

Risicofactoren bij gezondheid en ziekte

Inleiding

Gezondheid en welbevinden worden beïnvloed door veel factoren – de factoren die gekoppeld zijn aan zwakke gezondheid, invaliditeit, ziekte of overlijden, noemen we risicofactoren. Risicofactoren zijn kenmerken, toestanden of gedragingen die de kans vergroten om ziek te worden of letsel te krijgen. Risicofactoren doen zich vaak afzonderlijk voor, maar in de praktijk staan ze niet op zichzelf. Vaak bestaan ze naast elkaar en reageren ze op elkaar. Bijvoorbeeld, lichamelijke inactiviteit zal in de loop van de tijd gewichtstoename, hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte veroorzaken. Samen verhogen ze aanzienlijk de kans op het ontwikkelen van chronische hartziekten en andere gezondheidsgerelateerde problemen. Ouder wordende populaties en een langere levensverwachting hebben geleid tot een toename van langdurige (chronische) ziekten en handicaps die duur zijn om te behandelen.

Er is een stijgende vraag naar gezondheidszorg, waardoor de sector onder steeds meer financiële druk komt te staan waar niet altijd een oplossing voor is. Het is belangrijk dat we, als maatschappij en gebruikers van gezondheidszorgstelsels, inzicht hebben in de oorzaken en risicofactoren van ziekten, zodat we actief kunnen participeren in beschikbare kosten-effectieve preventie- en behandelprogramma's.

Over het algemeen kunnen risicofactoren worden onderverdeeld in de volgende groepen:

- Gedrag
- Fysiologisch

- Demografisch
- Omgeving
- Genetisch

Deze worden hieronder nauwkeuriger beschreven.

Soorten risicofactoren

Risicofactoren op het vlak van gedrag

Risicofactoren op het vlak van gedrag hebben meestal te maken met 'acties' waar het individu zelf voor heeft gekozen. Ze kunnen dan ook worden geëlimineerd of verminderd door keuzes in manier van leven of gedrag. Enkele voorbeelden zijn:

- roken
- te veel alcohol drinken
- voedingskeuzes
- lichamelijke inactiviteit
- te veel tijd in de zon doorbrengen zonder goede bescherming
- bepaalde vaccinaties niet hebben
- onbeschermd seks.

Fysiologische risicofactoren

Fysiologische risicofactoren zijn risicofactoren die te maken hebben met het lichaam of de biologie van een individu. Ze kunnen worden beïnvloed door een combinatie van genetische factoren, manier van leven en andere uiteenlopende factoren. Enkele voorbeelden zijn:

- te zwaar zijn of overgewicht hebben
- hoge bloeddruk
- hoog cholesterolgehalte in het bloed
- hoog suikergehalte (glucose) in het bloed.

Demografische risicofactoren

Demografische risicofactoren zijn risicofactoren die van toepassing zijn op de algehele populatie. Enkele voorbeelden zijn:

- leeftijd
- geslacht
- subgroepen in de populatie, zoals beroep, religie of inkomen.

Omgevingsfactoren

Omgevingsfactoren beslaan zeer uiteenlopende gebieden zoals maatschappelijke, economische, culturele en politieke factoren plus fysieke, chemische en biologische factoren. Enkele voorbeelden zijn:

- toegang tot schoon water en sanitair
- risico's op de werkplek
- luchtverontreiniging
- maatschappelijke situaties.

Genetische risicofactoren

Genetische risicofactoren zijn gebaseerd op de genen van een individu. Sommige ziekten, zoals cystische fibrose en spierdystrofie, zijn geheel afkomstig van de genetische 'make-up' van een individu. Veel andere ziekten, zoals astma of diabetes, weerspiegelen de wisselwerking tussen de genen van het individu en omgevingsfactoren. Andere ziekten, zoals sikkelcelanemie, komen vaker voor in bepaalde subgroepen van de populatie.

Mondiale sterfterisico's en

demografische factoren

Wereldwijd was het aantal overlijdensgevallen ongeacht de oorzaak in 2004 59 miljoen.

In de tabel hieronder zijn de tien meest voorkomende risicofactoren te zien die een groot deel van het totale aantal overlijdensgevallen in 2004 veroorzaakten volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). De top zes van de belangrijkste risicofactoren zijn allemaal gekoppeld aan potentiële ontwikkeling van langdurige ziekten, zoals hartziekte, diabetes en kanker.

Tabel: WHO-cijfers van de 10 belangrijkste mondiale sterfterisico's, 2004

| Volgorde | Risicofactor | % van totaal aantal overlijdensgevallen |
|-----------------|--|--|
| 1 | Hoge bloeddruk | 12,8 |
| 2 | Tabaksgebruik | 8,7 |
| 3 | Hoog bloedglucose | 5,8 |
| 4 | Lichamelijke inactiviteit | 5,5 |
| 5 | Overgewicht en obesitas | 4,8 |
| 6 | Hoog cholesterol | 4,5 |
| 7 | Onbeschermd seks | 4,0 |
| 8 | Alcoholconsumptie | 3,8 |
| 9 | Ondergewicht bij kinderen | 3,8 |
| 10 | Rookgassen binnenshuis door vaste brandstoffen | 3,0 |

De volgorde zoals te zien is in bovenstaande tabel, verschilt

als inkomen en andere demografische factoren in overweging worden genomen.

Inkomen

Voor hoge- en midden-inkomenslanden, zijn de belangrijkste risicofactoren de factoren die gepaard gaan met langdurige ziekten, terwijl in lage-inkomenslanden factoren als ondervoeding bij kinderen en onbeschermd seks veel meer voorkomen.

Leeftijd

Risicofactoren veranderen ook met de leeftijd. Sommige risicofactoren hebben bijna alleen invloed op kinderen zoals ondervoeding en rookgassen binnenshuis door vaste brandstoffen. Voor volwassenen zijn er aanzienlijke verschillen afhankelijk van de leeftijd:

- Onbeschermd seks en verslavende stoffen (zoals alcohol en tabak) zorgen voor de meeste gezondheidsproblemen bij jongere volwassenen
- Risicofactoren voor langdurige ziekten en kanker gelden vooral voor oudere volwassenen.

Geslacht

Er zijn ook verschillen tussen geslachten. Mannen hebben bijvoorbeeld veel meer kans op risicofactoren die verband houden met verslavende stoffen. Vrouwen zijn vatbaar voor ijzertekort tijdens de zwangerschap.

Blootstelling aan risicofactoren verminderen

Vermindering van contact (blootstelling) met risicofactoren zou de mondiale gezondheid enorm verbeteren en de

levensverwachting met vele jaren verlengen. Dit zou dan ook de kosten van de gezondheidszorg verlagen. Zie ook het factsheet over het SCORE-project als voorbeeld van hoe risicofactoren grote invloed kunnen hebben op gezondheid en levensverwachting.

Referenties

1. World Health Organisation (2009). *Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: World Health Organization.
Beschikbaar op: 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*. Geraadpleegd 23 juni 2015 op <http://www.aihw.gov.au/risk-factors/>

Bijlagen

A2-1.01-V1.2