



**Svjetski dan zdravlja, 07. travanj/april 2010.**



## “TISUĆU GRADOVA-TISUĆU ŽIVOTA”

**U** narednih 30 godina, skoro sav rast populacije odvijće se u urbanim područjima. Preko 3 milijarde ljudi živi u gradovima. Prvi put u povijesti, 2007. godine, svjetska populacija koja živi u gradovima je veća od ostatka populacije, a taj broj i dalje raste. Do 2030. šest od 10 ljudi na svijetu bit će gradski stanovnici, a do 2050. taj broj će se popeti na 7 od 10 stanovnika. Urbanizacija je u punom zamahu. A to ima svoju visoku cijenu, prije svega, po javno zdravlje.

**T**ema «Urbanizacija i zdravlje» je ove godine izabrana za Svjetski dan zdravlja u smislu priznavanja efekata koje urbanizacija ima na naše javno zdravlje, u globalnom i u individualnom smislu. Urbanizacija je povezana sa mnogim zdravstvenim problemima koji se odnose na vodu, okoliš, nasilje i povrede, nezarazne bolesti i njihove faktore rizika, kao što je pušenje, nezdrava ishrana, fizička neaktivnost, pretjerana konzumacija alkohola, kao i rizici koji su povezani sa pojavom nekih drugih bolesti i epidemija. Gradovi postaju sve više prenapučeni stanovništvom, otežan saobraćaj, prenatrpane i teško prometne komunikacije, velika količina izduvnih otrovnih gasova, sve uže pješačke zone, povećana buka, otpad, razno smeće i niz drugih pratećih komplikacija i problema urbanizacije. Tu se podrazumijeva, prije svega, povećano nasilje, saobraćajne nesreće i posebno stres kao sastavni dio takvog urbanog života i faktor rizika za nastanak niza oboljenja – mentalnih, kardiovaskularnih, diabetesa, karcinoma, pretilosti itd. itd..



*Zdravstveni sektor, na globalnom planu, nije jedini činilac (ne)zdravog života u gradovima. Prema podacima SZO urbanizacija predstavlja izazov iz više razloga:*

- *Siromašno urbano stanovništvo mnogo više pati od raznih bolesti i zdravstvenih problema, a i više je izloženo riziku od nasilja, hroničnih bolesti, ali i nekih zaraznih bolesti kao što je tuberkuloza i HIV/AIDS.*

*Glavni okidači, ili socijalne determinante zdravlja u urbanim sredinama nalaze se izvan zdravstvenog sustava i obuhvataju fizičku infrastrukturu, dostupnost socijalnih i zdravstvenih usluga, lokalnu upravu i distribuciju prihoda i mogućnosti za obrazovanje*

Moto ovogodišnjeg obilježavanja Svjetskog dana zdravlja je «**1000 GRADOVA, 1000 ŽIVOTA**», a njeni globalni ciljevi su:

- ❖ **1000** gradova: otvoriti javne prostore zdravlju, bilo da su to aktivnosti u parkovima, sastanci u gradskoj vijećnici, kampanje čišćenja ili zatvaranje dijelova ulice za motorizovana vozila,
- ❖ **1000** života: prikupiti 1000 priča o herojima urbanog zdravlja, pojedincima koji su pokretali akcije i imali značajan utjecaj na zdravlje u svojim gradovima.



## KRETANJE UNAPREĐUJE ZDRAVLJE - KRETANJE ČUVA ZDRAVLJE

Tri su osnovna preduvjeta zdravlja: tjelesna aktivnost, pravilna prehrana, kontrola tjelesne težine. SZO tvrdi da se 60% odraslog stanovništva kreće manje od zaštitne razine očuvanja zdravlja i spriječavanja čitavog niza bolesti, najviše onih srca i krvžilja te organa za kretanje. Dvadeseto stoljeće ostat će zabilježeno, među inim "inovacijama", i po drastičnom smanjenjenju svih oblika kretanja. Tehnologija rada pretpostavlja ili sjedenje, ili (još pogubnije) stajanje. Zbog povećanih relacija, pri odlasku na posao i povratku sa posla koristi se javna ili osobna prometala. Djeca se voze ili prevoze do škole i na relacijama kraćim od kilometra (zbog sigurnosnih razloga ili preteške školske torbe?). Povećava se vrijeme provedeno sjedeći: ljudi se voze autima ili autobusima, za većinu odraslih osoba izrazito je smanjena tjelesna aktivnost u profesionalnom radu, u dolascima i odlascima na posao, kućanskim poslovima i igrama. Radni vijek se sve više provodi za kompjutorom ili se radi neki drugi sjedeći posao, mnogo se vremena provodi sjedeći pred TV, ne boravi se dovoljno u prirodi, nema aktivnosti koje bi održavale fizičku kondiciju itd.

Nedostatak fizičke aktivnosti za veliki broj ljudi predstavlja rizičan faktor za nastanak raznih bolesti, prije svega dišnog sustava, kardiovaskularne bolesti, bolesti lokomotornog sustava itd.

### Mentalno zdravlje i stres



Brza urbanizacija dovodi do stanja koja mogu ugroziti mentalno zdravlje, kao na primjer pretjerana gužva, buka, nezaposlenost, siromaštvo, kulturna dislokacija i izolacija, kao i pogoršanje uslova stanovanja.

Studije iz razvijenih zemalja i zemalja u razvoju pokazuju da djeca iz urbanih sredina (naročito djeca iz porodica sa niskim prihodima) imaju višu stopu psiholoških i bihevioralnih problema i niža obrazovna i poslovna očekivanja nego djeca iz ruralnih područja.

Prema podacima **Svjetske zdravstvene organizacije**, glavni uzročnici koji onesposobljavaju zaposlene da nesmetano obavljaju posao su srčana oboljenja, rak, saobraćajne nesreće i depresija. Procjenjuje se da će do 2020.g. depresija doći na drugo mjesto na toj listi.

Današnji stil života se mnogo razlikuje od nekih drugih vremena. Trka za novcem, brzina života, sve veće konkurencije, visoka a nerealizirana očekivanja, pad standarda, kao i borba za preživljavanjem, a u vremenima ekonomskih kriza i recesija, strah i gubljenje posla, ograničena zapošljavanja itd. uzrokuju da mnogi obolijevaju od mentalnih bolesti. Stres na poslu stvara pretpostavke za moždani i srčani udar, uništava mentalno zdravlje i skraćuje život. Još prije deset godina *Svjetska zdravstvena organizacija* (WHO) je proglasila stres na radnom mjestu svjetskom epidemijom, a otada se stres na poslu još više povećao zbog produbljene globalne krize i nezaposlenosti. Pa ipak, svaka okolina može uzrokovati stres, i neke razine stresa dio su svakodnevnog života, a ne samo posljedica odnosa i prilika na radnom mjestu.

### Urbani okoliš i zdravlje

Oko 32% urbanih stanovnika u regionima u razvoju nema dobru kanalizaciju. Procjenjuje se da se 3% svih smrti na globalnom nivou, koje su najčešće povezane sa dijarejom, može pripisati nedostatku vode za piće, kanalizacije i adekvatne higijene.

Oko 25% stanovnika gradova u zemljama u razvoju i 70% u najnerazvijenijim zemljama koristi čvrsta goriva za grijanje i kuhanje što izaziva zagađenje zraka u kućama i značajno povećava rizik respiratornih oboljenja, naročito kod djece, a pojačava i vanjsko zagađenje zraka. Procjenjuje se da urbano zagađenje zraka ubija oko 1,2 miliona ljudi godišnje u svijetu, a najviše zbog kardiovaskularnih i respiratornih bolesti.

Odlaganje medicinskog otpada koji sadrži toksične ili štetne biološke tvari može predstavljati zdravstveni rizik u urbanim područjima sa neadekvatnim uslovima za odlaganje takvog otpada, ali i drugih formi industrijskog ili komercijalnog otpada.





## Životni stil i navike u FBiH

Rezultati istraživanja o riziko faktorima i zdravstvenom ponašanju na različitim uzorcima stanovništva u Federaciji BiH, ukazuju da su među stanovništvom prisutni izrazito nezdravi životni stilovi vezani za pušenje, nedovoljnu fizičku aktivnost, nezdravu ishranu, i stoga predstavljaju značajne rizike za zdravlje. Posljedično, najčešće hronične nezarazne bolesti kao što su bolesti srca i krvnih žila, malignih oboljenja, diabetes itd., koje se povezuju sa nezdravim navikama u ishrani, sa nedovoljnom fizičkom aktivnosti, pušenjem i psihosocijalnim stresom, ujedno predstavljaju i glavne uzroke obolijevanja i smrtnosti u Federaciji Bosne i Hercegovine.

## Pušenje

Kao i u drugim zemljama regiona, i u Federaciji BiH najčešći oblici ovisničkog ponašanja su pušenje, potrošnja alkohola, droga i psihotropnih substanci, čija se upotreba povezuje sa faktorima okoline (neusklađenost zakonskih mehanizama ograničenog dostupa i prodaje ovih sredstava, relativno niske prodajne cijene, posebno cigareta i alkoholnih pića, reklamiranje i promocija cigareta i alkoholnih pića uprkos zakonskim zabranama, te posebno odsustvo strateškog pristupa za trajno finansiranje kampanja prevencije faktora rizika i promocije zdravlja). Prema rezultatima istraživanja, pušenje u Federaciji BiH predstavlja najveći pojedinačni faktor rizika po zdravlje stanovništva svih populacionih skupina, sa 37,6% pušača među odraslom populacijom, od čega 49,2% muškaraca i 29,7% žena stalnih pušača.

## Okoliš i zdravlje

Stanovništvo je svakodnevno izloženo riziko faktorima okoliša, koji značajno mogu utjecati na zdravlje. Naročito su ugroženi djeca, trudnice, hronični bolesnici i stariji ljudi, jer su pod većim zdravstvenim rizikom zbog zagađenog zraka, vode i zemljišta, kontaminirane hrane, buke, jonizirajućeg zračenja, UV zračenja, i loših stambenih i radnih uvjeta.

## Voda za piće

Na području FBiH 73,2% stanovništva je priključeno na centralni sistem vodosnabdijevanja, i zdravstvena ispravnost vode se, uglavnom, kontinuirano kontrolira (prema istraživanju-MICS3 2006.). Poseban problem predstavlja zagađivanje podzemnih voda koje su glavni i najkvalitetniji izvor vode za piće. U Bosni i Hercegovini postoji veliki broj neuređenih deponija. Na području Federacije BiH postoje samo dvije deponije koje zadovoljavaju sanitarne zahtjeve (**Sarajevo i Mostar**). Svaki otpad prije ili kasnije dospijeva do podzemnih voda, tako da bi i naša zemlja u budućnosti mogla osjetiti posljedice ove nebrige za otpad, jer on trajno uništava vodne zalihe.

## Zrak

Glavni zagađivači zraka su izduvni plinovi iz automobila i individualna ložišta (zimski period). Osnovni indikatori zagađenja zraka su SO<sub>2</sub>, dim i azotni oksidi. Ukoliko prosječne koncentracije ovih polutanata u zraku prelaze maksimalno dozvoljene vrijednosti, može doći do ozbiljnog oštećenja zdravlja ljudi.

U **Sarajevu** prosječne godišnje koncentracije dima 2004., 2005. i 2006. prelazile su granične vrijednosti (30µg/m<sup>3</sup>), dok su se 2007. i 2008. približavale ovim vrijednostima. U istom vremenskom periodu, naročito u zimskim mjesecima, koncentracije dima su višestruko prelazile visoke vrijednosti (C<sub>98</sub>-60µg/m<sup>3</sup>).



U **Tuzli** u periodu 2004-2008. koncentracije sumpor dioksida nisu prelazile visoke granične vrijednosti, dok su koncentracije dima višestruko prelazile ove vrijednosti. U odnosu na Sarajevo prosječne godišnje koncentracije i visoke vrijednosti SO<sub>2</sub> u Tuzli su bile više, a koncentracije dima niže.

Na području **Zenice** prosječne godišnje koncentracije SO<sub>2</sub> 2007. i 2008. prelazile su granične vrijednosti. U istom periodu, koncentracije SO<sub>2</sub> su prelazile visoke granične vrijednosti i do pet puta duže od dozvoljenog (najviše sedam dana u godini). U **Mostaru**, od 2004. do 2006. prosječne godišnje vrijednosti, kao i visoke granične vrijednosti SO<sub>2</sub> i lebdećih čestica su bile u okviru vrijednosti utvrđenih Pravilnikom (u 2007. i 2008. nisu vršena kontinuirana mjerenja).

(Napomena: navedeni podaci sadržani su u Izvješčaju o zdravstvenom stanju i organizaciji zdravstvene zaštite u FBiH 2008.)

## ČVRSTI OTPAD

Kada je u pitanju čvrsti otpad, najveći problem je njegovo nekontrolirano odlaganje i stvaranje „divljih“ deponija. Specijalni otpad (industrijski, medicinski) se neselektivno prikuplja i u većini slučajeva odlaže zajedno sa komunalnim otpadom. U Kantonu Sarajevo 69,4% neobrađenog infektivnog otpada iz zdravstvenih ustanova odlaže se zajedno sa komunalnim. Većina deponija ne zadovoljava higijenske standarde, što predstavlja opasnost od pojave i širenja zaraznih bolesti. Evropske zahtjeve za sanitarne deponije djelimično zadovoljavaju deponije u Sarajevu, Mostaru, Bosanskoj Krupi i Zenici.



## PROMET I PROMETNE NESREĆE

Osim što štetni plinovi koje ispuštaju prometna sredstva ugrožavaju našu okolinu, te posredno i neposredno štete našem zdravlju, u prometu se događaju i prometne nesreće, u kojima strada i umire veliki broj ljudi. U prometnim nesrećama u Europi svake se godine povrijedi ili smrtno strada nekoliko tisuća ljudi, među kojima i mnogo djece.



Djeca, a najviše ona između 5 i 9 godina, posebno su ugrožena u gradskom prometu. Na globalnom nivou, povrede u drumskom prometu su deveti vodeći uzrok smrti, a najveći broj smrti u prometnim nesrećama događa se u zemljama sa niskim i srednjim dohotkom. Skoro polovinu poginulih u prometnim nesrećama čine pješaci, biciklisti ili motociklisti.

### Istraživanja

#### Smrtnost u gradovima

Život u gradu je štetan po zdravlje i skraćuje životni vijek. Prema istraživanjima američkih znanstvenika, smrtnost u američkim velikim gradovima je veća za čitavih 62% nego ista brojka u predgrađima, malim gradovima i selima. Kao glavni uzroci prerane smrti navode se najčešće rak i infekcije, ali i neki drugi činioci. Uopće, pokazalo se da su gradovi itekako štetni po zdravlje sa svojim zagađenjem, bukom, stresnim načinom života, gužvama, nervozom. Znanstvenici posebno ističu stres, u svim njegovim oblicima, kao glavni uzročnik poboljevanja i pada imuniteta.

## BUKA

Osim što promet šteti okolišu i ljudima putem štetnih ispušnih plinova, **promet uzrokuje buku**, koja je također štetna za ljudsko zdravlje.

Promet je glavni izvor buke: osobni automobili proizvode buku između 80 i 90 decibela. Na buku uzrokovanu prometom žali se čak svaki drugi stanovnik europskih gradova. No, buka ne djeluje štetno samo na sluh ljudi, nego uzrokuje različita negativna psihička stanja, od osjećaja neugode do stresa. Buka u vjetuje i poremećaje u spavanju, pa tako, primjerice, skraćuje razdoblje dubokog sna i povećava razdoblja budnosti tijekom noći.



### IZDAJE :

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
Titova 9, 71000 Sarajevo  
Tel.: ++387 33 663 941, Fax: 220 548  
E-mail: s.tajnica@zzjzfbih.ba

FEDERACIJE

BOSNE I HERCEGOVINE  
Vukovarska bb, 88000 Mostar  
Tel.: ++387 36 324 687, 324 697  
E-mail: mtajnica@zzjzfbih.ba