

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 aldaðir 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 lífnaðarháttá. 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 lífnaðarháttum 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.



„Einstakar ríkisstjórnir geta ekki komið í veg fyrir eða haft hemil á offitu af eigin rammleik, né stuðlað að því fólk hreyfi sig. Matvælaíðnaðurinn, alþjóðastofnanir, fjölmiðlar, samfélög og einstaklingar verða öll að leggjast á eitt um að breyta umhverfinu á þann veg að það ýti ekki undir að fólk þyngist.“ Þannig hljóma skilaboð Alþjóðaheilbrigðismála- stofnunarinnar.

Þeir sem sinna lýðheilsuálefnum verða að glíma við það verkefni að fá fólk til að borða vel samsettan og hollan mat í heimi þar sem sumt fólk þjáist af næringarskortum. Þótt fæðuskortur sé stórt vandamál meðal sumra þjóða og þjóðfélagshópa sýna staðreyndir að fólki stafar jafnmikil hætta af ofgnótt hitaeyninga í fæðunni, hreyfingarleysi, offitu og ólæknandi sjúkdómum sem af því leiða.

Líkamleg hreyfing getur verið hagnýt leið til að ná fram margskonar heilsufarslegum ávinningi, beinum sem óbeinum. Þannig getur hún dregið úr ofbeldi meðal ungs fólks, stuðlað að lífverni án reykinga og minnkað annars konar áhættuhegðun, svo sem óábyrgt kynlíf eða fíkniefnanotkun. Einnig getur hreyfing dregið úr einangrun og einmanaleika meðal eldra fólks og bætt líkamlegt og andlegt atgervi þess.

Glíman við langvinna sjúkdóma felst að stórum hluta í því að reyna að koma í veg fyrir eitthvað sem í fljótu bragði er óáþreifanlegt en mun að líkindum engu síður gerast á löngum tíma. Þeir sem móta stefnuna verða að beita sér fyrir forvörnum í ljósi þeirrar hagkvæmni sem felst í því að bjarga mannlífum. Fram til þessa hefur það ekki verið gert. Enda þótt forvarnir hafi átt einna mestan þátt í bættu heilsufari fólks á síðustu öld sýna flestar rannsóknir á útgjöldum til heilbrigðismála að innan við fimm % fjármuna er varið til forvarnarstarfs.

Ástæða þess að forvarnaraðgerðir eru sjaldnast ofarlega á forgangslista ráðamanna er sú að langur tími líður frá aðgerðum þar til árangur þeirra kemur í ljós. Auk þess eru ákvarðanir um forvarnir oft í

Hreyfingarleysi veldur meir en tveimur milljónum dauðsfalla í heiminum á ári.

höndum annarra en þeirra sem veita lækniþjónustuna og tilheyra fremur sviði stjórnmalanna. Það er áriðandi að málsvarar forvarna ná út fyrir raðir einstaklinga og ná einnig eyrum þeirra sem ráða ferðinni. Þannig er vörugjald á tóbak og áfengi, aðstaða til íþróttaiðkunar og hreyfingar og öryggi fólks á götum úti dæmi um aðgerðir sem háðar eru því sem gerist á vettvangi stjórnmála og stjórnmálanna.

Hreyfing snýst ekki einvörðungu um hegðun einstaklinga. Ýmis ytri skilyrði, svo sem glæpir á almannafæri, skortur á gangstígum eða almenningsgöðum, íþrótt- og tómstundaaðstöðu, geta verið dragbitar þegar fólk hyggst fara að stunda einhvers konar hreyfingu. Forvarnir eru þess vegna áskorun sem yfirvöld þurfa að takast á við engu síður en einstaklingarnir sjálfir.

Alþjóðaheilbrigðisdagurinn 2002 er einmitt tækifæri til að boða slíka stefnubreytingu á vegum æðstu stjórnvalda. Fræðsluherferðin snýst einkanlega um það að benda fólki og samfélögum á leiðir til að hafa áhrif á eigin heilsu og vellíðan. Hún beinist einnig að því að vísa ráðamönnum og heilbrigðisstarfsfólki inn á þá framtíðarbraut fyrir lýðheilsu þjóða að fjárfesta í forvörnum, en ekki eingöngu í lækningum.



Alþjóðahæilbrigðisdagurinn 2002

Pú hefur gott af allri hreyfingu, hversu lítil sem hún er. Lágmarkshreyfing til þess að koma í veg fyrir sjúkdóma er 30 mínútna hófleg hreyfing á dag.

ÁVINNINGUR FYRIR HEILSU OG LÍKAMSHREYSTI

TEGUND OG LENGÐ HREYFINGAR



Hvers vegna er hreyfing svona mikilvæg fyrir heilsu mína?

Regluleg hreyfing og hófleg áreynsla er einhver auðveldasta leiðin til þess að bæta heilsuna og halda henni við. Með hreyfingu veitist mögulegt að koma í veg fyrir ákveðna sjúkdóma, svo sem hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki, offitu og beinþynningu, og halda þessum sjúkdómum í skefjum. Líkamleg hreyfing eykur orku, dregur úr streitu og lækkar blóðfitu og blóðþrýsting. Ennfremur dregur hún úr hættu á tilteknum tegundum krabbameina, einkum ristilkrabbameini.

Leikir sem felast í reglulegri hreyfingu stuðla að heilbrigðum vexti og þroska barna og ungmenna. Þeim eykst sjálfstraust, sjálfsvirðing og ánægja með eigin getu. Fullorðið fólk hefur gagn af hreyfingu, jafnt þeirri sem orðin er að föstum vana eins og hreyfingu sem er nýlega lærð. Hreyfing skiptir miklu máli til að fólk haldi heilsu sinni fram á efri ár, bæði til að bæta líðan og halda áfram að lifa góðu lífi og njóta sjálfstæðis. Dagleg hreyfing hjálpar fötluðum að bæta hreyfigetu sína og auka orkuna. Ennfremur getur hreyfing komið í veg fyrir eða dregið úr ákveðnum tegundum fötlunar.

Hvað er átt við með „hreyfingu“?

Með hreyfingu er átt við hvers kyns líkamlega áreynslu sem veldur því að orka eyðist (hitaeiningar brenna). Svo einfalt er það. Hvort sem þú gengur rösklega, syndir, ferð í leiki, á skíði eða skauta, tekur til og gerir hreint, dansar eða gengur upp stigana, ertu að gera heilsunni gott.

Hversu mikið þarf ég að hreyfa mig til þess að bæta heilsuna eða halda henni við?

Þú hefur gott af allri hreyfingu, hversu lítil sem hún er. Lágmarkshreyfing til þess að koma í veg fyrir sjúkdóma er 30 mínútna hreyfing á dag með hóflegri áreynslu.

Fyrir þá sem telja hitaeiningar þýðir þetta um 150 hitaeiningar á dag. Hinsvegar er hægt að hreyfa sig sér til heilsubótar án þess að reikna út hitaeiningar. Formúlan er einföld; að minnsta kosti hálf tíma

hófleg hreyfing á dag. Þetta getur til dæmis þýtt að fara úr strætisvagninum tveimur stoppistöðvum fyrr en venjulega og ganga í 20 mínútur til vinnu og fara síðan úr vagninum fyrr en menn þurfa á leiðinni heim og ganga síðustu tíu mínúturnar. Eða þá að taka til á heimilinu tvisvar sinnum tíu mínútur á dag, hjóla í tíu mínútur, fara í hálf tíma körfu-boltaleik, dansa eða hreyfa sig með öðrum hætti í hálf tíma — daglega.

Ef þú hefur ekki stundað neina hreyfingu til þessa er gott að byrja með nokkurra mínútna hreyfingu á dag og bæta svo smátt og smátt við þar til 30 mínútum er náð. Mundu að 30 mínútur eru aðeins lágmarkið sem mælt er með. Að sjálfsögðu er ávinningur þinn því meiri sem þú hreyfir þig lengur.

Mikilvægast af öllu er að hreyfa sig!

Er lítil hreyfing í rauninni alheims heilbrigðisvandamál? Eru ekki önnur heilbrigðismál meira knýjandi, einkum í fátækum löndum?

Hreyfingarleysi er afar algeng grunnorsök dauðsfalla, sjúkdóma og fötlunar. Bráðabirgðagögn úr rannsókn Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar á áhættu-þáttum bendir til þess að kyrrseta sé meðal tíu algengustu dánarorsaka og orsaka fötlunar í heiminum. Hreyfingarleysi veldur meira en tveimur milljónum dauðsfalla í heiminum á ári. 60% til 85% fullorðins fólks í löndum heims hreyfir sig ekki nægilega svo gagnist það heilsu þeirra.

Kyrrseta veldur hækkaðri dánartíðni af öllum orsökum, tvöfaldar hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki, offitu og eykur til muna hættuna á ristilkrabbameini, háþrýstingi, beinþynningu, þunglyndi og kvíða.

Í mörgum borgum heims, þar sem fólksfjölgun er ör, er fólki gert erfitt um vik að leggja stund á hreyfingu vegna mannmergðar, fátækta, bíla-umferðar, lélegs lofta, skorts á almenningsgöðum, gangstígum, íþrótt- og líkamsræktarstöðvum og öðrum öruggum svæðum.



Í São Paulo í Brasilíu, svo dæmi sé tekið, eru 70% íbúanna kyrrsetufólk. Jafnvel í sveitum þróunarlanda færirst kyrrsetuiðja, eins og að horfa á sjónvarp, mjög í vöxt. Afleiðingin er vaxandi offita, sykursýki og hjarta- og æðasjúkdómar, auk annarra breytinga á lífsháttum.

Þar sem þjóðartekjur eru lága bitna þessir sjúkdómar og aðrir langvinnir sjúkdómar verst á íbúunum – 77% allra dauðsfalla af völdum langvinnra sjúkdóma verða í þróunarlöndunum. Þessir sjúkdómar ágerast jafnt og þétt og þeir munu hafa sífellt alvarlegri áhrif á heilbrigðiskerfi og efnahag þjóða um heim allan. Mörg ríki sem þegar eiga fullt í fangi í glímunni við afleiðingar smitsjúkdóma og önnur vandamál þróunar munu neyðast til að verja rýrum sjóðum sínum í að ráðast gegn langvinnum sjúkdómum.

Hvað er til ráða?

Hægt er að koma í veg fyrir flesta langvinna sjúkdóma. Aðgerðir einstaklinga og ríkisstjórna geta bjargað mannlífum og atvinnutækifærum. Með því að byrja að hreyfa sig er stigið mikilvægt skref til að bæta heilsuna. Á hinn bóginn er hreyfingarleysi ekki einvörðungu afleiðing lífshátta sem einstaklingurinn velur sér sjálfviljugur. Þar sem örugg utanhússvæði, íþróttaaðstöðu og skólalóðir vantar er erfitt um vik að stunda hreyfingu, ef ekki alveg ógerlegt. Auk þess er fólk oft illa upplýst um hreyfingu og þann ávinning sem af henni fæst og það hefur sín áhrif. Þegar fjárveitingar til að fræða fólk um gildi hreyfingar eru af skornum skammti láta stjórnvöld oft undir höfuð leggjast að fræða almenning um hættuna sem fylgir kyrrsetulífi.

Stefna og aðgerðir stjórnvalda geta ráðið miklu um möguleika fólks til þess að hafa áhrif á eigin heilsu. Til þess að stuðla að aukinni hreyfingu almennings verða sveitarfélög að setja á oddinn að skipuleggja almenningsgarða og opin svæði, sjá svo um að loft og vatn sé hreint, göturnar öruggar og aðlaðandi og skapa lifandi umhverfi fyrir útiveru. Til þess að þetta geti orðið að veruleika þurfa að koma til loforð, aðgerðir og samstarf við heilbrigðiskerfið og aðra í stjórnkerfinu: yfirvöld samgöngumála, menntamála, umhverfismála, skipulagsmála og lögreglu.

Í mörgum borgum og bæjum úti í heimi hefur verið sýnt fram á að hægt er að skapa betri aðstæður til þess að hreyfa sig sér til heilsubótar. Í París er götum meðfram Signubökkum lokað fyrir bílaumferð á sumrin til að rýma fyrir fólki á göngu, á hjólaskautum eða reiðhjólum. Í Bogota í Kolumbíu hafa borgaryfirvöld samþykkt reglugerð sem heimilar að aðalgötu borgarinnar sé lokað fyrir bílaumferð á sunnudögum og rauðakrossdeildin í Genf lánar almenningi reiðhjól á sumrin.

Hreyfingarherferð sem hefur staðið í São Paulo – undir einkunnarorðunum Agita São Paulo – og skilað hefur miklum árangri sýnir hvernig alls konar samtök geta tekið höndum saman í stórborgum til þess að fá fólk til þess að hreyfa sig meira í dagsins önn.

Hvað get ég gert?

Það er auðvelt, skemmtilegt og næstum allir geta verið með. . .

Að ganga rösklega, hjóla og dansa er dæmi um hvernig hægt er að hreyfa sig. Það er hægt að hreyfa sig í skólanum, heima við eða í vinnunni. Farðu gangandi upp stigann í stað þess að taka lyftuna (að minnsta kosti á leiðinni niður!), gerðu einfaldar teygjuæfingar við skrifborðið eða þar sem þú stendur við vinnuna eða talar í símann. Farðu gangandi, hlaupandi, eða hjólandi í stað þess að fara í bíl eða með strætisvagni.

Margt gagnlegt er hægt að gera heima: þvo glugga, mála, ryksuga eða sópa, taka til í garðinum eða slá blettinn, fara út að ganga með hundinn. Þú getur meira að segja hreyft þig meðan þú horfir á sjónvarp: sippað, steppað, hjólað á þrekhjóli eða gert magaæfingar. Eða dansað!

Takmarkið er að hreyfa sig í minnsta kosti samtals 30 mínútur á dag.

Leitaðu þér upplýsinga í næsta nágrenni, til dæmis hjá heilsugæslunni, líkamsræktarstöðvum eða íþróttafélögum.



World Health Organization

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin
Forvarnir langvinnra sjúkdóma og heilsuefning

Bæklingur þessi er unninn í samvinnu
Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, Heilbrigðis- og
tryggingamálaráðuneytisins og Landlæknisembættisins.
Hann er gefinn út af Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytinu.

