

Захваљући бољем животном стандарду становништва, квалитетнијој здравственој заштити и образовању, као и континуираном развоју медицине и фармацевтске индустрије, просечан животни век људи у Србији као и у свету, из деценије у деценију се продужава.

Препоруке како да продужите живот и будете здрави

- Правилно се храните
- Водите рачуна о избору намирница
- Одржавајте пожељну телесну тежину
- Будите физички активни
- Реците НЕ дувану
- Будите заговореник окружења без дуванског дима
- Ограничите унос алкохолних пића
- Дружите се са драгим и блиским особама
- Редовно контролишите своје здравље код изабраног лекара
- Елиминишите факторе ризика који могу да угрозе ваше здравље

Одлуке које људи доносе о свом животу и здрављу и навике које имају најважнији су фактор у одређивању њиховог здравља и благостања!

ДА ЛИ МОЖЕМО ДА УТИЧЕМО НА ДУЖИНУ ЖИВОТА?



Шта утиче на повећање дужине живота?



На повећање дужине просечног животног века утичу бројни друштвени процеси. Наиме, бољи услови живота смањили су ризик од оболевања од високосмртоносних болести па су најосетљивијој доброј групи – одојчади порасле шансе за преживљавање, а одраслом становништву шансе да доживи старост.

Открића, а затим и шира примена нових здравствених технологија, пре свега вакцинације, довели су, заједно са про-

меном стандарда живота, до опадања акутних заразних болести. Са друге стране нове дијагностичке технологије довеле су до парадоксалне слике стања у области хроничних незаразних обољења, односно до повећања броја регистрованих обољења а нове терапијске технологије до продужења трајања обољења као и живота оболелих.

Све већи значај добијају и фактори ризика који припадају индивидуалном понашању или „стилу“ живота, као што су: физичка неактивност, неправилна исхрана, пушење, алкохолизам, ризично сексуално понашање и слично.

Шта је најважније у очувању здравља?

Здраво старење је повезано са здрављем у ранијим фазама живота. Наиме, неадекватна исхрана плода на пример, може да повећа ризик од болести у одраслом добу, као што су болести крвотока и шећерна болест. Учестале респираторне инфекције у детињству могу да повећају ризик од хроничне упале дисајних путева у одраслом добу. Гојазност у периоду адолесценције представља ризик за настанак хроничних болести у одраслом добу, као што су шећерна болест, болести срца и крвних судова, малигне болести, респираторне и мишићно-скелетни поремећаји.

Колико добро старимо одређује, бар делимично, наше понашање и изложеност многим факторима током читавог живота. Такође је врло битан наш однос према здрављу и редовна контрола здравља. Центар за контролу и превенцију болести из Атланте наводи да се основни фактори стања здравља појединца нису променили последњих 20 година, а заслуге за здравствено стање се приписују:

- здравственој заштити 10%
- наслеђу 18%
- животној средини 19%
- животним стиливима 53%.

