

ZDRAVJE

» Pripravila: Vrhovšek Meta, dipl. med. sestra, Center za krepitev zdravja, ZD Slov. Bistrica

Svetovni dan zdravja 2024: Moje zdravje, moja pravica

V začetku aprila obeležujemo Svetovni dan zdravja. Letošnji slogan ob svetovnem dnevu zdravja se glasi: Moje zdravje, moja pravica.

Zdravje je naše največje bogastvo, zato se prebivalstvo čim bolj osvešča o pomenu zdravja in spodbuja zdrav življenjski slog po vsem svetu. Skrb za kvaliteto zdravja je ključnega pomena za dobro

počutje in dolgoročno blaginjo. Obstaja več načinov, kako lahko skrbimo za svoje zdravje. Uživamo raznovrstno hrano, z redno vadbo ohranjamo zdravje srca, krepimo mišice in povečujemo splošno dobro počutje. Skrbimo za zadostno količino kakovostnega spanca, izogibamo se škodljivim navadam.

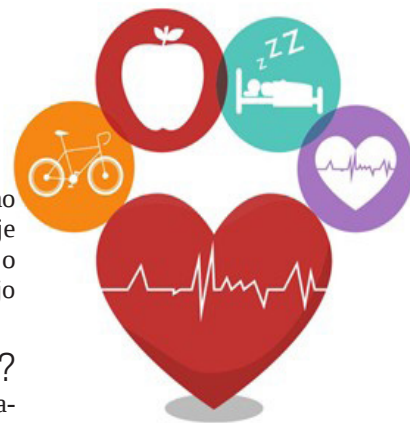
Ne ignorirajte preventivnih pregledov

Ključnega pomena so preventivni zdravstveni pregledi za zgodnje odkrivanje in zdravljenje morebitnih zdravstvenih

težav. Prav tako je pomembno skrbeti za duševno zdravje z dejavnostmi, ki pomagajo zmanjševati stres in izboljšujejo čustveno dobro počutje.

Tudi vi preveč sedite?

Velik in pereč problem današnje delovne populacije pa je dolgotrajno sedenje, ki je povezano s številnimi zdravstvenimi težavami, zato je pomembno, da si vzamemo čas za gibanje in redne gibalne odmore. Pomembna pa je tudi skrb za higieno, saj lahko na tak način obvladujemo različna nalezljiva obolenja.



Ob svetovnem dnevu zdravja se izvajajo različne dejavnosti, kampanje in dogodki, da se ljudem v čim večji meri omogoči dostop do informacij o temah povezanih z zdravjem ter spodbudi k pozitivnim spremembam v njihovem življenjskem slogu.

Dan brez alkohola

Kakšna so tveganja uživanja alkohola in kaj zdrave življenjske izbire? Kje dobite podporo pri opuščanju nezdravega življenjskega sloga?

Na Grajski tržnici v Slovenski Bistrici je NIJZ v sodelovanju z ZD Sl. Bistrica 6. aprila pripravil dogodek Dan brez alkohola in podal odgovore na gornja vprašanja.

Poraba alkohola je v Sloveniji velika. Slovenci v povprečju spijemo kar 10 litrov čistega alkohola na prebivalca. Vsak dan se v Sloveniji zgodita vsaj dve smrti zaradi pitja alkohola. Z alkoholom neposredno povezljivih je kar 200 bolezenskih stanj in poškodb.

Trendi niso spodbudni

Registrirana poraba alkohola je v Sloveniji v samem vrhu evropske in svetovne porabe alkohola; v letu 2022 je znašala 10 l čistega alkohola na prebivalca starejšega od 15 let, kar pomeni, da v povprečju Slovenci na leto spijemo 95 l piva, 35 l vina in 3,6 l žganih pijač.

Kar 55 % odraslega prebivalstva, v starosti od 18-74 let vsaj enkrat letno pije čezmerno (raziskava CINDI). Na splošno v Sloveniji, tako kažejo raziskave, odrasli moški pijejo 3-krat več kot odrasle ženske. Vendar se v zadnjem obdobju ta trend v nekaterih starostnih skupinah spreminja na škodo žensk, in sicer v starostni skupini 17-letnih deklet in mladih žensk, starih med 25-imi in 35-imi leti. To je še posebej tvegano, saj ta starostna skupina predstavlja ženske v rodni dobi, mi pa vemo, da vsako pitje alkohola v času nosečnosti škodljivo



vpliva na še nerojenega otroka in lahko povzroči trajne okvare tekom vseh devetih mesecev nosečnosti.

Alkohol vodi do bolezni, poškodb

Vsak dan se v Sloveniji zgodi vsaj dve smrti zaradi pitja alkohola; to pomeni v povprečju 850 smrti na leto. Združenje, ki preučuje raketovorne snovi, je alkohol že pred nekaj leti uvrstilo med raketovorne snovi 1. reda, kar pomeni, da je povezava med pitjem alkohola in nastankom nekaterih vrst raka nedvomna - predvsem rakom

ustne votline, žrela, požiralnika, želodca, jeter, tudi rakom dojke.

Že pitje zmernih količin alkohola lahko poškoduje zgradbo celic in vpliva na hormonsko neravnovesje, kar se odraža v nastanku raka ali drugih bolezenskih stanj in poškodb. Vse te bolezni bi lahko in bi jih želeli preprečiti.

Poišči pomoč

Brezplačna svetovanja in podpora so vam na voljo tudi v Zdravstvenem domu Slovenska Bistrica.