

CZYNNIKI RYZYKA

 **ALP** American
Heart of Poland
Gruppo San Donato



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

www.ahop.pl

Czynniki oceny ryzyka

Na zdrowie i dobre samopoczucie wpływa wiele czynników. Te, które powodują pogorszenie stanu zdrowia, niepełnosprawność, chorobę lub zgon, określane są mianem czynników ryzyka. Czynniki ryzyka to cechy, stany lub zachowania, które zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania lub odniesienia obrażeń i urazów. Chociaż często omawia się je pojedynczo, w rzeczywistości rzadko występują oddzielnie. Często współistnieją i wzajemnie na siebie oddziałują. Na przykład brak aktywności fizycznej może prowadzić do zwiększenia masy ciała, wysokiego ciśnienia krwi i wysokiego stężenia cholesterolu. Wspólny wpływ tych trzech czynników zwiększa ryzyko wystąpienia przewlekłych chorób serca i innych problemów zdrowotnych.

Starzejące się społeczeństwo i wyższa średnia długość życia spowodowały wzrost liczby przewlekłych, wymagających kosztownego leczenia chorób i niepełnosprawności.

Rosnące zapotrzebowanie na opiekę zdrowotną przekłada się na wzrost potrzeb finansowych tego sektora, a te nie zawsze są realizowane.

Dlatego jako społeczeństwo i użytkownicy systemów ochrony zdrowia, powinniśmy znać przyczyny chorób oraz czynniki ryzyka ich wystąpienia, abyśmy mogli aktywnie uczestniczyć w ekonomicznych działaniach profilaktycznych i programach leczenia.

Czynniki ryzyka można podzielić na następujące grupy:

- behawioralne (związane z zachowaniem,)
- fizjologiczne,
- demograficzne,
- środowiskowe,
- genetyczne.



Behawioralne czynniki ryzyka

Behawioralne czynniki ryzyka są zazwyczaj związane z działaniami podejmowanymi przez jednostki. Można je wyeliminować lub ograniczyć, wprowadzając zmiany w stylu życia lub zachowaniach. Przykłady behawioralnych czynników ryzyka to:

- palenie tytoniu,
- spożywanie nadmiernych ilości alkoholu,
- sposób odżywiania,
- brak aktywności fizycznej,
- spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu bez ochrony,
- brak stosowania szczepień ochronnych,
- uprawianie seksu bez zabezpieczenia.

Fizjologiczne czynniki ryzyka

Fizjologiczne czynniki ryzyka dotyczą organizmu lub cech biologicznych człowieka. Mogą na nie wpływać czynniki genetyczne, związane ze stylem życia i inne. Przykłady fizjologicznych czynników ryzyka to:

- nadwaga lub otyłość,
- wysokie ciśnienie krwi,
- wysokie stężenie cholesterolu we krwi,
- wysokie stężenie cukru (glukozy) we krwi.

Demograficzne czynniki ryzyka

Demograficzne czynniki ryzyka dotyczą całej populacji. Przykłady takich czynników to:

- wiek,
- płeć,
- przynależność do podgrupy w populacji wyodrębnionej na przykład na podstawie zawodu, religii czy dochodów.



Środowiskowe czynniki ryzyka

Środowiskowe czynniki ryzyka obejmują liczne czynniki o charakterze społecznym, ekonomicznym, kulturowym i politycznym, a także czynniki fizyczne, chemiczne i biologiczne. Przykłady środowiskowych czynników ryzyka to:

- dostęp do czystej wody i kanalizacji,
- ryzyko zawodowe,
- zanieczyszczenie powietrza,
- sytuacje społeczne.

Genetyczne czynniki ryzyka

Genetyczne czynniki ryzyka wynikają z genów danej osoby. Niektóre choroby, jak mukowiscydoza i dystrofia mięśniowa, są całkowicie zależne od genotypu jednostki. Wiele innych chorób, takich jak astma czy cukrzyca, wynika z interakcji między genami jednostki, a czynnikami środowiskowymi. Inne choroby, takie jak niedokrwistość sierpowata, częściej występują w pewnych podgrupach populacji.

Poniżej przedstawiono 10 najważniejszych światowych czynników ryzyka śmiertelności:

miejsce	czynnik ryzyka	% wszystkich zgonów
1	Wysokie ciśnienie krwi	12,8
2	Palenie tytoniu	8,7
3	Wysokie stężenie glukozy we krwi	5,8
4	Brak aktywności fizycznej	5,5
5	Nadwaga i otyłość	4,8
6	Wysokie stężenie cholesterolu we krwi	4,5
7	Uprawianie seksu bez zabezpieczenia	4,0
8	Spożywanie alkoholu	3,8
9	Niedowaga w dzieciństwie	3,8
10	Pochodzący z paliw stałych dym w pomieszczeniach	3,0

Ranking w powyższej tabeli zmienia się w zależności od uwzględnionych dochodów i innych czynników demograficznych. W krajach o wysokich i średnich dochodach kluczowe czynniki ryzyka są związane z chorobami przewlekłymi. W krajach o niskich dochodach większy wpływ mają niedożywienie w dzieciństwie oraz seks bez zabezpieczenia.

Czynniki ryzyka zmieniają się również wraz z wiekiem. Niektóre dotyczą głównie dzieci, jak niedożywienie czy dym z paliw stałych w pomieszczeniach. Młodzież często boryka się z problemami zdrowotnymi wynikającymi z seksu bez zabezpieczenia i uzależnień (tytoń, alkohol). Z kolei starsi są bardziej narażeni na czynniki ryzyka związane z chorobami przewlekłymi i nowotworami.

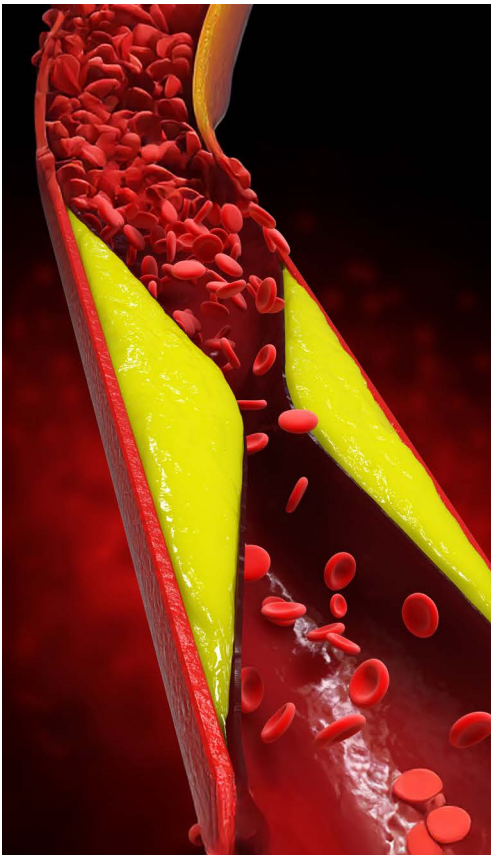
Istnieją także różnice między płciami. Mężczyźni są bardziej narażeni na czynniki ryzyka związane z uzależnieniami. Kobiety, szczególnie w ciąży, są bardziej narażone na choroby z niedoboru żelaza.

Zmniejszenie kontaktu z czynnikami ryzyka może znacząco poprawić zdrowie i wydłużyć życie ludzi na całym świecie, a także obniżyć koszty opieki zdrowotnej.

W Polsce wśród czynników ryzyka znajdujących się na dalszych miejscach rankingu, oprócz licznych czynników dietozależnych, tj.: dieta uboga w sód, w produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona, owoce, należy zwrócić uwagę na wzrost znaczenia spożywania alkoholu i nikotyny.



Miejsce w rankingu	Czynniki ryzyka związanez obciążeniem chorobowym (według wartości DALY)
1	Palenie tytoniu
2	Wysokie ciśnienie skurczowe
3	Wysokie BMI
4	Wysoki poziom cholesterolu LDL
5	Wysokie stężenie glukozy na czczo
6	Zanieczyszczenie pyłami zawieszonymi
7	Używanie alkoholu
8	Dieta uboga w produkty pełnoziarniste
9	Niska masa urodzeniowa
10	Krótkie trwanie ciąży
11	Niewydolność nerek
12	Dieta uboga w sód
13	Dieta uboga w rośliny strączkowe
14	Niska temperatura
15	Dieta bogata w czerwone mięso



Miejsce w rankingu	Czynniki ryzyka związane ze zgonami (według współczynnika zgonów)
1	Wysokie ciśnienie skurczowe
2	Palenie tytoniu
3	Wysoki poziom cholesterolu LDL
4	Wysokie BMI
5	Wysokie stężenie glukozy na czczo
6	Zanieczyszczenie pyłami zawieszonymi
7	Dieta uboga w produkty pełnoziarniste
8	Dieta uboga w sód
9	Niewydolność nerek
10	Dieta uboga w rośliny strączkowe
11	Niska temperatura
12	Używanie alkoholu
13	Dieta uboga w owoce
14	Dieta bogata w czerwone mięso
15	Dieta uboga w orzechy i nasiona

Modyfikacja czynników ryzyka, na które pacjent ma wpływ, szczególnie przy wsparciu edukatora zdrowotnego, może znacząco przyczynić się do umocnienia zdrowia i zapobieganiu chorobie.



Material ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarzką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie: mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med. Wojciech Sakiewicz.

Bibliografia:

1. World Health Organisation (2009). Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organisation. Retrieved 12 July, 2021, https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf
2. Australian Institute of Health and Welfare (2015). Risk factors to health. Retrieved June 23, 2015, <http://www.aihw.gov.au/risk-factors/>

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.