

## ФАКТОРИ РИЗИКА ЗА ЗДРАВЉЕ

### 1. Најчешћи бихејвиорални фактори ризика за здравље (чиниоци ризика повезани са понашањем) су:

- **Пушење и излагање дуванском диму:**
  - нема безбедне дозе изложености дуванском диму;
  - одвикавање у било којој доби доводи до продужења живота;
- **Неправилна исхрана:**
  - недовољан или претеран енергетски унос у односу на енергетски расход;
  - једноличан избор намирница у погледу састава хранљивих материја;
  - недовољан унос влакана биљног порекла (мање од 400g свежег воћа и поврћа дневно; неконзумирање производа од целог зрна житарица);
  - недовољан унос полинезасићених масти (хладно цеђена уља, коштуњаво воће, „плаве“ рибе итд.);
  - прекомеран унос засићених масти (животињска маст, масна меса, сухомеснати производи, необрано млеко и млечни производи, путер итд.);
  - прекомеран унос транс-масти (маргарин, масна пецива, кондиторски производи итд.);
  - прекомеран унос соли (досољавање, „грицкалице“, пецива, сухом. произ. итд.);
  - прекомеран унос простих шећера (слаткиши, пецива од белог брашна итд.);
  - неравномеран распоред и број дневних оброка (неконзумирање доручка, више или мање од 3 главна оброка и две воћне ужине, преобимна вечера итд.);
  - неправилан начин обраде намирница (пржење, печење, поховање, роштиљ, предуго кување, претерано хладна и топла јела, претерано зачињена храна итд.);
  - претерана употреба конзервисане хране и хране са адитивима;
  - недовољан унос воде (1,5-2l дневно, или 8 чаша) и др;
- **Недовољна физичка активност:**
  - за одрасле мање од 30 минута дневно која ће довести до задиханости и знојења а
  - за децу мање од 60 минута дневно физичке активности која ће довести до задиханости и знојења;
  - недовољан боравак у природи;
- **Неправилан ритам рада и одмора:**
  - мање од 6 часова ноћног сна;
  - предуго ноћно бдење и
  - неравномеран ритам и дубина сна;
- **Прекомерна конзумација алкохола:**
  - свакодневна конзумација 1 јединице\* алкохола за жене одн. 2 јединице алкохола за мушкарце или
  - повремена конзмација више од 1 јединице алкохола за жене одн. више од 2 јединице алкохола за мушкарце;
  - повремено опијање;
- **Злоупотреба психоактивних супстанци (ПАС):**
  - самоиницијативно узимање лекова;
  - злоупотреба марихуане, екстазија, кокаина, хероина и др. ПАС;
  - политоксикоманија (истовремена злоупотреба више ПАС; нпр. дуван/марихуана+алкохол+друге ПАС);
- **Друге болести зависности:** коцка, видео и компјутерске игрице, игре на срећу, одређени садржаји на интернету и др.
- **Ризично понашање у саобраћају:**

\* 1 јединица алкохола ≡ 1 чашица (0,3dl) жестоког пића **или** 1dl вина **или** 0,3l пива

- некоришћење сигурносних појасева,
- некоришћење сигурносних седишта за малу децу,
- возња под утицајем алкохола и ПАС,
- возња деце на предњем седишту,
- непридржавање ограничења брзине,
- пролазак на жуто/црвено светло,
- прелазак ван обележеног пешачког прелаза,
- коришћење мобилних телефона током учествовања у саобраћају и
- непоштовање других саобраћајних прописа;
- **Друге врсте деструктивног понашања према себи и другима:**
  - самоповређивање,
  - покушаји самоубиства,
  - агресивно понашање и насиље,
  - неношење заштитне опреме,
  - необезбеђеност животног простора од случајних повреда и тровања,
  - бављење екстремним спортовима и активностима итд.
- **Неодговорно репродуктивно понашање:**
  - рано ступање у сексуалне односе,
  - нежељен секс и секс под дејством алкохола и ПАС,
  - честа промена или истовремено постојање више сексуалних партнера,
  - некоришћење кондома при сваком сексуалном односу до одлуке о потомству;
  - некоришћење контрацептивних средстава као метода планирања породице са сталним сексуалним партнером;
  - намерни прекиди трудноће итд.
- **Неправилно коришћење здравствене службе:**
  - непостојање уговора са „изабраним лекаром“ (опште медицине/медицине рада, гинекологом, педијатром или стоматологом);
  - искључиво самолечење и обраћање за помоћ нестручним лицима и лаицима;
  - недовољно коришћење превентивних прегледа:
    - неконтролисање индекса телесне масе, крвног притиска, масноћа и шећера у крви,
    - неконтролисање бриса грлића материце код жена 20-65 година,
    - избегавање мамографских прегледа дојке након 45 године или по препоруци,
    - избегавање контроле столице на скривено крварење након 50 године или по савету,
    - избегавање контроле простате код мушкарца након 50 године или по савету),
    - избегавање тестирања на ХИВ, сексуално и крвнопреносиве инфекције када постоји ризик или по савету лекара итд.
  - претерана контрола здравља и др.
- **Фактори ризика повезани са социјалним функционисањем:**
  - пролонгирани стрес,
  - проблеми прилагођавања у вези са измењеним социјалним нормама,
  - ограничење степена самореализације (одлагање или одустајање од постигнућа циљева у вези са образовањем, запошљавањем, партнерством, родитељством итд.),
  - осећај несигурности итд;
- **Недовољна орална хигијена:**
  - прање зуба ређе од двапут дневно,
  - прање зуба у трајању краћем од три минута,
  - неадекватна техника прања зуба и
  - посећивање стоматолога ређе од 2 пута годишње;

\* 1 јединица алкохола ≡ 1 чашица (0,3dl) жестоког пића **или** 1dl вина **или** 0,3l пива

- **Недовољна лична телесна хигијена:**
  - нередовно и неправилно прање руку,
  - нередовно купање и мењање веша,
  - ношење гардеробе и обуће од вештачких влакана, тесне гардеробе итд.

## **2. Биолошки фактори ризика за здравље се деле на непроменљиве и променљиве:**

### **2.1 Непроменљиви биолошки фактори ризика за здравље:**

- пол,
- старост,
- наслеђе и
- стечени трајни инвалидитет.

### **2.2 Променљиви биолошки фактори ризика за здравље:**

#### **2.2.1 Најчешћи лични променљиви биолошки фактори ризика за здравље:**

- прекомерна телесна маса и гојазност,
- хипертензија,
- хипергликемија (шећерна болест),
- хиперхолестеролемија,
- метаболички синдром „Х” и др.

#### **2.2.2 Најчешћи променљиви биолошки фактори ризика за здравље у животној средини:**

- **Ризици повезани са местом становања и радним местом:**
  - неадекватно водоснабдевање,
  - неадекватна диспозиција чврстог и течног отпада,
  - нехигијенски услови становања,
  - бука,
  - зрачења,
  - аерозагађење,
  - специфични ризици радног места итд.
- **Социо-економски фактори:**
  - неписменост,
  - мања стручна спрема,
  - незапосленост,
  - нерасполагање личном имовином,
  - сиромаштво,
  - самохрани родитељи,
  - рурално и периурбано становништво,
  - вишеструка оптерећеност социо-економским факторима итд.

\* 1 јединица алкохола ≡ 1 чашица (0,3dl) жестоког пића **или** 1dl вина **или** 0,3l пива