

KARDIOLOGIA

W Europie 10 tys. osób dziennie umiera z powodu chorób układu krążenia

Światowa Organizacja Zdrowia (*World Health Organization* – WHO) w najnowszym raporcie informuje, że choroby układu sercowo-naczyniowego są główną przyczyną przedwczesnych zgonów w europejskim regionie WHO. Schorzenia te odpowiadają za co czwarty przedwczesny zgon.

Według ekspertów decydenci powinni wprowadzić obowiązkowe limity zawartości soli w powszechnie spożywanej żywności, w tym żywności przetworzonej oraz podawanej w punktach gastronomicznych i stołówkach.

Z najnowszego raportu WHO „Action on salt and hypertension: reducing cardiovascular disease burden in the WHO European Region” wynika, że choroby układu krążenia są główną przyczyną niesprawności i przedwczesnych zgonów w europejskim regionie WHO, który obejmuje 53 kraje – głównie Europy i częściowo Azji. Schorzenia te odpowiadają za 42,5 proc. wszystkich zgonów, czyli ok. 10 tys. dziennie.

Mężczyźni umierają z powodu chorób układu krążenia dwa razy częściej niż kobiety

Jak podają autorzy publikacji, mężczyźni umierają z powodu tych chorób 2,5 razy częściej niż kobiety. Występują również różnice między regionami – prawdopodobieństwo przedwczesnego zgonu (tj. w wieku 30–69 lat) z powodu chorób układu krążenia jest niemal pięciokrotnie wyższe w krajach Europy Wschodniej oraz Azji Środkowej w porównaniu z Europą Zachodnią.

Do najważniejszych przyczyn tego stanu autorzy raportu WHO zaliczają nadmierne spożycie soli i nadciśnienie tętnicze, które jest nieleczone lub źle leczone.

Należy wprowadzić regulacje dotyczące zawartości soli w żywności przetworzonej

Aż w 52 z 53 krajów, które znajdują się w europejskim regionie WHO, średnie spożycie soli kuchennej przekracza rekomendowaną normę, tj. maksymalnie 5 g dziennie (łyżeczka do herbaty). Nadmierna konsumpcja soli jest głównym czynnikiem ryzyka rozwoju nadciśnienia tętniczego, a ono z kolei jest głównym czynnikiem

”

Przyczynami problemów z układem sercowo-naczyniowym są nadmierne spożycie soli i źle leczone lub nieleczone nadciśnienie tętnicze

ryzyka zgonów z powodu zawałów serca, udarów mózgu i innych chorób sercowo-naczyniowych.

Według autorów raportu najważniejszym źródłem dużej ilości soli w diecie jest żywność przetworzona, w tym *fast food*. Dlatego regulacje dotyczące ograniczenia zawartości soli w żywności przetworzonej mogą mieć korzystny wpływ na zdrowie ludzi – ocenili eksperci WHO.

Jeden na trzech dorosłych ma nadciśnienie tętnicze

Kolejnym problemem jest rozpowszechnienie nadciśnienia tętniczego – w europejskim regionie WHO zmaga się z nim jeden na trzech dorosłych w wieku 30–79 lat. Jest to najwyższy wskaźnik na świecie.

Nieleczone lub nieprawidłowo leczone nadciśnienie tętnicze prowadzi do zawałów serca i udarów mózgu, które mogą zakończyć się zgonem. W raporcie specjaliści podają, że nadciśnienie tętnicze jest głównym czynnikiem ryzyka zgonu i niesprawności w europejskim regionie WHO, ponieważ odpowiada za ok. 25 proc. zgonów i 13 proc. przypadków niesprawności. – *Chorobom układu sercowo-naczyniowego oraz nadciśnieniu tętniczemu można w dużym stopniu zapobiegać, jak również je kontrolować* – skomentował dr Hans Henri P. Kluge, dyrektor WHO na region europejski. Zaznaczył, że co roku w europejskim regionie WHO z powodu chorób układu krążenia umierają 4 mln ludzi.

Eksperti apelują o zintegrowane działania i zalecają edukację

Eksperti WHO postulują podjęcie zintegrowanych działań dotyczących ograniczenia spożycia soli i wykrywania oraz kontrolowania nadciśnienia tętniczego. Jak uważa dr Kluge, samo wdrożenie ukierunkowanej polityki mającej na celu ograniczenie spożycia soli o 25 proc. mogłoby do 2030 r. uratować życie ok. 900 tys. osób.

”

Prawdopodobieństwo przedwczesnego zgonu z powodu chorób układu krążenia jest pięciokrotnie wyższe w krajach Europy Wschodniej oraz Azji Środkowej w porównaniu z Europą Zachodnią

Konieczne jest także wprowadzenie obowiązków umieszczania etykiet na przodzie opakowań w celu wspierania konsumentów w dokonywaniu świadomych i zdrowszych wyborów, a także organizowanie kampanii edukujących społeczeństwo i wspieranie zmiany zachowań zmierzających do zmniejszenia spożycia soli.

Choć nie jest to w interesie branży spożywczej, redukcja zawartości soli w żywności poprzez obowiązkową zmianę składu produktów daje szybkie efekty, ratuje ludzkie życie i przynosi oszczędności dla systemu ochrony zdrowia – oceniają autorzy raportu.

Konieczne jest również diagnozowanie i leczenie nadciśnienia tętniczego z uwzględnieniem standardowych protokołów leczenia oraz zapewnienia pacjentom opieki zespołowej. Kluczowy jest lepszy dostęp do podstawowych leków i wyrobów medycznych dla osób, u których zdiagnozowano nadciśnienie – podkreślili eksperci WHO. Ponadto kampanie edukacyjne na temat nadciśnienia tętniczego i jego groźnych powikłań mogą poprawić poziom wiedzy społeczeństwa i zwiększyć przestrzeganie zaleceń lekarskich przez pacjentów – ocenili autorzy raportu.

Opracowanie: Dorota Mirska
Źródło: PAP



Fot. iStockphoto