

ODPOWIEDZIALNY KONSUMENT



MINISTERSTWO
FUNDUSZY I POLITYKI
REGIONALNEJ

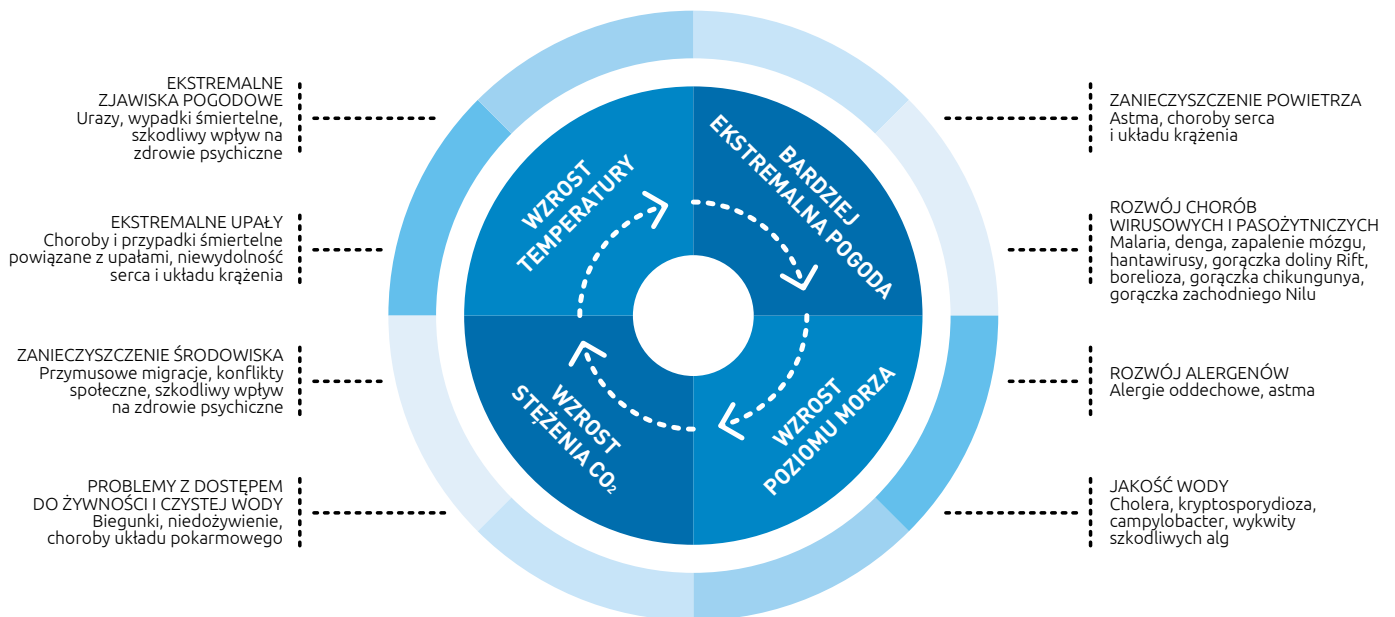
Zespół ds. Zrównoważonego Rozwoju
i Społecznej Odpowiedzialności
Przedsiębiorstw

Zdrowie



Dlaczego dbanie o zdrowie jest ważne?

Zdrowie i ekosystem, w którym żyjemy, są od siebie zależne. Obecne i przyszłe niekorzystne zmiany klimatu mają istotny wpływ na różnorodność biologiczną i narażają coraz większą liczbę ludzi na komplikacje zdrowotne, które bardzo często mają znamiona chorób cywilizacyjnych. Pojęcie chorób cywilizacyjnych, nazywanych też chorobami XXI wieku, służy określeniu szerzących się w skali globalnej powszechnie znanych chorób, których rozprzestrzenianie się jest związane z rozwojem cywilizacji.



Przykładem negatywnego wpływu rozwoju cywilizacji jest zanieczyszczenie powietrza, które uważane jest za główne globalne zagrożenie dla zdrowia, powodujące wzrost liczby chorób układu oddechowego. Szacuje się, że 9 mln osób rocznie umiera z powodu zanieczyszczenia powietrza, wody i gleby. Śmierć spowodowana zanieczyszczeniem powietrza (zanieczyszczenie otoczenia i zanieczyszczenie powietrza w gospodarstwach domowych) stanowi ponad 6 mln zgonów rocznie. [Peden D., J Allergy Clin Immunol 2018; 141: 878-9; Landrigan P.J. Lancet 2018; 391: 462-512]. Wiele badań pokazuje wpływ zanieczyszczenia powietrza na początek i nasilenie astmy w większości krajów świata, w tym na obszarach miejskich.

Fakt nr 1

Coraz więcej ludzi w coraz młodszych wieku doświadcza chorób cywilizacyjnych, takich jak: zawał serca, udar, cukrzyca typu 2, nowotwory

Choroby cywilizacyjne są jednym z największych problemów zdrowotnych państw wysokorozwiniętych, jak i krajów szybko rozwijających się, w tym także Polski. Z dotychczas przeprowadzonych badań naukowych wynika, że predyspozycje genetyczne w niewielkim stopniu mogą wpływać na rozwój choroby. Dużo większe znaczenie ma styl życia. Zachowania zdrowotne, determinujące styl życia, możemy podzielić na bezpośrednie, takie jak: niska aktywność fizyczna, palenie papierosów, spożywanie dużych ilości alkoholu, dieta bogata w tłuszcze wysoko przetworzone i cukry oraz na pośrednie, do których należą ciągle rosnące napięcie nerwowe i sytuacje stresowe¹.

Do niedawna uważano, że choroby cywilizacyjne dotyczą tylko ludzi dorosłych i starszych. Niestety, coraz częściej rozpoznawane są u dzieci i młodzieży. Szybkie tempo życia prowadzi do sytuacji, w których brakuje czasu na działania profilaktyczne, w tym na zmianę nawyków żywieniowych, właściwy styl życia i regularne badania. Widoczna jest także rosnąca tendencja samoleczenia, oparta na suplementach diety zakupionych pod wpływem reklam. Takie działania są nieskuteczne, dlatego też ważne jest stosowanie się do zaleceń medycyny opartej na faktach². Zażywanie suplementów diety może mieć realny wpływ na nasze zdrowie, jeśli przy wyborze konsultujemy się z lekarzem i wykonamy odpowiednie badania (np. stężenie danego składnika we krwi).

Warto dodać, że regularne badania profilaktyczne wykonuje co trzeci Polak, a co dziesiąty w ogóle nie kontroluje stanu swojego zdrowia. Ponad połowa Polaków chodzi do lekarza tylko wtedy, gdy coś im dolega. Taki sam odsetek przyznaje, że nie lubi wizyt u lekarza (52%)³. Kolejnym problemem jest nieprzestrzeganie zaleceń terapeutycznych. Według raportu WHO – Światowej Organizacji Zdrowia – przestrzeganie zaleceń lekarza podczas terapii chorób przewlekłych wynosi tylko 50%. Nawet wówczas, gdy leczenie jest krótkotrwałe, a nasilenie objawów chorobowych wysokie, przestrzeganie zaleceń terapeutycznych znacznie odbiega od oczekiwań. Jako przykład, według badań, niemal 40% pacjentów czyni odstępstwa od zaleconego im schematu dawkowania antybiotyków⁴.

Skutki

- Raport Światowej Organizacji Zdrowia dowodzi, że nadciśnienie tętnicze stanowi najważniejszą przyczynę przedwczesnych zgonów w skali całego świata. Szacuje się, że 7,5 mln osób rocznie umiera z powodu powikłań nadciśnienia, co stanowi 12,8% wszystkich zgonów na świecie. Te same analizy wskazują, że prawie 4% traconych lat życia z powodu przedwczesnego zgonu lub przewlekłej choroby wynika z występowania nadciśnienia tętniczego. Na liście czynników ryzyka przedwczesnych zgonów nadciśnienie tętnicze wyprzedza palenie tytoniu, cukrzycę, siedzący tryb życia oraz otyłość⁵.
- Cukrzyca jest jedną z najczęściej występujących chorób przewlekłych, stanowi ogromny problem zdrowotny i ekonomiczny wielu krajów. Nazywana jest pierwszą niezakaźną epidemią na świecie. Szacuje się, że 422 mln osób na całym globie choruje na cukrzycę, z czego 179 mln to osoby, u których choroba jeszcze nie została zdiagnozowana. W Polsce co najmniej 3 mln osób choruje na cukrzycę. Niestety prognozy na przyszłość są dość pesymistyczne dla naszego kraju. Przewiduje się, że do 2030 roku ponad 10% populacji Polaków będzie zmagać się z cukrzycą.
- Choroby nowotworowe stanowią bardzo istotny problem społeczny. Biorąc pod uwagę liczbę zgonów, co roku Polska z powodu nowotworów traci miasto wielkości Legnicy. Prognozy demograficzne wskazują, że sytuacja będzie się pogarszać. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem, będąca komórką WHO, opublikowała raport GLOBOCAN 2018, szacujący wskaźniki zachorowań i zgonów na 36 nowotworów w 185 krajach. Według tych prognoz w 2025 roku liczba zachorowań na nowotwory na świecie wzrośnie z 14,1 mln do 19,3 mln, w 2030 r. do 22 mln, a w 2035 r. do 24 mln rocznie⁶.

¹ <https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/Dzieknanat-WNOZ/monografie/12-2017/wybchorcywtomiii.compressed.pdf>

² Ibidem.

³ <https://pulsmedycyny.pl/samopoczucie-polakow-na-dostateczny-z-plusem-907702>

⁴ Nieprzestrzeganie zaleceń terapeutycznych OD PRZYCZYŃ DO PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZAŃ PODRĘCZNIK DLA LEKARZY I STUDENTÓW KIERUNKÓW MEDYCZNYCH Redakcja naukowa prof. dr hab. n. med. Zbigniew Gaciong, prof. dr hab. n. med. Przemysław Kardas ; <https://www.polpharma.pl/fundacja/przestrzeganie-zalecen/>

⁵ Ibidem.

⁶ <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/jak-skuteczniej-zapobiegac-i-leczyc-nik-o-walce-z-nowotworami.html>; <http://kurier.pap.pl/profilaktyka/wzrasta-czestosc-zachorowan-na-nowotwory>

Co możesz zrobić?

- **Uprawiaj sport, spaceruj i regularnie śpij** (minimum 7 godzin).
- **Unikaj zbędnego stresu.**
- **Stosuj diety odpowiednie dla Ciebie**, po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.
- **Ogranicz nałogi.**
- **Nie chodź do szkoły, pracy, gdy jesteś chory(a).** Myj ręce. Po konsultacji z lekarzem rozważ szczepienie przeciwko grypie.
- **Przestrzegaj zaleceń terapeutycznych**, nie rób przerw w leczeniu.
- **Poddawaj się regularnie badaniom profilaktycznym.**

Fakt nr 2

Polak wytwarza rocznie 2,5 kg groźnych odpadów medycznych

Polacy są w czołówce, jeśli chodzi o zażywanie leków przypadających na jednego pacjenta. Wśród najczęściej kupowanych medykamentów znajdują się te na schorzenia układu krążenia (25,6%), przewodu pokarmowego i metabolizmu (23,7%) oraz układu nerwowego (8,1%). Łączne wydatki na leki w Polsce stanowią ok. 2,4% PKB i należą do najwyższych w Europie⁷. Jednocześnie spożycie leków w Polsce stale się zwiększa. Ma to związek z rosnącą liczbą ludności, rozwojem ekonomicznym, wydłużeniem średniej długości życia. Niestety spora część leków kupowana jest na zapas lub nie są przestrzegane zalecenia terapeutyczne w ich stosowaniu. Niewykorzystane leki zawierają substancje wpływające negatywnie na środowisko naturalne. Lek wrzucony do zmieszanych odpadów trafi na wysypisko odpadów komunalnych, które najczęściej nie jest przystosowane do przyjmowania tego typu odpadów, a odcieki kierowane są do oczyszczalni ścieków komunalnych. Natomiast procesy oczyszczania ścieków nie są dostosowane do rozkładu substancji aktywnych zawartych w lekach.

CZY WIESZ, ŻE?



W środowisku naturalnym w ponad **70** krajach wykryto ponad **600** rodzajów środków farmaceutycznych

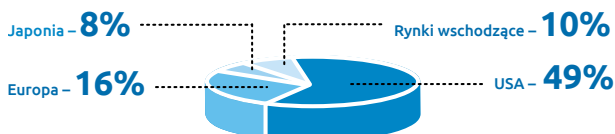


90% Około tych środków



jest wprowadzane do środowiska przez pacjentów

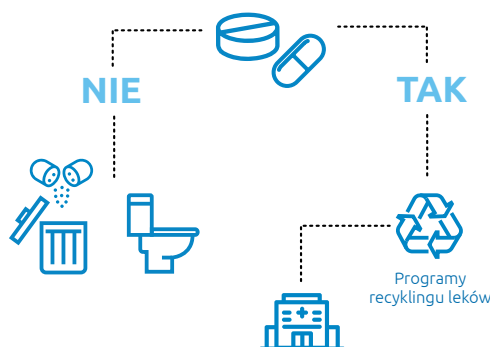
Rynek leków:



CODZIENNE DOBRE NAWYKI ŚRODOWISKOWE:



Odpowiedzialne środowiskowo stosowanie leków (zażywaj zgodnie z zaleceniem lekarza; o ile to możliwe, nie kupuj więcej leków niż potrzebujesz)



Niewykorzystane leki oddawaj w przeznaczonym do tego miejscu w aptece

⁷ <https://dentonet.pl/polacy-zazywaja-najwiecej-lekow-na-swiecie/>

Skutki

Niewłaściwa utylizacja leków niesie bardzo poważne konsekwencje zdrowotne, ekonomiczne oraz ekologiczne dla pacjentów i środowiska. Przeteterminowane leki to odpad niebezpieczny. Prawie wszystkie leki zawierają substancje nazywane problemowymi. Nie muszą to być toksyny, ale ich nadmiar może powodować niekorzystne procesy biochemiczne. Większość leków łatwo się rozpuszcza w wodzie, taka jest zasada ich działania w organizmie. Prowadzi to często do trudnych do przewidzenia przemian biochemicznych. Rozpuszczone leki wnikają w ten sposób do rzek i przenikają do wód gruntowych, następnie do wody pitnej. Związki chemiczne zawarte w lekach, które dostają się do wód i gleb, działają niekorzystnie na naturalną florę bakteryjną, rośliny i zwierzęta, a ich działanie jest trwałe – nawet przez kilkadziesiąt lat.

Co możesz zrobić?

- **Nie kupuj leków na zapas**, mogą się przeterminować.
- **Nie dubluj leków**, informuj lekarza o już stosowanych terapiach i lekach.
- **Przechowuj leki zgodnie z informacją na ulotce**.
- **Nie wyrzucaj leków, termometrów, strzykawek i igieł** do odpadów komunalnych.
- **Nie wylewaj, nie wysypuj leków** do zlewu, umywalki, toalety.
- **Zanieś przeterminowane leki, termometry, strzykawki i igły do apteki** lub do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych; pod adresem <http://mapa.oddamodpady.pl/> dostępna jest mapa PSZOKów i aptek.
- **Tekturowe opakowania i ulotki wrzucaj do pojemnika na makulaturę**.

Broszura powstała w wyniku prac Grupy Roboczej ds. Konsumentkich Zespołu ds. Zrównoważonego Rozwoju i Społecznej Odpowiedzialności Przedsiębiorstw, działającego przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej.

Koordynatorzy broszury:

Koordinator Grupy Roboczej ds. Konsumentkich:



Podmioty zaangażowane w przygotowanie broszury:



Odpowiedzialna troska o zdrowie przyczynia się do realizacji Celów Zrównoważonego Rozwoju:



Materiały udostępnione na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0. Treść licencji jest dostępna na stronie creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl