

ALÞJÓÐAHEILBRIGÐISDAGURINN 2002

7. apríl



Hreyfðu þig – njóttu lífsins



Heilbrigðis- og  
tryggingamálaráðuneytið



World Health Organization



Landlæknisembættið

## Hvort sem þú gengur rösklega, syndir, ferð í leiki, á skíði eða skauta, tekur til eða gerir hreint, dansar eða gengur upp stigana, ertu að gera heilsunni gott.

Um aldraðir hafa siðmenntaðar þjóðir þekkt og lagt rækt við þau einföldu sannindi að lykillinn að góðri heilsu felst í góðum matarvenjum og reglulegum matmálistímum ásamt nægilegri hreyfingu. Forn vísindi bera þessum vísdomi vitni, svo og ört vaxandi gögn faraldsfræðinnar sem sýna fram á að mataræði og hófleg hreyfing dregur úr tíðni hjartaáfalls, heilablóðfalls, sykursýki af tegund 2 og sumra krabbameina, eða hinna svonefndu langvinnu sjúkdóma. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) áætla að árið 2020 verði langvinnir sjúkdómar um 70% allra sjúkdóma.

Kjörorð alþjóðaheilbrigðisdagsins 2002, Hreyfðu þig – njóttu lífsins, er ákall til einstaklinga, samfélaga og þjóða um að flétta saman athafnir í þágu heilsunnar og forvarnarstarf. Það hljómar einfalt og skynsamlegt í senn, enda gengur það þvert á öll efnahagsleg, félagsleg og landfræðileg landamæri. Í þessu er einmitt fólgin áskorun um að breyta samanlögðu afli vísindalegrar vitneskju og almennrar skynsemi í mótaða stefnu og rannsóknir sem auðvelda fólki að lifa lengur og við betri heilsu og skipa hvorutveggja í öndvegi.

Langvinnir sjúkdómar eru þeir sjúkdómar sem fólk fær á löngum tíma m.a. af völdum mataræðis eða annarra lifnaðarháttanna. Hegðun sérhvers einstaklings er aðeins hluti vandans. Fátækt, ofbeldi, örar breytingar í samfélags- og efnahagsmálum, menntunarskortur, ófullnægjandi heilbrigðisþjónusta eða alls engin, svo og skortur á skýrri stefnumörkun, eiga jafnmikinn þátt í aukinni tíðni krabbameina, sykursýki eða hjartasjúkdóma eins og fjölgun alnæmis- og malaríutílfella.

Meðan ríki heims heyja baráttu við hina tvíþættu byrði sem fólgin er í krabbameinum, hjarta- og æðasjúkdómum og heilablóðfalli annars vegar og alnæmi, berklum og malaríu hins vegar, hyggst Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin vera í fararbroddi fyrir umræðu um heilbrigðismál er snýst um breytta faraldsfræðilega samsetningu þeirra sjúkdóma sem herja á heiminn og þá þætti sem kynda undir þessu breytingaferli. Hreyfing, sem gegnir lykilhlutverki í þessu ferli, verður í kastljósi á alþjóðaheilbrigðisdaginn 2002.

Hreyfingarleysi er einn stærsti orsakabáttur hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki og offitu. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin áætla að hreyfingarleysi valdi meir en tveimur milljónum dauðsfalla á ári hverju. Rangt mataræði, ófullnægjandi hreyfing og reykingar eru í sameiningu talin valda allt að 80% ótímabærra kransæðasjúkdóma. Í ólíkum löndum eins og Kína, Finnlandi og Bandaríkjunum hafa rannsóknir leitt í ljós að tiltölulega litlar breytingar á lifnaðarháttum nægja til að koma í veg fyrir nær 60% tilfella sykursýki af tegund 2. Líkur benda til þess að koma megi í veg fyrir þriðjung allra krabbameina með því að borða hollan mat, halda þyngdinni í skefjum og stunda líkamshreyfingu alla ævi. Hreyfingarleysi eykur hættu á háþrýstingi, blóðfitu- vandamálum, beinþynningu, þunglyndi og kvíða.

Sömu sögu er að segja frá öllum heimshornum. Í Bandaríkjunum má rekja 300 þúsund dauðsföll á ári til offitu og kemur hún næst reykingum í því efni. Offita er hlutfallslega algeng í mörgum ríkjum Suður-Ameríku, Miðausturlöndum og Asíu og á sumum eyjum í Kyrrahafi er hún mjög algeng. Þá er talið að í Kína geti um 200 milljónir manna verið orðnir of feitir á næsta áratug.

