



## 7. apríl - Svetový deň zdravia

Zdravie je pre človeka veľkým pokladom, ktorý si prináša na svet ako dar. Neraz ho považujeme za samozrejmosť, ba často s ním hazardujeme. Väčšinou si ho začíname vážiť až vtedy, keď ho strácame. Od roku 1950 bol na počesť vzniku Svetovej zdravotníckej organizácie vyhlásený 7. apríl za Svetový deň zdravia.

**Podpora zdravia** je učenie populácie o zdravom spôsobe života, ktoré má vplyv na predchádzanie ochoreniam ešte pred ich vznikom a je z ľudského i z ekonomického pohľadu najefektívnejším riešením.

Z mnohých výskumov vyplýva, že prostriedky vynaložené na prevenciu a znižovanie výskytu rizikových faktorov prinášajú väčší efekt pre zdravie, ako prostriedky vynaložené na diagnostiku a liečbu už prebiehajúcich ochorení.

Pod **rizikovým faktorom** rozumieme jav, ktorý so zvýšenou pravdepodobnosťou je schopný vyvolať ochorenie u človeka po určitom čase pôsobenia. To znamená, že rizikový faktor je príčinný faktor, ktorý zvyšuje pravdepodobnosť vzniku konkrétnej choroby. Epidemiologické a klinické štúdie dokázali, že osoby s viacerými rizikovými faktormi majú podstatne vyššie riziko vzniku ochorenia ako jedinci s jedným rizikovým faktorom.

Podľa WHO a z mnohých vedeckých odborných prác sa na zdravotnom stave obyvateľstva podieľa:

- spôsob života – 50 %
- životné a pracovné podmienky – 20 %
- genetické faktory – 20 %
- zdravotná starostlivosť – 10 %

### **Faktory životného štýlu:**

- výživa a stravovacie návyky
- pohybová aktivita

- psychosociálne faktory

Úlohou zdravotníckych pracovníkov je i vyhľadávanie jedincov s rizikovými faktormi. Každý z nás by sa mal starať o svoje zdravie a ísť na **preventívne prehliadky**, ktoré v prípade včasného diagnostikovania či už rizikového faktora, alebo ochorenia vedú k efektívnejšej liečbe nielen z pohľadu zdravia, ale aj z pohľadu finančných nákladov. Ideálna preventívna prehliadka odhalí rizikové faktory a motivuje ľudí k zmene životného štýlu a tým sa zníži riziko vzniku neinfekčných (kardiovaskulárnych, onkologických, metabolických a iných) ochorení.

V tento deň naše oddelenie Podpory zdravia RÚVZ Trenčín realizovalo preventívnu aktivitu vo firme Elster Water Metering s.r.o. v Starej Turej. Pre pracovníkov tejto firmy sme uskutočnili nasledovné preventívne vyšetrenia:

- **krvné vyšetrenia:** celkový cholesterol, HDL-cholesterol, triglyceridy, glukózu
- **antropometrické vyšetrenia:** % telesného tuku, viscerálny tuk, BMI, množstvo kostrových svalov, bazálny metabolizmus, obvod pása, bokov
- **iné vyšetrenia:** CO vo výdychu u fajčiarov Smokerlyzerom a meranie krvného tlaku a pulzu

Celkovo bolo vyšetrených v tento deň 42 ľudí. Záujemcom bolo poskytnuté odborné poradenstvo v oblasti zdravého životného štýlu.

