Fatturi ta’ riskju fis-saħħa u fil-mard

Indiċi

- 1 Introduzzjoni
- 2 Kategoriji ta’ fatturi ta’ riskju
  - 2.1 Fatturi ta’ riskju marbutin mal-imġiba
  - 2.2 Fatturi ta’ riskju fiżjoloġiku
  - 2.3 Fatturi ta’ riskju demografiku
  - 2.4 Fatturi ta’ riskju ambjentali
  - 2.5 Fatturi ta’ riskju ġenetiku
- 3 Riskji globali għall-mortalità u fatturi demografiċi
  - 3.1 Dħul
  - 3.2 Età
  - 3.3 Sess
- 4 Kif tesponi lilek innifsek inqas għall-fatturi ta’ riskju
- 5 Referenzi
- 6 Żieda

Introduzzjoni

Is-saħħa u l-benesseri jiġu effettwati minn ħafna fatturi – dawk marbutin ma’ problemi ta’ saħħa, diżabilità, mard jew mewt huma magħrufin bħala fatturi ta’ riskju. Fattur ta' riskju hu karatteristika, ċirkostanza jew imġiba li jżidu r-risku li timrad jew tweġġa’. Fatturi ta’ riskju ħafna drabi jippreżentaw ruħhom individwalment, imma fil-prattika ma jseħħux waħidhom. Ħafna drabi jseħħu fl-istess ħin u fl-istess post ma’ xulxin. Pereżempju, in-nuqqas ta’ attività fiżika, fuq perjodu ta’ żmien, jikkawża żieda fil-piż, pressjoni għolja fid-demm u livelli għoljin ta’ kolesterol. Flimkien, dawn iżidu b’mod sinifikanti ċ-ċans li wieħed jiżviluppa mard kroniku tal-qalb u problemi oħra ta’ saħħa. Is-sitwazzjoni ta’ popolazzjoni li qed tixjieħ b’medja tal-għomor tal-ħajja itwal wasslet għal żieda f’mard fit-tul (kroniku) li jiswa ħafna biex jiġi trattat u għal żieda f’diżabilitajiet.

Id-domanda dejjem tikber għall-kura tas-saħħa qed tpoġġi lis-settur taħt pressjoni finanzjarja dejjem ikbar li mhux dejjem tista’ tiġi indirizzata. Hu importanti li aħna, bħala soċjetà li tagħmel użu mis-sistemi tal-kura tas-saħħa, nifhmu l-kawżi u l-fatturi ta’ riskju tal-mard ħalli nkunu nistgħu nieħdu sehem attiv fi programmi ta’ prevenzjoni u trattament li jkunu finanzjarjament vijabbli.

B’mod ġenerali, il-fatturi ta’ riskju jistgħu jinqasmu f’dawn il-kategoriji:

- Marbutin mal-imġiba
- Fiżjoloġiċi
- Demografiċi
- Ambjentali
- Ġenetiċi

Dawn qed jiġu spjegati f'aktar dettall hawn taħt.

Kategoriji ta' fatturi ta' riskju

Fatturi ta' riskju marbutin mal-imġiba

Fatturi ta' riskju marbutin mal-imġiba normalment ikunu assoċjati ma' 'għemejel' li l-individwu jkun għażel li jieħu. Għalhekk jistgħu jiġu eliminati jew imnaqqsa skont l-istil ta' ħajja tagħna jew skont il-mod kif inġibu ruħna. Dawn huma xi eżempji:

- it-tipjip tal-prodotti tat-tabakk
- ix-xorb żejjed tal-alkoħol
- l-għażliet marbutin mad-dieta
- in-nuqqas ta' attività fiżika
- il-ħin żejjed fix-xemx mingħajr protezzjoni adegwata
- meta ma niħdux ċertu tilqim
- sess mingħajr protezzjoni.

Fatturi ta' riskju fiżjoloġiku

Fatturi ta' riskju fiżjoloġiku huma dawk assoċjati mal-ġisem jew il-bijoloġija tal-individwu. Dawn jistgħu jiġu influwenzati minn taħlita ta' fatturi ġenetiċi, fatturi marbutin mal-istil ta' ħajja li ngħixu u għadd ta' fatturi oħra. Dawn huma xi eżempji:

- piż żejjed jew obeżità
- pressjoni għolja fid-demm
- kolesterol għoli fid-demm
- zokkor għoli fid-demm (*blood glucose*).

Fatturi ta' riskju demografiku

Fatturi ta' riskju demografiku huma dawk assoċjati mal-popolazzjoni globali. Dawn huma xi eżempji:

- età
- sess/generu
- kategoriji differenti li permezz tagħhom il-popolazzjoni tinqasam fi gruppi, fosthom skont l-impjieg, ir-reliġjon, jew id-dħul.

Fatturi ta' riskju ambjentali

Fatturi ta' riskju ambjentali jkopru varjetà wiesgħa ta' suġġetti bħalma huma l-fatturi soċjali, dak ekonomiku, kulturali u politiku kif ukoll fatturi fiżiċi, kimiċi u bijoloġiċi. Dawn huma xi eżempji:

- l-aċċess għall-ilma nadif u s-sanità
- riskji fuq il-post tax-xogħol
- tniġġis tal-arja
- ambjenti soċjali.

Fatturi ta' riskju ġenetiku

Fatturi ta' riskju ġenetiku jkunu bbażati fuq il-ġenetika tal-individwu. Xi mard, bħall-fibrożi ċistika (*cystic fibrosis*) u d-distrofija muskolari (*muscular dystropy*), huma marbutin direttament mal-binja ġenetika tal-individwu. Ħafna mard ieħor bħall-ażma u d-dijabete jirrifletti l-azzjoni reċiproka bejn il-ġeni tal-individwu u numru ta' fatturi ambjentali. Mard ieħor bħas-*sickle cell anaemia* hu aktar komuni fi gruppi partikolari tal-popolazzjoni.

Riskji globali għall-mortalità u fatturi demografiċi

It-total ta' mwiet globali b'kawża jew oħra tul l-2004 kien ta' 59 miljun ruħ.

It-tabella ta' hawn taħt turi l-aktar għaxar fatturi ta' riskju komuni li kkawżaw ammont imdaqqas mit-total ta' mwiet madwar id-dinja fl-2004 skont l-Għaqda Dinjija tas-Saħħa (WHO). L-ogħla sitt fatturi ta' riskju kollha għandhom rabta mal-iżvilupp potenzjali ta' mard fit-tul bħalma huwa l-mard tal-qalb, id-dijabete u l-kanċer.

Tabella: *In-numri tad-WHO għall-aktar 10 riskji globali komuni għall-mortalità (mewt), 2004*		
Pożizzjoni	**Fattur ta' riskju**	**% mit-total ta' mwiet**
1	Pressjoni għolja fid-demm	12.8
2	Użu tat-tabakk	8.7
3	Zokkor għoli	5.8
4	Nuqqas ta' attività fiżika	5.5
5	Piż żejjed u obeżità	4.8
6	Kolesterol għoli	4.5
7	Sess mingħajr protezzjoni	4.0
8	Użu tal-alkoħol	3.8
9	Tfal b'piż inqas min-normal	3.8

10	Duħħan minn *fuels* solidi fid-dar	3.0

Il-klassifika f'din it-tabella tvarja jekk jiġu kkunsidrati d-dħul u fatturi demografiċi oħra.

Dħul finanzjaru

Għal pajjiżi bi dħul għoli jew medju, l-aktar fatturi ta' riskju importanti huma dawk marbutin ma' mard fit-tul; filwaqt li f'pajjiżi bi dħul baxx, fatturi bħal nuqqas ta' ikel sustanzjuż fit-tfal u sess mingħajr protezzjoni huma mifruxin ferm aktar.

Età

Fatturi ta' riskju jinbidlu wkoll skont l-età. Xi fatturi ta' riskju jolqtu kważi b'mod esklussiv lit-tfal bħan-nuqqas ta' ikel sustanzjuż u d-duħħan minn *fuels* solidi fid-dar. Fil-każ tal-adulti, hemm differenzi konsiderevoli skont l-età:

- Sess mingħajr protezzjoni u vizzji marbutin mas-sustanzi (pereżempju tabakk u alkoħol) huma l-kaġun tal-maġġor parti tal-problemi ta' saħħa fiż-żgħażagħ
- Fatturi ta' riskju għal mard fit-tul u għall-kanċer jolqtu l-aktar lill-adulti akbar fl-età.

Sess/Generu

Jeżistu wkoll differenzi skont is-sess. Pereżempju l-irġiel huma aktar probabbli li jkunu f'riskju ta' fatturi assoċjati ma' vizzji marbutin mas-sustanzi. Waqt li t-tendenza hi li n-nisa jsofru minn nuqqas ta' ħadid (*iron deficiency*) waqt it-tqala.

Kif tnaqqas ir-riskji

Meta tnaqqas il-kuntatt (tesponi lilek innifsek inqas) mal-fatturi ta' riskju, tkun qed ittejjeb sostanzjalment is-saħħa u żżid il-medja tal-għomor tal-ħajja (*life expectancy*) b'ħafna snin. Min-naħa tiegħu dan iwassal għal tnaqqis fl-ispejjeż tal-kura tas-saħħa. Ara wkoll in-nota b'aktar informazzjoni (*fact sheet*) tal-Proġett

SCORE li tagħti eżempji kif il-fatturi ta’ riskju jistgħu jinfluwenzaw b’mod qawwi lil saħħitna u l-medja tal-għomor tal-ħajja tagħna.

Referenzi

1. Għaqda Dinjija tas-Saħħa (2009). *Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Ġinevra: Għaqda Dinjija tas-Saħħa.
   Disponibbli minn: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/global_health_risks/en/
2. Istitut Awstraljan għas-Saħħa u l-Benesseri (2015). *Risk factors to health*. Miksub fit-23 ta’ Ġunju, 2015, minn http://www.aihw.gov.au/risk-factors/