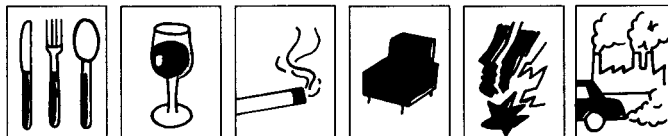


PROGRAM MEDNARODNO ZDRAVJE

Vseposod po svetu se na vseh socialnih, ekonomskih in kulturnih ravneh dejavniki tveganja, ki so povezani z načinom življenja, zvečujejo tveganje za nastanek kroničnih bolezni, ki jim pravimo tudi nenalezljive bolezni. Podrobne raziskave so pokazale, da ti

Življenjske navade učinkujejo na zdravje



| | Neustrezna prehrana | Nezmerno uživanje alkohola | Kajenje | Premalo gibanja | Stres | Oncsnaženost okolja |
|---------------------|---------------------|----------------------------|---------|-----------------|-------|---------------------|
| Srčno žilne bolezni | | | | | | |
| Bolezni srca | ✓✓ | ✓ | ✓✓ | ✓✓ | ✓✓ | |
| Možganska kap | ✓✓ | ✓✓ | ✓ | ✓✓ | ✓✓ | |
| Zvišan krvni tlak | ✓✓ | ✓✓ | ✓ | ✓✓ | ✓✓ | |
| Rak | | | | | | |
| Črevesje | ✓✓ | | | | | |
| Pljuča | | | ✓✓ | | | ✓ |
| Ustna votlina | | ✓ | ✓✓ | | | |
| Želodec | ✓ | | | | | |
| Bolezni dihal | | | ✓✓ | | | ✓✓ |
| Ciroza | | ✓✓ | | | | |
| Sladkorna bolezen | ✓✓ | ✓✓ | | ✓✓ | ✓✓ | |
| Osteoporoza | ✓✓ | ✓✓ | ✓ | ✓✓ | | |
| Prehranske motnje | ✓✓ | ✓ | | ✓✓ | | |
| Želodčne razjede | ✓✓ | ✓✓ | ✓✓ | | ✓✓ | |
| Poškodba zarodka | | ✓✓ | ✓✓ | | | ✓ |

✓✓ = veliko tveganje
✓ = tveganje

dejavniki tveganja vključujejo nezdravo prehrano, premalo telesnega gibanja, kajenje, pretirano uživanje alkohola, stres in onesnažen zrak. Nekdaj je kazalo, da so te bolezni prekletstvo bogatih, danes pa postaja jasno, da se širijo tudi v tretjem svetu, kjer vse več ljudi vse bolj nezdravo živi.

En sam dejavnik lahko povzroči več različnih bolezni. Kajenje na primer povzroča pljučnega raka, infarkt, emfizem ali kronični bronhitis. Prav tako pa je posamezna bolezen lahko posledica več ločenih dejavnikov tveganja. Srčnožilne bolezni so lahko bodisi posledica pretiranega uživanja maščob in hrane nasploh, premalo gibanja ali pa stresov, ki jim je izpostavljen človek v sodobni družbi.

Svetovna zdravstvena organizacija in mednarodna skupnost sta se sklenili temu postaviti po robu s široko zasnovano kampanjo proti načinom življenja, ki škodujejo zdravju – program so poimenovali Mednarodno zdravje. Vodilo tega programa je postal pregovor: Preprečevanje je boljše kot zdravljenje. Torej bo na vrhu seznama v prihodnjem desetletju preprečevanje in preventivna medicina bo v prihodnje obveljala kot vodilna veja medicine.

Ena izmed kroničnih bolezni, sladkorna bolezen, je prav pri vrhu seznama obolenj, s katerimi se spopada program Mednarodno zdravje, posledice sladkorne bolezni so težke – gangrena, amputacija, slepota, prezgodnja smrt. Pri sladkorni bolezni gre pogosto za dedno komponento, povzroči pa jo lahko tudi nezdrav način življenja. Ko bo zdravstveno osebje vedelo, na kaj naj bo pozorno, ko bodo bolniki – akutno bolni in potencialni – vedeli, kako se morajo spopadati s svojim stanjem, ko bomo lahko zagotovili dostopnost ustreznih zdravil in ko bo vsakomur jasno, kakšna je zdrava prehrana, potem bodo tudi sladkorni bolniki lahko povsem normalno živeli. Zato lahko prav obvladovanje sladkorne bolezni služi kot zgleden primer za to, kaj lahko dosežemo s preprečevanjem za vse trdnejše zdravje in perspektivo dolgega življenja.

World Health, maj–junij 1991