

ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

МАСОВНЕ НЕЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ

Вежба 03



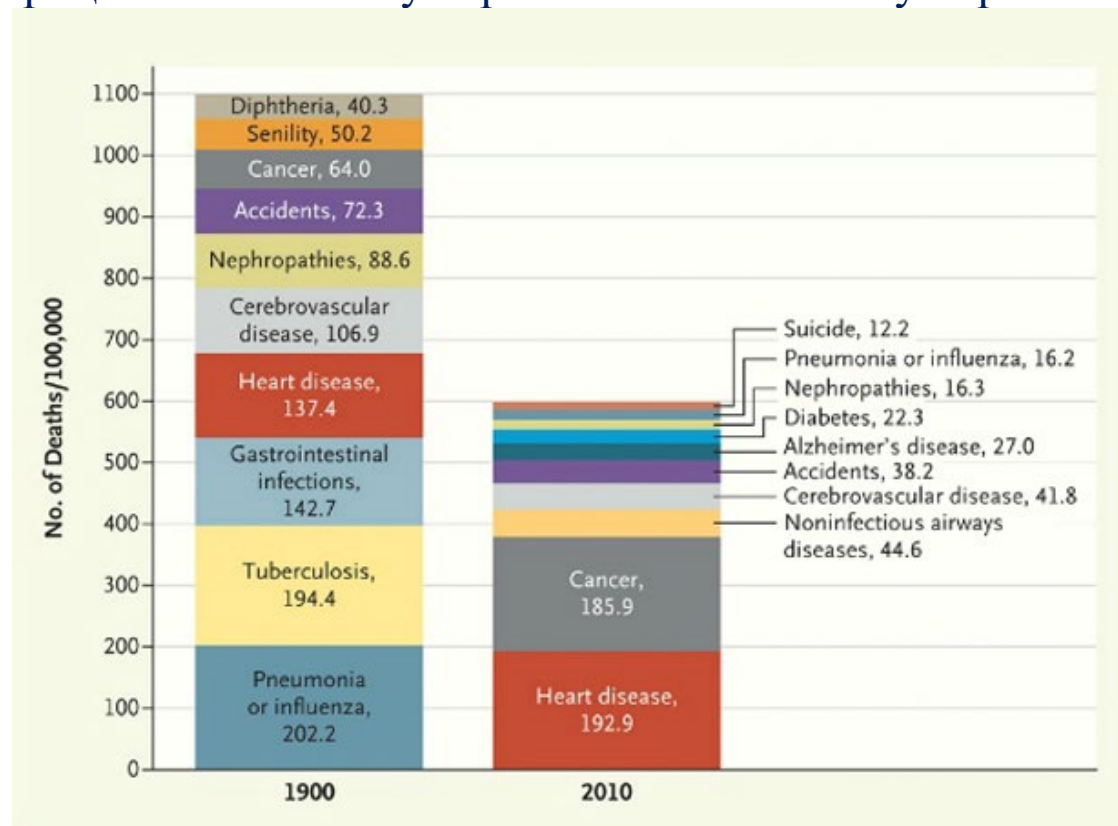
ДЕФИНИЦИЈА ЗДРАВЉА

- према СЗО (Светској здравственој организацији):
 - „Здравље је стање потпуног физичког, психичког и социјалног благостања, а не само одсуство болести и немоћи.“
 - фундаментално људско право, сви људи би требало да имају приступ основним здравственим ресурсима
 - Здравље је **способност интеракције** између **појединца** и **средине** у циљу одржавања **равнотеже** која зависи од:
 - индивидуалних** чинилаца (имунолошки, нутритивни статус, емоционална стабилност, физичка кондиција, знање, понашање, стил живота)
 - срединских** чинилаца (социјално-здравствена политика)
- 



ЗДРАВЉЕ И БОЛЕСТ – НЕКАД И САД

- Стари век – болест последица деловања демонских сила
- Средњи век – болест као Божја казна
- Заразне болести су биле водећи узроци оболевања и умирања становништва све до великих открића (микроскопа, микроорганизама, антибиотика и вакцина), а данас су и даље водећи узроци оболевања и умирања становништва у сиромашним земљама



- Водећи **узроци смртности** становништва данас се разликују међу земљама подељеним по **економском критеријуму**:

- **Развијене** и земље у развоју:

ХРОНИЧНЕ МАСОВНЕ НЕЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ:

БОЛЕСТИ СРЦА И КРВНИХ СУДОВА

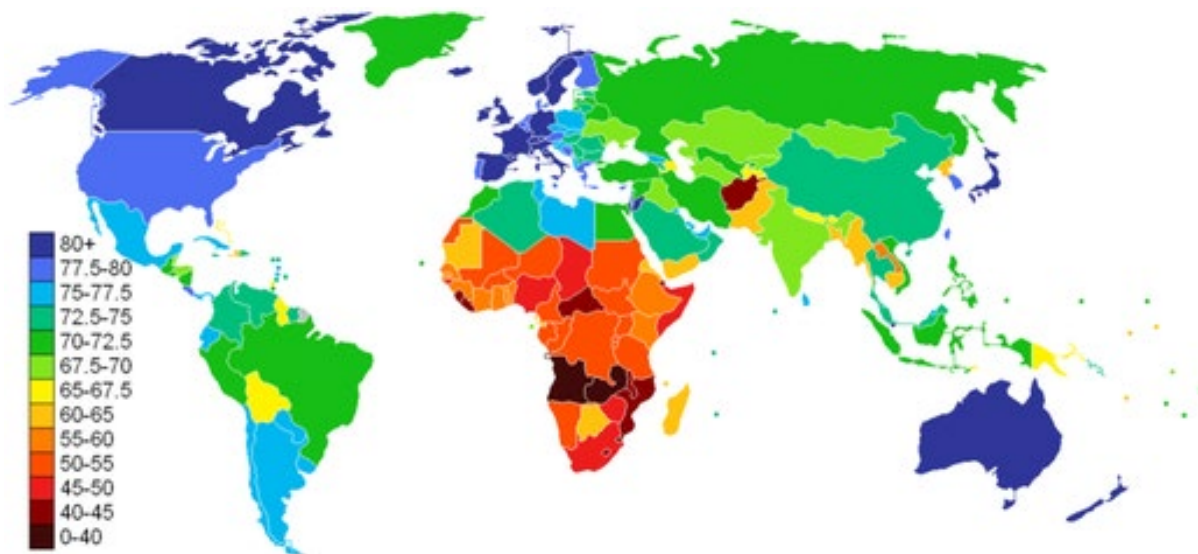
МАЛИГНЕ БОЛЕСТИ

ХРОНИЧНЕ БОЛЕСТИ ПЛУЋА

ДИЈАБЕТЕС

- **Неразвијене** земље (Африка, Југоисточна Азија):

ЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ



Geography of Health, очекиван животнои век

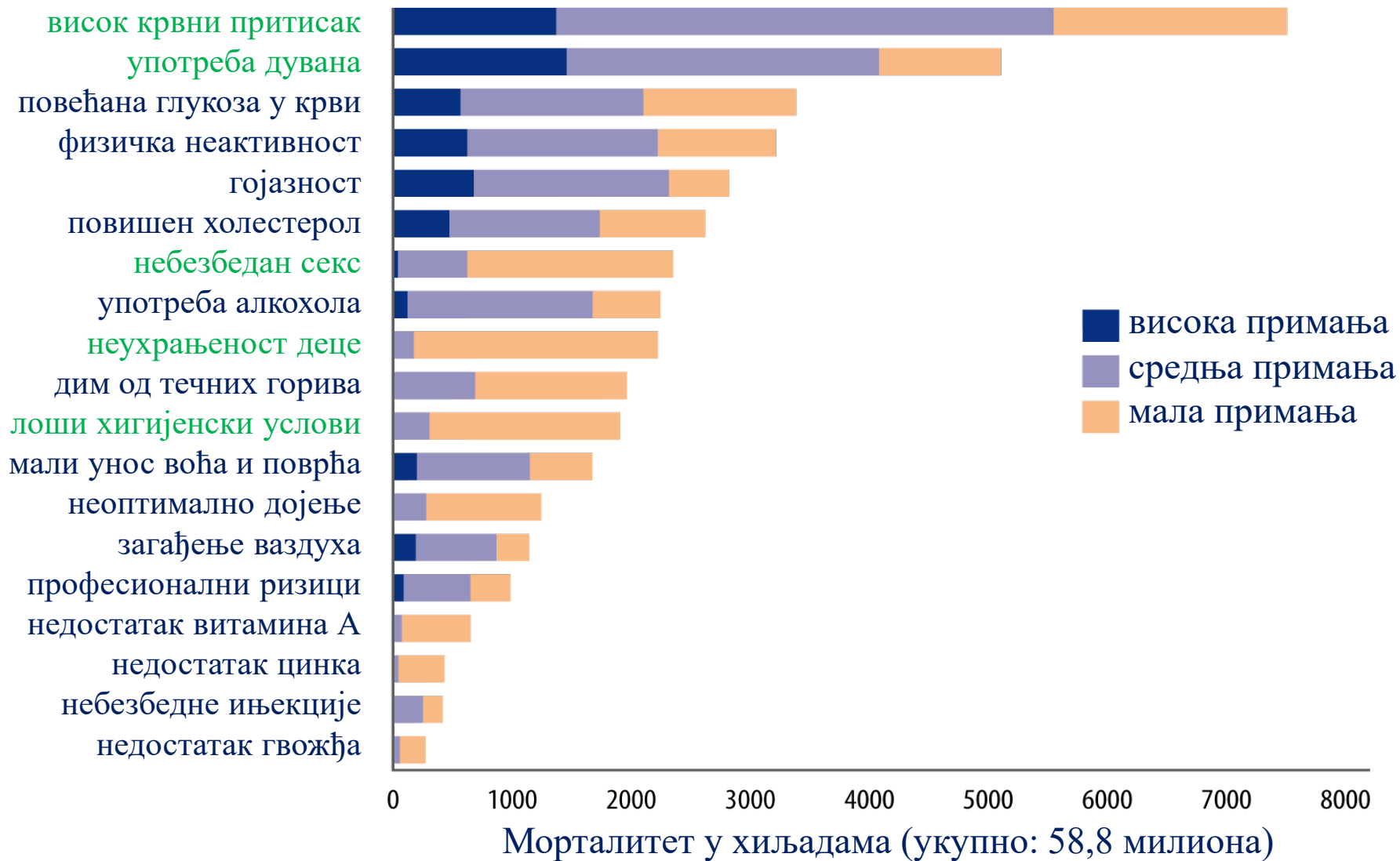
МАСОВНЕ ХРОНИЧНЕ НЕЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ

- нису изазване патогенима, не могу се пренети са једне особе на другу
 - узроковане су окружењем, нутритивним недостацима или наследним поремећајима
- су последица дуготрајног деловања бројних фактора који се због тога називају

ФАКТОРИМА РИЗИКА:

	Пушење	Неправилна исхрана	Недовољна физичка активност	Прекомерна употреба алкохола
Болести срца и крвних судова				
Дијабетес				
Малчигне болести				
Хроничне респираторне болести				

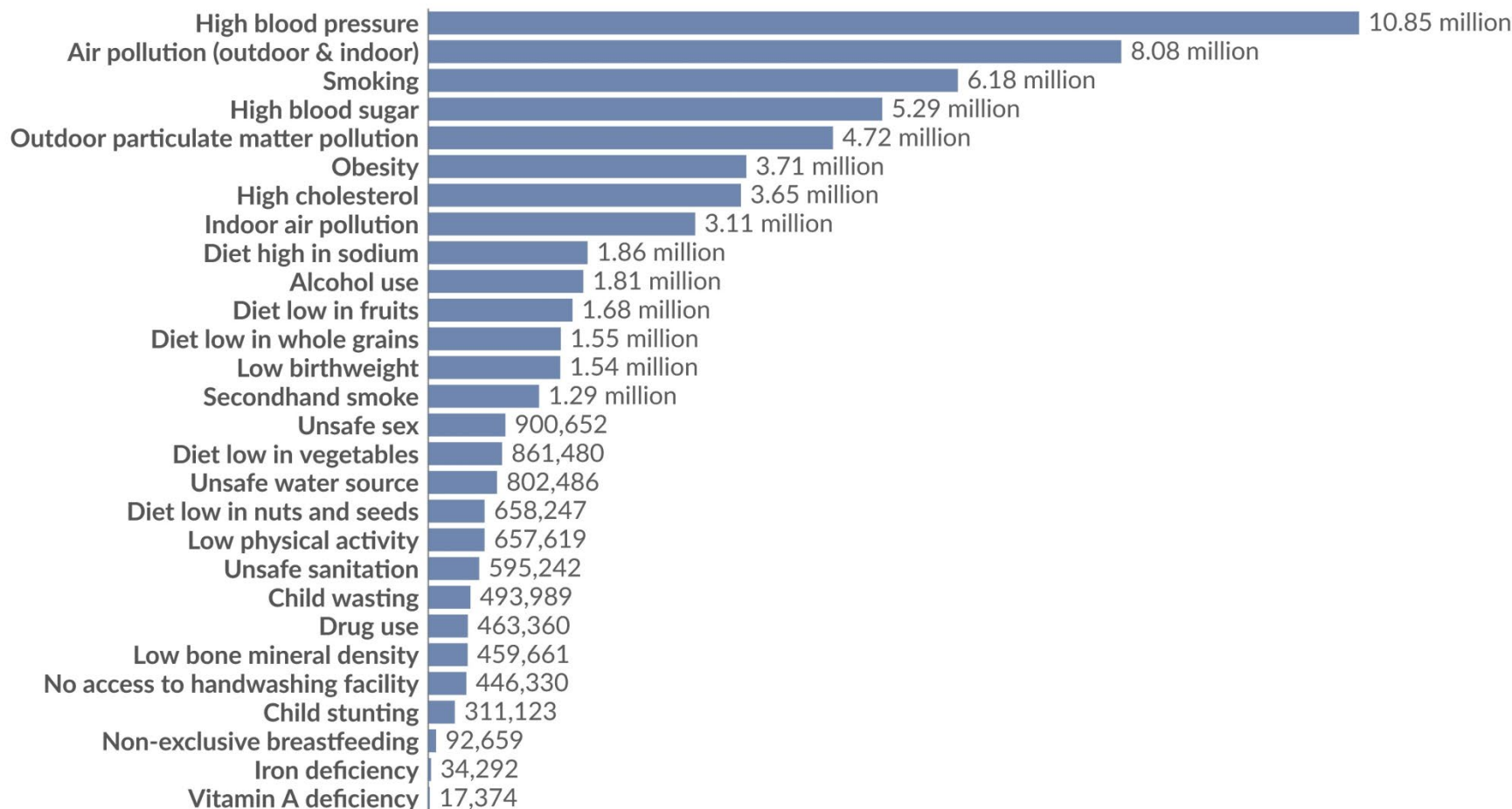
Допринос фактора ризика смртности становништва у земљама подељеним према економском критеријуму



ФАКТОРИ РИЗИКА ПОВЕЗАНИ СА СМРТНИМ ИСХОДОМ

Our World
in Data

на светском нивоу 2021. године



Data source: IHME, Global Burden of Disease (2024)

OurWorldinData.org/causes-of-death | CC BY

Note: Risk factors¹ are not mutually exclusive. The sum of deaths attributed to each risk factor can exceed the total number of deaths.

МАСОВНЕ НЕЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ су:

- 1. БОЛЕСТИ СРЦА И КРВНИХ СУДОВА**
- 2. МАЛИГНЕ БОЛЕСТИ**
- 3. ХРОНИЧНЕ БОЛЕСТИ ПЛУЋА**
- 4. ДИЈАБЕТЕС**
- 5. АЛЕРГИЈЕ**

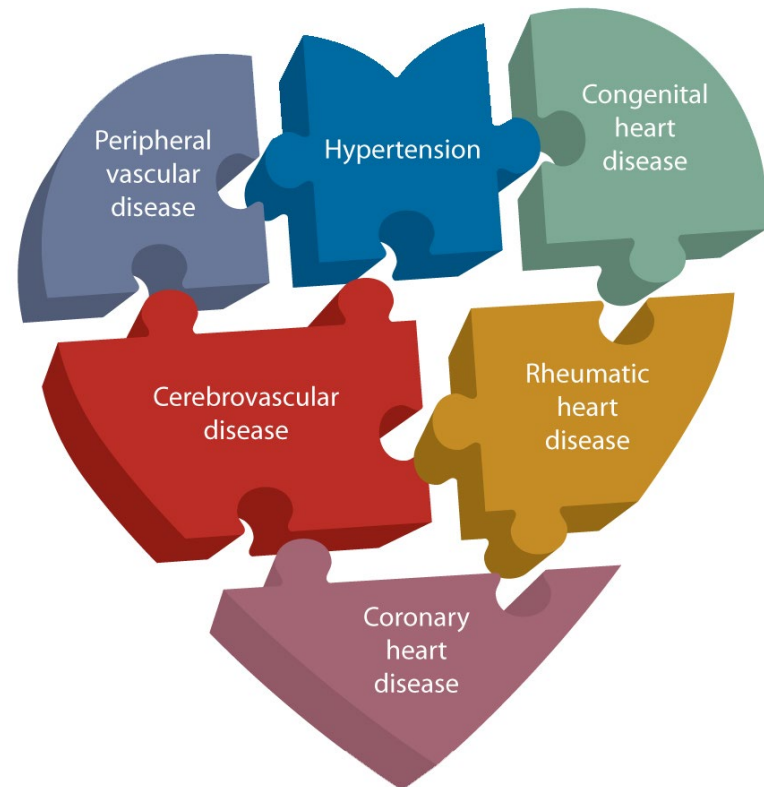
1. БОЛЕСТИ СРЦА И КРВНИХ СУДОВА (КАРДИОВАСКУЛАРНЕ)

- сви поремећаји срца и крвних судова, тј. сви поремећаји на нивоу циркулаторног система
- представљају **водећи узрок** оболевања и умирања у свету
- према процени СЗО у 2006. години у свету је од КВБ умрло 17,5 милиона људи, што представља 30% свих узрока смрти
- у ове болести спадају

поремећаји срчаног ритма

хипертензија

артериосклероза (срчани и мождани удар)



ПОРЕМЕЋАЈИ СРЧАНОГ РИТМА

- поремећај у срчаном раду означен је као **аритмија**:

тахикардија – убрзани ритам срца са више од 100 откуцаја у минути

брадикардија – успорени ритам срца са мање од 70 откуцаја у минути

- узроци аритмија: упале срчаног мишића, употреба неких лекова, прекомерена конзумација кафе, стрес, психички проблеми итд.



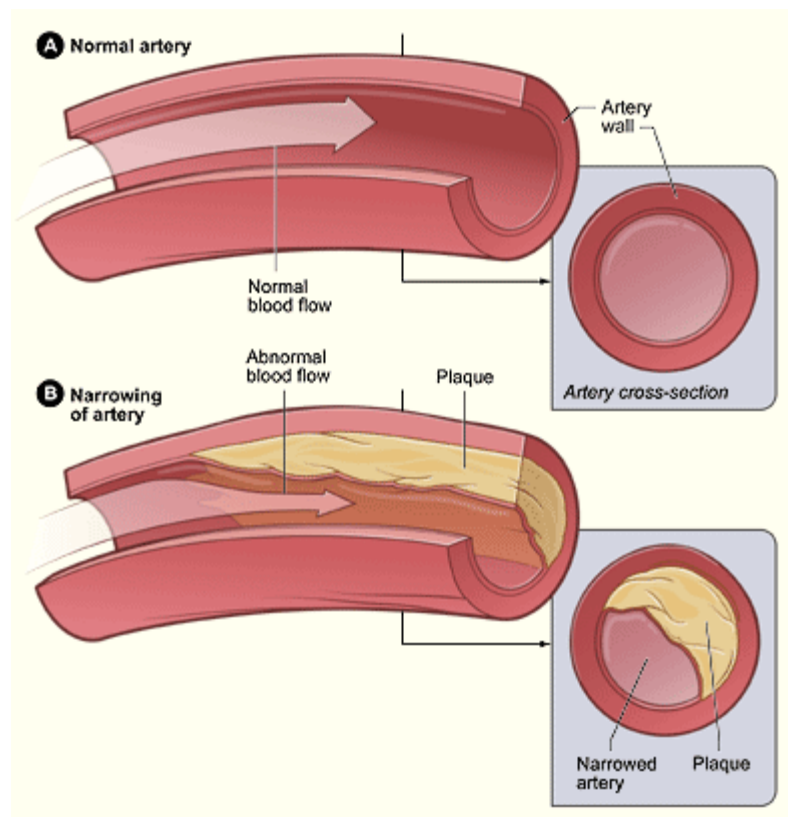
ХИПЕРТЕНЗИЈА – повишен крвни притисак

- нормалне вредности притиска мереног **на артерији брахијалис** износе за систолни од 110-140 mmHg, а за дијастолни од 65-90 mmHg

- просечни крвни притисак одрасле особе износи 120/80 mmHg, вредности веће од просечних ($>140/90$) означени су као хипертензија, а мање као хипотензија

АРТЕРИОСКЛЕРОЗА

- нагомилавање ћелија, масти и холестерола на унутрашњем зиду крвних судова и њихово задебљавање
- створени **плак** и губитак еластичности може да доведе до зачепљења крвних судова у различитим органима и престанка снабдевања тог органа крвљу односно кисеоником и хранљивим материјама
- последице тога могу бити: **срчани удар** и **мождани удар**



- **фактори ризика** који утичу на настанак кардиоваскуларних болести су:

пушење

алкохол

злоупотреба дрога

стрес

висок холестерол

гојазност

исхрана

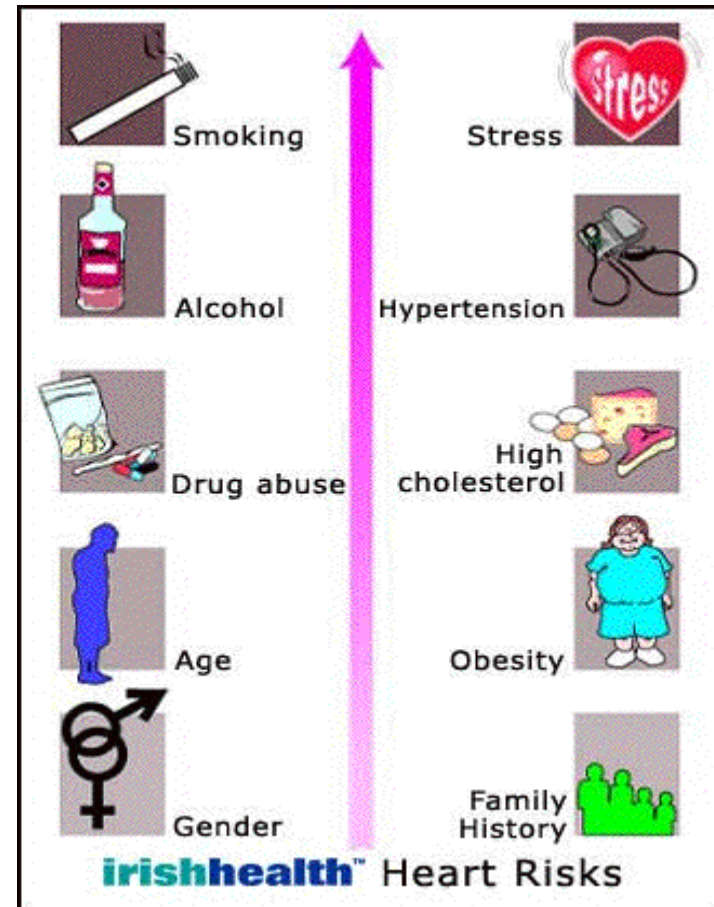
недовољна физичка активност

хипертензија

године

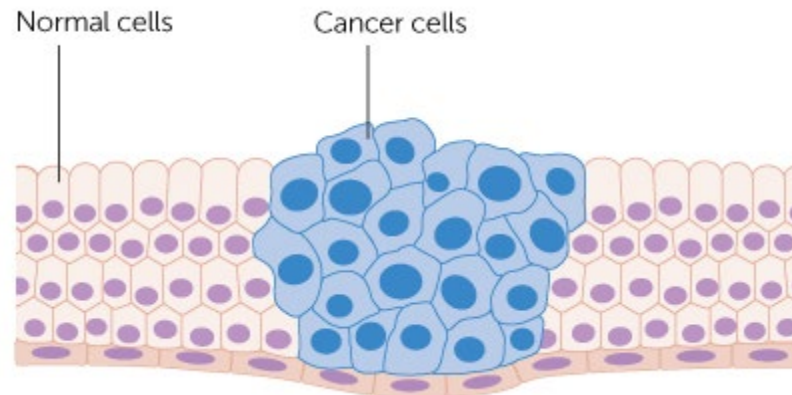
пол

историја болести у породици



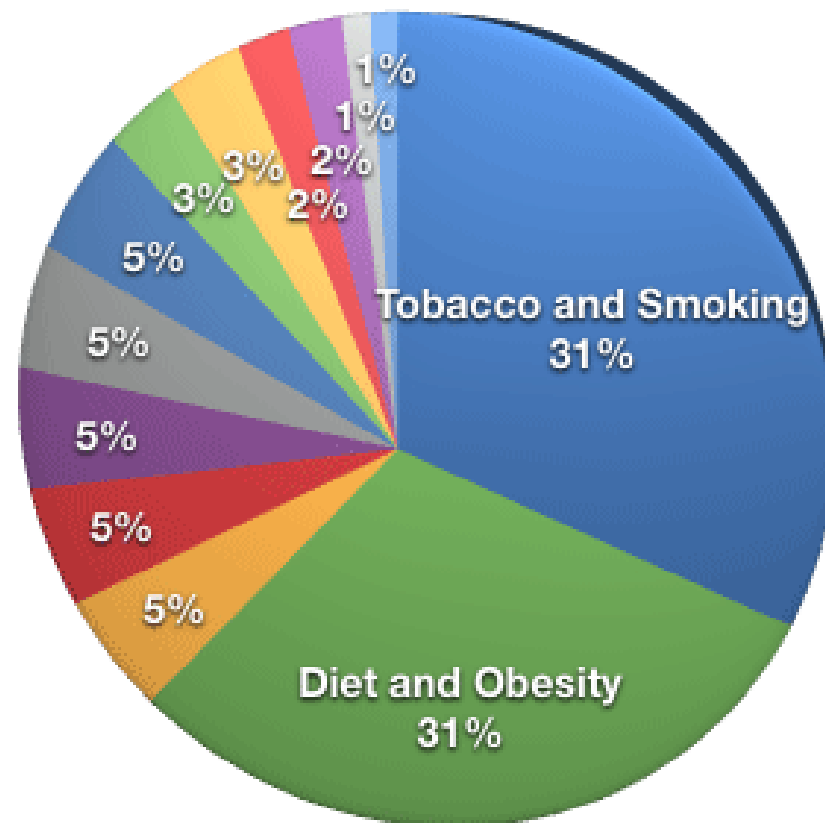
2. МАЛИГНЕ БОЛЕСТИ

- малигна трансформација је процес који настаје заједничким деловањем биолошких, хемијских или физичких фактора на наследну основу
- малигна ћелија губи способност контроле свога раста и деобе и почиње неконтролисано да се дели
- после КВБ, малигни тумори представљају најчешћи узрок умирања у нашој земљи
- скоро свака пета умрла особа (19,7%) у Србији је жртва малигног тумора
- према подацима регистра за рак, мушкарци су највише оболевали и умирали од рака плућа, колона и ректума, простате и желуца, а жене од рака дојке, плућа, колона и ректума, грлића материце и желуца



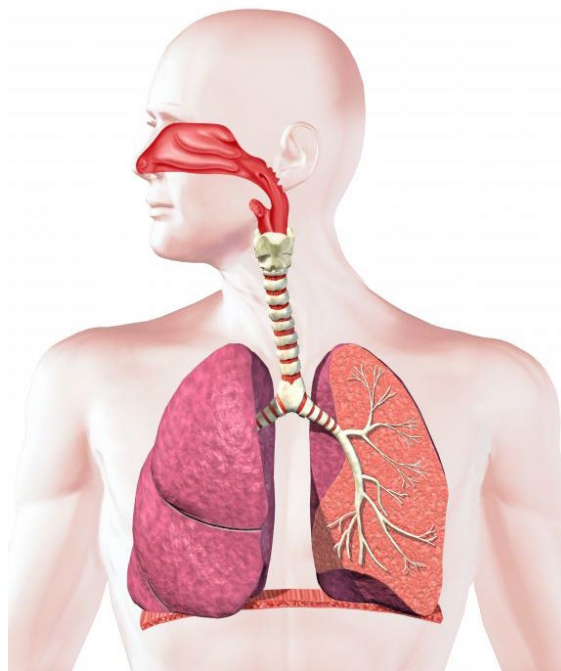
- фактори ризика малигних болести су:

- пушење
- исхрана и гојазност
- недовољна физичка активност
- стрес
- историја болести у породици
- инфекције, вируси
- перинатални фактори
- алкохол
- социоекономски статус
- загађење
- зрачење
- лекови и медицинске процедуре
- со, адитиви храни



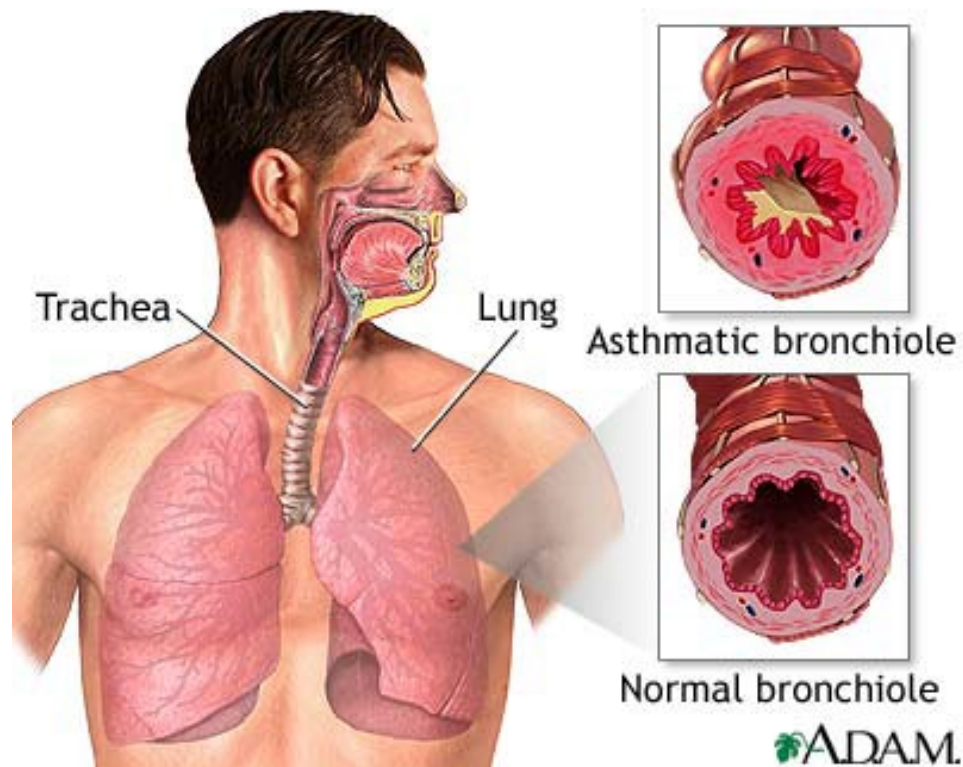
3. ХРОНИЧНЕ РЕСПИРАТОРНЕ НЕЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ

- у ову групу спадају хронична опструктивна болест плућа, астма, хронични бронхитис
- у свету стотине милиона људи болује од хроничних респираторних обољења, од тога је 300 милиона оболелих од астме и 80 милиона оболелих од хроничне опструктивне болести плућа (ХОБП)
- у односу на друге европске земље, Србија се налази међу земљама са **средње високим** ризиком умирања од ХОБП
- од укупног броја умрлих за 1,8% су разлог умирања биле ХОБП или астма



АСТМА

- запаљење слузнице бронхија која је преосетљива па се у додиру са стимулусима (који код здравих људи немају никакав ефекат) сужава и изазива лучење секрета
- ово сужење и накупљање секрета доводи до отежаног проласка ваздуха кроз бронхије што изазива АСТМАТИЧНИ НАПАД који одликује: свирање у грудном кошу, отежано и убрзано дисање, сув кашаљ



- Врсте астме према начину настанка:

алергијска – генетска предизпозиција + фактори ризика (недоношчад, пушење мајке у трудноћи, изложеност аерозагађењу, пасивном пушењу, респираторне инфекције)

неалергијска – преосетљивост бронхија узрокована понављаним вирусним инфекцијама или поремећајима инервације бронхија

- **Покретачи** астматичног напада могу бити:

Инхалациони алергени:

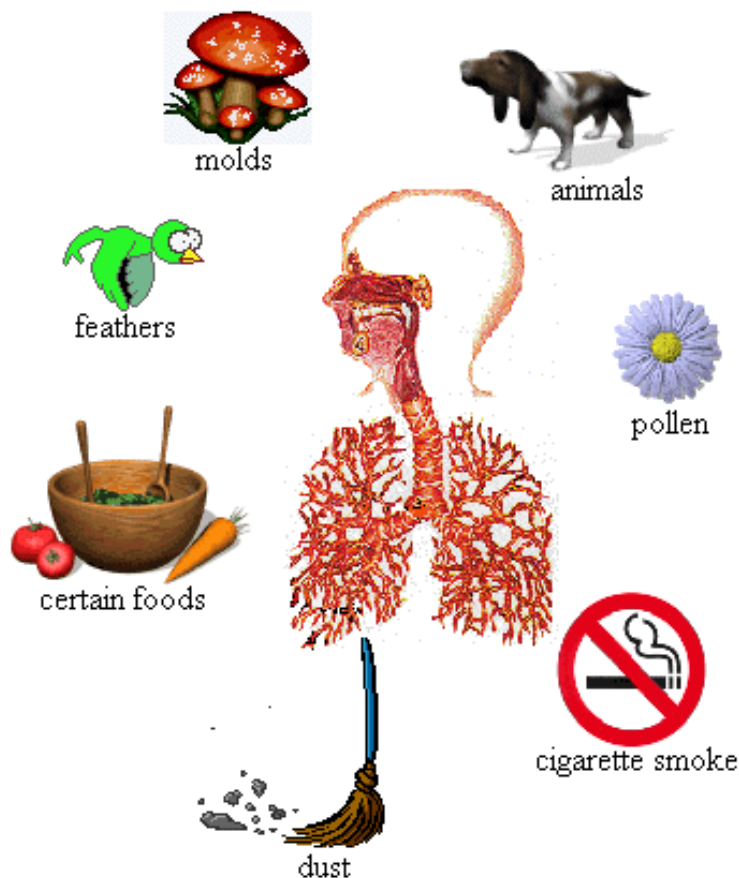
перје, длака
прашина, гриње
дим цигарете,
полен, буђ,

Одређена храна

Стрес

Вирусне инфекције

Физички напор



Прва помоћ код астматичног напада

Astma prva pomoć



1 Uspravite osobu u sedeći položaj.
Ne ostavljajte je samu.



2 Dajte četiri doze aerosola (npr. Ventolina), najbolje kroz komoru. Za svaku dozu leka neka bolesnik uzme četiri udaha leka. Ukoliko nemate komoru lek se inhalira direktno iz pumpice.



3 Sačekajte 4 minuta



4 Ukoliko nema pobošanja ili je pobošljanje malo ponovite 1. i 2. korak. Odmah pozovite hitnu pomoć (94) i dok čekate pomoć ponavljajte



U slučaju da je ovo prvi napad

Ukoliko osoba ima teško disanje, a nije poznato da boluje od astme, odmah pozovite hitnu pomoć i pristupite u davanje pomoći koristeći ovo upustvo. Malo je verovatno da ovakva pomoć može nauditi nekom ko nema astmu.

Прва помоћ код астматичног напада

Astma prva pomoć



1 Uspravite osobu u sedeći položaj.
Ne ostavljajte je samu.



2 Dajte četiri doze aerosola (npr. Ventolina), najbolje kroz komoru. Za svaku dozu leka neka bolesnik uzme četiri udaha leka. Ukoliko nemate komoru lek se inhalira direktno iz pumpice.



3 Sačekajte 4 minuta



4 Ukoliko nema pobošanja ili je pobošljanje malo ponovite 1. i 2. korak. Odmah pozovite hitnu pomoć (94) i dok čekate pomoć ponavljajte



U slučaju da je ovo prvi napad

Ukoliko osoba ima teško disanje, a nije poznato da boluje od astme, odmah pozovite hitnu pomoć i pristupite u davanje pomoći koristeći ovo upustvo. Malo je verovatno da ovakva pomoć može nauditi nekom ko nema astmu.

4. ШЕЋЕРНА БОЛЕСТ – Diabetes mellitus

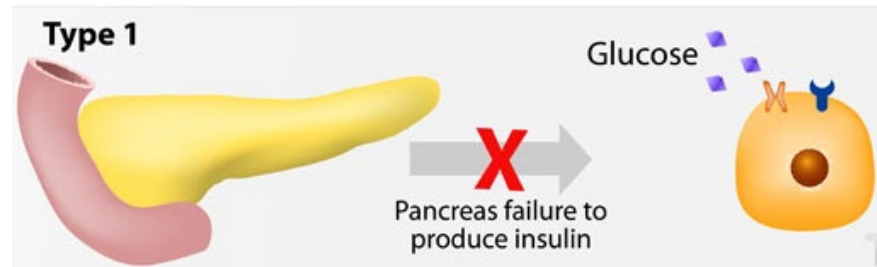
- налази се међу 5 водећих узрока смрти у већини земаља света (4).
- претпоставља се да ће до 2025. године од ове болести оболети преко 380 милиона људи
- у односу на друге европске земље, Србија се налази међу земљама са **средње високим** ризиком умирања од ове болести
- од укупног броја умрлих за 2,5 % су разлог умирања биле компликације дијабетеса
- хронична метаболичка болест, коју карактерише **повећана концентрација глукозе у крви**
- узрок може бити **смањена продукција хормона инсулина** од стране панкреаса, или ако је ниво инсулина задовољавајући, **смањена способност ћелија да одговоре на присуство инсулина**



- типови дијабетеса:

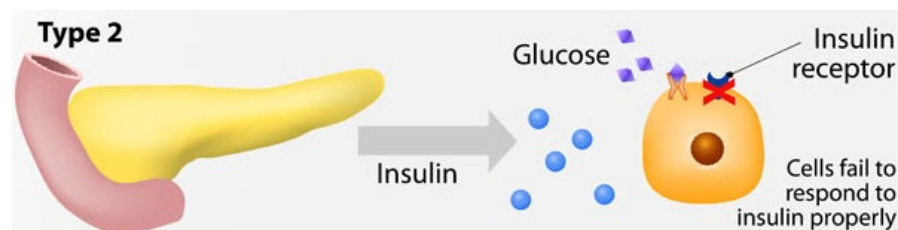
ТИП 1

- јувенилни или инсулин-зависни дијабетес, може да погађа и децу и одрасле
- аутоимуна болест (оштећење ћелија панкреаса сопственим антителима)
- почиње у ранијем добу, захтева употребу инсулина, чешће компликације



ТИП 2

- инсулин-независни дијабетес, најчешћи тип
- отпорност (резистенција) ћелија на инсулин



- почиње чешће у одраслом добу, не захтева увек употребу инсулина, може се контролисати одговарајућом исхраном и физичком активношћу

+ ГЕСТАЦИЈСКИ ДИЈАБЕТ

- развијају неке жене током трудноће, инсулин се продукује, али ћелије не реагују на њега, углавном се третира дијетом и обично нестаје након порођаја

- фактори ризика:

Генетска предизпозиција

+ за тип 1: **спољашњи фактори** који започињу аутоимуну реакцију – вируси, хемијске материје, стрес

+ за тип 2: **спољашњи фактори**- исхрана богата рафинисаним шећерима и животињским масноћама, гојазност

- **компликације** дијабетеса:

хипогликемија - најчешћа акутна компликација, резултира ниском концентрацијом шећера у крви услед чега долази до бледила, дрхтавице, знојења, вртоглавице, конфузије, губитка свести, чак и коме; третман захтева унос слатке намирнице или течности (сокови)



хипергликемију - одликује је висока концентрација глукозе у крви, која може довести до кетоацидозе, поремећаја који нарушава рН крви; третман подразумева апликацију инсулина, унос течности без шећера и воде



5. АЛЕРГИЈЕ

- неадекватна имунолошка реакција на специфичну, обично безопасну супстанцу - алерген
- развијају се алергије на одређене намирнице (пшеница, соја, јаја, млеко, јагоде, цитрусно воће, индијски орах...), прашину, полен, буђ, неке лекове, длаку животиња, перје
- **фактори** за развој алергије генетска предиспозиција + загађење животне средине, исхрана, ниво алергена и инфекција током детињства



**НАВЕДЕНЕ ПОЈМОВЕ РАЗВРСТАЈТЕ У КАТЕГОРИЈЕ:
БОЛЕСТИ, ФАКТОРИ РИЗИКА, МЕРЕ СПРЕЧАВАЊА**

1. јонизујуће зрачење
2. здравствено васпитање
3. инфаркт срца
4. исхрана богата животињским мастима
5. заштитна крема за сунчање
6. инфекција HPV (хуманим папилома вирусом)
7. РАРА тест
8. недовољна физичка активност
9. загађење ваздуха
10. вакцинација против хепатитиса Б
11. контрола здравствене безбедности хране
12. рано ступање у сексуалне односе
13. исхрана богата рафинисаним шећерима
14. исхрана базирана на печеној и прженој храни
15. прекомерно конзумирање алкохола
16. свеже припремљена храна
17. промискуитет
18. ултразвук дојке
19. нерађање
20. мождани удар
21. загађење хране
22. хронична опструктивна болест плућа
23. малигни тумор плућа
24. исхрана богата воћем и поврћем
25. забрана пушења

26. дијабетес
27. UV зрачење
28. малигне болести крви
29. исхрана богата намирницама од интегралног брашна
30. лечење полних болести
31. рад у тешкој металној индустрији
32. тест на скривено крварење из дебелог црева
33. умерено конзумирање алкохола
34. астма
35. инфекција вирусом хепатитиса Б и Ц
36. физичка активност
37. исхрана базирана на конзервисаној храни
38. повишен ниво шећера у крви
39. повишен крвни притисак
40. уролошки преглед
41. малигни тумор дојке
42. заштитна опрема
43. контрола загађења ваздуха
44. малигни тумор дебелог црева
45. употреба презерватива
46. гојазност
47. артериосклероза
48. хронични бронхитис
49. самопреглед дојке
50. стрес
51. пушење

	БОЛЕСТИ	ФАКТОРИ РИЗИКА	МЕРЕ СПРЕЧАВАЊА
КАРДИОВАСКУЛАРНЕ БОЛЕСТИ			

	БОЛЕСТИ	ФАКТОРИ РИЗИКА	МЕРЕ СПРЕЧАВАЊА
КАРДИОВАСКУЛАРНЕ БОЛЕСТИ	3.инфаркт срца 20. мождани удар 47.артериосклероза	4.исхрана богата животињским мастима 14.исхрана базирана на печеној и прженој храни 8.недовољна физичка активност 13.исхрана богата рафинисаним шећерима 15.прекомерно конзумирање алкохола 38.повишен ниво шећера у крви 39.повишен крвни притисак 46.гојазност 50.стрес 51.пушење	2.здравствено васпитање 16.свеже припремљена храна 24.исхрана богата воћем и поврћем 25.забрана пушења 29.исхрана богата намирницама од интегралног брашна 33.умерено конзумирање алкохола 36.физичка активност

	БОЛЕСТИ	ФАКТОРИ РИЗИКА	МЕРЕ СПРЕЧАВАЊА
МАЛИГНЕ БОЛЕСТИ			

	БОЛЕСТИ	ФАКТОРИ РИЗИКА	МЕРЕ СПРЕЧАВАЊА
	23.малигни тумор плућа 28.малигне болести крви 41.малигни тумор дојке 44.малигни тумор дебелог црева	1.јонизујуће зрачење 4.исхрана богата животињским мастима 6.инфекција HPV 8.недовољна физичка активност 9.загађење ваздуха 12.рано ступање у сексуалне односе 13.исхрана богата рафинисаним шећерима 14.исхрана базирана на печеној и прженој храни 15.прекомерно конзумирање алкохола 17.промискуитет 19.нерађање 21.загађење хране 27.UV зрачење 31.рад у тешкој металној индустрији 35.инфекција вирусом хепатитиса Б и Ц 37.исхрана базирана на конзервисаној храни 46.гојазност 50.стрес 51.пушење	2.здравствено васпитање 5.заштитна крема за сунчање 7.РАРА тест 10.вакцинација против хепатитиса Б 11.контрола здравствене безбедности хране 16.свеже припремљена храна 18.ултразвук дојке 24.исхрана богата воћем и поврћем 25.забрана пушења 29.исхрана богата намирницама од интегралног брашна 30.лечење полних болести 32.тест на скривено крварење из дебелог црева 36.физичка активност 40.уролошки преглед 42.заштитна опрема 43.контрола загађења ваздуха 45.употреба презерватива 49.самопреглед дојке

**ХРОНИЧНЕ НЕЗАРАЗНЕ
БОЛЕСТИ ПЛУЋА**

БОЛЕСТИ

ФАКТОРИ РИЗИКА

МЕРЕ СПРЕЧАВАЊА

	БОЛЕСТИ	ФАКТОРИ РИЗИКА	МЕРЕ СПРЕЧАВАЊА
ХРОНИЧНЕ НЕЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ ПЛУЋА	22.хронична опструктивна болест плућа 34.астма 48.хронични бронхитис	8.недовољна физичка активност 9.загађење ваздуха 50.стрес 51.пушење	2.здравствено васпитање 25.забрана пушења 43.контрола загађења ваздуха

	БОЛЕСТИ	ФАКТОРИ РИЗИКА	МЕРЕ СПРЕЧАВАЊА
ДИЈАБЕТЕС			

	БОЛЕСТИ	ФАКТОРИ РИЗИКА	МЕРЕ СПРЕЧАВАЊА
	26.дијабетес	4.исхрана богата животињским мастима 13.исхрана богата рафинисаним шећерима 14.исхрана базирана на печеној и прженој храни 8.недовољна физичка активност 15.прекомерно конзумирање алкохола 37.исхрана базирана на конзервисаној храни 38.повишен ниво шећера у крви 46.гојазност 50.стрес 51.пушење	2.здравствено васпитање 11.контрола здравствене безбедности хране 16.свеже припремљена храна 24.исхрана богата воћем и поврћем 25.забрана пушења 29.исхрана богата намирницама од интегралног брашна 36.физичка активност