

## Δείκτες υγείας αντιπροσωπευτικού δείγματος του πληθυσμού στην Ελλάδα ΥΔΡΙΑ - Χοληστερόλη

Στο πλαίσιο του προγράμματος ΥΔΡΙΑ πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με προτυποποιημένες διαδικασίες και από κατάλληλα εκπαιδευμένους ιατρούς λήψη δείγματος αίματος, στο οποίο έγινε μεταξύ άλλων, προσδιορισμός ολικής και HDL (High Density Lipoprotein) χοληστερόλης.

### Κριτήρια διάγνωσης ενδείξεων υπερχοληστερολαιμίας

Τουλάχιστον ένα  
εκ των ακόλουθων κριτηρίων:

- Δήλωση ιατρικής διάγνωσης
- Λήψη φαρμακευτικής αγωγής
- Ολική χοληστερόλη  $\geq 240$  mg/dl στην  
ανάλυση δείγματος αίματος

#### ATP III Classification of Total Cholesterol (mg/dL)\*

<200	Επιθυμητή
200-239	Οριακά Υψηλή
<b><math>\geq 240</math></b>	<b>Υψηλή</b>

#### ATP III Classification of HDL Cholesterol (mg/dL)\*

<b>&lt;40</b>	<b>Χαμηλή</b>
$\geq 60$	Υψηλή

\*Πηγή: Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) Final Report, Circulation, 2002;106:3143



## Αποτελέσματα

Αντιπροσωπευτικά του πληθυσμού στην Ελλάδα

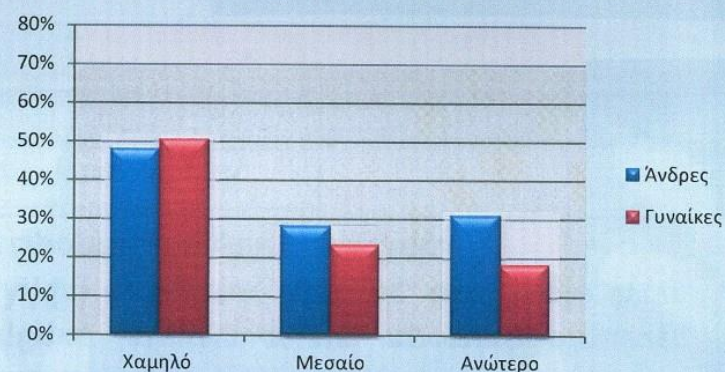
Λιπίδια αίματος(mg/dl)	Μέση τιμή ± Σταθερή Απόκλιση	Τεταρτημόρια		
		Q <sub>1</sub>	Q <sub>2</sub> Διάμεσος	Q <sub>3</sub>
<b>Ολική χοληστερόλη ορού</b>	195.4 ± 39.2	168.0	193.0	221.0
<b>HDL χοληστερόλη</b>	58.1 ± 15.6	47.0	57.0	68.0

	Άνδρες	Γυναίκες	Σύνολο
Συνολικός επιπολασμός υπερχοληστερολαιμίας	<b>41.9%</b>	<b>40.3%</b>	<b>41.1%</b>
Ολική χοληστερόλη ≥240 mg/dl (χωρίς ιατρική διάγνωση ή λήψη φαρμακευτικής αγωγής)	<b>7.7%</b>	<b>5.0%</b>	<b>6.3%</b>

Επιπολασμός υπερχοληστερολαιμίας (%) ανά φύλο και ηλικιακή ομάδα



Επιπολασμός υπερχοληστερολαιμίας (%) ανά φύλο και μορφωτικό επίπεδο μεταξύ ατόμων ηλικίας < 65 ετών



## Συμπεράσματα

- ✓ Περίπου δύο στους πέντε ενήλικες μόνιμους κατοίκους της Ελλάδας έχουν ενδείξεις υπερχοληστερολαιμίας, χωρίς να υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων
- ✓ Η υπερχοληστερολαιμία αυξάνει με την πρόοδο της ηλικίας
- ✓ Το 6% του ενήλικου πληθυσμού της Ελλάδας έχει αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης και δεν το γνωρίζει, βάσει αποτελεσμάτων μίας μέτρησης
- ✓ Το μεγαλύτερο ποσοστό ατόμων ηλικίας <65 ετών με αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης είναι χαμηλού μορφωτικού επιπέδου



### Δείκτες υγείας αντιπροσωπευτικού δείγματος του πληθυσμού στην Ελλάδα ΥΔΡΙΑ- Σακχαρώδης Διαβήτης

Στο πλαίσιο του προγράμματος ΥΔΡΙΑ οι συμμετέχοντες καλούνταν να συμπληρώσουν ερωτηματολόγιο με κατά πρόσωπο συνέντευξη και απαντούσαν εάν έχουν σακχαρώδη διαβήτη και αν έχει γίνει διάγνωση της νόσου από ιατρό. Επίσης, πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με προτυποποιημένες διαδικασίες και από κατάλληλα εκπαιδευμένους ιατρούς λήψη δείγματος ολικού αίματος, στο οποίο έγινε μεταξύ άλλων, προσδιορισμός της Γλυκοζυλιωμένης Αιμοσφαιρίνης (GHbA1c%) (μέτρηση με μέθοδο αναφοράς HPLC , διαπιστευμένη\*).

#### Κριτήρια διάγνωσης Σακχαρώδους Διαβήτη

WHO/IDF Classification of Diabetes and Pre-Diabetes	
Γλυκοζυλιωμένη Αιμοσφαιρίνη GHbA1c < 5.7%	Υγιής πληθυσμός
Γλυκοζυλιωμένη Αιμοσφαιρίνη GHbA1c 5.7-6.4%	Προ-Διαβήτης, κίνδυνος
Γλυκοζυλιωμένη Αιμοσφαιρίνη <b>GHbA1c ≥ 6.5%</b>	<b>Διάγνωση Σακχαρώδους Διαβήτη</b>

\*κατά ISO 15189/2007 ή NGSP certified and standardized to the DCCT assay

\*Πηγή: *Diabetes Care, Volume 35, Supplement 1, January 2012.*  
*WHO 2011, Handelsman Y. et al. Endocri. Pract. 2011; 17(Suppl 2):1-53.*

Ημερίδα προγράμματος «ΥΔΡΙΑ» Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, 28 Σεπτεμβρίου 2015

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ\*



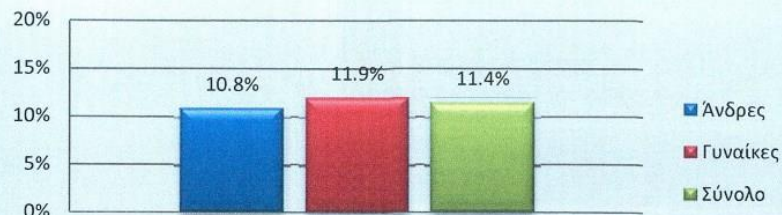


## Αποτελέσματα

Αντιπροσωπευτικά του πληθυσμού στην Ελλάδα

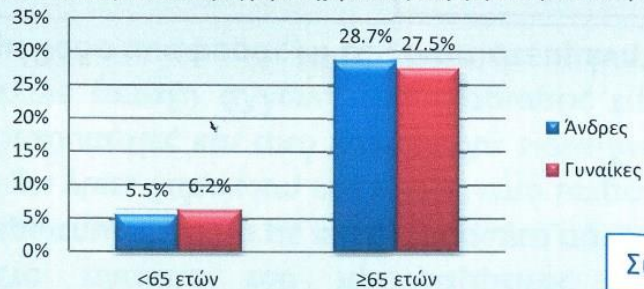
	Μέση τιμή ± Σταθερή Απόκλιση	Τεταρτημόρια		
		Q <sub>1</sub>	Q <sub>2</sub> Διάμεσος	Q <sub>3</sub>
Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη(%)	5,3 ± 0,7	4,9	5,2	5,5

Κατά δήλωση επιπολασμός (%) σακχαρώδους διαβήτη ανά φύλο



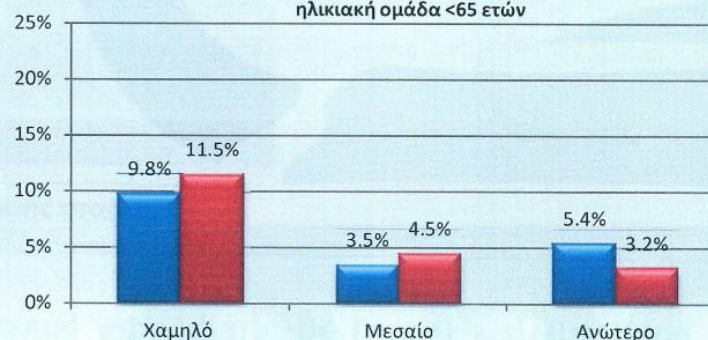
Διαβητικοί

Κατά δήλωση επιπολασμός (%) σακχαρώδους διαβήτη ανά φύλο και ηλικιακή ομάδα



Κατά δήλωση επιπολασμός (%) σακχαρώδους διαβήτη ανά φύλο και μορφωτικό επίπεδο στην

ηλικιακή ομάδα <65 ετών



## Συμπεράσματα

- ✓ Περίπου **ένας στους δέκα** ενήλικες μόνιμους κατοίκους της Ελλάδας δήλωσε ότι πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη (ινσουλινοεξαρτώμενο ή μη), χωρίς να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων.
- ✓ Η παρουσία σακχαρώδους διαβήτη αυξάνει με την πρόοδο της ηλικίας. Μεταξύ των ατόμων **άνω των 65 ετών** περίπου **τρεις στους δέκα πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη**, κατά δήλωση
- ✓ Το **1%** του ενήλικου πληθυσμού της Ελλάδας έχει σακχαρώδη διαβήτη (επίπεδα γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης  $\geq 6.5\%$ ) και **δεν το γνωρίζει**. Το **7%** του ενήλικου πληθυσμού της Ελλάδας έχει **Προ-Διαβήτη** (GHbA1c = 5.7% έως 6.4%) και δεν έχει ιατρική διάγνωση ή δε λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή.
- ✓ Τα νεότερα άτομα χαμηλού μορφωτικού επιπέδου πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη συχνότερα από άτομα μεσαίου και ανώτερου μορφωτικού επιπέδου



### Δείκτες υγείας αντιπροσωπευτικού δείγματος του πληθυσμού στην Ελλάδα ΥΔΡΙΑ - Φαρμακοληψία

Στο πλαίσιο του προγράμματος ΥΔΡΙΑ οι συμμετέχοντες καλούνταν να δηλώσουν όλα τα φάρμακα και διατροφικά συμπληρώματα που είχαν λάβει το τελευταίο 24ωρο και την τελευταία βδομάδα καθώς και αυτά που λάμβαναν συστηματικά.

#### Αποτελέσματα

Αντιπροσωπευτικά του πληθυσμού στην Ελλάδα

Ποσοστό ατόμων που αναφέρουν λήψη φαρμάκων διαφόρων κατηγοριών

Κατηγορία φαρμάκων	%
Φάρμακα για τη θεραπεία της υπέρτασης	27.1
Φάρμακα για τη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα	20.5
Θεραπεία του θυρεοειδούς	12.3
Αντιθρομβωτικοί παράγοντες	12.3
Φάρμακα χρησιμοποιούμενα στον σακχαρώδη διαβήτη	8.5
Μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη και αντιρευματικά φάρμακα	8.3
Αντικαταθλιπτικά	4.8
Αγχολυτικά	4.6
Φάρμακα κατά της αναιμίας (δεν συμπεριλαμβάνονται τα συμπληρώματα διατροφής)	3.7
Φάρμακα για τις αποφρακτικές παθήσεις των αεροφόρων οδών	3.6
Φάρμακα για τη θεραπεία των καρδιακών παθήσεων	3.2
Φάρμακα χρησιμοποιούμενα στην καλοήγη υπερτροφία του προστάτη	3.0

Κατηγορία φαρμάκων	%
Φάρμακα με δράση στον μεταβολισμό των οστών	2.7
Φάρμακα κατά της ουρικής αρθρίτιδας	2.6
Αντιισταμινικά για συστηματική χρήση	2.4
Αντιεπιληπτικά	2.1
Κορτικοστεροειδή για συστηματική χρήση	1.3
Αντινεοπλασματικοί και ανοσοτροποποιητικοί παράγοντες	1.3
Αντιψυχωσικά	1.0
Ορμόνες του φύλου και τροποποιητικά με δράση στο γεννητικό σύστημα	0.9
Υπνωτικά και ηρεμιστικά	0.8
Φάρμακα κατά της άνοιας	0.8
Αντιταρκινσονικά	0.4

Ημερίδα προγράμματος «ΥΔΡΙΑ» Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, 28 Σεπτεμβρίου 2015

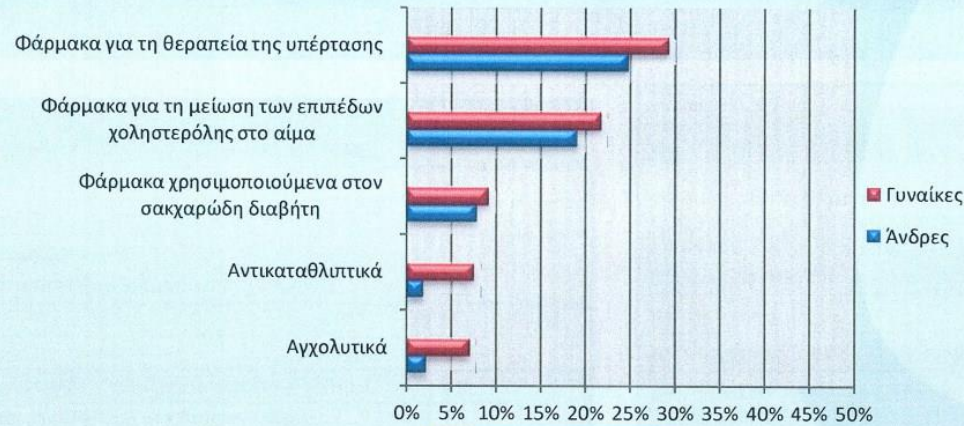
Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



### Αποτελέσματα (συνέχεια)

Αντιπροσωπευτικά του πληθυσμού στην Ελλάδα

Ποσοστό ατόμων που αναφέρουν λήψη φαρμάκων διαφόρων κατηγοριών ανά φύλο



### Συμπεράσματα

- ✓ Ένας στους τέσσερις ενήλικες μόνιμους κατοίκους της Ελλάδας λαμβάνει φάρμακα για τη θεραπεία της υπέρτασης με το ποσοστό των γυναικών να υπερτερεί έναντι αυτού των ανδρών
- ✓ Ένας στους πέντε λαμβάνει φάρμακα για μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα, χωρίς να υπάρχει διαφοροποίηση μεταξύ των δύο φύλων
- ✓ Ένας στους δέκα περίπου λαμβάνει φάρμακα για το σακχαρώδη διαβήτη, χωρίς να υπάρχει διαφοροποίηση μεταξύ των δύο φύλων
- ✓ Το 5% του ενήλικου πληθυσμού της Ελλάδας λαμβάνει αντικαταθλιπτικά με το ποσοστό των γυναικών να είναι περίπου 3 φορές μεγαλύτερο από αυτό των ανδρών
- ✓ Το 5% του ενήλικου πληθυσμού της Ελλάδας λαμβάνει αγχολυτικά με το ποσοστό των γυναικών να είναι περίπου 3 φορές μεγαλύτερο από αυτό των ανδρών



### Δείκτες υγείας αντιπροσωπευτικού δείγματος του πληθυσμού στην Ελλάδα ΥΔΡΙΑ- Αποτελέσματα κατανεμημένα ανά γεωγραφική περιοχή

Στο πλαίσιο του προγράμματος ΥΔΡΙΑ καταγράφηκαν για τις περιοχές της Βόρειας, Κεντρικής, Νησιωτικής Ελλάδας και Αττικής οι ενδείξεις υπέρτασης, και παχυσαρκίας και ο μέσος εβδομαδιαίος χρόνος για περπάτημα.

#### Άτομα με ενδείξεις υπέρτασης



Το υψηλότερο ποσοστό ενήλικων ατόμων με ενδείξεις υπέρτασης παρατηρήθηκε στη περιοχή της Κεντρικής Ελλάδας (47%), ενώ το μικρότερο ποσοστό στην Αττική (36%). Η διαβάθμιση παραμένει αμετάβλητη στην κατά φύλο ανάλυση.

Επισημαίνεται ότι, διαφοροποιήσεις παρατηρήθηκαν εντός των περιφερειών των γεωγραφικών περιοχών.

Ημερίδα προγράμματος «ΥΔΡΙΑ» Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, 28 Σεπτεμβρίου 2015

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



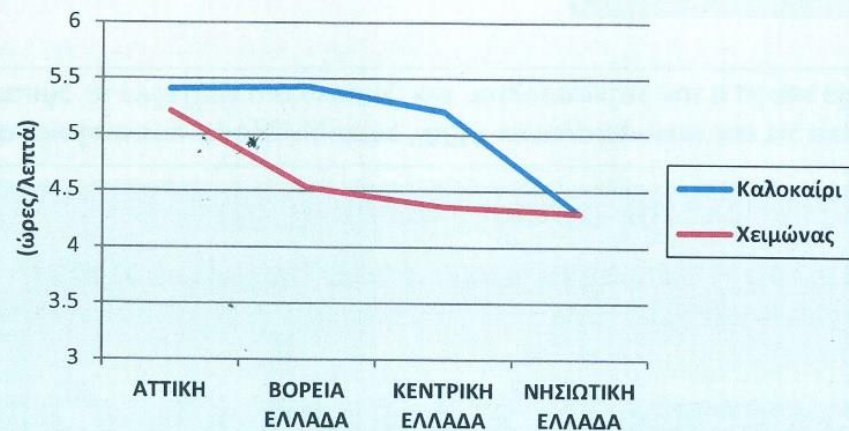
## Παχύσαρκοι



Το υψηλότερο ποσοστό παχύσαρκων ενήλικων ατόμων παρατηρήθηκε στην περιοχή Νησιών Αιγαίου και Κρήτης (43%), ενώ το μικρότερο ποσοστό στην Αττική (30%).

Εάν συνυπολογιστεί και το ποσοστό των υπέρβαρων ατόμων η κατανομή του αυξημένου σωματικού βάρους ανά περιοχή είναι ανάλογη. Περίπου 7 στους 10 μόνιμους κάτοικους άνω των 18 ετών είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι σε όλες τις περιοχές.

## Μέσος χρόνος περπατήματος (ώρες / εβδομάδα) τους τελευταίους 12 μήνες (συμπεριλαμβάνεται το περπάτημα για δουλειά, ψώνια, ψυχαγωγία)



Οι κάτοικοι της γεωγραφικής περιοχής της Αττικής, σε σχέση με τους κατοίκους των υπόλοιπων περιοχών της Χώρας, περπατούν περισσότερο και συγκεκριμένα 5 ώρες και 40 λεπτά / εβδομάδα τόσο το καλοκαίρι όσο και το χειμώνα.

Σε αντιδιαστολή, οι κάτοικοι των Νήσων Αιγαίου και Κρήτης περπατούν λιγότερο (4 ώρες και 30 λεπτά).



## Διατροφικές προσλήψεις αντιπροσωπευτικού δείγματος του πληθυσμού στην Ελλάδα

### Αποτελέσματα

- Τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες ηλικίας άνω των 65 ετών φαίνεται ότι ακολουθούν συχνότερα το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής (περισσότερα λαχανικά, φρούτα, όσπρια και ψάρια), σε σχέση με τα νεότερα άτομα
- Οι Έλληνες μικρότερων ηλικιακών ομάδων απομακρύνονται από την παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή.
- Το 80% της πρόσληψης προστιθέμενων λιπιδίων προέρχεται από την κατανάλωση ελαιόλαδου
- Οι Έλληνες καταναλώνουν συχνά ψωμί (και άλλα δημητριακά), λαχανικά, γαλακτοκομικά και κρέας, λιγότερα φρούτα, όσπρια και ψάρια.