

Czynniki ryzyka związane ze zdrowiem i chorobami

Wprowadzenie

Na zdrowie i dobre samopoczucie oddziałuje wiele czynników – te z nich, które powodują pogorszenie stanu zdrowia, niepełnosprawność, chorobę lub zgon, określane są jako czynniki ryzyka. Czynnikiem ryzyka to cecha, stan lub zachowanie, które zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania lub odniesienia obrażeń. Czynniki ryzyka są często omawiane pojedynczo, jednak w rzeczywistości nie występują oddzielnie. Często współistnieją i oddziałują na siebie wzajemnie. Na przykład brak aktywności fizycznej może doprowadzić do zwiększenia masy ciała, wysokiego ciśnienia krwi i wysokich stężeń cholesterolu. Wspólny wpływ tych trzech czynników zwiększa możliwość wystąpienia przewlekłych chorób serca i innych problemów zdrowotnych. Starzejące się populacje i wyższa średnia długość życia spowodowały zwiększenie liczby przewlekłych, wymagających kosztownego leczenia chorób i niepełnosprawności.

Coraz większe zapotrzebowanie na opiekę zdrowotną przekłada się na wzrost potrzeb finansowych tego sektora, a te nie zawsze są realizowane. Jako społeczeństwo i użytkownicy systemów ochrony zdrowia powinniśmy znać przyczyny chorób oraz czynniki ryzyka ich wystąpienia, abyśmy mogli aktywnie włączyć się w ekonomiczne działania profilaktyczne i programy leczenia.

Czynniki ryzyka można ogólnie podzielić na następujące grupy:

- Behawioralne (związane z zachowaniem)
- Fizjologiczne
- Demograficzne

- Środowiskowe
- Genetyczne

Poniżej przedstawiono ich bardziej szczegółowe opisy.

Rodzaje czynników ryzyka

Behawioralne czynniki ryzyka

Behawioralne czynniki ryzyka zwykle wiążą się z „działaniami” podejmowanymi przez jednostki. Można je zatem wyeliminować lub ograniczyć, wprowadzając określone zmiany stylu życia lub zachowania. Są to na przykład:

- palenie tytoniu
- spożywanie nadmiernych ilości alkoholu
- sposób odżywiania
- brak aktywności fizycznej
- spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu bez ochrony
- brak pewnych szczepień
- uprawianie seksu bez zabezpieczenia.

Psychologiczne czynniki ryzyka

Fizjologiczne czynniki ryzyka dotyczą organizmu lub cech biologicznych człowieka. Wpływ na nie mogą mieć czynniki genetyczne, związane ze stylem życia i inne. Są to na przykład:

- nadwaga lub otyłość
- wysokie ciśnienie krwi
- wysokie stężenie cholesterolu we krwi
- wysokie stężenie cukru (glukozy) we krwi.

Demograficzne czynniki ryzyka

Demograficzne czynniki ryzyka dotyczą całej populacji. Są to na przykład:

- wiek
- płeć
- przynależność do podgrupy w populacji wyodrębnionej na przykład na podstawie zawodu, religii czy dochodów.

Środowiskowe czynniki ryzyka

Do środowiskowych czynników ryzyka należą liczne czynniki o charakterze społecznym, ekonomicznym, kulturowym i politycznym, a także czynniki fizyczne, chemiczne i biologiczne. Są to na przykład:

- dostęp do czystej wody i kanalizacji
- ryzyko zawodowe
- zanieczyszczenie powietrza
- sytuacje społeczne.

Genetyczne czynniki ryzyka

Genetyczne czynniki ryzyka wynikają z genów danej osoby. Niektóre choroby, na przykład mukowiscydoza i dystrofia mięśniowa, są całkowicie zależne od genotypu jednostki. Wiele innych chorób, takich jak astma czy cukrzyca, jest wynikiem interakcji między genami jednostki i czynnikami środowiskowymi. Inne choroby, takie jak niedokrwistość sierpowata, częściej występują w pewnych podgrupach populacji.

Globalne ryzyka śmiertelności i czynniki demograficzne

W 2004 r. na świecie z różnych przyczyn zmarło 59 mln osób.

W poniższej tabeli przedstawiono najczęstsze czynniki ryzyka stanowiące przyczynę znacznej części wszystkich zgonów na świecie w 2004 r. zgodnie ze Światową Organizacją Zdrowia (WHO). Sześć najważniejszych czynników ryzyka wiąże się z możliwością wystąpienia chorób przewlekłych, takich jak

choroby serca, cukrzyca i nowotwory.

Tabela: Dane WHO dotyczące 10 najważniejszych światowych ryzyk śmiertelności (2004)

Miejsce	Czynnik ryzyka	% wszystkich zgonów
1	Wysokie ciśnienie krwi	12.8
2	Palenie tytoniu	8.7
3	Wysokie stężenie glukozy we krwi	5.8
4	Brak aktywności fizycznej	5.5
5	Nadwaga i otyłość	4.8
6	Wysokie stężenie cholesterolu we krwi	4.5
7	Uprawianie seksu bez zabezpieczenia	4.0
8	Spożywanie alkoholu	3.8
9	Niedowaga w dzieciństwie	3.8
10	Pochodzący z paliw stałych dym w pomieszczeniach	3.0

Ranking przedstawiony w powyższej tabeli jest inny, jeśli bierze się pod uwagę dochody i inne czynniki demograficzne.

Dochód

W przypadku krajów o wysokich i średnich dochodach najważniejsze czynniki ryzyka dotyczą chorób przewlekłych, podczas gdy w krajach o niskich dochodach znacznie większe znaczenie ma niedożywienie w dzieciństwie i uprawianie seksu bez zabezpieczenia.

Wiek

Czynniki ryzyka zmieniają się z wiekiem. Niektóre z nich dotyczą niemal wyłącznie dzieci – są to na przykład niedożywienie i pochodzący z paliw stałych dym w pomieszczeniach. W przypadku dorosłych istotne różnice zaznaczają się zależnie od wieku:

- Uprawianie seksu bez zabezpieczeń i stosowanie substancji uzależniających (np. tytoniu i alkoholu) odpowiada za większość problemów zdrowotnych w grupie młodszych osób dorosłych.
- Czynniki ryzyka związane z chorobami przewlekłymi i nowotworowymi dotyczą głównie starszych osób dorosłych.

Płeć

Istnieją także różnice między płciami. Na przykład mężczyźni są bardziej narażeni na czynniki ryzyka związane z substancjami uzależniającymi. Kobiety są narażone na choroby z niedoboru żelaza podczas ciąży.

Ograniczenie narażenia na działanie czynników ryzyka

Ograniczenie kontaktu z czynnikami ryzyka (narażenia na ich

działanie) może istotnie poprawić stan zdrowia i przedłużyć życie ludzi na całym świecie o wiele lat. Przekłada się to na zmniejszenie kosztów opieki zdrowotnej. Zobacz także arkusz informacyjny projektu SCORE zawierający przykłady wpływu czynników ryzyka na zdrowie i długość życia.

Piśmiennictwo

1. World Health Organisation (2009). *Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: World Health Organization. Retrieved 12 July, 2021, from: https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf
2. Australian Institute of Health and Welfare (2015). *Risk factors to health*. Retrieved June 23, 2015, from <http://www.aihw.gov.au/risk-factors/>

Załączniki

- Arkusz informacyjny: Projekt SCORE
Size: 200,196 bytes, Format: .docx
W tym arkuszu informacyjnym wykorzystano projekt SCORE do zilustrowania znacznego wpływu czynników ryzyka na zdrowie i długość życia. Pokazano także, jak można ograniczyć ich wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie.
- Czynniki ryzyka związane ze zdrowiem i chorobami
Size: 377,219 bytes, Format: .pptx
Więcej informacji o czynnikach ryzyka związanych ze zdrowiem i chorobami.