

Ερευνα του Κέντρου Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ

Καρδιαγγειακές παθήσεις οι πιο συχνές αιτίες θανάτου στην Ελλάδα

Οι παθήσεις του κυκλοφορικού (καρδιαγγειακές παθήσεις) και οι κακοήθειες νεοπλασίες είναι οι πιο συχνές αιτίες θανάτου στην Ελλάδα και τη Βουλγαρία. Εξάλλου από τη διερεύνηση των καθημερινών συνηθειών των ενηλίκων 40 - 50 ετών στις δύο χώρες διαπιστώθηκε ότι άτομα αυτής της ηλικίας τείνουν να αμελούν σχεδόν ολοκληρωτικά την άσκηση του σώματός τους, να ταλαιπωρούν τον οργανισμό τους, παραλείποντας ημερήσια γεύματα και την πρόσληψη σημαντικών διατροφικών στοιχείων και να επιβαρύνουν τον οργανισμό μέσω της χρήσης νόμιμων εξαρτησιογόνων ουσιών (κάπνισμα και αλκοόλ).



στηκε παρουσιάζοντας μία σχετική σταθερότητα ως προς τα ποσοστά εμφάνισης. Συγκεκριμένα στο νομό Θεσσαλονίκης οι δείκτες θνησιμότητας από νοσήματα του κυκλοφορικού ήταν 47,4% κατά το διάστημα 1989-1993, 48% στο διάστημα 1994-1998, 48,1 στο διάστημα 1999-2003 και 45,9% στο διάστημα 2004-2008. Οι δείκτες θνησιμότητας από κακοήθειες νεοπλασίες ήταν 23%, 22,1%, 24,9% και 26,6% για τα αντίστοιχα χρονικά διαστήματα. Όσον αφορά τη Βουλγαρία οι δείκτες θνησιμότητας από νοσήματα του κυκλοφορικού στο Μπλαγκόεβγκραντ ήταν 64,91% στο διάστημα 2001-2003 και 66,82% στο διάστημα 2004-2007 ενώ στο Κίρτζαλι ήταν 52,8% στο διάστημα 2001-2003 και 19,85% στο διάστημα 2004-2007. Οι δείκτες θνησιμότητας από κακοήθειες νεοπλασίες στις αντίστοιχες χρονικές περιόδους ήταν 14,3% και 13,42 στο Μπλαγκόεβγκραντ ενώ στο Κίρτζαλι ήταν 22,83% και 19,85%.

Η 2η φάση της έρευνας

Από τα αποτελέσματα της 2ης φάσης της έρευνας που αφορούν τις καθημερινές συνήθειες ενηλίκου πληθυσμού σε σχέση με το θέμα της διατροφής, της σωματικής άσκησης, της χρήσης νόμιμων εξαρτησιογόνων ουσιών και τις στάσεις τους σε θέματα υγείας προέκυψαν τα ακόλουθα συμπεράσματα:

- **Διατροφικές συνήθειες:** Η πλειοψηφία των ενηλίκων που συμμετείχαν στην έρευνα δήλωσαν ότι γευματίζουν από 1 έως 3 φορές την ημέρα. Ειδικό-

τερα, οι τροφές που καταναλώνουν πιο συχνά είναι φρούτα, λαχανικά και γάλα. Τροφές όπως όσπρια, κόκκινο κρέας και ψάρια φαίνεται να καταναλώνονται από 1 έως 3 φορές την εβδομάδα. Το διατροφολόγιο της εβδομάδας φαίνεται να συμπληρώνεται με έτοιμα φαγητά, τα οποία καταναλώνονται 1 έως 2 φορές την εβδομάδα. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας σε σχέση με τις διατροφικές συνήθειες δείχνουν ότι άντρες και γυναίκες σε Ελλάδα και Βουλγαρία προσπαθούν να τηρούν τις συστάσεις ως προς τη συχνότητα κατανάλωσης διαφόρων τροφών, ωστόσο, φαίνεται να περιορίζουν τον αριθμό των ημερήσιων γευμάτων και την κατανάλωση σημαντικών τροφών όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

- **Σωματική άσκηση:** Αναφορικά με το θέμα της σωματικής άσκησης τόσο στην Ελλάδα όσο και στη Βουλγαρία η πλειοψηφία των ενηλίκων φαίνεται να μην αφιερώνουν χρόνο σε δραστηριότητες σωματικής άσκησης. Ειδικότερα, η πλειοψηφία του δείγματος της έρευνας δήλωσε ότι γυμνάζεται λιγότερο από δύο φορές την εβδομάδα ή καθόλου. Η μοναδική δραστηριότητα σωματικής άσκησης είναι το περπάτημα τις μισές μέρες της εβδομάδας. Τέλος, σχεδόν όλοι οι ενήλικες οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνα δήλωσαν ότι η άσκηση του σώματός τους στο πλαίσιο της εργασίας είναι περιορισμένη έως ανύπαρκτη.

- Χρήση νόμιμων εξαρτησιογόνων ουσιών:

Κάπνισμα: Το 43% των Ελλήνων

που συμμετείχαν στην έρευνα (55% άντρες και 30% γυναίκες) και το 34% του βουλγαρικού δείγματος (30% άντρες και 38% γυναίκες) δήλωσε ότι καπνίζει περιστασιακά ή συστηματικά. Από το σύνολο των καπνιστών στις δύο χώρες οι περισσότεροι φαίνεται να καπνίζουν μισό με ένα πακέτο τσιγάρα ημερησίως. Επίσης, οι περισσότεροι καπνιστές δήλωσαν ότι δεν έχουν κάνει καμία προσπάθεια να κόψουν το κάπνισμα ή στην περίπτωση που έχουν κάνει κάποια σχετική προσπάθεια στο παρελθόν, αυτή ήταν αποτυχημένη.

Αλκοόλ: Το 68,7% του ελληνικού δείγματος της έρευνας (65,7% άντρες και 71,6% γυναίκες) δήλωσαν ότι καταναλώνουν αλκοόλ σπάνια ή περιστασιακά. Το αντίστοιχο ποσοστό που προέκυψε από το βουλγαρικό δείγμα είναι 63,35% (70,7% άντρες και 56% γυναίκες).

Τα ποσοστά συστηματικής χρήσης αλκοόλ, όπως αυτά προκύπτουν από τα αποτελέσματα της έρευνας είναι 7,5% για την Ελλάδα και 13,16% για τη Βουλγαρία. Τέλος, τα αποτελέσματα της έρευνας αναφορικά με το θέμα της ποσότητας αλκοόλ που καταναλώνεται σε εβδομαδιαία βάση δείχνουν ότι οι περισσότεροι ενήλικες που συμμετείχαν στην έρευνα δε ξεπερνούν τα 5 ποτά την εβδομάδα.

- **Στάσεις σε θέματα υγείας:** Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι οι πλειοψηφία του δείγματος εκτιμά ότι φροντίζει λίγο ή μέτρια την προσωπική του υγεία, ενώ παράλληλα δηλώνουν χαμηλά έως μέτρια επίπεδα ικανοποίησης από τις προσωπικές τους ενέργειες για τη φροντίδα της υγείας.

Ωστόσο, στην ερώτηση αν η υγιεινή διατροφή, η σωματική άσκηση και η αποχή από τη χρήση νόμιμων εξαρτησιογόνων ουσιών αποτελούν σημαντικούς παραγοντες για τη φροντίδα της υγείας η πλειοψηφία των ενηλίκων φαίνεται να απαντούν ότι θεωρούν τους τρεις παραπάνω παράγοντες πολύ σημαντικούς.

Η διαπίστωση αυτή ισχύει τόσο για τους ενήλικες στην Ελλάδα όσο και στη Βουλγαρία. Και στις δύο χώρες η αποχή από τη χρήση νόμιμων εξαρτησιογόνων ουσιών τείνει να αξιολογείται ως ο πιο σημαντικός παράγοντας για τη φροντίδα της υγείας, αν και με μικρή διαφοροποίηση από την αξιολόγηση των υπόλοιπων παραγόντων κινδύνου (διατροφικές συνήθειες και έλλειψη σωματικής άσκησης).