

# UNII FACTORI DE RISC PENTRU BOLILE NETRANSMISIBILE LA ANGAJAȚII AGENȚIEI NAȚIONALE PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

**Alexei Chirlici**<sup>1</sup>, dr. șt.med., conf.univ.,

**Vladislav Rubanovici**<sup>1</sup>, dr. șt.med., asist. univ.,

**Vasile Ciobanu**<sup>2</sup>, medic – igienist,

**Eudochia Tcaci**<sup>3</sup> dr. șt.med., șef Centrul de Sănătate Publică  
din municipiul Chișinău

<sup>1</sup>Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”, Disci-  
plina de igienă

<sup>2</sup>Centrul de Sănătate Publică Ungheni,

<sup>3</sup>Centrul de Sănătate Publică din municipiul Chișinău

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”  
alexei.chirlici@usmf.md; vladislav.rubanovici@usmf.md

## *SOME RISK FACTORS FOR NON-COMMUNICABLE DISEASES AT THE EMPLOYEES OF THE NATIONAL AGENCY FOR PUBLIC HEALTH*

*In order to establish the prevalence of risk factors for non-communicable diseases among employees of the National Agency for Public Health, a study was conducted by questioning 105 employees aged between 24 and 71 years, of which women – 74 and men – 31. The questionnaire included various preventable risk factors for non-communicable diseases. Such as appreciation of the daily diet and alcohol, consumption, smoking, practicing physical exercises. It was found that almost a third of employees do not follow the daily diet regime. It is necessary to rationalize the set of foodstuffs, reduce the consumption of table salt, as well as regularly practice physical exercises and eliminate smoking among employees.*

**Introducere.** Bolile netransmisibile (BNT), până la pandemia actuală de COVID-19, au fost cauza principală a deceselor la nivel global, regional și național, cea mai mare povară a acestor maladii fiind în Regiunea Europeană. Astfel, OMS a constatat că șase din zece decese la nivel mondial și opt din zece decese în Regiunea Europeană au fost cauzate de BNT. Două grupe de boli, precum maladiile aparatului circulator și cancerul, constituind aproape trei sferturi din mortalitatea din Regiunea Europeană. Pe parcursul ultimilor ani, în Republica Moldova cauzele numărului mare de decese s-au plasat BNT, iar în anul 2019 s-au constatat cele mai multe decese (59,1%) provocate de bolile aparatului circulator, pe locul doi plasându-se tumorile maligne (16,8%), urmate de bolile aparatului digestiv (9,0%). Mortalitatea prin maladii ale aparatului respirator a fost de 4,4%, plasându-se pe locul V după grupa accidentelor, intoxicațiilor și a traumelor [1].

În mare măsură BNT sunt determinate de anumiți factori de risc modificabili, aceștia prezentând niște factori ai stilului de viață cum ar fi – alimentația irațională, fumatul, consumul exagerat de băuturi alcoolice, sedentarismul. Până la urmă factorii de risc enumerați conduc la consecințe grave pentru fiecare persoană, dar și pentru societate, deoarece ele solicită costuri sociale ridicate [2, 3, 4].

Conform Studiului STEPS din 2013 fiecare al treilea adult din Republica Moldova cu vârstele cuprinse între 18 și 69 de ani și fiecare al doilea adult cu vârstă mai mare de 45 de ani au avut trei sau mai mulți factori comportamentali cu risc pentru BNT [5]. În Republica Moldova, conform specialiștilor OMS, riscul mediu al deceselor premature în rezultatul BNT din cauza factorilor modificabili de risc este de 25%, inclusiv din cauza fumatului – 24%, obezității (la adulți) – 20%, consumului toxic de alcool – 15%, sedentarismului – 12%, consumului excesiv a sării de bucătărie -10% etc. [6].

În raportul Directorului General al OMS din 19.01.2015 se arată, că în cazul luării unor măsuri îndreptate spre excluderea sau diminuarea acțiunii factorilor de risc modificabili este posibil de micșorat către anul 2025 în toată lumea povara BNT cu 25% [7]. Totodată, cunoștințele populației republicii noastre privind combaterea BNT sau respectarea anumitor cerințe în vederea excluderii sau diminuării acțiunii factorilor de risc, nu sunt satisfăcătoare [4]. În această ordine de idei prezintă interes prevalența factorilor de risc în rândurile specialiștilor cu studii medii și superioare, care se ocupă cu probleme de profilaxie a maladiilor.

**Material și metode.** În prealabil a fost alcătuit un chestionar, care a inclus diverși factori de risc prevenibili pentru bolile netransmisibile. Studiul a fost realizat prin anchetarea angajaților cu studii superioare și medii de specialitate din cadrul Agenției Naționale pentru Sănătate Publică. Eșantionul a inclus 105 persoane, cu vârstele cuprinse între 24 și 71 ani, dintre care femei – 70,5% și bărbați – 29,5%.

**Rezultate.** Cele mai multe întrebări ale studiului au fost adresate respondenților pentru a aprecia modul de alimentație, consumului de băuturi alcoolice, fumatului, practicarea exercițiilor fizice. În felul acesta, în baza răspunsurilor obținute se poate constata, că aproape a treia parte din angajați nu respectă regimul alimentar. Doar 32,4% din persoanele chestionate iau masa de două ori pe zi; 43,8% din angajați – de 3 ori pe zi; 22,85% – de 4 ori pe zi și doar o singură persoană a afirmat că respectă regimul de 5 mese pe zi. Mai puțin de a cincea parte din angajați (21,0%) au declarat micul dejun ca principala masă a zilei. De menționat, că pentru majoritatea persoanelor chestionate (50,5%) masa principală a zilei este prânzul. Totuși, în legătură cu exercitarea obligațiilor de serviciu

pentru o bună parte de angajați (28,5%) masa principală a zilei este cina. Din diferite cauze micul dejun este ignorat de peste o treime din angajați (35,2%) în timp ce 27,6% i-au cu regularitate masa de dimineață. Rareori omit masa de dimineață 37,2% de angajați. Un interval mai mare de timp între servirile meselor (6 ore și mai mult), exceptând durata de timp dintre ultima luare a mesei și prima masă luată în ziua următoare, a fost stabilit la 18,1% de respondenți. Totodată a fost stabilită aceeași pondere a respondenților cu un interval între mese de doar 3 ore. La o treime de angajați a fost stabilit un interval de 4 ore între servirea meselor, iar la 30,5% – de 4 ore. Mai mult de jumătate din angajați (50,5%) uneori consumă alimente fast-food, un sfert din respondenți nu se folosesc niciodată de astfel de servicii, iar la 23,8% de respondenți au afirmat că alimentele din sistemul de alimentație rapidă (fast-food) le sunt pe plac și obișnuiesc să le consume zilnic.

Unul dintre ingredientele periculoase este zahărul, numit și „otravă albă”, consumat în cantități exagerate poate avea efecte negative asupra sănătății, contribuind în primul rând la apariția diabetului zaharat de tipul II, dar și la apariția altor afecțiuni grave. În studiul efectuat s-a constatat că doar o treime din persoanele chestionate nu adaugă deloc zahăr în ceai sau cafea. Angajații îndulcesc ceaiul sau cafeaua doar cu o linguriță de zahăr – 27,6%; 26,7% din respondenți – câte două lingurițe și doar 12,4% dintre cei intervievați sunt atrași de gustul mai dulce, adăugând în băuturile consumate câte 3 lingurițe de zahăr. Totodată s-a constatat, că produsele dulci sunt consumate foarte rar pe parcursul săptămânii doar de 1,9% de angajați, în timp ce 12,4% sunt foarte mari amatori de dulciuri, consumându-le de 5-6 ori în săptămână. Majoritatea respondenților (57,1%) sunt destul de precauți în privința produselor dulci, acestea fiind consumate doar o singură dată sau mai rar, de două ori pe parcursul săptămânii. Își permit de a consuma diverse dulciuri de 3-4 ori pe săptămână 28,6% de respondenți participanți în studiu.

În țara noastră și consumul sării de bucătărie este o problemă actuală în sănătatea publică. Sarea de bucătărie se găsește în exces în multe alimente procesate, dar și în pâine. În legătură cu aceasta, Programul Național în domeniul alimentației și nutriției, aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 730 din 2014, preconizează reducerea consumului sării de bucătărie aproximativ cu 30% în anul curent 2020, în raport cu anul aprobării programului. Cunoscând efectul negativ al consumului exagerat a sării de bucătărie asupra sănătății, totuși, majoritatea respondenților (64,8%) sunt tentați să consume în exces sarea în consumul zilnic. Unii respondenți (14,3%) consideră, că sarea este suficientă în produsele alimentare și de aceea nu o adaugă în mâncare, iar alții (20,9%) folosesc sarea de bucătărie uneori, considerând acest obicei alimentar unul rațional.

Despre efectul malefic asupra sănătății a consumului exagerat de alimente prăjite se cunoaște de mult timp, în special, dacă alimentele au fost foarte intens prăjite, sau dacă pentru prăjire a fost repetat folosită aceeași grăsime. În rezultatul chestionării doar 10,5% din angajați preferă să consume alimentele prăjite de 5-6 ori pe parcursul săptămânii; 42,8% de respondenți – de 3 – 4 ori pe săptămână, iar de 44,8% dintre cei chestionați preferă produse prăjite de 1 – 2 ori pe săptămână. Prin urmare se constată că majoritatea absolută a respondenților consumă alimente prăjite de 1– 4 ori pe săptămână, cel mai des fiind folosit uleiul vegetal din floarea soarelui. Trebuie menționat și faptul constatat de studiu că doar 1,9% din respondenți consumă alimente prăjite foarte rar.

Datele statistice scot în evidență faptul, că în Republica Moldova consumul de pâine este destul de înalt. În pofida recomandărilor de a consuma atât pâine obținută din sortimente de făină de calitate superioară (numită în chestionar „pâine albă”), cât și pâine din sortimente de făină de calitate inferioară, inclusiv din făină integrală de grâu, din secară („pâine neagră”), acestea fiind mai bogate în vitamine și săruri minerale, pâinea albă este zilnic preferată de către majoritatea respondenților (71,4%), uneori este consumată de 22,9% dintre aceștia și deloc – de 5, 7% de angajați.

Cercetările efectuate, în special, în ultimele două decenii au constatat rolul negativ al consumului exagerat de carne numită „roșie”, a mezelurilor obținute din această carne. În special, este vorba despreposibila contribuție a consumului de carne roșie la apariția unor forme de cancer. Studiul actual a scos la iveală faptul, că majoritatea respondenților nu preferă consumul exagerat a astfel de alimente. Astfel, doar 8,6% din respondenți consumă carnea roșie de 4 ori pe săptămână, aproape un sfert (24,8%) – de trei ori săptămânal, 22,8% – de două ori și 43,8% – doar o dată pe săptămână. Dacă legumele sunt consumate practic zilnic de către angajați cu diverse bucate, inclusiv salate, consumul de fructe lasă de dorit, acestea fiind consumate zilnic de o treime de respondenți. Totuși 45,7% își planifică creșterea consumului zilnic de fructe în viitorul apropiat, arată cercetarea.

Din punct de vedere igienic masa trebuie servită în liniște, fapt despre care majoritatea populației cunoaște. Consumul de alimente în condiții stresante sau din grabă influențează negativ sănătatea consumatorului. Spre regret doar 16,2% din angajații chestionați își pot permite să ia masa în liniște, fără să se grăbească. Totodată, 46,7% de angajați deseori iau masa în condiții stresante și în mare grabă, iar 37,1% din chestionați au fost în astfel de situații.

Pentru a constata starea de nutriție a angajaților s-a calculat indicele masei corporale (IMC) în baza datelor antropometrice obținute. În baza

rezultatelor obținute după calcularea IMC s-a scos la iveală faptul, că numărul angajaților normoponderali depășește doar cu o singură persoană numărul celor supraponderale și obeze luate împreună – 48 și 47, respectiv. Ponderea persoanelor normoponderale a fost de 45,7%, iar ponderea sumei persoanelor menționate a fost de 44,8%, inclusiv 38,1% supraponderale și 6,7% persoane cu obezitate. Totodată, s-a constatat, că 10 persoane sau 9,5% au un deficit de masă corporală. Este interesant faptul, că nu numai majoritatea persoanelor subponderale, dar și unele persoane normoponderale doresc să adauge în greutate (în total, 15,2%), iar 28,6% din respondenți din diferite grupe doresc să-și mențină aceeași masă corporală.

Apa de la robinet, fără filtru, este consumată de mai mult de jumătate din cei chestionați (52,4%), cea îmbuteliată – de 31,4% de persoane chestionate, iar 16,2% consumă apă filtrată. Cei mai mulți respondenți (45,7%) consumă practic 1,5 litri de apă pe zi, urmați de cei, care consumă 2 litri (20,9%), iar pe locul trei situându-se persoanele, care consumă circa un litru pe zi (15,2%). Unii respondenți au indicat, că pe parcursul zilei consumă foarte puțină apă, volumul ei constituind circa 0,5 litri (4,8%), în timp ce alții consumă 2,5 litri (8,6%), iar 4,8% de respondenți consumă zilnic chiar 3 litri de apă.

Băuturile alcoolice sunt consumate mai des și anume de 3 – 5 ori pe parcursul săptămânii de un număr destul de mic de respondenți, ponderea acestora atingând 2,8%. Mai mult de 2/3 din angajați (68,6%) consumă băuturi alcoolice doar cu ocazii speciale, 21,0% consumă astfel de băuturi de 1 – 2 ori pe săptămână, iar în zilele de odihnă își permit doar o singură dată consumul acestora 7,6% de respondenți. Cele mai preferate băuturi sunt berea (56,2%) și vinul (56,2%), o parte de respondenți indicând ambele băuturi ca preferate. Totodată, băuturile alcoolice tari sunt preferate de 17,1% de respondenți. Majoritatea respondenților (85,7%) consideră, că nu au nici o problemă de sănătate cauzată de consumul băuturilor alcoolice, 8,6% din ei consideră, că problemele de sănătate pe care le au nu sunt legate de consumul acestor băuturi, iar alții 5,7% consideră că unele probleme de sănătate, pe care le-au avut în trecut sau le au la momentul chestionării ar putea fi cauzate cumva și de consumul băuturilor alcoolice. Cea mai mare parte a respondenților au început să consume băuturi alcoolice la vârstele de 17 – 20 ani (45,8%) și 21 ani și mai mult (25,7%). Aproape a cincea parte din respondenți (19,0%) au încercat această practică între 14 – 16 ani, 5,7% la vârstele de 11 – 13 ani, iar 3,8% – foarte devreme, tocmai pe parcursul anilor din școala primară – la 7 – 10 ani.

Poate fi apreciat faptul, că mai mult de 2/3 dintre angajații chestionați (70,5%) nu fumează și nici n-au încercat vre-o dată să fumeze, 8,5% au încercat să fumeze, dar până la urmă au refuzat, sporind, în felul

aceasta numărul total al nefumătorilor la momentul chestionării până la 79,0%. Fumează 21,0% sau 22 de persoane din cei chestionați. Dintre aceștia 2 persoane fumează câte 20 – 30 țigări zilnic, 9 fumează câte 11 – 20 țigări, 6 – câte 6 – 10 țigări și 5 angajați – câte 1 – 5 țigări pe parcursul zilei. Majoritatea fumătorilor au început să fumeze sub influența persoanelor apropiate (9 persoane) sau din cauza unor situații stresante (8 persoane). Mai puțini au fost cei, care sau aventurat din curiozitate (5 persoane).

Exercițiile fizice, importante componente ale stilului sănătos de viață pentru care trebuie să opteze toată lumea, iar în mod special cadrele medicale, nu sunt, spre regret, practicate zilnic de mai mult de jumătate din persoanele chestionate (52,3%). Totuși, 22,9% de angajați practică uneori aceste exerciții, iar pentru circa un sfert dintre angajați (24,8%) exercițiile fizice sau chiar unele forme de activități sportive prezintă o parte obligatorie a regimului cotidian.

Mersul pe jos este un element foarte benefic pentru sănătate, în special, pentru menținerea sistemului cardiovascular, dar și a altor sisteme. Din punctul de vedere a stilului de viață sănătos se recomandă de mers pe jos cel puțin 30 minute în fiecare zi. Se consideră, că pentru antrenare mai stabilă a sistemului cardiovascular este necesar de ajuns și până la 10000 de pași zilnic (circa 8 kilometri) aceștia fiind făcuți într-un ritm relativ rapid. Din răspunsurile obținute s-a constatat, că fiecare angajat zilnic merge pe jos, însă distanțele parcurse sunt diferite. O bună parte din respondenți (43,8%) sunt aproape de a îndeplini minimumul recomandat, mergând pe jos 1 – 2 kilometri, deci se observă, totuși, o tendință către sedentarism. Ceilalți respondenți (în total, 56,2%) îndeplinesc și chiar depășesc acest minim. Așa, 32,4% de angajați merg pe jos 3 – 4 kilometri, 13,3% – 5 – 6 kilometri, iar 10,5% parcurg pe zi 7 – 10 kilometri. Consideră, că nu merg îndeajuns pe jos și au de gând să schimbe situația 48,6% de respondenți.

La finalul chestionării aproape 2/3 din cei chestionați (64,8%) au declarat, că planifică în viitor să-și îmbunătățească stilul de viață.

### **Concluzii și recomandări:**

1. Rezultatele obținute într-o anumită măsură nu corespund stilului sănătos de viață, însă factorii studiați sunt prevenibili și situația poate fi modificată.
2. Rezultatele obținute impun necesitatea raționalizării setului de alimente și regimului alimentar a angajaților în dependență de caz în perspectiva unei mase corporale normoponderale.
3. Este necesar de micșorat consumul zilnic al sării de bucătărie și al zahărului.

4. Statutul și rolul social al medicului în societate "îl obligă" să excludă fumatul din stilul de viață.
5. Exercițiile fizice trebuie să fie nu numai propagate, dar să devină parte componentă obligatorie a vieții cotidiene a fiecărui angajat din sistem.

### **Referințe bibliografice**

1. <https://statistica.gov.md/newsview.php?l=ro&idc=168&id=6647> (accesat: 21.09.2020).
2. Ghid de prevenție. volumul 5. Abordarea integrată a riscului pentru bolile netransmisibile asociate stilului de viață. București, 2016, ISBN 978-973-0-22802-1.
3. Politica Națională de Sănătate a Republicii Moldova 2007 – 2021.
4. Hotărârea Guvernului Republicii Moldova Nr. 1000 din 23.08.2016 cu privire la aprobarea Programului național de promovare a sănătății pentru anii 2016 – 2020. Publicat 26.08.2016 în Monitorul Oficial Nr. 277 – 287.
5. Prevalența factorilor de risc pentru bolile netransmisibile în Republica Moldova. STEPS 2013.
6. [https://www.who.int/nmh/countries/2018/mda\\_en.pdf?ua=1](https://www.who.int/nmh/countries/2018/mda_en.pdf?ua=1) (accesat: 21.09.2020).
7. <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/noncommunicable-diseases/en/> (accesat: 21.09.2020).

## **SITUAȚIILE EXCEPȚIONALE ȘI SECURITATEA SĂNĂTĂȚII PUBLICE ÎN EPOCA CONTEMPORANĂ**

**Vasile Dumitraș**, dr. șt. med., conf. univ., colonel medic (r)  
Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”  
vasile.dumitras@usmf.md

**Sergiu Cîrlan**, șef Direcție medicală a Marelui Stat Major  
Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”  
sergiu.cirlan@army.md

**Andrei Marfin**, șef Centrul consultativ diagnostic al Ministerul Apărării al RM, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”  
andrei.mrfn@gmail.com

### ***EXCEPTIONAL SITUATIONS AND PUBLIC HEALTH SECURITY IN THE CONTEMPORARY AGE***

*The exceptional situations caused by technological and social natural disasters represent a permanent threat to a sustainable development and generate numerous human victims and material losses each year; at the same time, this millennium*