

# Wybrane choroby cywilizacyjne

Zagrożenia wynikające dla zdrowia dzieci  
i młodzieży

„Zdrowie to stan pełnego fizycznego,  
psychicznego i społecznego dobrostanu,  
a nie tylko brak choroby lub kalectwa”  
(WHO)

# Nadwaga i otyłość

Ponad 340 milionów dzieci i młodzieży w wieku 5-19 lat miało nadwagę lub było otyłych (2016r.)

38 milionów dzieci poniżej 5 roku życia miało nadwagę lub było otyłych (2019r.)

## Kluczowe fakty wg WHO

Od 1975 liczba osób z otyłością została niemal potrojona w skali światowej

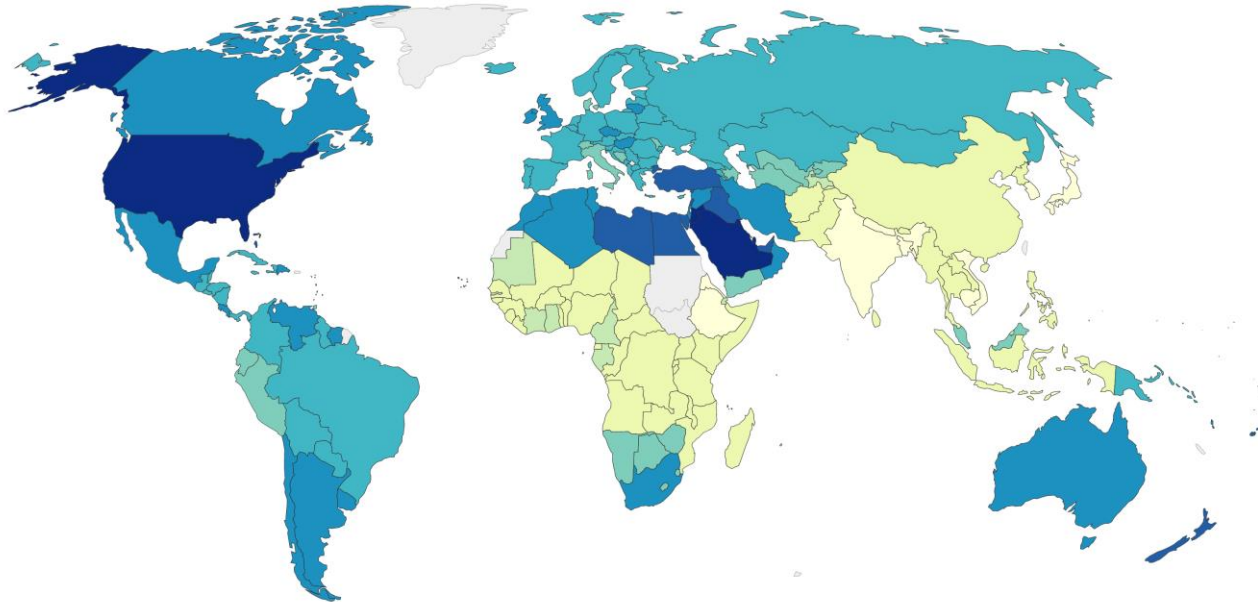
W 2016r. nadwagę miało ponad 1,9 miliarda dorosłych - 39% populacji (18 lat i starsi)

Wśród nich 650 milionów - 13% populacji było otyłych

## Share of adults that are obese, 2016

Obesity is defined as having a body-mass index (BMI) equal to or greater than 30. BMI is a person's weight in kilograms divided by his or her height in metres squared.

Our World  
in Data



<https://ourworldindata.org/grapher/share-of-adults-defined-as-obese?time=2016>



**Nadwaga i otyłość** to nieprawidłowa lub nadmierna akumulacja tłuszczu, która może osłabiać zdrowie (WHO)

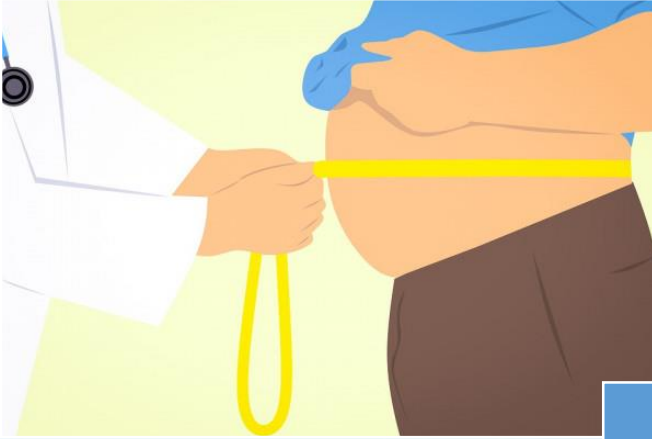
Body mass index (BMI)



Dorośli:  
BMI  $\geq$  25 nadwaga

Dorośli:  
BMI  $\geq$  30 otyłość

Dzieci i młodzież:  
Skala dopasowana do płci i wieku



## Otyłość brzuszna:

### \* **obwód w pasie**

kobiety > 88 cm

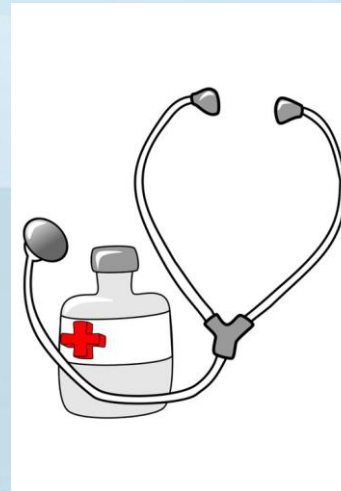
mężczyźni > 94 cm

### \* **wskaźnik WHR (stosunek obwodu pasa do obwodu bioder)**

kobiety > 0,85

mężczyźni > 0,9

# Przyczyny otyłości



# Konsekwencje otyłości w dzieciństwie



Choroby sercowo-naczyniowe



Insulinooporność



Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego



Niektóre formy nowotworu

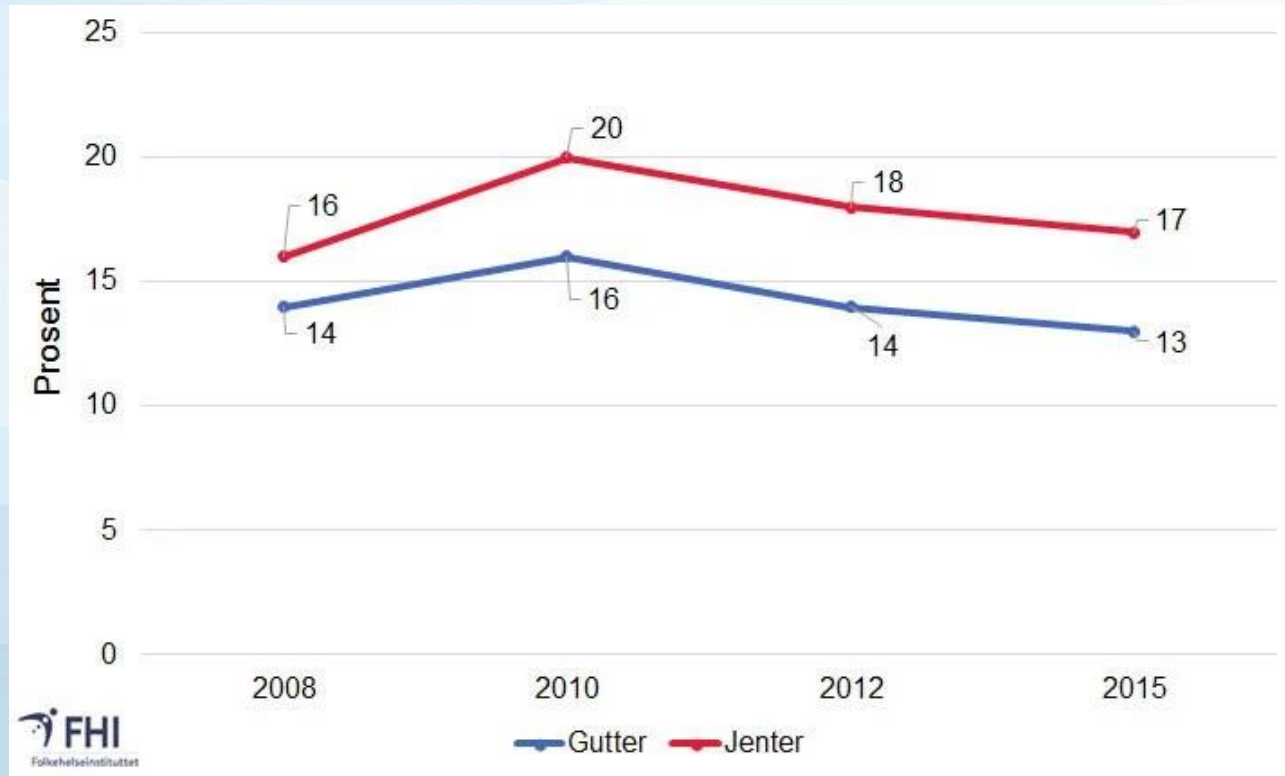


Niepełnosprawność



Depresja

# Otyłość dzieci w Norwegii



Źródło: Barnevekststudien 2008, 2010, 2012 og 2015, Folkehelseinstituttet

# Otyłość dzieci w Norwegii



- 15 – 20% dzieci ma nadwagę lub jest otyłych.
- Ok 25% młodzieży ma nadwagę lub jest otyłych.
  
- Wśród dzieci 17% dziewcząt i 13% chłopców ma nadwagę lub jest otyłych.
- Wśród młodzieży gimnazjalnej 25% chłopców i 20% dziewcząt ma nadwagę lub jest otyłych.
- Wśród młodzieży licealnej 27% chłopców i 25% dziewcząt ma nadwagę lub jest otyłych.

# Cukrzyca



Przewlekła choroba metaboliczna wynikająca z zaburzonego wydzielania lub działania insuliny – hormonu produkowanego przez trzustkę

**Typ 1 (insulinozależna)**  
Komórki beta trzustki, odpowiedzialne za produkcję i wydzielanie insuliny zostają zniszczone

Najczęściej u dzieci i ludzi młodych

U dorosłych  
LADA (Latent Autoimmune Diabetes in Adults)

**Typ 2 (insulinoniezależna)**  
Nieprawidłowe działanie insuliny w organizmie (odporność na insulinę)

U dorosłych, starszych, ale również u dzieci

**Inne**  
Ciążowa  
Wtórne



# Fakty WHO

422 milionów ludzi na świecie choruje na cukrzycę

Większość chorujących mieszka w krajach słabo i średnio rozwiniętych

Ilość zachorowań i rozpowszechnienie cukrzycy wzrasta na przestrzeni ostatnich dekad

# Fakty Norwegia

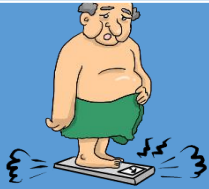
Okolo 28 000 typ 1

Okolo 216 000 typ 2

Okolo 350 dzieci zachorowuje rocznie na cukrzycę typu 1

2000 dzieci i młodzieży poniżej 15 roku życia chorują na cukrzycę typu 1

# Przyczyny cukrzycy i zapobieganie



Nadwaga i otyłość



Nawyki żywieniowe



Niewystarczający poziom aktywności fizycznej



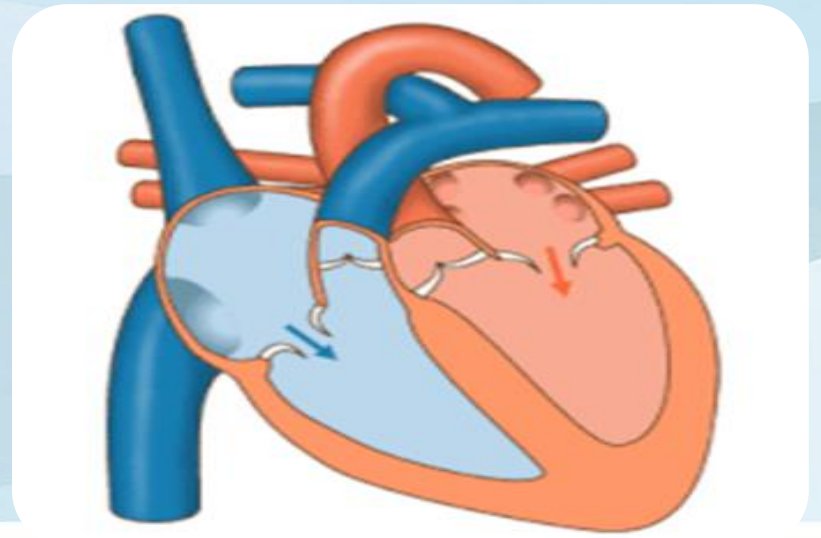
Genetyczne

# Choroby sercowo-naczyniowe

schorzenia obejmujące zaburzenia  
w obrębie serca i/lub naczyń  
krwionośnych

Choroby przewlekłe, np.  
nadciśnienie tętnicze,  
miażdżyca, choroba  
wieńcowa

Nagłe zdarzenia: zawał  
serca, udar

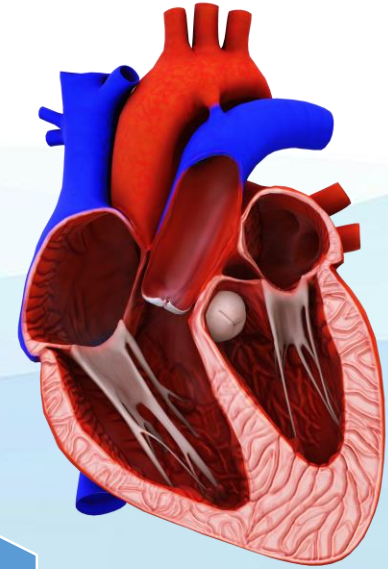


## Fakty wg WHO

1. miejsce  
wśród  
powodów  
zgonów na  
świecie

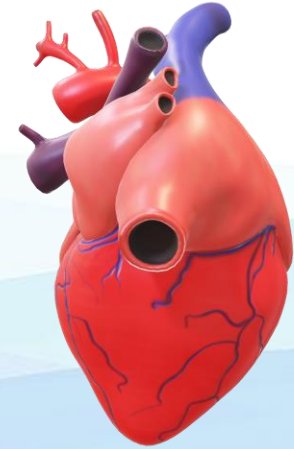
17,9  
milionów  
ludzi umiera  
rocznie

4 na 5 zgonów  
w związku  
z chorobą  
sercowo-  
naczyniową jest  
wynikiem  
zawału lub  
udaru.



# Czynniki wpływające na rozwój choroby





# Działania zmniejszające ryzyko zachorowań (WHO)

## OGÓLNOPOPULACYJNE

- Kompleksowe regulacje dotyczące sprzedaży tytoniu
- Regulacje podatkowe mające na celu ograniczenie spożycia żywności o dużej zawartości tłuszczu, cukru i soli
- Budowanie ścieżek spacerowych i rowerowych w celu zwiększenia aktywności fizycznej
- Strategie ograniczania szkodliwego spożycia alkoholu
- Zapewnianie dzieciom zdrowych posiłków szkolnych

## INDYWIDUALNE

- Indywidualne interwencje zdrowotne kierowane do osób z:
  - - wysokim całkowitym ryzykiem zachorowania na choroby sercowo-naczyniowe
  - - poziomem pojedynczego czynnika ryzyka powyżej wartości progowych



# Zdrowie psychiczne

## Kluczowe fakty (WHO)



Zdrowie psychiczne to coś więcej niż brak zaburzeń psychicznych.

Zdrowie psychiczne jest integralną częścią zdrowia; w istocie nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego.

Zdrowie psychiczne zależy od szeregu czynników społeczno-ekonomicznych, biologicznych i środowiskowych.

Opłacalne strategie i interwencje w zakresie zdrowia publicznego oraz międzysektorowe, które istnieją w celu promowania, ochrony i przywracania zdrowia psychicznego.

# Konkretne sposoby promowania zdrowia psychicznego (WHO, wybrane)

- interwencje we wczesnym dzieciństwie (np. zapewnienie stabilnego środowiska wrażliwego na potrzeby zdrowotne i żywieniowe dzieci, z ochroną przed zagrożeniami, możliwościami wczesnego uczenia się i interakcjami, które są czułe, wspierające emocjonalnie i stymulujące rozwój);
- wsparcie dla dzieci (np. programy dotyczące umiejętności życiowych, programy rozwoju dzieci i młodzieży);
- działania promujące zdrowie psychiczne w szkołach (np. różnego rodzaju programy);
- prawo i kampanie antydyskryminacyjne;

# Zaburzenia w jedzeniu



## Anoreksja

Zaburzenie o podłożu psychicznym, charakteryzujące się usilnym dążeniem do zredukowania masy ciała.

## Bulimia

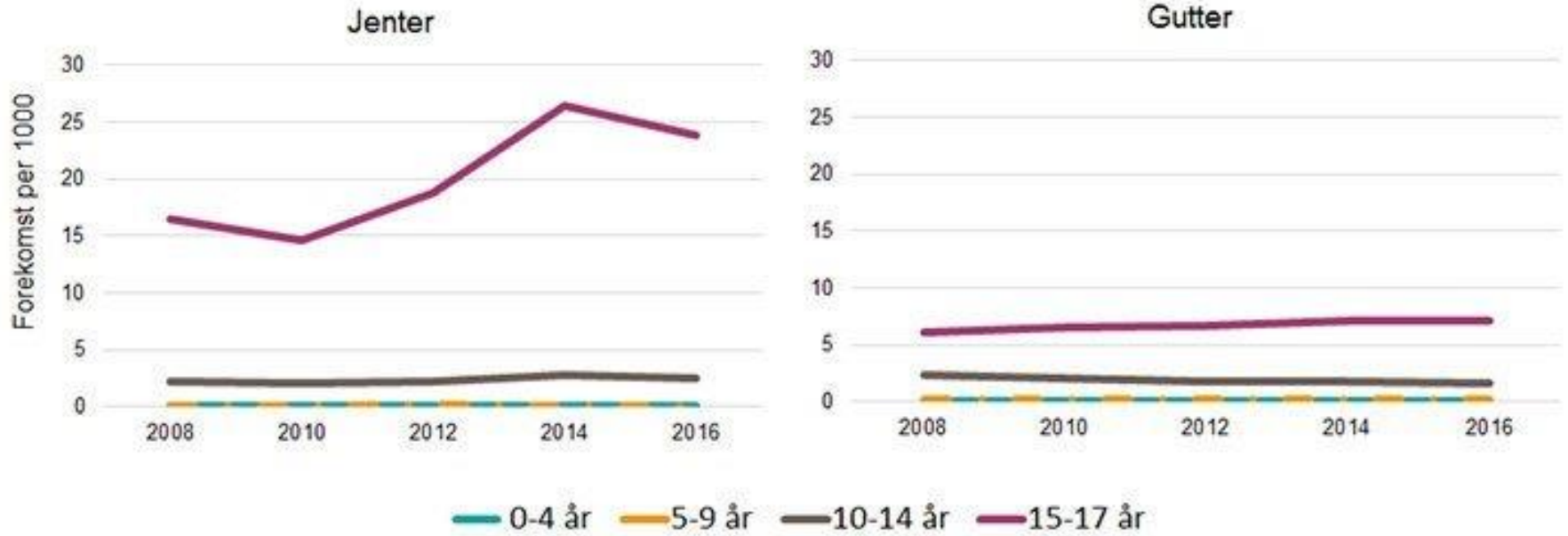
Zaburzenie przyjmowania posiłków: kompulsywne jedzenie w krótkim czasie, a następnie zachowanie kompensacyjne - zwracanie przyjętego pokarmu, bądź narzucenie sobie surowej diety graniczącej z głodówką.

# Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Norwegii



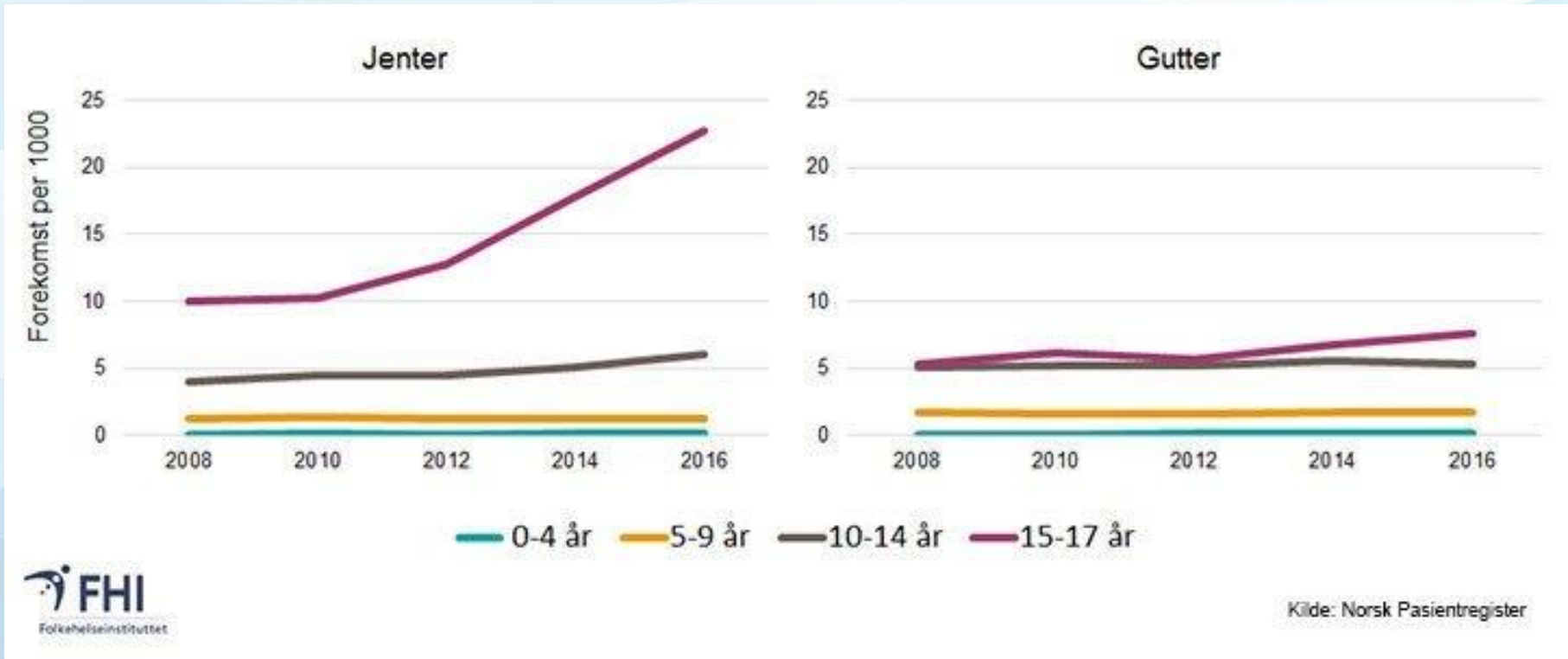
- Około 7% dzieci w wieku szkolnym ma symptomy odpowiadające zaburzeniom psychicznym (dane z 2007 i 2012 roku).
- Najczęściej występujące zaburzenia psychiczne wśród dzieci to:
  - Zaburzenia zachowania
  - Depresja
  - Stany lękowe
- Częstość występowania lęku i depresji wzrasta w wieku młodzieńczym.
- Od 5 do 7% w pięcioletnim okresie 2011-2016 zwiększył się odsetek dziewcząt w wieku 15-17 lat diagnozowanych przez instytucję ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży *Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk* (BUP).
- Począwszy od okresu dojrzewania to u dziewcząt dominuje depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia adaptacyjne i zaburzenia odżywiania.

# Depresja



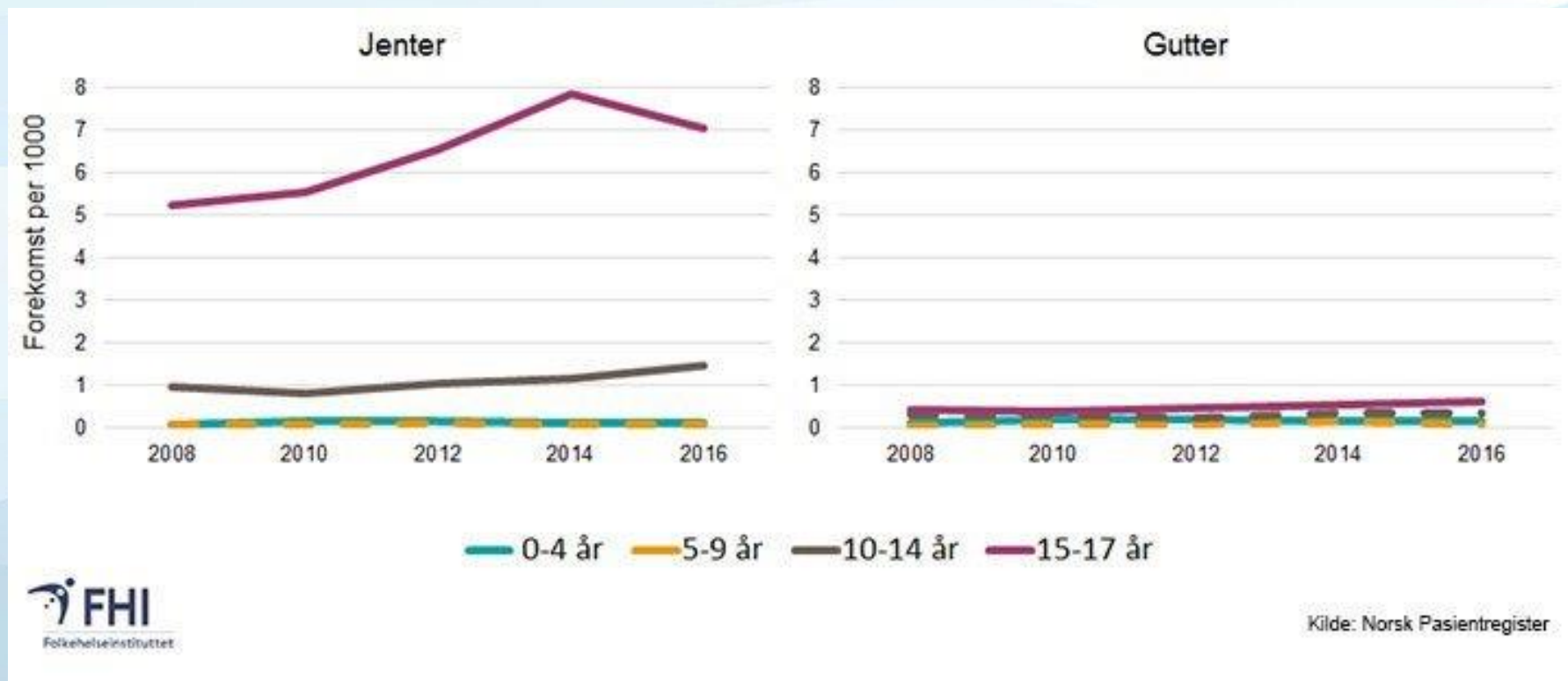
Źródło: Norsk pasientregister, Folkehelseinstituttet

# Stany lękowe



Źródło: Norsk pasientregister, Folkehelseinstituttet

# Zaburzenia w jedzeniu



Źródło: Norsk pasientregister, Folkehelseinstituttet