

# Νέες κατευθυντήριες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) προωθούν τον υγιεινό τρόπο ζωής για να μειώσουν τον κίνδυνο άνοιας

Οι νέες κατευθυντήριες οδηγίες του ΠΟΥ, που ανακοινώθηκαν στις 14 Μαΐου 2019, στηρίζουν τη σωματική άσκηση και τον υγιεινό τρόπο ζωής ως σημαντικές στρατηγικές για την πρόληψη της άνοιας. «Δυστυχώς, πολλοί άνθρωποι με άνοια διαγνώστηκαν πολύ αργά και οι θεραπευτικές επιλογές είναι λιγότερο αποτελεσματικές. Αφού η άνοια παραμένει μια κατάσταση χωρίς θεραπεία, η έγκαιρη διάγνωση, η θεραπεία, η φροντίδα και η υποστήριξη είναι σημαντικές για αποτελεσματική αντιμετώπιση στη δημόσια υγεία. Οι στρατηγικές μείωσης του κινδύνου, όπως η επιδίωξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής μέσω τακτικής άσκησης και διακοπής του καπνίσματος, είναι, επίσης, πολύ σημαντικές» σχολίασε η Bente Mikkelsen, Διευθύντρια του Τμήματος Μη Μεταδιδόμενων Ασθενειών και Προαγωγής της Υγείας μέσω των «Μαθημάτων Ζωής», του ΠΟΥ Ευρώπης.

Χρησιμοποιούμενη ως όρος ομπρέλα για μια σειρά συμπτωμάτων που προκαλούνται από παθήσεις ή άλλες βλάβες του εγκεφάλου, η άνοια οδηγεί σε σταδιακή μείωση της πνευματικής λειτουργίας – επηρεάζοντας τη μνήμη του ανθρώπου, τις γνωστικές ικανότητες και την ικανότητα συμμετοχής σε καθημερινές δραστηριότητες.

Όπως χαρακτηριστικά είπε ο Δρ Daniel Chisholm, Διαχειριστής Προγράμματος για την Ψυχική Υγεία στον ΠΟΥ Ευρώπης, «οι νέες κατευθυντήριες οδηγίες δείχνουν ότι χρειάζεται να δράσουμε απέναντι σε συμπεριφορές που αυξάνουν τον κίνδυνο της άνοιας όπως το κάπνισμα, η σωματική αδράνεια και η ανθυγιεινή διατροφή, με τον ίδιο τρόπο που δρούμε για ασθένειες, όπως ο καρκίνος, ο διαβήτης και τα εγκεφαλικά επεισόδια».

## Εκτιμάται ότι 10 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από άνοια στην Ευρωπαϊκή Περιφέρεια του ΠΟΥ

Ο ΠΟΥ εκτιμά ότι γύρω στα 50 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο πάσχουν από άνοια, με τον αριθμό των προσβεβλημένων ανθρώπων να αναμένεται να φτάσει τα 75 εκατομμύρια μέσα στην επόμενη δεκαετία.

Στον ΠΟΥ Ευρώπης, περίπου 10 εκατομμύρια άνθρωποι εκτιμάται ότι έχουν άνοια και μόνο τα 16 από τα 53 Κράτη – Μέλη στην Περιφέρεια έχουν αναπτύξει ένα σχετικό εθνικό πλάνο δράσης, με ορισμένες χώρες όπως η Βουλγαρία, η Τσεχία και η Σλοβενία να αγωνίζονται για την έλλειψη αποτελεσματικής εκπαίδευσης των εργαζόμενων στον τομέα της υγείας για την αντιμετώπιση των ασθενειών. Αυτό καταδεικνύει ένα ανεπαρκές επίπεδο ετοιμότητας για την αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτής της πρόκλησης για τη δημόσια υγεία στην Περιφέρεια της Ευρώπης.

## Εργαλεία και κατευθυντήριες γραμμές για τη στήριξη των χωρών

Απαντώντας σε αυτήν την πρόκληση για τη δημόσια υγεία, η Παγκόσμια Συνέλευση Υγείας υιοθέτησε το Παγκόσμιο Σχέδιο Δράσης σχετικά με την Αντίδραση της Δημόσιας Υγείας για την Άνοια 2017- 2025. Τα Κράτη – Μέλη του ΠΟΥ προτρέπονται, επίσης, να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν τα δικά τους εθνικά σχέδια.

Για να βοηθήσει την εφαρμογή του Παγκόσμιου Σχεδίου Δράσης από τα Κράτη – Μέλη, ο ΠΟΥ έχει αναπτύξει έναν αριθμό από τεχνικά εργαλεία και οδηγούς. Εκτός από τις πρόσφατα δημοσιευμένες «Κατευθυντήριες οδηγίες για μείωση του κινδύνου της γνωσιακής παρακμής και της άνοιας», τα εργαλεία περιλαμβάνουν οδηγό πολιτικής «Προς την κατεύθυνση ενός σχεδίου για την άνοια», ο οποίος παρέχει μια βήμα προς

βήμα διαδικασία μέσω της οποίας οι εθνικές αρχές και οι φορείς μπορούν να αναγνωρίζουν τις ανάγκες, τις προτεραιότητες και ένα τοπικό πλαίσιο δράσης.

Επίσης, ο ΠΟΥ έχει ιδρύσει – και φιλοξενεί– το Παγκόσμιο Παρατηρητήριο Άνοιας για τους καθ' ύλην αρμόδιους φορείς πολιτικής και τους ερευνητές, προκειμένου να διευκολύνει την παρακολούθηση και κοινοποίηση της πληροφόρησης σχετικά με τις πολιτικές για την άνοια, την παροχή υπηρεσιών, την επιδημιολογία και την έρευνα μεταξύ των χωρών.

### **Αντιμετωπίζοντας την άνοια στο πλαίσιο της γήρανσης του πληθυσμού**

Ο πληθυσμός στην Ευρωπαϊκή Περιφέρεια του ΠΟΥ γηράσκει με ταχείς ρυθμούς και ο αριθμός των ανθρώπων που πάσχουν από άνοια αναμένεται να αυξηθεί σημαντικά.

Η Βουλγαρία, για παράδειγμα, έχει έναν από τους πιο παλιούς και αυξανόμενα γηράσκοντες πληθυσμούς στην Περιφέρεια, με 100.000 ανθρώπους να πάσχουν από κάποια μορφή άνοιας. Ενώ η χώρα δεν έχει ακόμα υιοθετήσει ένα εθνικό σχέδιο για την άνοια, τώρα καταρτίζεται μια νέα εθνική στρατηγική για αυτήν. Εντωμεταξύ, η Βουλγαρική Εταιρεία άνοιας παρέχει εκπαίδευση και εκπαιδευτικά προγράμματα για γενικούς ιατρούς παθολόγους, έτσι ώστε να είναι καλύτερα καταρτισμένοι για τη διάγνωση και τη θεραπεία της άνοιας στην αρχή της ασθένειας.

Στην Τσεχία αναπτύσσεται ένα αναθεωρημένο σχέδιο δράσης για την άνοια, ακολουθώντας βασικά στοιχεία του οδηγού του ΠΟΥ, «Προς ένα σχέδιο άνοιας». Αναμένεται να ξεκινήσει εντός του έτους.

Η Σλοβενία, από την άλλη, ξεκίνησε την εθνική της στρατηγική για την άνοια το 2016 και σήμερα έχει προχωρήσει αρκετά στην εφαρμογή των βασικών στόχων και συστατικών, τα οποία εμπλέκονται σε κάποιους κυβερνητικούς και τοπικούς φορείς.

Εφαρμόζοντας τα σχέδια για την άνοια απαιτείται συντονισμένη δράση σε όλους τους τομείς, ενώ θα χρειαστεί να συμπεριληφθεί η εκπαίδευση και να συνεχιστεί η κατάρτιση των γενικών ιατρών παθολόγων και άλλων εργαζόμενων στην υγεία, καθώς και συνεχής βελτίωση συλλογής και παρατήρησης δεδομένων.

Πηγή: <http://www.euro.who.int/en>

Μτφ: Γραμματεία Ο.Α.Τ.Υ.Ε.