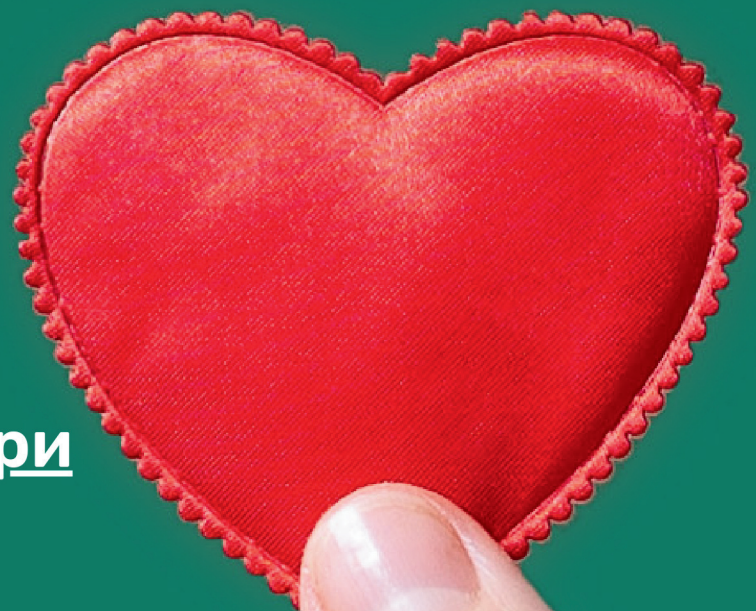


# ЗДРАВЕТО В БЪЛГАРИЯ

## ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ:

- Продължителността на живота е най-ниската в ЕС: **73,6 години** или **7 години по-ниска от средната стойност в европейската общност**
- Инсулт, сърдечни болести и рак на белите дробове са най-честите причини за смърт
- Приблизително **35 000 души** са диагностицирани с рак през 2020 г.
- Почти половината от смъртните случаи се дължат на **поведенчески и екологични рискови фактори**



## КАК ДА ПОДОБРИМ ЗДРАВΟΣЛОВНОТО СИ СЪСТОЯНИЕ?



Повече движение



Здравословна и растителна храна



Намаляване на тютюнопушенето и консумацията на алкохол



Редовно посещение при лекар и провеждане на профилактични прегледи

Източник: Европейска комисия Здравен профил България 2021

# НАМАЛЯВАНЕ НА МАЙЧИНАТА СМЪРТНОСТ

## ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ:

- През 2017 г. на всеки 100 000 живородени деца, **211 жени умират при раждането** или поради усложнения, породени от него
- **94% от всички смъртни случаи** на родилки се случват в страните с ниски или под средните доходи

## ИНФОРМИРАНОСТТА НА ЖЕНИТЕ ЗА РИСКОВЕТЕ ОТ БРЕМЕННОСТТА Е ЕДНА ОТ НАЙ-ДОБРИТЕ ПРЕВЕНЦИИ

- Жените/близките на родилката да не се осланят на културни или **неквалифицирани мнения** по време на бременността
- **Съдействие от квалифициран персонал** по време на бременността и раждането
- Да се използват контрацептиви, за да се избегне **нежелана бременност**

Източник Департамент по икономически и социални въпроси към ООН. СЗО



## ДОСТЪП ДО ВАКСИНИ И ЛЕКАРСТВА

### КАКЪВ Е ПРОБЛЕМЪТ В ГЛОБАЛЕН МАЩАБ?

- От 2019 г. до 2020 г. покритието на имунизацията на бебета е спаднало от 86% на 83%. Това означава, че 22,7 млн. деца са пропуснали ваксинациите през 2020 г.
- Освен това 17,1 млн. по-големи деца не са ваксинирани чрез рутинната имунизационна програма през 2020 г., което е увеличение от 13,6 млн. в сравнение с 2019 г.



### РЕШЕНИЯ:

- Възстановяване на имунизациите до нивата отпреди пандемията трябва да бъде спешен глобален приоритет
- Ваксините спасяват живот, затова рутинната имунизация е от ключова важност при деца и възрастни

Източник: Департамент по икономически и социални въпроси към ООН, СЗО, Уницеф



## КИБЕРХОНДРИЯ

ПОСТОЯННО ТЪРСЕНЕ НА ИНФОРМАЦИЯ  
ЗА ЗДРАВЕТО В ИНТЕРНЕТ

### ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ:

- Киберхондрията се повишава значително по време на COVID-19
- Повишава чувството на тревожност и неспокойство
- Въздейства на храненето, спането и цялостното благополучие
- Води до опасна самодиагностика
- Свързва леки симптоми със сериозни болести
- Намалява търсенето на лекарска помощ

### РЕШЕНИЯ:



Търсете помощ от квалифицирано медицинско лице



Проверете честота, с която търсите информация в интернет и дали това ви стресира



Не прибегвайте до заключения, без консултация със специалисти

Източник: Psychosomatics Science Journal.



## ХРАНАТА КАТО ПРИЧИНИТЕЛ НА ТЕЖКИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

### ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ:

- **600 млн. души** се разболяват след консумация на замърсена храна и **420 000 от тях умират** всяка година
- Медицинските разходи в резултат на небезопасни храни в страните с ниски и средни доходи се равняват на **110 млрд. долара годишно**
- **Децата под 5-годишна възраст** носят 40% от бремето на болестите, причинени от храната, със 125 000 смъртни случая всяка година
- Употребата на сурова риба, ракообразни, сурово месо или не добре почистени зеленчуци могат да заразят човека с бактерии или паразити

Наднорменото тегло води до болести като **диабет, рак** и други **сърдечно-съдови заболявания**

### ПРЕВЕНЦИЯ:

- Редовна физическа активност
- Консумация на зеленчуци и плодове
- Правилна консумация на риба
- Употреба на билкови чайове
- Ежедневна консумация на ядки

Източници: Световна здравна организация, Министерство на здравеопазването на Република България, ООН



# НЕЗДРАВΟΣЛОВНАТА ОКОЛНА СРЕДА КАТО ПРЕДПОСТАВКА ЗА ФАТАЛНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

## ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ:

- Лошото качество на въздуха в ЕС се доближава да качеството на въздуха в Китай и Индия
- В ЕС замърсяването на въздуха води средно до над **1000 случая** на преждевременна смърт всеки ден
- Фините прахови частици са причина за заболявания като инфаркт, различни респираторни, сърдечно-съдови, чернодробни и белодробни заболявания
- Замърсяването на околната среда води до повишаване на имунни, ракови и други заболявания

## ПРЕВЕНЦИЯ:



Редовното миене на ръцете драстично намалява разпространението на смъртоносни болести



Ясно дефинирани **допустими норми на замърсяване**



Носенето на маска, като средство за намаляване на риск от заболявания

Източници: Доклади на световната банка и Европейска сметна палата, ООН



## **НАЙ-ЧЕСТО СРЕЩАНИ ЗДРАВНИ ПРОБЛЕМИ СРЕД ЮНОШИТЕ**

### **НАРАНЯВАНИЯ**

През 2019 г. близо 100 000 юноши (между 10 и 19 г.) са загинали в резултат на пътнотранспортни произшествия

### **НАСИЛИЕ И ТОРМОЗ**

Междоличностното насилие е сред водещите причини за смърт при юноши и млади хора в световен мащаб

### **ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ**

Депресията е една от водещите причини за заболявания и увреждания сред подрастващите, а самоубийството е втората водеща причина за смърт при хора на възраст между 15 и 19 г.

### **ЗЛОУПОТРЕБАТА С НАРКОТИЦИ**

Канабисът е най-широко използваният психоактивен наркотик сред младите хора (около 4,7% от хората на възраст между 15 и 16 г.)

### **ТЮТЮНОПУШЕНЕ**

В световен мащаб най-малко 1 на всеки 10 юноши на възраст между 13 и 15 г. употребява тютюн, въпреки че има области, където тази цифра е много по-висока

### **ХИВ/СПИН**

Приблизително 1,7 млн. юноши (на възраст между 10 и 19 г.) са живели с ХИВ през 2019 г.

### **РАННА БРЕМЕННОСТ И РАЖДАНЕ**

Приблизително 12 млн. момичета на възраст между 15 и 19 г. и най-малко 777 000 момичета под 15 г. раждат всяка година в развиващите се държави





## УПОТРЕБА НА НАРКОТИЦИ И ДРУГИ УПОЙВАЩИ ВЕЩЕСТВА

### ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ:

- **284 млн. души** на възраст между 15 и 64 г. са употребявали поне веднъж през живота си наркотици, според статистика от 2020 г.
- Производството на кокаин е било рекордно високо през 2020 г. (**1982 тона**), с 11% повече в сравнение 2019 г.
- Конфискациите на кокаин също са се увеличили до рекордните 1424 тона през 2020 г., въпреки пандемията от Covid-19.
- Близо 90% от кокаина, конфискуван в световен мащаб през 2021 г., е трафикиран в контейнери и/или по море.

### РЕШЕНИЯ:

- **Превенция**, основана на доказателства и ясни послания
- Подходи, обхващащи **цялото общество**
- Достъп до **научно обосновано лечение и услуги** за разстройства, свързани с употребата на наркотици, ХИВ и свързаните с тях заболявания
- **Публични ресурси** за справяне с проблемите
- Подновяване на **международното сътрудничество** за намаляване на отглеждането на незаконни култури

Източник: Службата на ООН за наркотиците и престъпността (UNODC) публикува Световния доклад за наркотиците 2022





## ЗДРАВНО И СЕКСУАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ

ТРЕВОЖНИ ТЕНДЕНЦИИ ПО ОТНОШЕНИЕ НА ЗДРАВЕТО  
НА ДЕЦАТА И МЛАДИТЕ ХОРА

### РИСКОВОТО СЕКСУАЛНО ПОВЕДЕНИЕ НА МЛАДИТЕ ХОРА ВКЛЮЧВА:

- Начало на полов живот на 16-годишна възраст
- Широко разпространение на рискови сексуални контакти
- Липса на информация за начини на контрацепция
- Употреба на наркотици и алкохол преди и по време на полов акт
- Кратка продължителност на сексуалните партньорства
- Сексуални контакти срещу пари и подаръци
- Високи нива на ранните бременности (до 19 г.) и брой на абортите във възраст между 15 и 19 г.

### СПОРЕД СЗО ЗА АДЕКВАТЕН ПРЕХОД ОТ ЮНОШЕСТВОТО КЪМ ЗРЕЛОСТТА, МЛАДИТЕ ХОРА ТРЯБВА ДА ИМАТ ДОСТЪП ДО:

- Адекватно поднесена, съвременна и научна информация
- Системно здравно и сексуално образование, основаващо се на жизненоважни умения
- Здравни услуги, подходящи за младите хора
- Надеждни предпазни средства, достъпни в търговската мрежа (контрацептиви и др.)

Източник: Българската асоциация по семейно планиране и сексуално здраве (БАСП), СЗО, Loveguide



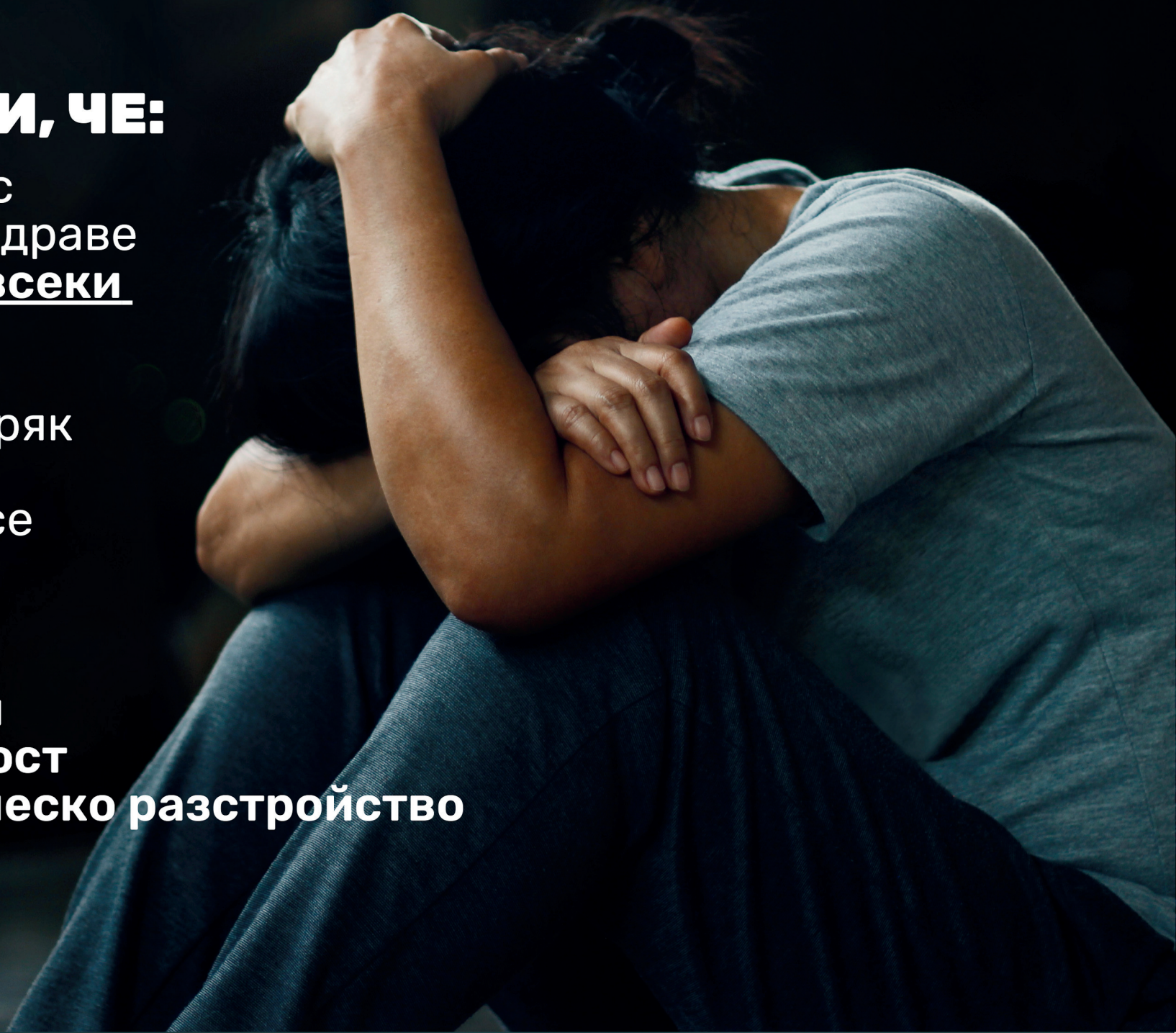
## ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ НА ДЕЦАТА И МЛАДИТЕ ХОРА

### ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ:

Проблемите с психичното здраве засягат 1 на всеки 5 младежи

Те често са пряк отговор на случващото се в живота на децата и включват:

- депресия
- тревожност
- поведенческо разстройство



### РЕШЕНИЯ:

- Физическа активност и спорт
- Балансирано хранене
- Свобода за игра и възможност за проява на креативност
- Приобщаване към семейството
- Посещаване на училище
- Активно участие в местни инициативи
- Възможност да бъдат чути и разбрани

Източник: Уницеф платформа „Как си разкажи ми?“