



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ZADAR

Važnost uključivanja najmlađih u prevenciju kardiovaskularnih bolesti u Zadarskoj županiji

Ljilja Balorda, dr. med., univ. mag. sanit. publ.,
specijalista javnog zdravstva

ODJEL ZA PROMICANJE ZDRAVLJA
Služba za socijalnu medicinu i javno zdravstvo

Motovun, 10. lipnja 2014. godine

Sadržaj izlaganja

- I. Preporuke i dokumenti na kojima temeljimo svoj rad na provođenju prevencije kroničnih nezaraznih bolesti (KNB) – kardiovaskularnih bolesti (KVB),
- II. Stanje u Zadarskoj županiji, KVB i faktori rizika,
- III. Preventivne aktivnosti u odrasloj populaciji,
- IV. Preventivne aktivnosti namijenjeni djeci:

- ♥ Srca mala kažu: „Hvala!“
- ♥ Mediteranska prehrana za stolom najmlađih

30 godina samostalnog djelovanja
70 godina javno-zdravstvenog djelovanja

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ZADAR

Dana 25. travnja 2014. godine na Narodnom trgu od 10 do 13 sati obilježava se 70 godina javno-zdravstvenog djelovanja i 30 godina od osamostaljenja Zavoda za javno zdravstvo Zadar

- prezentirat ćemo rad svih stručnih službi
- dijeliti ćemo promotivne materijale
- svima koji to žele rado ćemo izmjeriti tlak
- u 10.30 djeca iz vrtića Rododaf i Sunce Secer, težinu i visinu pokazat će nam što je važno za zdravlje

Dodite i saznajte što je javno zdravstvo!

“Heart attack after 80 years of age is the work of God and a heart attack before the 80 years of age is medical failure”

Paul Dudley White (1886-1973) American Cardiologist,
the 12th president of the American Heart Association
Gardner T.J. Building a Healthier World. Free of Cardiovascular Diseases and Stroke.
Circulation 2009;119:1838-1841



Kako ćemo stariti i ostariti?
Najvažnije odluke u djetinjstvu → u toj dobi se usvajaju životne navike....

ili



Aterosklerotske promjene na krvnim žilama osnovni su razlog nastanka KVB

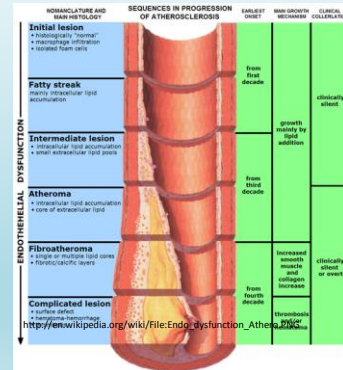
Čimbenici rizika za razvoj ateroskleroze mogu se identificirati u djetinjstvu.

Važnost prevencije:

- ♥ primordijalna
- ♥ primarna,
- ♥ sekundarna,
- ♥ tercijarna.

Primordijalna i primarna prevencija različite ciljeve u odrasloj i dječjoj dobi a provode se kroz:

- ♥ javnozdravstvenu djelatnost
- ♥ prevencija i rano otkrivanje faktora rizika u PZZ



Prevencija kardiovaskularnih bolesti započinje u djetinjstvu

ATEROSKLEROZA – početne promjene na endotelu krvnih žila vidimo već u djetinjstvu.

Stoga je od iznimne važnosti rano otkriti faktore rizika za razvoj ateroskleroze u djetinjstvu.

Postupci prevencije su sigurni i učinkoviti.

U mlađoj životnoj dobi

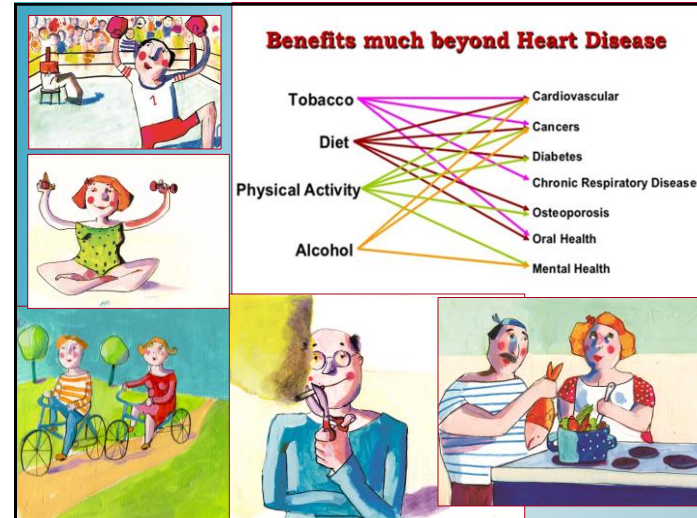
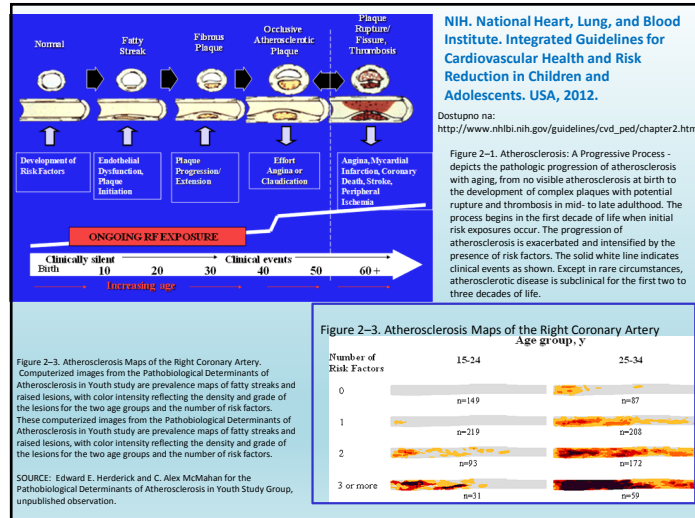
- ✓ cilj je prevenirati razvoji nezdravih životnih navika (primordijalna prevencija)
- ✓ prepoznati i pravovremeno započeti s liječenjem djece i adolescenata koji imaju izražene faktore rizika ili imaju višestruke faktore rizika (primarna prevencija).

U srednjoj životnoj dobi

- ✓ procesi na krvnim žilama već postoje i minimalno su reverzibilni
- ✓ cilj je prevenirati akutni događaj i minimizirati faktore rizika zbog mogućnosti napredovanja aterosklerotske bolesti.

Važan je javnozdravstveni značaj populacijskog pristupa jer je dokazano da osobe koje uđu u srednju životnu dob bez faktora rizika imaju manje stope morbiditeta i mortaliteta, duže očekivano trajanje života i bolju kvalitetu života.

Izvor: NIH, National Heart, Lung, and Blood Institute. Integrated Guidelines for Cardiovascular Health and Risk Reduction in Children and Adolescents. Dostupno na: http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cvd_ped/peids_guidelines_sum.pdf



Kardiovaskularno zdravlje u Zadarskoj županiji

1. Plan za zdravlje žitelja Zadarske županije. Zadarska županija 2009. godine.

Prioritet: Prevencija kardiovaskularnih bolesti;
Cilj 2. Edukacija o zdravim stilovima života i o rizicima za nastanak kardiovaskularnih bolesti (edukacija edukatora u predškolskim ustanovama te tiskanje i distribucija promotivno-edukativnih materijala).¹

2. Programom prevencije kroničnih nezaraznih bolesti. Zavoda za javno zdravstvo Zadar, Služba za socijalnu medicinu i javno zdravstvo.

Rad s odraslom populacijom, predavanja i edukativne radionice u 26 gradova i općina Zadarske županije 2010./2011

Ekspertna skupina za kardiovaskularno zdravlje Veljača, 2009.

Bolesti cirkulacijskog sustava i najučestaliji faktori rizika za njihov nastanak u Zadarskoj županiji

Smrtnost za BCS (I00-I99) od 1998. do 2012. u Zž

Sve dobi

- ukupno **pgpp 0,78%** (478,3 do 549,9/100.000)
- muškarci **pgpp 1,11%** (433,2 do 531,5/100.000)
- žene **pgpp 0,51%** (521,8 do 567,5/100.000).

Dob od 0 do 64 godine

- ukupno: **pad za 29,8%**; 1998.g.-114; 2012.g.-80 (83,5 do 57,9/100.000)
- muškarci: **pad za 8,8%**; 1998.g.-68; 2012.g.-62; (98,4 do 86,9/100.000)
- žene: **pad za 60,9%**; 1998.g.- 46; 2012.g.-18; (68,3 do 26,3/100.000).

Dob 65 i više godina

- ukupno: **porast za 30,1%**; 1998.g-661; 2012.g.-860; (2.583,5 do 2.762,8/100.000)
- muškarci: **porast za 38,6%**; 1998.g.-277; 2012.g.-384; (2.638 do 2.716,5/100.000)
- žene: **porast za 24,0%**; 1998.g.-384; 2012.g.-476; (2.545,7 do 2.548,5/100.000).

Siječanj 2013. Ljilja Balorda, Zavod za javno zdravstvo Zadar

Bolesti cirkulacijskog sustava i najučestaliji faktori rizika za njihov nastanak u Zadarskoj županiji

Ukupno I00-I99

Ukupno: 21,3
Muškarci: 29,3
Žene: 14,9

1998.	2012.
478,26	549,85
433,19	531,52
521,82	567,53

Stope smrtnosti u Zadarskoj županiji od 1998. do 2012. godine

Ukupno umrli i umrli od bolesti cirkulacijskog sustava u Zadarskoj županiji od 1998. do 2012. godine

Ukupno I20-I25

Ukupno: 27,6
Muškarci: 33,8
Žene: 21,6

1998.	2012.
169,71	205,32
170,77	216,90
168,68	194,15

Siječanj 2013. Ljilja Balorda, Zavod za javno zdravstvo Zadar

Bolesti cirkulacijskog sustava i najučestaliji faktori rizika za njihov nastanak u Zadarskoj županiji

Smrtnost za IBS (I20-I25) od 1998. do 2012. u Zž

Sve dobi

- ukupno **pgpp 2,00%** (169,7 do 230/100.000)
- muškarci **pgpp 1,97%** (170,8 do 229,7/100.000)
- žene **pgpp 2,06%** (168,7 do 230,2/100.000).

Dob od 0 do 64 godine

- ukupno: **pad za 8,7%**; 1998.g.-46; 2012.g.-42; (33,7 do 30,4/100.000)
- muškarci: **pad za 9,1%**; 1998.g.-33; 2012.g.-30; (47,7 do 43,0/100.000)
- žene: **pad za 7,7%**; 1998.g.-13; 2012.g.-12; (19,3 do 17,6/100.000).

Dob 65 i više godina

- ukupno: **porast za 34,9%**; 1998.g-229; 2012.g.-309; (895,1 do 941,7/100.000)
- muškarci: **porast za 47,6%**; 1998.g.-103; 2012.g.-152; (980,9 do 1.075,3/100.000)
- žene: **porast za 24,6%**; 1998.g.-126; 2012.g.-157; (835,3 do 1.075,3/100.000).

Siječanj 2013. Ljilja Balorda, Zavod za javno zdravstvo Zadar

Bolesti cirkulacijskog sustava i najučestaliji faktori rizika za njihov nastanak u Zadarskoj županiji

Smrtnost za CVB (I60-I69) od 1998. do 2012. u Žž

Sve dobi

- ukupno pgpp 0,32% (175,9 do 178,4/100.000)
- muškarci pgpp 0,85% (143,1 do 172,8/100.000)
- žene pgpp 0,03% (207,5 do 187,3/100.000).

Dob od 0 do 64 godine

- ukupno: pad za 60,0%; 1998.g.-40; 2012.g.-16; (29,3 do 11,6/100.000)
- muškarci: pad za 23,5 %; 1998.g.-17; 2012.g.-13; (24,6 do 18,6/100.000)
- žene: pad za 87,0%; 1998.g.-23; 2012.g.-3; (34,2 do 4,4/100.000).

Dob 65 i više godina

- ukupno: porast za 19,2 %; 1998.g-245; 2012.g.-292; (957,6 do 889,9/100.000)
- muškarci: porast za 36,1%; 1998.g.-97; 2012.g.-132; (923,8 do 933,8/100.000)
- žene: porast za 8,1%; 1998.g-148; 2012.g.-160; (981,1 do 933,8/100.000).

Siječanj 2013

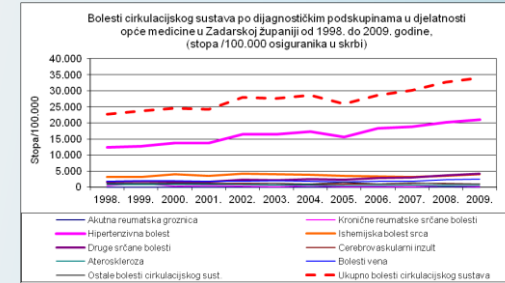
Ljilja Balorda, Zavod za javno zdravstvo Zadar



Bolesti cirkulacijskog sustava i najučestaliji faktori rizika za njihov nastanak u Zadarskoj županiji

BCS u djelatnosti opće medicine

➤ najzastupljenija je hipertenzivna bolest s udjelom od 67% u 2012. godini (porast broja posjeta sa 16.885 na 36.268).



Siječanj 2013

Ljilja Balorda, Zavod za javno zdravstvo Zadar

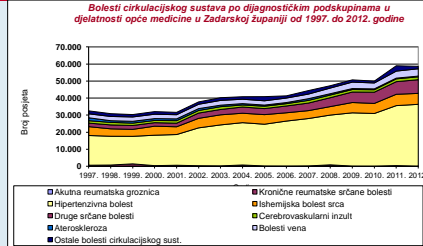


Bolesti cirkulacijskog sustava i najučestaliji faktori rizika za njihov nastanak u Zadarskoj županiji

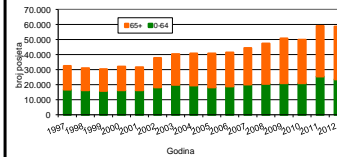
BCS u djelatnosti opće medicine

➤ Čine oko 12% ukupnih posjeta,

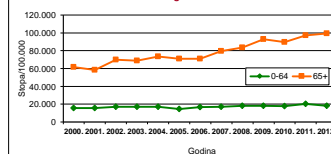
➤ broj zabilježenih bolesti i stanja zbog BCS je porastao za 80,3% sa 32.514 (1997.), na 58.638 (2012.),



Bolesti cirkulacijskog sustava 100-199 u djelatnosti opće medicine u Zadarskoj županiji od 1998. do 2012. godine



Bolesti cirkulacijskog sustava u djelatnosti opće medicine po dobi u Zadarskoj županiji od 2000. do 2012. godine



Siječanj 2013

Ljilja Balorda, Zavod za javno zdravstvo Zadar



Bolesti cirkulacijskog sustava i najučestaliji faktori rizika za njihov nastanak u Zadarskoj županiji

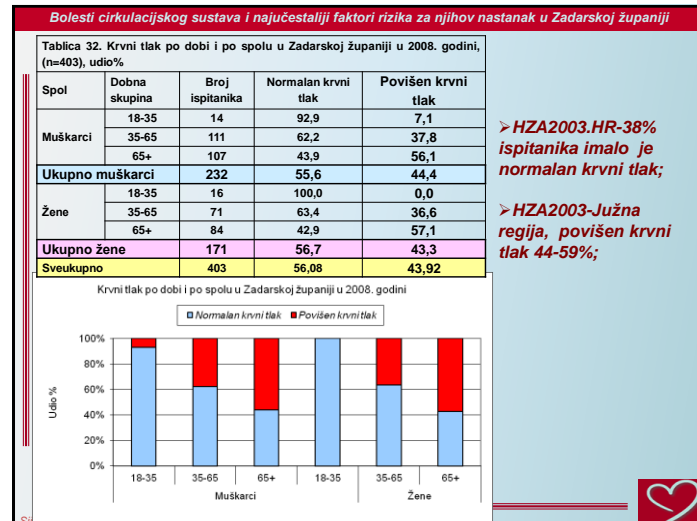
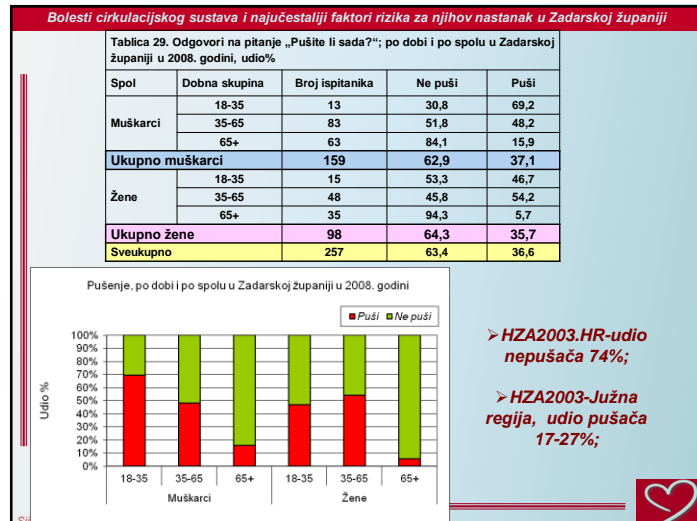
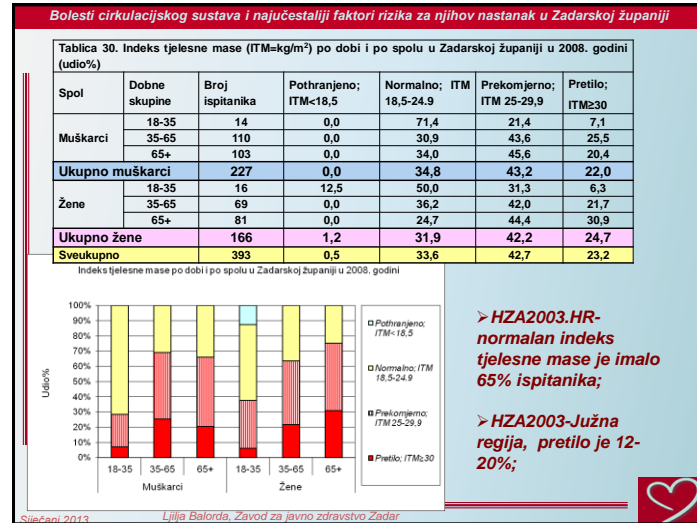
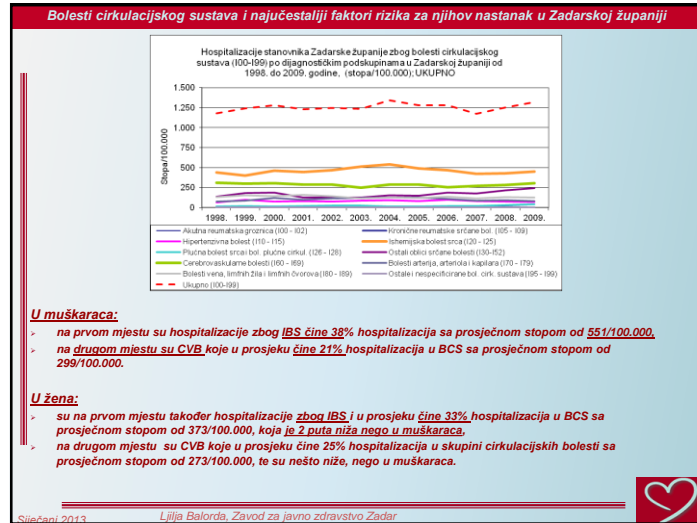
Hospitalizacije zbog bolesti cirkulacijskog sustava (100-199) u Zadarskoj županiji od 1998. do 2012. godine

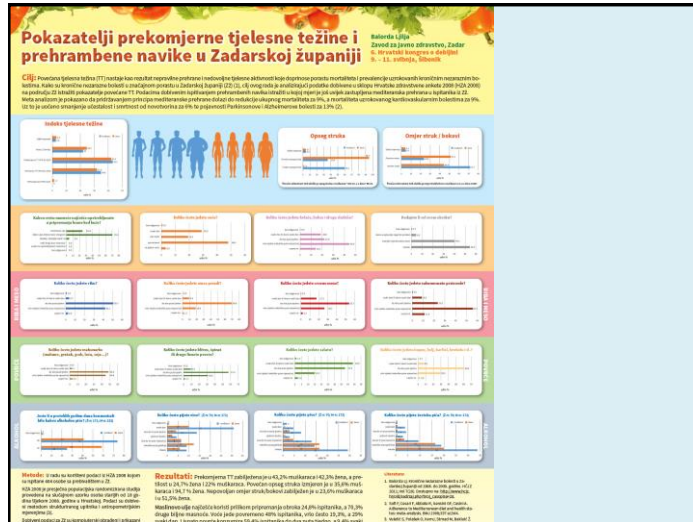
- Sudjeluju u ukupnim hospitalizacijama sa 10%, broj hospitalizacija bilježi trend porasta za 27% (sa 1.914 do 2.432).
- Udio žena hospitaliziranih zbog BCS u cijelom promatranom razdoblju, bio je niži od 50% i kretao se od 43-47%.

Siječanj 2013

Ljilja Balorda, Zavod za javno zdravstvo Zadar







Javnozdravstvene akcije - odrasli

- ✓ **Cilj:** Upoznavanje populacije sa **faktorima rizika** za nastanak KNB te podizanje svijesnosti o potrebi što **ranijeg otkrivanja** je nužno kako bi **uspješnost liječenja bila veća**, a broj komplikacija i invalidnosti uzrokovane ovom skupinom bolesti manji. Pri tome naglasak treba biti na usvajanju jednostavnih i zdravih životnih navika, koje **u konačnici i na duže staze daju bolje rezultate**.
- ✓ **Predavanja** ovog tipa, kad se dolazi u mala mjesta, gdje smo imali iskustvo prisustvovanja na predavanjima **više članova iste obitelji**, daju veću mogućnost za usvajanje zdravih prehrambenih navika, navike nepušenja, te povećanja primjerene tjelesne aktivnosti.
- ✓ To je od posebne važnosti kod **KNB** koje su u većini slučajeva **dugotrajne/duživotne** te je potrebno osigurati suradljivost, kako pacijenta, tako i članova obitelji, odnosno onih koji žive u istom domaćinstvu.
- ✓ **Promjene nezdravih životnih navika i usvajanje zdravijih životnih stilova** je dugotrajan i spor proces sa slabijim vidljivim rezultatima, a posebno u početnim fazama te je potrebno osigurati što bolju suradljivost pacijenta.
- ✓ **U programu su suradivali liječnici obiteljske medicine, djelatnici patražne službe i timovi javnog zdravstva**. Ovakvim načinom rada jedni drugima nadopunjavamo djelovanje u cijlu promicanju zdravlja, prevencije i ranog otkrivanja KNB.
- ✓ **Timovi javnog zdravstva i patražna služba zajedničkim radom kroz predavanja i radom u malim grupama**, a timovi obiteljske medicine kroz individualni pristup mogu doprinijeti da se promjene u ponašanju pojedinca doista i dogode.

Program prevencije kroničnih nezaraznih bolesti - odrasli

- **Predavanja 5 gradova, 21 općina ZŽ u periodu od 11/2010. do 3/2011. godine.**
- **Ciljna skupina stanovnici ruralnih i otočnih mjesta** stanovništva starijih dobnih skupina koje se slabije koristi tiskanim i elektronskim medijima.
- **Predavanja su bila usmjerena na prevenciju KNB, važnost ranog otkrivanja, pravovremenog liječenja i usvajanje zdravih stilova života, (mediteranska prehrana i redovita tjelesna aktivnost)**
- **Rano otkrivanje faktora rizika:** ↑krvnog tlaka, ↑šećera u krvi, ↑kolesterola u krvi, opsega struka, ITM:(visina, težina).
- **Predavanjima je prisustvovalo cca 1.250 osoba , a mjerenjima je pristupilo 1.035.**
- **Individualno savjetovanje + pisani nalaz**
- **Rezultati** mjerenja obrađeni i objavljeni HČJZ, a služiti će nam kao smjernice za planiranje budućih javnozdravstvenih aktivnosti.

- ✓ **U javnozdravstvenim akcijama međusektorska suradnja zdravstvenog sustava, medija, jedinica lokalne samouprave u pravilu donosi bolje i dugoročnije rezultate.**
- ✓ **Stoga je važno djelovati na nivou populacije u stvaranju stava u javnosti da su zdravi stilovi života poželjniji i društveno prihvatljiviji.**

ZADARSKI LIST
Događaji
Obilježavanje Svjetskog dana srca

Zadar
Na sudarobnem području 82 posto ljudi ima prekomjerne tjelesne težine!

Planirajmo zdravlje - rokovnik 2010. godine

1.000 primjeraka

PLANIRAJMO ZDRAVLJE
ZDRAVSTVENI PRIRUČNIK-ROKOVNIK ZA 2010

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ZADAR

SADRŽAJ	
Osobni podaci	5
Uvod	9
Koje su najvažnije stvari koje morate činiti da biste očuvali svoje zdravlje?	12
Rak - kako ga sprječiti	24
Prava pacijenta	29
Pušenje - pandemski raširena ovisnost	36
Rano otkrivanje raka	42
Nacionalni program rano otkrivanja raka dojke	54
Preostali - drugi najčešći razlozi čimbenik širom svijeta	60
Epidemija neaktivnosti	68
Što je krvni tlak?	82
Kako se odvijaju od pušenja?	92
Preporučena tjelesna aktivnost - upute roditeljima	102
Tjelesna aktivnost je važna - podaci iz	114
Pravila i zdrava prehrana	128
Pljusak - mjeseč sigurnosti o kolesterolu	138
Depresija	148
Kardiovaskularna bolest	152
Ostalo	166
Nacionalni program otkrivanja raka debelog crijeva	172
Medicinska prehrana	190
Rafinirana	194
Udruge u zdravstvu, sportu i rekreaciji	206
Ustanove u zdravstvu	239

Program prevencije kroničnih nezaraznih bolesti - PREDŠKOLSKA DOB

Projekt: Srca mala kažu: "Hvala!"

Tijekom 2013. i 2014. godine održana je 41 radionica u gradskim i županjskim dječjim vrtićima, sudjelovalo je 1.173 djece, od čega 895 predškolaca, podijeljena 1.010 edukativnih slikovnica.

Opći cilj je usvajanje zdravih životnih navika kroz

- redovitu tjelesnu aktivnost i
- pravilnu prehranu.

Održivost programa prevencije se postiže kroz edukaciju edukatora i distribuciju slikovnice s tekstom koji je prilagođen predškolskom uzrastu.

Financijski troškovi projekta: Zavod za javno zdravstvo Zadar i Zadarska županija.

Planirajmo zdravlje - kalendar 2011. godine

1.000 primjeraka

2011

Pušenje – najveći fizički čimbenik za razvoj bolesti

Tjelesna aktivnost je važna, pokreni se!

SVIBANJ / MAY						
	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TRAVANJ / APRIL						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

20. 4. - otvorenje

10 sati, Gradsko, OB Vukova Trava, Kina mladih Gradonačelnice

12 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

14 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

16 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

18 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

20 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

22 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

24 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

26 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

28 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

30 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

1. 5. - otvorenje

10 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

12 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

14 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

16 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

18 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

20 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

22 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

24 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

26 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

28 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

30 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

27. 4. - otvorenje

10 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

12 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

14 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

16 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

18 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

20 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

22 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

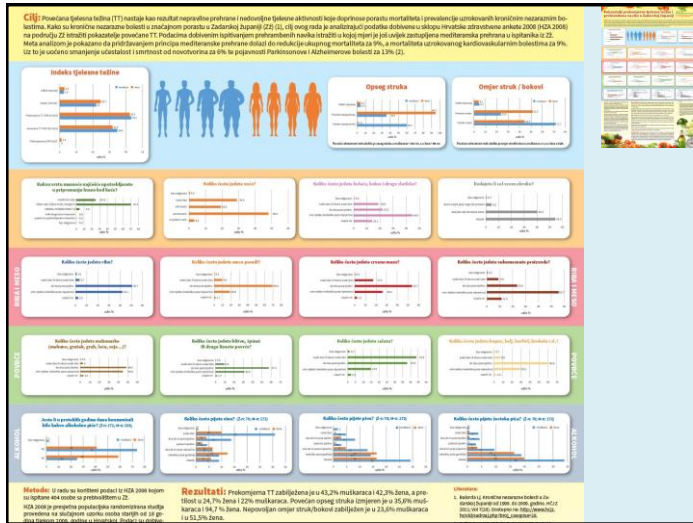
24 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

26 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

28 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

30 sati, Gradsko, Obilježavanje 100. obljetnice

8



Projekt „Kašeta zdravlja“ - Predavanja o mediteranskoj prehrani u dječjim vrtićima Radost i Sunce

Predavanja su održana kroz travanj 2014. godine. Pristupovalo je ukupno oko 100 djeelatnika vrtića.

Teme predavanja:

„Važnost promicanja zdravlja u najmlađih“

Kroz predavanje s temom ukazano je na važnost usvajanja zdravih životnih navika u najranijem djetinjstvu te sprečavanju nastanka bolesti djetinjstva koje su u značajnom porastu u Zadarskoj županiji. Pokazatelj povećane tjelesne težine i kronične nezarazne bolesti u Zadarskoj županiji pokazuju nepovoljno zastupljenost, a njihovo smanjivanje je moguće upravo primjenom principa mediteranske prehrane.

„Meditranska prehrana za stolom najmlađih“

Kroz predavanje s temom prikazani su brojni znanstveno utemeljeni dokazi vezani za mediteransku prehranu i stil života te su prikazane dobrobiti za zdravlje i dugovječnost koje ona donosi. Mediteranska prehrana se bazira na svakodnevnom visokom unosu sezonskog voća, povrća, integralnih žitarica i začina, umjerenom unosu mesa peradi mljeka i jaja. Poželjno je što češće konzumiranje ribe, osobito plave i sline ribe, maslinovog ulja te orašastog i sušenog voća, uz nizak unos crvenog mesa, slatkisa i kolača.

„Plan mediteranske prehrane u dječjim vrtićima“

Kroz predavanje s temom istaknuti su normativi i zakonski okviri u ishrani najmlađih u dječjim vrtićima. Prikazane su brojne mogućnosti i načini na koje se mogu isplanirati zanimljivi i za djecu nutritivno bogati jelovnici, te zbog čega je to važno u različitim periodima djetetovog rasta i razvoja.

Rasprava @ @

Tradicionalna mediteranska prehrana u ZŽ, kao i u drugim dijelovima mediteranske regije, doživljava stanovite promjene no potrebno je povećati napore i podizati svijesnost, naročito mladih dobnih skupina o važnosti usvajanja i zadržavanja principa tradicionalne mediteranske prehrane koja donosi višestruke koristi za zdravlje jer obiluje visokovrijednim bjelancevinama, vlaknima i antioksidantima.

Projekt „Kašeta zdravlja“ - Predavanja o mediteranskoj prehrani u dječjim vrtićima Radost i Sunce

Nositelj projekta: Zadarska županija

Surađnici u ZJZZ: Odjel za promicanje zdravlja i Službe za ekologiju

Predavanja o važnosti promicanja i očuvanja zdravlja od najranije životne dobi kroz usvajanje zdravih prehranbenih navika.

- Ukazano je na važnost očuvanja tradicionalne mediteranske prehrane na prostorima Zadarske županije, kao i na brojne dobrobiti koje ova vrsta prehrane bogata povrćem, voćem, začina, maslinovim uljem, ribom i plodovima mora, donosi.
- Važno obilježja mediteranskog stila života su umjerenost u jelu, redovita tjelesna aktivnost, usklađenost sa ciklusima u prirodi, kao i sociološka bliskost te povezanost u obitelji i u zajednici.
- Radionice i predavanja su samo dio projekta koji se nastavlja provoditi dalje kroz sustavnu edukaciju djece u predškolskim i školskim ustanovama o važnosti konzumacije ribe uz podjelu edukativne slikovnice.
- Predavanjima su prisustvovali odgajatelji i zdravstveni djelatnici iz vrtića te djelatnici koji rade na pripremi hrane u navedenim vrtićima.
- Cilj ovakvih radionica je educirati edukatore – odgajatelje i druge djelatnike vrtića koje će na taj način saznanja prenositi na sljedeće generacije.

Rezultati ankete „Meditranska prehrana za stolom najmlađih“

Predavanja – radionica mi je....?

Legend: 1 (blue), 2 (green), 3 (yellow), 4 (orange), 5 (red)

Results:

- Bila zanimljiva i korisna: 5 (red)
- Upotpunila je moje dosadašnje znanje o prehrani: 4 (orange)
- Upotpunila je moje dosadašnje znanje o važnosti prevencije: 4 (orange)
- Nije bila potrebna, sve mi je od ranije poznato: 1 (blue)

