

Акција „Selu u pohode“
Proveri svoje rizike - kontroliši zdravlje!
Акција „Селу у походе – провери своје ризике, контролиши здравље“ у 2018.

Завод за јавно здравље Суботица, Црвени крст Суботица и Дом здравља Суботица су наставили и у 2018. години са акцијом „Селу у походе – провери своје ризике, контролиши здравље!“. Већ осам година се организују ове акције са циљем да промовишу здравље и здраве стилове живота у руралним срединама Суботице и да мобилишу становнике ових насеља на контролу здравља.

Лекари, медицинске сестре и нутрициониста суботичког Завода су мерили телесну висину и тежину, те одређивали степен ухрањености (БМИ-индекс телесне масе). Ове године је настављен едукативни рад у вртићима и ОШ. Запослени Завода су одржали у Старом Жеднику 2 радионице на тему правилне исхране са 61 учеником нижих разреда ОШ „Пионир“, а у Малом Радановцу су у вртићу одржане 2 радионице са 36 предшколаца на тему хигијене.

Запослени Завода су у току 12 акција 2018. године прегледали 437 одраслих особа, 325 жена (74,4%) и 112 мушкарца (25,6%). На прегледу су долазили углавном старији суграђани. Више од половине прегледаних су старији од 65 година (58,8%), око 16% прегледаних је у доби од 18 до 55 година и четвртина (25%) узраста 56 до 65 година. Просечна старост прегледаних је 65,4 година.

Већи број мушкараца него жена има нормалну ухрањеност – око 26% жена и 31% мушкараца. Само код 1,8% жена је откривена потхрањеност, али је значајно више заступљен вишак килограма код оба пола. Већи проценат мушкараца (40%) него жена (34%) има индекс телесне масе у категорији предгојазности (БМИ од 25 до 30кг/м²). У категорији гојазности (БМИ више од 30кг/м²) је више жена (38%) него мушкараца (28%). Да су жене ипак гојазније показује и просечна вредност БМИ која је виша код жена (28,61кг/м²) него мушкараца (27,74кг/м²). Укупно око 70% одраслих особа, оба пола, има прекомерну телесну масу или вишак килограма, а просечна вредност БМИ је 28,39кг/м².

Са годинама живота се повећава и проценат особа који имају вишак килограма. У најмлађим старосним групама (млађи од 30 година) свака друга особа има нормалну ухрањеност, а у најстаријој групи (старији од 65 година) свака 4 особа. У најстаријој групи је највећи проценат предгојазности (38%), а највећи проценат гојазности је у старосној групи од 56-65 година (38%). Просечна вредност БМИ је код најмлађе старосне групе у граници нормалних вредности (22,74кг/м²), а код особа 31-45 година је у категорији предгојазности и износи 26кг/м². Просечне вредности БМИ код особа старијих од 45 година су су, такође у категорији предгојазности, и веће су од 28кг/м². Највиша просечна вредности БМИ је у старосној групи од 56-65 година и износи 28,95кг/м².

Лекари су после извршених мерења давали савете о важности промене начина исхране и усвајања здравих стилова живота као што су свакодневна физичка активност, престанак пушења и неизложеност дуванском диму, те умерена употреба алкохола. Указано је и на значај редовних контрола здравља и одазивање на скрининг прегледе, а дати су и други корисни савети о здрављу.

У акцијама је било новооткривених обољења (хипертензија, дијабетес и повишене масноће), указивано је на важност редовног коришћења терапије и редовних контрола здравља особама које већ имају неко хронично обољење. Квалитет живота зависи и од ваших избора. Да би дошло до промене и унапређења здравља потребно је да свако учествује и брине о своме здрављу и здрављу својих најближих. Промене су могуће, то можеш и ти! Провери своје факторе ризика и мењай понашања у корист очувања и унапређења здравља.

Прим. мр сц. мед. др Нада Косић Бибић, спец. социјалне медицине
Начелник Центра за промоцију здравља