

Dita Botërore e Shëndetit

7 prill 2013

Dita Botërore e Shëndetit kujtohet në 7 Prill, e cila shënon dhe ditën e themelimit të Organizatës Botërore të Shëndetësisë (7 prill 1948). Çdo vit zgjidhet një temë e caktuar shëndetësore për Ditën Botërore të Shëndetit, e cila trajton një çështje shqetësuese të shëndetit publik në të gjithë botën.

Tema për vitin 2013 është presioni i lartë i gjakut.

Rreth presionit të lartë të gjakut

Presioni i lartë i gjakut, i njohur edhe si hipertensioni, rrit rrezikun e atakut kardiak, goditjes dhe insuficiencës renale. Nëse nuk kontrollohet, presioni i lartë i gjakut mund të shkaktojë edhe verbim, çrregullime të ritmit dhe insuficiencë kardiake (pamjaftueshmëri të zemrës). Rreziku i zhvillimit të këtyre komplikacioneve është më i lartë në prani të faktorëve të tjerë risk, si p.sh. diabeti. 1 në 10 persona, në mbarë botën, kanë hipertension. Numri i të sëmurëve rritet me moshën, nga 1-10 persona në të 20-tat dhe 30-tat e tyre në 5-10 persona në të 50-tat. Prevalenca e hipertensionit është më e lartë në disa vende me nivel të ulët ekonomik në Afrikë.

Megjithatë, presioni i lartë është i parandalueshëm dhe i trajtueshëm. Në disa vende të zhvilluara, parandalimi dhe trajtimi i kësaj gjendje shëndetësore, së bashku me faktorët e tjerë risk kardiovaskular, ka sjellë një reduktim të vdekjeve nga sëmundjet e zemrës. Rreziku i zhvillimit të hipertensionit mund të zvogëlohet, nëpërmjet:

- Reduktimit të konsumit kripës
- Konsumimit të një diete të ekuilibruar
- Shmangies së përdorimit të dëmshëm të alkoolit
- Kryerjes së aktivitetit të rregullt fizik
- Ruajtjes së peshës optimale të trupit
- Shmangies së përdorimit të duhanit

Qëllimi: më shumë ndërgjegjësim, sjellje të shëndetshme, përmirësim i zbulimit të hershëm dhe mjedis mbështetës.

Qëllimi final i Ditës Botërore të Shëndetit 2013 është të reduktojë ataket kardiake dhe goditjet. Objektivat specifike të fushatës janë:

- Të rritet ndërgjegjësimi mbi shkaktarët dhe pasojat e HTA

- Të sigurohet informacion mbi mënyrën e parandalimit të HTA-së dhe komplikacioneve të lidhura më të
- Të inkurajojë adultët për të kontrolluar presionin e tyre arterial dhe të ndjekin këshillat e profesionistëve të kujdesit shëndetësor
- Të inkurajojë vetë-kujdesin për parandalimin e HTA-së
- Ta bëjë të mundshme matjen e presionit të gjakut për të gjithë individët
- Të nxisë autoritetet lokale dhe kombëtare për të krijuar mjedise mbështetëse për sjellje të shëndetshme.