

Καρδιαγγειακές παθήσεις και κακοήθειες νεοπλασίες οι πιο συχνές αιτίες θανάτου σε Ελλάδα και Βουλγαρία

Σύμφωνα με το Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ οι πενήντάρηδες δεν γυμνάζονται, παραλείπουν γεύματα και επιβαρύνουν τον οργανισμό τους με το κάπνισμα και το αλκοόλ

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).

Τα στοιχεία αυτά προκύπτουν από έρευνα του Κέντρου Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ που είχε ως τελικό δικαιούχο το Δήμο Συκεών, και διενεργήθηκε στο πλαίσιο του έργου:

«Διασυνοριακές δράσεις για την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και παραγόντων που επιβαρύνουν την υγεία στη Θεσσαλονίκη, στο Μπλαγκόεβγκραντ και Κίρτζαλι». Οι αρχικοί στόχοι της έρευνας, η οποία πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της Κοινοτικής Πρωτοβουλίας INTERREG III A/PHARE CBC Ελλάδα-Βουλγαρία, ήταν η καταγραφή των δεκτών θνησιμότητας στο νομό Θεσσαλονίκης και σε δήμους των επαρχιών Μπλαγκόεβγκραντ και Κίρτζαλι και ο εντοπισμός τυχόν διαφοροποιήσεων των αιτιών θανάτου κατά τη διάρκεια της τελευταίας εικοσαετίας (1989 - 2008).

Επιπρόσθετα, στόχος της δράσης ήταν η σύγκριση των δεικτών θνησιμότητας που παρατηρούνται στις δύο χώρες για τον εντοπισμό ομοιοτήτων και διαφορών ανάμεσα τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε τρεις δήμους της Θεσσαλονίκης και εξι των επαρχιών Μπλαγκόεβγκραντ και Κίρτζαλι της Βουλγαρίας σε ένα δείγμα 300 ατόμων ηλικίας 40-50 ετών από τις δύο χώρες.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι κυριότερες αιτίες θανάτου τόσο στο νομό Θεσσαλονίκης, όσο και στις δύο επαρχίες της Βουλγαρίας είναι τα νοσήματα του κυκλοφορικού συστήματος και οι κακοήθειες νεοπλασίες. Ειδικότερα, τα νοσήματα του κυκλοφορικού συστήματος αποτελούν την πιο συχνή αιτία θανάτου καθ' όλη τη διάρκεια της εικοσαετίας που εξετάστηκε 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%.

Από τα αποτελέσματα της 2ης φάσης της έρευνας που αφορούν τις καθημερινές συνήθειες ενήλικου 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. Ειδικότερα, 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 σώματος 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).

- **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 παράγοντες 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.