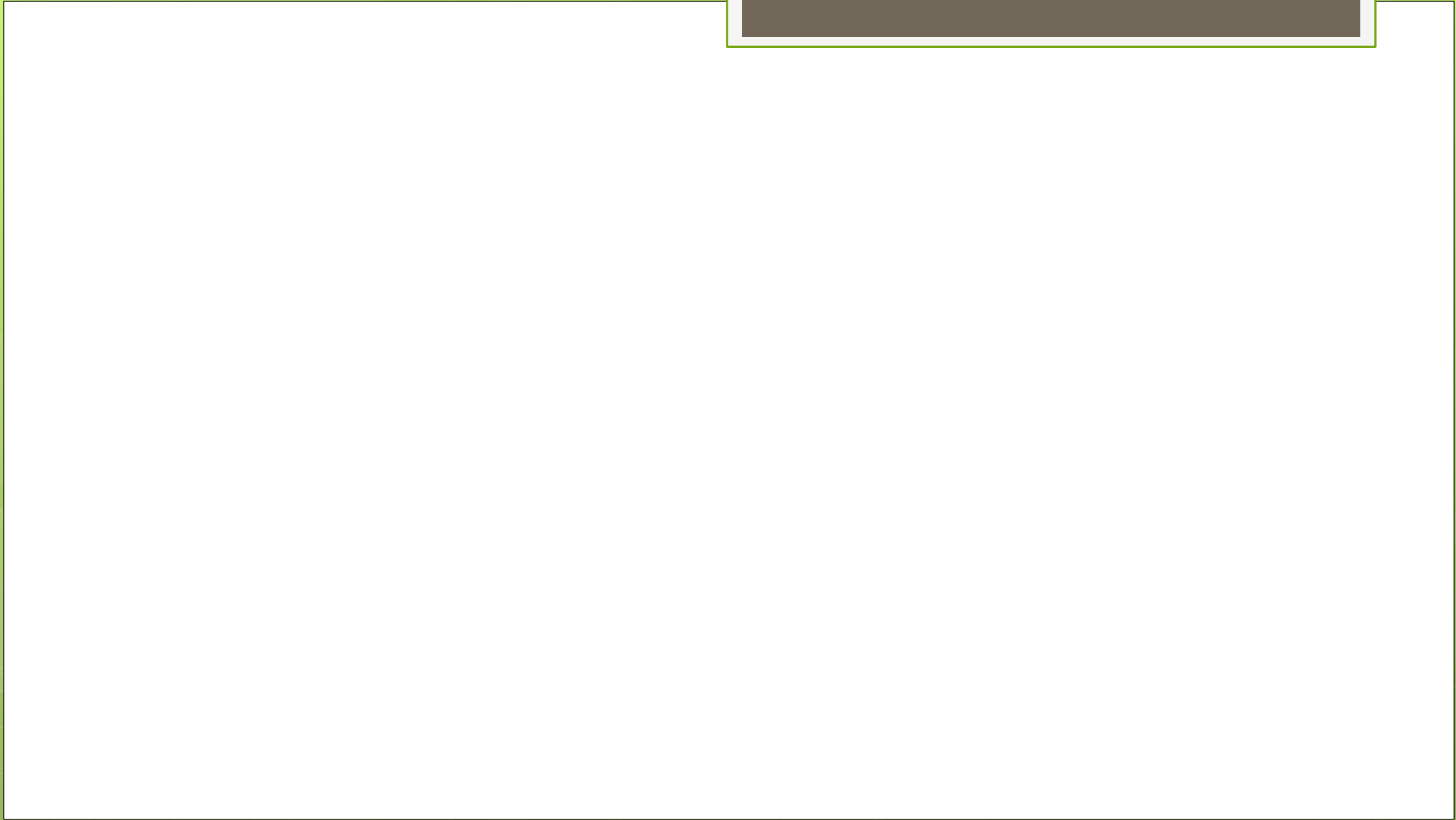
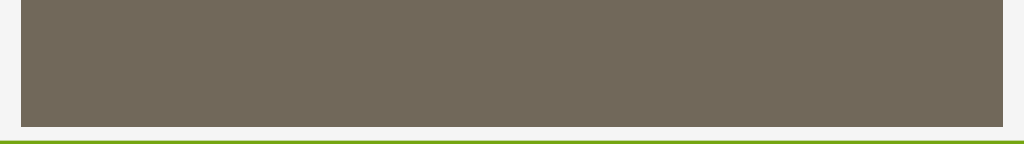
Prevalence of overweight*, ages 20+, age standardized Both sexes, 2008



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Data Source: World Health Organization
Map Production: Public Health Information
and Geographic Information Systems (GIS)
World Health Organization

 **World Health Organization**
© WHO 2011. All rights reserved.



Promjenjivi faktori KV rizika

- ❖ pušenje (2 puta više rizika),
- ❖ alkohol,
- ❖ nepokretnost
- ❖ stres,
- ❖ dijabetes,
- ❖ visoki arterijalni tlak,
- ❖ kolesterol.

- Aterosklerotske plakove moždanih žila ima 70% pušača, a oko 23% ima promjene na karotidama. Rizik ateroskleroze je razmjeran broju popušanih cigareta na dan, a nakon prestanka pušenja znatno se smanjuje tijekom 1-2 godine.



Nepromjenjivi faktori rizika

- DOB
- SPOL
- NASLJEĐE



UVOD

- Sa pozicije savremenog sedanternog čovjeka (homo sedens), kojeg obilježava hipokinezija, preobilna ishrana i stres, tjelesna aktivnost nameće se kao realna potreba u održanju života.

UVOD

- Modernizacija, nove tehnologije i urbanizacija donijele su i nove rizike savremenom čovjeku, a to je “sedanterni način života” ili nedovoljno fizičke aktivnosti i povećanje gojaznosti
- Globalno posmatrano gojaznost je u svijetu zastupljena kod 10-60% odraslog stanovništva
- U razvijenim zemljama Evrope oko 25% odraslog stanovništva je gojazno.

UVOD

- Istraživanja pokazuju da je gojaznost i predgojaznost kod adolescenata uzrasta 12-17 godina utrostručena u poslednjih 25 godina
- Gojazno je i sve više djece – oko 10% uzrasta 7-11 godina.
- Uvidom u redovne sistematske preglede osnovnih i srednjih škola evidentan porast gojazne djece

ZAKLJUČAK

- Brojna istraživanja su pokazala pozitivne efekte redovnih fizičkih aktivnosti na zdravlje: prevencija oboljenja srca, šećerne bolesti, kolorektalnog karcinoma (rak debelog crijeva), depresije i gojaznosti.

ZAKLJUČAK

- Tiso je još u XVII vijeku rekao: "Vježbanje može da zamijeni ili pomogne dejstvo mnogih lijekova, ali ni jedan lijek ne može da zamijeni dejstvo kretanja."
- Medicinska sestra-tehničar u svom profesionalnom radu treba da bude svjesna svoje uloge u ovom segmentu prevencije-promocije zdravlja osobito u kućnim uvjetima (porodica)

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

Više o projektu možete saznati na:



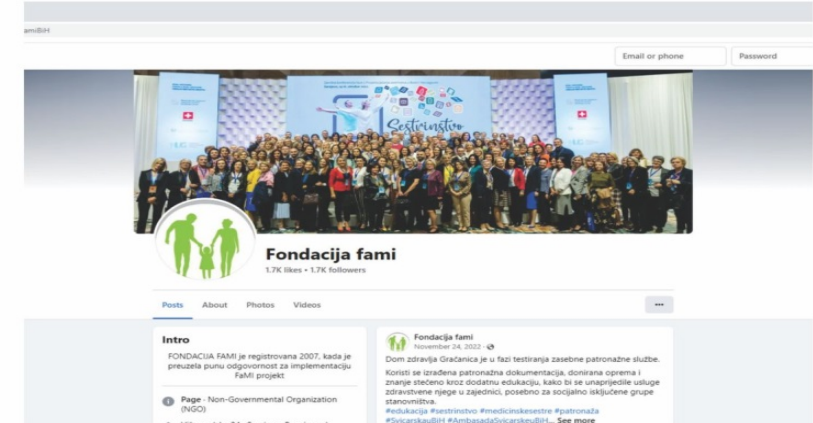
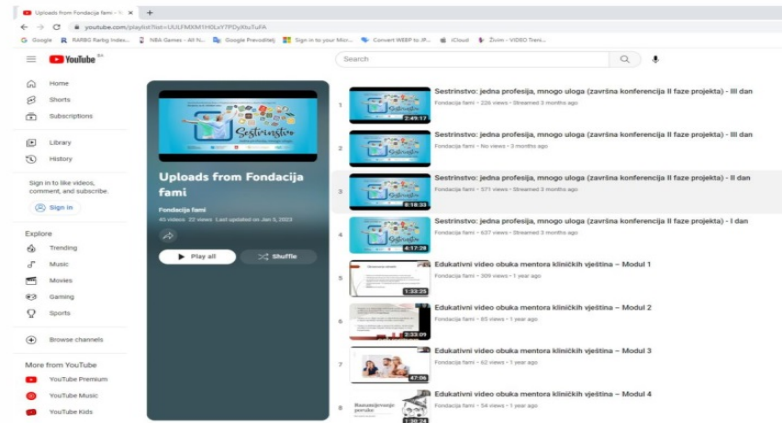
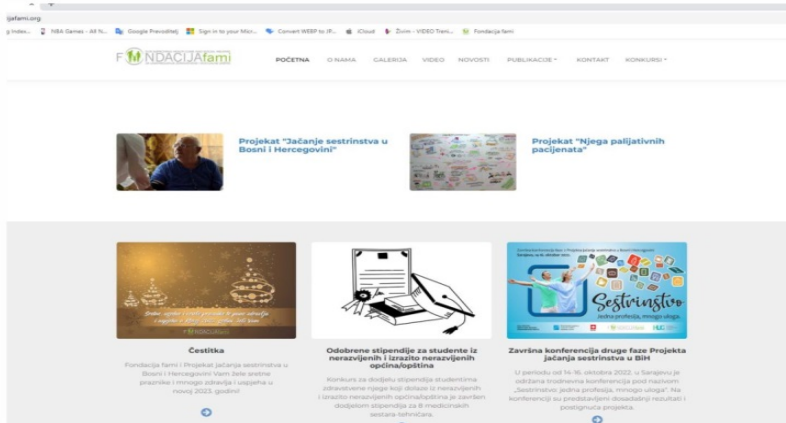
www.fondacijafami.org



www.youtube.com/playlist?list=UULFMXM1H0LxY7PDyXtuTuFA



facebook.com/FondacijafamiBiH



HVALA NA PAŽNJI