



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE  
ȘI PERSOANELOR VÂRSTICE  
ORPOSDRU REGIUNEA CENTRU

# Comportamente cu grad mare de risc pentru sănătate



WorkAbility - inițiativă multidisciplinară  
de creștere a ratei de ocupare și a capacității de ocupare  
a șomerilor de lungă durată și a persoanelor inactice  
pe piața muncii din Județul Brașov



“Sănătatea este comoara cea mai prețioasă și cea mai ușor de pierdut; totuși, cea mai prost păzită”

*E. Augier*

În societatea modernă, grija pentru sănătate implică înțelegerea factorilor de risc implicați în apariția unor boli. Factorii de risc pot fi identificați cu acele comportamente de viață care contribuie la creșterea probabilității îmbolnăvirii de o anumită boală. Poate exista un singur factor de risc pentru o boală sau pot exista mai mulți factori de risc, ceea ce presupune automat că probabilitatea de a manifesta o anumită boală crește semnificativ.

Dintre comportamentele cu grad mare de risc pentru sănătate pot fi amintite:

1. Consumul excesiv de alcool
2. Consumul de tutun. Fumatul
3. Consumul de droguri ilegale
4. Comportamentul alimentar. Obezitatea
5. Sedarismul

## **1. CONSUMUL EXCESIV DE ALCOOL**

Consecințele medicale în ceea ce privește **consumul excesiv de alcool** constituie una dintre cele mai mari probleme de sănătate publică din România.

Alcoolul atacă aproape toate țesuturile și organele corpului uman, iar în timp apar modificări anatomo-fiziologice care se manifestă printr-un răspuns anormal al organismului la medicamente, toxine și chiar la substanțele nutritive obișnuite. Este bine de știut că aproape toate modificările apărute în corpul uman, la nivelul celulelor și țesuturilor, sunt reversibile odată cu încetarea consumului de alcool.

Consumul excesiv de alcool poate da diverse complicații, cum ar fi:

### **Complicații neurologice:**

- demență alcoolică;
- crize epileptice (comițiale sau instalarea sevrajului);
- neuropatie alcoolică periferică;
- accident vascular cerebral (AVC);
- tulburări de echilibru;
- tulburări de vedere.

### **Complicații cardiovasculare:**

- modificări cardiace (inflamația mușchiului inimii, bătăi cardiace aritmice);
- cardiomiopatia alcoolică (inflamația mușchiului inimii, care are ca și consecință instalarea dispneei, urmată de tuse nocturnă);
- hipertensiune arterială (HTA);
- hiperlipidemie (acumularea lipidelor în ficat și secreția lor în sistemul circulator).

### **Complicații gastrointestinale:**

- modificări la nivelul ficatului (steatoza hepatică, hepatita alcoolică);
- modificări la nivelul stomacului (gastrita, ulcerul, refluxul esofagian);

- modificări la nivelul pancreasului (pancreatita cronică și acută);
- modificări la nivelul intestinului subțire și gros (duodenita și apariția hemoroizilor).

### **Complicații hematologice:**

- scăderea numărului de globule albe din sânge (crește riscul de infecții în tot organismul);
- tulburări de coagulare a sângelui (crește riscul de hemoragii).

### **Complicații imunologice**

- disfuncția sistemului imunitar (crește riscul de infecții și de apariție a tumorilor).

### **Complicații hormonale și sexuale:**

- scăderea producției de testosteron (la bărbați);
- disfuncții erectile;
- infertilitate;
- instalare prematură a menopauzei (la femei);
- cicluri menstruale neregulate;
- dismenoree (menstruație dureroasă).

**2. CONSUMUL DE TUTUN** prin intermediul fumatului presupune inhalarea fumului de țigară, care conține o substanță numită nicotină, ce afectează diferite sisteme ale corpului uman. Oamenii de știință au constatat că fumul de țigară conține aproximativ 4000 de substanțe chimice, printre care cantități foarte mici din otrăvuri cunoscute cum ar fi arsenicul, aldehida formică și DDT-ul. Efectele fumatului asupra organismului uman se reflectă și prin complicațiile apărute.

### **Complicații asupra sistemului circulator:**

- circulație periferică deficitară (nicotina declanșează secretarea unor hormoni care determină contractarea periferică a vaselor de sânge);
- creșterea tensiunii arteriale (riscul apariției comotației cerebrale sau infarctului de miocard);
- apariția bolilor cardiace (fumatul face ca inima să bată mai repede cu 10-25 de bătăi pe minut pentru a pune sângele în mișcare).

### **Complicații asupra aparatului digestiv:**

- îngălbenirea dinților și dublarea riscului pierderii acestora, apariția cariilor și a bolilor gingivale;
- apariția ulcerului și a altor probleme gastrointestinale;
- apariția cancerului de planșeu bucal sau esofagian (fumul de țigară favorizează secreția excesivă de suc gastric).

### **Complicații asupra aparatului respirator:**

- încetinirea dezvoltării plămânilor la adolescenți (gudronul se depune în țesuturile plămânilor);
- apariția cancerului pulmonar sau a emfizemului pulmonar (distrugerea pereților alveolelor pulmonare).

Statisticile existente legate de consumul de tutun arată că:

- datorită fumatului în fiecare an mor mult mai mulți oameni decât datorită bolii SIDA, drogurilor, alcoolului, accidentelor rutiere, crimelor etc;
- peste 5 milioane de copii ce trăiesc astăzi vor muri prematur, în timpul adolescenței, din cauza fumatului;
- rata mortalității la fete și copii care au mame fumătoare este mai mare cu 20-25% decât a celorlalți copii.

Beneficiile renunțării la fumat sunt extraordinare și nu există niciun motiv care să justifice otrăvirea organismului uman cu fumul de țigară.

### **3. CONSUMUL DE DROGURI ILEGALE.**

Drogurile sunt substanțe care odată absorbite de un organism viu îi modifică una sau mai multe funcții. La început, drogul a fost considerat a fi materia primă de origine vegetală, animală sau minerală cu ajutorul căreia se prepară anumite medicamente. Ulterior, s-a considerat că drogurile sunt produse naturale sau sintetice capabile să modifice comportamentul consumatorului și să genereze o dependență. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a precizat în anul 1967 că trebuie considerat drog "orice substanță (având sau nu aplicații medicale legitime) care face obiectul unui consum abuziv în alte scopuri decât cele medicale".

#### ***Clasificări ale drogurilor:***

- legale: cafeina, alcoolul, tutunul
- ilegale: fac obiectul unor legi naționale sau convenții internaționale.

În funcție de modul de acțiune asupra sistemului nervos central, drogurile ilegale se clasifică astfel:

- stimulante: cocaina, amphetamine;
- depresive: opiacee (morfină, codeină, heroină), barbiturice, tranchilizante;
- perturbante: ecstasy, cannabis, LSD, mescalina etc.

#### ***Cauzele consumului de droguri:***

- curiozitatea
- plictiseala
- teribilismul

- presiunea grupului
- problemele (familiale, școlare, prieteni)
- neintegrarea în colectivitate și societate.

### **Semne clinice:**

- ochi roșii și înlăcrimați, pupile mai mari sau mai mici decât de obicei;
- schimbare a ritmului de mers, o încetinire sau o înțepenire a mersului, o slabă coordonare a mișcărilor;
- insomnie, trezire la ore neobișnuite, o lene neobișnuită;
- tremurături ale mâinilor, picioarelor sau capului;
- puls neregulat;
- urme de înțepături pe antebrațe sau picioare.

### **Semne comportamentale:**

- dificultăți de concentrare, distrat, uituc;
- stări de iritabilitate sau mânie;
- paranoia;
- nevoie inexplicabilă de bani, fură bani sau obiecte pentru a fi vândute;
- scădere a performanțelor școlare sau la muncă, întârzieri la școală, absentări nemotivate sau abandon școlar;
- lipsă de motivație în general, pierdere a energiei, a stimei de sine, o atitudine de nepăsare;
- frecvent hipersensibil, își pierde repede cumpătul sau are resentimente puternice;
- necinste cronică.

### **Complicații:**

- SIDA
- hepatita serică;
- embolia pulmonară;
- endocardita bacteriană;
- malformații la copiii născuți din mame consumatoare.

#### 4. COMPORTAMENTUL ALIMENTAR.

**Obezitatea** este caracterizată printr-un exces de țesut adipos. OMS a clasificat gradele de obezitate, pe baza IMC - indicele de masă corporală, calculat prin raportul greutate/înălțime<sup>2</sup>, astfel:

- **gradul 1 de obezitate** cu indicele de masă corporală cuprins între 30 - 34,9;
- **gradul 2 de obezitate** cu indicele de masă corporală cuprins între 35 - 39,9;
- **gradul 3 de obezitate** cu indicele de masă corporală egal sau peste 40;

Valorile normale ale indicelui masei corporale (IMC) sunt 24 – 26 pentru femei și 24 – 27 pentru bărbați. Un indice de masă corporală sub 18 prezintă diagnosticul de denutriție. Există două modele de bază ale distribuției țesutului adipos:

- obezitate androidă (centrală)
- obezitate ginoidă

Unele boli pot accelera câștigul ponderal și conduc la dificultăți în tratamentul obezității (hipotiroidismul, sindromul Cushing, sindromul ovarului polichistic etc). Obezitatea este rezultatul unui dezechilibru între valoarea calorică a alimentelor ingerate și energia consumată în activitatea fizică și metabolismul bazal, termogeneza, prelucrarea alimentelor ingerate. Valoarea metabolismului bazal la adultul normal este de 1680 kcal pe zi pentru o greutate de 70 kg.

**Complicațiile obezității:** hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică, insuficiența cardiacă, moartea subită, accidentele vasculare cerebrale, insuficiența venoasă cronică, gonartroza, coxartroza, diabetul zaharat.

Obținerea greutății dorite presupune o dietă hipocalorică, corecția tulburărilor de comportament alimentar, exercițiul fizic, farmacoterapia, intervențiile chirurgicale.

Principiile generale ale unei diete hipocalorice constau în limitarea consumului alimentar în afara meselor, evitarea alimentelor cu densitate calorică mare, administrarea de mese mici și fracționate, stoparea fumatului, consumul scăzut de alcool, efectuarea de exerciții fizice.

**5. SEDENTARISMUL** sau lipsa de mișcare este un factor de risc care predispune la obezitate, având efect negativ asupra sănătății și duratei vieții. Majoritatea oamenilor nu au o "cultură a mișcării", mișcarea și exercițiul fizic nemaifiind considerați aliați în păstrarea sănătății.

Există persoane care practică mișcarea și sportul din dorința de a a slăbi sau pentru a-și crește masa musculară; totuși, ar trebui conștientizat faptul că mișcarea este vitală pentru menținerea unui echilibru în funcționarea armonioasă a organismului.

La nivelul sistemului nervos se constată că mișcarea duce la reducerea stresului și îmbunătățirea capacității de concentrare, iar asupra sistemului osos contribuie la creșterea mobilității și întărirea oaselor, la scăderea riscului de osteoporoză și îmbunătățirea posturii.

La nivel pulmonar și cardiovascular, beneficiul cel mai important constă în stimularea circulației sangvine și implicit a schimbului de oxigen la nivel celular, reducându-se astfel riscul bolilor cardio-vasculare, în timp ce la nivel digestiv controlează apetitul și îmbunătățește digestia.

Conștientizarea efectelor pozitive ale mișcării asupra organismului conduce spre o analiză obiectivă a stilului de viață, iar unde este cazul se impune adoptarea unor comportamente de viață care presupun mai multă mișcare (mers zilnic pe jos) sau exerciții fizice regulate (de 3 ori /săptămână), toate acestea în vederea implementării unui stil de viață sănătos, pentru a crește șansele de ocupare pe piața muncii și nu în ultimul rând de a adăuga viață anilor.





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE  
ȘI PERSOANELOR VÂRSTICE  
ORDOSURU REGIUNEA CENTRU

## Fundația Agapedia România

în parteneriat cu

## Asociația Community Aid Network



---

**Titlul proiectului:** WorkAbility – inițiativă multidisciplinară de creștere a ratei de ocupare și a capacității de ocupare a șomerilor de lungă durată și a persoanelor inactive pe piața muncii din Județul Brașov

Proiect cofinanțat din Fondul Social European  
prin POSDRU 2007 – 2013 “Investește în Oameni!”

Axa prioritară nr. 5 „Promovarea măsurilor active de ocupare”  
DMI 5.1 „Dezvoltarea și implementarea măsurilor active de ocupare”

**Editor:** Fundația Agapedia România  
Brașov, Str. Bisericii Române nr 48, [info@agapedia.ro](mailto:info@agapedia.ro)

**Data publicării:** Noiembrie 2014

„Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția  
oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României”

---