

Program 12. UNAPREĐENJE ZDRAVLJA I PREVENCIJA FAKTORA RIZIKA ZA NASTANAK HRONIČNIH NEZARAZNIH OBOLJENJA

Izveštaj o sprovedenim aktivnostima, maj 2022

1. Međunarodni dan fizičke aktivnosti, 10 maj

U okviru ovog programskog zadatka, Zavod za javno zdravlje Sombor u skladu sa planom, sproveo je sledeće aktivnosti:

-Sprovedene su aktivnosti na dizajniranju i izradi edukativnog materijala (flajera), povodom obeležavanja *Međunarodnog dana fizičke aktivnosti*

-Dizajnirano je, štampano i distribuirano 100 komada flajera sa edukativnim sadržajem u cilju podizanja svesti o značaju fizičke aktivnosti za zdravlje

-Na sajtu Zavoda za javno zdravlje objavljen je sadržaju edukativnog karaktera i dati potrebni saveti i preporuke

-Lekari zavoda bili su učesnici u organizovanoj manifestaciji u zajednici povodom obeležavanja međunarodnog dana fizičke aktivnosti

- Nedostatak fizičke aktivnosti značajno utiče na zdravlje, pre svega na pojavu gojaznosti, srčanih oboljenja, poremećaja lokomotornog sistema i drugih zdravstvenih tegoba.

KRETANJEM DO ZDRAVLJA



- Nedovoljna fizička aktivnost je četvrti vodeći faktor rizika umiranja.
- Ljudi koji su nedovoljno fizički aktivni imaju 20 do 30% veći rizik od svih uzroka smrti u odnosu na one koji su fizički aktivni najmanje 30 minuta veći broj dana u toku nedelje.
- U svetu je nedovoljna fizička aktivnost zastupljena kod 31% odraslog stanovništva, a u Srbiji je nedovoljno fizički aktivno 44% odraslih.

10 MAJ – MEDJUNARODNI DAN FIZIČKE AKTIVNOSTI



Preporuke za fizičku aktivnost

- budite fizički aktivni najmanje 30 minuta u toku dana
- šetajte i koristite bicikl što je moguće više
- koristite stepenice umesto lifta
- uključite se u neki sport ili ples
- pauzu iskoristite za lagane vežbe ili kratku šetnju
- bavite se fizičkom aktivnošću dok gledate televiziju
- što više slobodnog vremena provodite u prirodi

Савет за здравље
Града Сомбора



Завод за јавно
здравље Сомбор

Međunarodni dan fizičke aktivnosti – 10. maj 2022.

Međunarodni dan fizičke aktivnosti obeležava se svake godine 10. maja pod sloganom „Kretanjem do zdravlja”. Ovaj datum ustanovljen je 2002. godine od strane Svetske zdravstvene organizacije (SZO) u cilju podizanja svesti o značaju i važnosti redovne fizičke aktivnosti u očuvanju i unapređenju zdravlja.

Fizička aktivnost predstavlja svako kretanje tela koje dovodi do potrošnje energije.

Redovna umerena fizička aktivnost, kao što su hodanje, vožnja bicikla, ples, ne čini samo da se osećate dobro, već ima značajne prednosti za zdravlje: smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa i nekih vrsta raka, pomaže u kontroli telesne mase, a doprinosi i dobrom mentalnom stanju. Ona unapređuje rast i razvoj dece i mladih, povećava samopouzdanje, samopoštovanje i stvara osećaj pripadnosti zajednici.

Fizička neaktivnost uz nepravilnu ishranu, nove tehnologije i urbanizaciju predstavlja važan faktor rizika za nastanak hroničnih nezaraznih bolesti, a kod školske dece može da utiče i na nepravilan razvoj tela i nastanak deformiteta.

S obzirom da je kretanje i obavljanje svakodnevnih aktivnosti van kuće ili radnog mesta bilo ograničeno zbog epidemije COVID-19, važno je sada svakodnevno postepeno povećavati nivo aktivnosti, posebno ako uopšte nismo bili aktivni.

Prema preporukama Svetske zdravstvene organizacije, odrasli bi trebalo da upražnjavaju najmanje 150 minuta umerene ili najmanje 75 minuta intenzivne fizičke aktivnosti nedeljno. Deci je potrebno najmanje 60 minuta umerene do intenzivne fizičke aktivnosti dnevno. Od pola i starosti, zdravstvenog stanja, a posebno u odnosu na stanje utreniranosti (kondicije), zavisi i izbor vrste aktivnosti (šetnja, plivanje, trčanje, vežbe), njena učestalost i trajanje.

Prema podacima SZO u svetu jedna od četiri odrasle osobe ne ispunjava preporuke za bavljenje fizičkom aktivnošću, a od posledica fizičke neaktivnosti godišnje u svetu umre oko pet miliona ljudi. Fizički neaktivne osobe imaju 30% veći rizik od prevremene smrti. Prema podacima iz Istraživanja zdravlja stanovništva Srbije iz 2019. godine, koje su sprovedeli Institut za javno zdravlje Srbije i Republički zavod za statistiku, stanovnici Srbije sede u proseku 4,7 sati tokom tipičnog dana, najviše stanovnici Beograda 5,8 sati, osobe uzrasta 75 godina ili više 6,1 sat, kao i oni sa višim i visokim obrazovanjem 5,5 sati. Ekscesivnom sedentarnom stilu života (sedenje 420 i više minuta tokom uobičajenog dana) je bilo izloženo 23% stanovništva Srbije. U populaciji dece uzrasta od 7 do 14 godina zabeleženo je smanjenje procenta dece koja se makar jednom nedeljno bave sportom i rekreativnim aktivnostima van škole u odnosu na 2013. godinu (sa 82,3% na 71,5%), pokazalo je Istraživanje zdravlja stanovništva Srbije.

Međunarodni dan fizičke aktivnosti je i ove godine prilika da podsetimo stanovništvo na značaj redovne fizičke aktivnosti i prevenciju faktora rizika za nastanak najčešćih poremećaja zdravlja. Povodom obeležavanja Međunarodnog dan fizičke aktivnosti planirano je održavanje zdravstveno-promotivnih aktivnosti u lokalnim zajednicama kao što su: predavanja, javne manifestacije, sportski događaji, bazari zdravlja.

2. Nacionalna nedelja zdravlja usta i zuba

U okviru ovog programskog zadatka, Zavod za javno zdravlje Sombor u skladu sa planom, sproveo je sledeće aktivnosti:

-U okviru nacionalne nedelje zdravlja usta i zuba lekari zavoda, pored predavanja, održali su po 2 radionice u Gakovu i Riđici.

3. Svetski dan bez duvanskog dima, 31 maj

U okviru ovog programskog zadatka, Zavod za javno zdravlje Sombor u skladu sa planom, sproveo je sledeće aktivnosti:

-U okviru obeležavanja svetskog dana bez duvanskog dima, lekari Zavoda za javno zdravlje dr Nevena Benić i dr Ivana Jelić održale su 2 predavanja u OŠ Stanišić



-Na sajtu Zavoda za javno zdravlje postavljen je sadržaj edukativnog karaktera povodom obeležavanja svetskog dana bez duvanskog dima

Svetski dan bez duvana 31. maj 2022. godine **Duvan: pretnja našoj životnoj sredini**



Svetski dan bez duvana se svake godine obeležava na globalnom, kao i na nacionalnom i lokalnom nivou u mnogim zemljama sveta.

Zbog upotreba duvana i izloženosti duvanskom dimu svake godine prevremeno umre najmanje osam miliona ljudi u svetu. Pored toga što dovodi do brojnih negativnih posledica po zdravlje, duvan ima negativni uticaj na našu životnu sredinu i time dodatno šteti našem zdravlju.

Stoga je ove godine Svetska zdravstvena organizacija u okviru obeležavanja Svetskog dana bez pokrenula globalnu kampanju pod sloganom „Duvan: pretnja našoj životnoj sredini“. Kampanja ima za cilj da podigne svest javnosti o uticaju duvana na životnu sredinu – od uzgoja duvana, proizvodnje duvanskih proizvoda, njihove distribucije i otpada koji nastaje u ovim procesima kao i korišćenju duvanskih proizvoda.

Svake godine se u svetu uništi oko 3,5 miliona hektara zemlje radi uzgoja duvana. Zbog toga se krče šume, posebno u zemljama u razvoju. Plantaže duvana degradiraju zemljište tako da ono gubi sposobnost da podrži rast bilo kog useva ili vegetacije. Za proizvodnju svake cigarete potroši se 3,7 litara vode, a 4,5 triliona opušaka cigareta svake godine zagadi životnu sredinu.

Uticaj upotrebe duvana na životnu sredinu je veliki i odražava se kao dodatni pritisak na ionako oskudne resurse naše planete i krhke ekosisteme. Ovo je posebno prisutno u zemljama u razvoju, jer se tamo organizuje najveći deo proizvodnje duvana. Svaka popušena cigareta negativno se odražava na prirodne resurse koji su već ugroženi, a od njih zavisi naše postojanje.

Smanjenje potrošnje duvana treba identifikovati kao ključnu meru za postizanje ciljeva održivog razvoja, a ne samo onih koji su direktno povezani sa zdravljem i zaštitom životne sredine.

Ključne poruke kampanje su:

- Ostavite duvan da spasite sebe i našu planetu
- Podržite proizvođače duvana da pređu na proizvodnju drugih i održivih useva
- Odgovorno postupajte sa otpadom
- Podržite „zelene” tehnologije, tj. one koje neće ugrožavati životnu sredinu

Prema rezultatima Istraživanja zdravlja iz 2019. godine u Srbiji, 31,9% stanovnika koristi neki duvanski proizvod, najviše među stanovništvom starosti 45–54 godine (41,3%). Najčešće korišćeni duvanski proizvodi su cigarete, koje svakodnevno puši 27,1% stanovništva starosti 15 godina i više, dok 15,8% svakodnevno puši 20 i više cigareta na dan.

Prema podacima Evropskog školskog istraživanja o upotrebi psihoaktivnih supstanci među učenicima u Srbiji 2019. godine, procenat učenika prvih razreda srednjih škola koji su pušili bar jednom tokom života je smanjen sa 46% u 2008. godini na 38% u 2019. godini, a beleži se i smanjenje procenta učenika koji trenutno puše (16,8%), uključujući i svakodnevne pušače. U prethodnim godinama beleži se porast popularnosti drugih duvanskih i nikotinskih proizvoda. Podaci pokazuju da je 17,7% učenika prvih razreda srednjih škola bar jednom probalo elektronske cigarete, a trenutno ih koristi 5,5%. Najveći procenat (72,3%) učenika prvih razreda srednjih škola koji su probali elektronsku cigaretu su to uradili iz radoznalosti (72,0% dečaci i 72,6% devojčice).