

Średnią życia Polaków można szybko wydłużyć o kilka lat

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 27, czerwiec 2013 00:00

Odsłony: 1264

W stosunkowo krótkim czasie – nawet jednej dekady – można wydłużyć średnią życia Polaków o kilka lat. W większości można to uzyskać dzięki poprawie działań w zakresie prewencji i leczenia chorób układu krążenia – oceniają eksperci.

Wyraźne zmniejszenie śmiertelności, będące skutkiem działań prewencyjnych, można zaobserwować już po roku od ich wprowadzenia - podkreślali kardiolodzy, specjaliści z innych dziedzin medycyny oraz dziennikarze podczas konferencji pt. "Jak poprawić zdrowie Polaków" pod patronatem Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

- W nauce utarł się stereotyp, że działania prewencyjne przynoszą pozytywne efekty zdrowotne po wielu latach czy dekadach. Ale teraz mamy dowody, że jest inaczej. Badania wskazują np., że już w rok po wprowadzeniu zakazu palenia w miejscach publicznych można odnotować spadek hospitalizacji i umieralności z przyczyn sercowo-naczyniowych – powiedział dr Tomasz Zdrojewski, przewodniczący Komitetu Zdrowia Publicznego PAN.

Danych na ten temat dostarcza artykuł prof. Simona Capewella i Martina O'Flaherty'ego z Uniwersytetu w Liverpoolu, który w sierpniu 2011 r. ukazał się na łamach czasopisma „Lancet”. Jego autorzy jako przykład podają m.in. Polskę. Na początku transformacji ustrojowych, gdy zniesiono u nas dopłaty do mięsa i tłuszczów zwierzęcych w ciągu zaledwie 5 lat śmiertelność z powodu choroby wieńcowej obniżyła się aż o 25 proc. Polacy zaczęli w tym okresie spożywać więcej tłuszczów roślinnych oraz owoców i warzyw. Łącznie, w ostatnich 20 latach średnia życia polskich mężczyzn wydłużyła się o 6 lat, a kobiet o 5,5 roku. W znacznym stopniu (u mężczyzn w 50 proc.) miało to właśnie związek ze spadkiem umieralności z powodu chorób układu krążenia.

Specjaliści podkreślali, że istnieje kilka podstawowych czynników ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego. Są to: brak aktywności fizycznej, zbyt kaloryczna dieta, bogata w nasycone kwasy tłuszczowe, tłuszcze trans oraz cukier i sól, palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu. Dlatego należy podejmować działania, które będą miały wpływ na zmianę tych elementów stylu życia. W prewencji chorób układu krążenia bardzo ważną rolę odgrywają regulacje prawne wprowadzane przez władze, takie jak zakaz palenia w miejscach publicznych, nakładanie wyższych podatków na producentów niezdrowej żywności, wyrobów tytoniowych czy alkoholi, regulacje dotyczące reklamowania tych artykułów.

Źródło: www.mz.gov.pl, www.naukawpolsce.pap.pl