

Παράγοντες κινδύνου για την υγεία και την ασθένεια

Εισαγωγή

Η υγεία και η ευημερία επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες – όσοι συνδέονται με κακή υγεία, αναπηρία, ασθένεια ή θάνατο, είναι γνωστοί ως παράγοντες κινδύνου. Παράγοντας κινδύνου είναι ένα χαρακτηριστικό, μια κατάσταση ή μια συμπεριφορά που αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης ασθένειας ή τραυματισμού. Οι παράγοντες κινδύνου συχνά παρουσιάζονται μεμονωμένα, ωστόσο στην πράξη δεν εμφανίζονται μόνοι τους. Συχνά συνυπάρχουν και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Για παράδειγμα, η σωματική αδράνεια θα προκαλέσει, με την πάροδο του χρόνου, αύξηση του σωματικού βάρους, υψηλή αρτηριακή πίεση και υψηλά επίπεδα χοληστερόλης. Όλα αυτά μαζί αυξάνουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης χρόνιων καρδιακών παθήσεων και άλλων προβλημάτων που σχετίζονται με την υγεία. Η γήρανση του πληθυσμού και η αύξηση του προσδόκιμου ζωής έχουν οδηγήσει σε αύξηση των μακροχρόνιων (χρόνιων), δαπανηρών ως προς τη θεραπεία ασθενειών και αναπηριών.

Υπάρχει αυξανόμενη ζήτηση για υγειονομική περίθαλψη, γεγονός που θέτει τον τομέα υπό αυξανόμενη πίεση στον προϋπολογισμό, η οποία δεν ικανοποιείται πάντοτε. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε, ως κοινωνία και ως χρήστες των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης, τα αίτια και τους παράγοντες κινδύνου των ασθενειών, ώστε να μπορούμε να συμμετέχουμε ενεργά στα διαθέσιμα οικονομικά αποδοτικά προγράμματα πρόληψης και θεραπείας.

Σε γενικές γραμμές, οι παράγοντες κινδύνου μπορούν να κατηγοριοποιηθούν στις ακόλουθες ομάδες:

- Συμπεριφορά

- Φυσιολογία
- Δημογραφικοί παράγοντες
- Περιβάλλον
- Γενετική

Αυτοί οι παράγοντες περιγράφονται λεπτομερέστερα παρακάτω.

Τύποι παραγόντων κινδύνου

Συμπεριφορικοί παράγοντες κινδύνου

Οι συμπεριφορικοί παράγοντες κινδύνου αφορούν συνήθως «ενέργειες» που το άτομο έχει επιλέξει να εκτελεί. Επομένως, μπορούν να εξαλειφθούν ή να μειωθούν μέσω επιλογών τρόπου ζωής ή συμπεριφοράς. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- κάπνισμα
- υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- διατροφικές επιλογές
- σωματική αδράνεια
- παρατεταμένη παραμονή στον ήλιο χωρίς κατάλληλη προστασία
- μη πραγματοποίηση ορισμένων εμβολιασμών
- σεξ χωρίς προφυλάξεις.

Φυσιολογικοί παράγοντες κινδύνου

Φυσιολογικοί παράγοντες κινδύνου είναι εκείνοι που σχετίζονται με το σώμα ή τη βιολογία ενός ατόμου. Μπορεί να επηρεάζονται από ένα συνδυασμό γενετικών παραγόντων, τρόπου ζωής και άλλων ευρύτερων παραγόντων. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- να είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι
- υψηλή αρτηριακή πίεση
- υψηλή χοληστερόλη στο αίμα
- υψηλό σάκχαρο στο αίμα (γλυκόζη).

Δημογραφικούς παράγοντες κινδύνου

Οι δημογραφικοί παράγοντες κινδύνου είναι εκείνοι που αφορούν τον συνολικό πληθυσμό. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- ηλικία
- φύλο
- υποομάδες του πληθυσμού, όπως το επάγγελμα, η θρησκεία ή το εισόδημα.

Περιβαλλοντικοί παράγοντες κινδύνου

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες κινδύνου καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, όπως οι κοινωνικοί, οικονομικοί, πολιτιστικοί και πολιτικοί παράγοντες, καθώς και οι φυσικοί, χημικοί και βιολογικοί παράγοντες. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- πρόσβαση σε καθαρό νερό και εγκαταστάσεις υγιεινής
- κίνδυνοι στο χώρο εργασίας
- ατμοσφαιρική ρύπανση
- κοινωνικά περιβάλλοντα.

Γενετικοί παράγοντες κινδύνου

Οι γενετικοί παράγοντες κινδύνου βασίζονται στα γονίδια ενός ατόμου. Ορισμένες ασθένειες, όπως η κυστική ίνωση και η μυϊκή δυστροφία οφείλονται αποκλειστικά στο «γενετικό υλικό» του ατόμου. Πολλές άλλες ασθένειες, όπως το άσθμα ή ο διαβήτης, αντανακλούν την αλληλεπίδραση μεταξύ των γονιδίων του ατόμου και περιβαλλοντικών παραγόντων. Άλλες ασθένειες, όπως η δρεπανοκυτταρική αναιμία, είναι περισσότερο διαδεδομένες σε ορισμένες υποομάδες του πληθυσμού.

Παγκόσμιοι κίνδυνοι θνησιμότητας και δημογραφικοί παράγοντες

Ο αριθμός των συνολικών θανάτων παγκοσμίως από οποιαδήποτε

αιτία το 2004 ήταν 59 εκατομμύρια άνθρωποι.

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τους δέκα πιο κοινούς παράγοντες κινδύνου που προκάλεσαν μεγάλο μέρος των συνολικών θανάτων παγκοσμίως το 2004 σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ). Οι έξι κορυφαίοι παράγοντες κινδύνου συνδέονται όλοι με την πιθανή ανάπτυξη μακροχρόνιων ασθενειών, όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης και οι καρκίνοι.

Πίνακας: Αριθμοί του ΠΟΥ για τους 10 κυριότερους παγκόσμιους κινδύνους θνησιμότητας (θάνατος), 2004

Κατάταξη	Παράγοντας κινδύνου	% των συνολικών θανάτων
1	Υψηλή αρτηριακή πίεση	12.8
2	Χρήση καπνού	8.7
3	Υψηλή γλυκόζη αίματος	5.8
4	Σωματική αδράνεια	5.5
5	Υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία	4.8
6	Υψηλή χοληστερόλη	4.5
7	Σεξ χωρίς προφυλάξεις	4.0
8	Χρήση αλκοόλ	3.8
9	Ελλιποβαρής στην παιδική ηλικία	3.8

10	Καπνός στους εσωτερικούς χώρους από στερεά καύσιμα	3.0
----	--	-----

Η κατάταξη που φαίνεται στον παραπάνω πίνακα διαφέρει αν ληφθούν υπόψη το εισόδημα και άλλοι δημογραφικοί παράγοντες.

Εισόδημα

Για τις χώρες υψηλού και μεσαίου εισοδήματος, οι σημαντικότεροι παράγοντες κινδύνου είναι αυτοί που σχετίζονται με μακροχρόνιες ασθένειες, ενώ στις χώρες χαμηλού εισοδήματος, παράγοντες όπως ο παιδικός υποσιτισμός και το σεξ χωρίς προφυλάξεις είναι πολύ πιο διαδεδομένοι.

Ηλικία

Οι παράγοντες κινδύνου αλλάζουν επίσης ανάλογα με την ηλικία. Ορισμένοι παράγοντες κινδύνου επηρεάζουν σχεδόν αποκλειστικά τα παιδιά, όπως ο υποσιτισμός και ο καπνός από στερεά καύσιμα σε εσωτερικούς χώρους. Για τους ενήλικες, υπάρχουν σημαντικές διαφορές ανάλογα με την ηλικία:

- Το σεξ χωρίς προφυλάξεις και οι εξαρτησιογόνες ουσίες (π.χ. καπνός και αλκοόλ) ευθύνονται για τα περισσότερα προβλήματα υγείας στους νεότερους ενήλικες
- Οι παράγοντες κινδύνου για μακροχρόνιες ασθένειες και καρκίνους επηρεάζουν κυρίως τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.

Φύλο

Υπάρχουν επίσης διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Παραδείγματος χάρη, οι άνδρες είναι πολύ πιο πιθανό να κινδυνεύουν από παράγοντες που σχετίζονται με εξαρτησιογόνες ουσίες. Οι γυναίκες είναι επιρρεπείς στην έλλειψη σιδήρου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Μείωση της έκθεσης σε παράγοντες κινδύνου

Η μείωση της επαφής (έκθεσης) στους παράγοντες κινδύνου θα βελτίωνε σημαντικά την παγκόσμια υγεία και το προσδόκιμο ζωής κατά πολλά χρόνια. Αυτό θα μείωνε επομένως το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης. Δείτε επίσης το ενημερωτικό δελτίο του έργου SCORE ως παράδειγμα για το πώς οι παράγοντες κινδύνου επηρεάζουν σημαντικά την υγεία και το προσδόκιμο ζωής.

Παραπομπές :

1. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2009). *Παγκόσμιοι κίνδυνοι για την υγεία: θνησιμότητα και επιβάρυνση από ασθένειες που αποδίδονται σε επιλεγμένους μείζονες κινδύνους*. Γενεύη: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. Ανακτήθηκε στις 12 Ιουλίου, 2021, από την ιστοσελίδα: https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf
2. Australian Institute of Health and Welfare (2015). *Παράγοντες κινδύνου για την υγεία*. Ανακτήθηκε στις 23 Ιουνίου, 2015, από την ιστοσελίδα: <http://www.aihw.gov.au/risk-factors/>

Συνημμένα