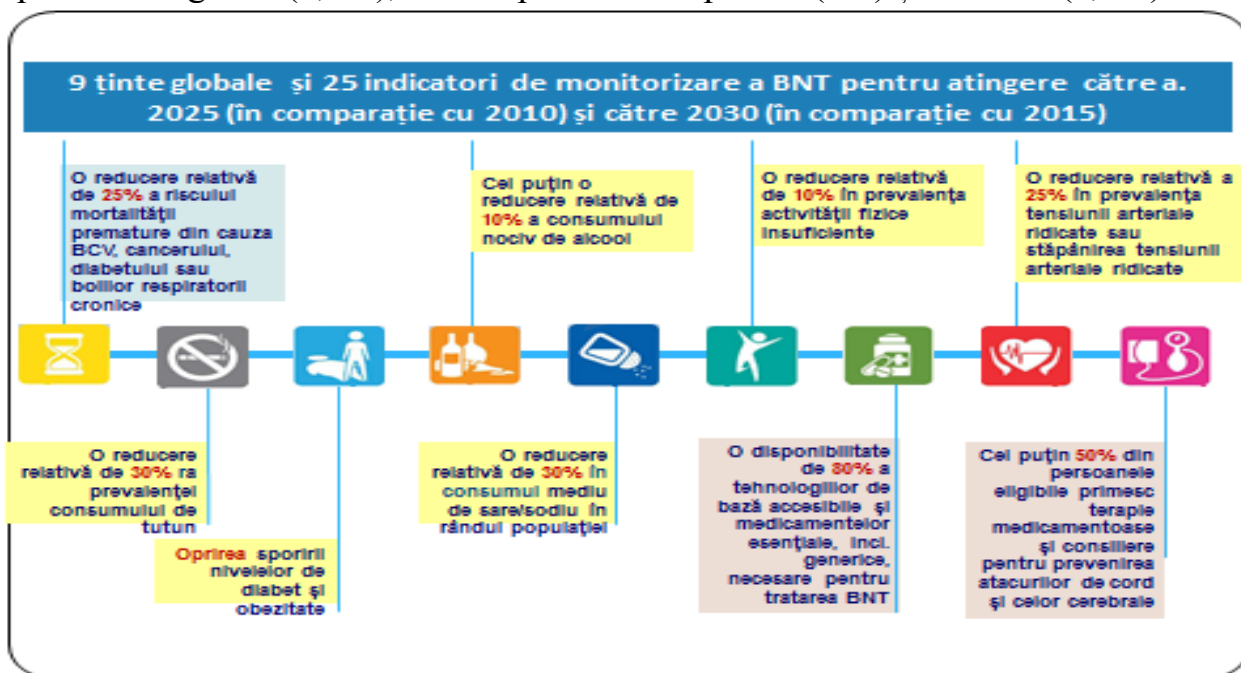


Bolile netransmisibile prioritare - reprezintă o problemă majoră de sănătate publică, fiind principala cauză a mortalității și dizabilității evitabile la nivel mondial.

Boală netransmisibilă este definită¹ ca, boală a omului cauzată de determinanții stării de sănătate, care nu se transmite de la om la om sau de la animal la om. Conform definiției Organizației Mondiale a Sănătății, boală netransmisibilă este o afecțiune care este non-infecțioasă și non-transmisibilă printre oameni.

Bolile netransmisibile au o etiologie complexă și apar în rezultatul acțiunii unei combinații din mai mulți factori. Astfel, provocările demografice și inegalitățile în materie de sănătate, asociate cu acțiunea multiplă a factorilor de risc biologici, de mediu, comportamentali compromit starea de sănătate a populației la toate etapele vieții și contribuie la dezvoltarea bolilor netransmisibile. Iar principalii factori de risc care determină povara bolilor sunt factorii stilului de viață (comportamentali), precum consumul de tutun, consumul de alcool, alimentația nesănătoasă, activitatea fizică insuficientă și aerul poluat. A fost demonstrat că implementarea intervențiilor de reducere a prevalenței factorilor de risc comportamentali, ar putea reduce riscul deceselor premature prin BCV și diabet până la 80% din și de cancer până la 40%, astfel, BNT în mare măsură sunt prevenibile.

Republica Moldova se clasifică printre țările cu cea mai înaltă rată a mortalității din regiunea Europeana, practic 9 din 10 moldoveni mor anual din cauza bolilor netransmisibile. În structura mortalității pe cauze de deces, predominante rămân bolile aparatului circulator (56,6%), tumorile (14,8%), bolile aparatului digestiv (7,7%), bolile aparatului respirator (4%) și diabetul (1,2%).



¹ Definiția din Legea nr. 10-XVI din 03.02.2009, privind supravegherea de stat a sănătății publice

Boli cardiovasculare - sunt tulburări care implica atât inima cât și vasele de sânge și includ bolile coronariene, bolile cerebrovasculare, bolile reumatice ale inimii și alte afecțiuni. Sunt cauza principală a deceselor în Republica Moldova, constituind anual peste 56% din mortalitatea total înregistrată. Mai mult de patru din cinci decese cauzate de BCV se datorează atacurilor de cord și accidentelor vasculare cerebrale, iar o treime din aceste decese apar prematur la persoanele sub 70 de ani. Majoritatea bolilor cardiovasculare pot fi prevenite prin abordarea factorilor de risc comportamentali, cum ar fi consumul de tutun, alimentația nesănătoasă și obezitatea, inactivitatea fizică și consumul nociv de alcool.

O inimă mai sănătoasă prin reducerea factorilor de risc



Tumorile - sunt una din problemele prioritare a sănătății publice, la nivel național și la nivel mondial. Importanța acestor maladii este datorită faptului că pe parcursul a ultimilor 10 ani numărul total al cazurilor de tumori a crescut în mod constant, ceea ce poate fi parțial reprezentată de îmbătrânirea populației și de o mai bună detectare în timp, datorate măsurilor de diagnostic utilizate mai bune și mai manevrate.

Tumorile maligne (Cancer) - sunt un grup mare de boli care pot începe în aproape orice organ sau țesut al corpului atunci când celulele anormale cresc necontrolat, trec dincolo de limitele lor obișnuite pentru a invada părțile adiacente ale corpului și/sau se răspândesc în alte organe. Cancerul pulmonar, de prostată, colorectal, de stomac și de ficat sunt cele mai frecvente tipuri de cancer la bărbați, în timp ce cancerul mamar, cancerul colorectal, pulmonar, cervical și tiroidian sunt cele mai frecvente în rândul femeilor. Mortalitatea prin cancer este mai frecventă la o vârstă mijlocie și peste 60% din decesele provocate de cancer au survenit la persoanele active, apte de muncă, indiferent de vârstă.

Un moment important în prevenirea cancerului sunt factorii ce favorizează apariția acestuia și prin eliminarea cărora este diminuat riscul apariției maladiilor oncologice: fumatul, consumul de alcool, expunerea excesivă și necontrolată la soare, alimentația bogată în grăsimi, glucide, consumul în exces de alimente condimentate, afumate, prăjite, tulburările hormonale, coloranții, aromatizații alimentare și alte feluri de produse chimice, ș.a.

Codul European Împotriva Cancerului

12 căi de a vă reduce riscul apariției cancerului

- 1 Nu fumați. Nu utilizați nicio formă de tutun. 
- 2 Eliminați fumatul acasă. Sprijiniți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă. 
- 3 Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă. 
- 4 Fiți activ fizic în viața de zi cu zi. Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat. 
- 5 Adoptați o dietă sănătoasă:
 - consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe.
 - limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite.
 - evitați carnea prelucrată; limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.
- 6 În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul. Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc. 
- 7 Evitați expunerea exagerată la soare, în special în cazul copiilor. Utilizați produse de protecție solară. Nu utilizați aparate de bronzat. 
- 8 La locul de muncă, respectați instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene. 
- 9 Aflați dacă sunteți expuși iradierilor cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră. Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon. 

Cancerul de piele – Articol

Prevenirea cancerului de piele începe cu tine!



Cancerul de piele este cel mai frecvent tip de cancer din lume care lovește una din cinci persoane până la vârsta de 70 de ani. Vestea bună este că 99 la sută din toate cazurile sunt vindecabile dacă sunt diagnosticate și tratate suficient de devreme.

Principalele măsuri ce pot reduce riscul apariției cancerului

- 1 Evitați expunerea la soare, în special între orele de vârf (10.00 – 16.00)
- 2 Nou-născuții nu trebuie lăsați la soare. Cremele de protecție solară pot fi folosite pentru copii începând de la vârsta de 6 luni
- 3 Folosiți zilnic o cremă de protecție UVA și UVB, cu un factor de protecție (FPS) de cel puțin 30, pe suprafețele expuse ale corpului.
- 4 Purtați pălării cu borurile largi, pantaloni lungi, bluze cu mânecă lungă și ochelari de soare cu filtru UV
- 5 Evitați solarul și lămpile de bronzare artificială.



Take care of your body

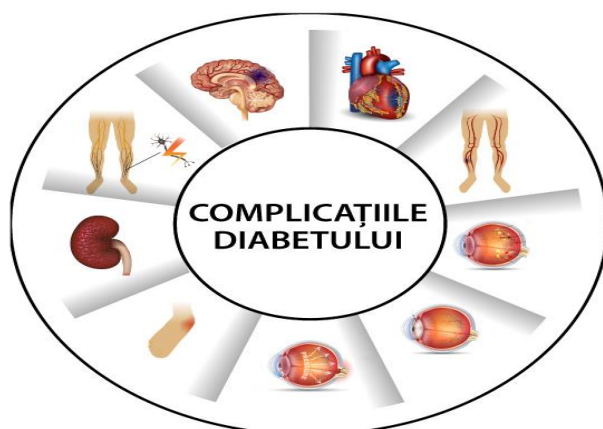
U.E

Diabetul zaharat - este o boala cronica care apare fie atunci când pancreasul nu produce suficientă insulină sau când organismul nu poate utiliza eficient insulina pe care o produce. Insulina este un hormon care regleaza zaharul din sange. Hiperglicemia sau nivelul ridicat de zahar din sange este un efect comun al

diabetului zaharat necontrolat și care de-a lungul timpului duce la deteriorarea gravă a multor sisteme din organism, în deosebi, celui vascular și neurologic.

Factorii de risc care condiționează creșterea prevalenței diabetului rămân ereditatea, stările de diabet “potențial”, obezitatea, dislipidemiile, hipertensiunea arterială, factorii comportamentali (alimentație nesănătoasă, lipsa de activitate fizică, consumul de alcool și tutun), stresul.

Diabetul zaharat reprezintă circa 48% din toate bolile endocrine, bolile de nutriție și metabolism. În ultimii 10 ani, rata morbidității, prevalența diabetului zaharat în Republica Moldova s-a dublat, fiind în concordanță cu prevalența înaltă și creșterea continuă a excesului de greutate în populație și, concomitent, a crescut rata de dizabilitate și mortalitate prin diabet zaharat. Cel mai frecvent este diabetul de tip 2, de obicei la adulți, care apare atunci când organismul devine rezistent la insulină sau nu produce suficientă insulină. În ultimele trei decenii, prevalența diabetului de tip 2 a crescut dramatic în țările cu toate nivelurile de venit. Diabetul de tip 1, cunoscut odată sub numele de diabet juvenil sau diabet insulino-dependent, este o afecțiune cronică în care pancreasul produce puțin sau deloc insulină de la sine.



Bolile digestive cronice – sunt reprezentate de diverse boli ale tractului gastrointestinal și ale organelor sale: ficatul, pancreasul și vezica biliară. Bolile digestive cronice sunt a treia cauza de deces în Republica Moldova, constituind circa 7,7% din totalul deceselor înregistrate. Dintre decesele cauzate de bolile digestive cronice, 76,7% se datorează hepatitei cronice și cirozei hepatice, care indică un consum ridicat de alcool în populație și un nivel înalt de hepatite virale.

AFECCIUNILE SISTEMULUI DIGESTIV

Sistemul gastrointestinal este vital organismului nostru.

Sistemul digestiv este format din:

- **tubul digestiv**
 - cavitatea bucală
 - faringe
 - esofag
 - stomac
 - intestine
- **glandele anexe**
 - ficat
 - pancreas

Factori ce cauzează tulburările gastrointestinale



alimentație haotică și nesănătoasă



mediul și aerul poluat



existența unor afecțiuni cronice



alcoolul în cantități mari



obezitatea



stresul



Principalele afecțiuni ale sistemului digestiv:

- gastrită;
- ulcerul gastro-duodenal;
- reflux gastroesofagian;
- sindromul de intestin iritabil;
- hepatita (virală, non-virală).



Principalele simptome ale unei probleme gastrointestinale:

- durerea abdominală;
- pierderea nemotivată în greutate;
- balonare și flatulență;
- constipație sau diaree;
- voma repetată și voma cu sânge;
- arsura retrosternală (pirozis).



În cazul prezentei unui simptom, consultă de îndată medicul specialist.

Bolile respiratorii cronice - sunt afecțiuni ale plămânilor care se întind pe perioade mari de timp, de cele mai multe ori pentru toată viața. Bolile ale aparatului respirator sunt cele mai frecvente și ocupă primul loc în povara bolilor netransmisibile. Cele mai importante cauze ale morbidității și mortalității prin boli respiratorii cronice sunt considerate bronhopneumopatiei obstructive cronice (BPOC) și astmul bronșic, pentru care rata standardizată de mortalitate este, ca ierarhie, pe locul 2 în Europa. Populația masculină este mai afectată de bolile respiratorii cronice (morbiditya fiind aproape de două ori mai mare decât în cea feminină) din cauza specificului activității profesionale, legată cu expunerea la noxe (pulberi și vapori iritanți), intemperii (umezeală, frig, caniculă) și a consumului mare de tutun.

