

RECENZIOK

Szakedokumentum: Magyarországi egészségveszteségek, 2025 – Vezetői összefoglaló

Report: Health losses in Hungary, 2025 – Executive summary

Ismertető: [Vitrai József](#)

Doi: [10.58701/mej.20844](https://doi.org/10.58701/mej.20844)

Ismertetett dokumentum: Vitrai J. és Horváth V. (2025) Magyarországi egészségveszteségek, 2025 – A magyar lakosság egészségveszteségeinek és kockázati tényezőinek elemzése. – Vezetői összefoglaló
<https://www.doi.org/10.13140/RG.2.2.22697.25445>

Kulcsszavak: egészségveszteségek; halálozás; elvesztett egészséges életévek; egészségkockázatok
Keywords: health losses; mortality; disability adjusted life years; health risks

VEZETŐI ÖSSZEFOGLALÓ

A magyar lakosság egészségi állapotát bemutató legutóbbi átfogó nemzetközi értékelések (OECD, WHO, European Observatory, 2023–2024) főként a hagyományos mutatók – mint a halálozás, a betegségek előfordulása és az egészségügyi kiadások – alapján jellemezték a helyzetet. A jelen tanulmány, a korábbihoz hasonlóan (Vitrai, 2024) ezekhez képest teljesebb képet ad, mivel az egészség megromlásából eredő veszteségeket, azaz az elvesztett egészséges életéveket (ELÉV, angolul DALY) is elemzi, valamint az ezek hátterében álló kockázati tényezőket is feltárja. Az elemzés a *Global Burden of Disease* (GBD) részletes adatbázisát felhasználva a 2014 és 2023 közötti változásokat is vizsgálja, továbbá nemzetközi összehasonlításban is értékeli a magyar helyzetet.

HALÁLOZÁS – TARTÓSAN KEDVEZŐTLEN SZINT, LASSÚ VÁLTOZÁS

A halálozás szintje Magyarországon az elmúlt évtizedben gyakorlatilag nem javult: mind a nők, mind a férfiak halálozási rátája magas maradt, és továbbra is jelentősen meghaladja a közép-európai és nyugat-európai országok értékeit. A halál-esetek túlnyomó többsége krónikus nem fertőző betegségekből ered, mindenekelőtt a szív- és érrendszeri kórképekből és a rosszindulatú daganatokból. Ezek a halálokok ugyan valamelyest csökkentek az elmúlt tíz évben, de az összképben ez csak mérsékelt elmozdulást eredményezett.

A nemek közti különbségek továbbra is nagyok: a férfiak körében a halálozás gyakrabban jelentkezik középkorban, és az életmóddal, illetve a mentális egészséggel összefüggő okok – például az alkohol, a májbetegségek és az önsértések – jóval erősebben jelen vannak. A nők esetében inkább az időskorban halmozódó krónikus

betegségek dominálnak. Nemzetközi összevetésben Magyarország továbbra is a legmagasabb halálozási mutatókkal rendelkező országok közé tartozik, különösen a szív- és érrendszeri betegségek és a daganatok tekintetében.

ELVESZTETT EGÉSZSÉGES ÉLETÉVEK – A BETEGSÉGEK TERHE SÚLYOS ÉS NEM CSÖKKEN

A magyar lakosság évente több millió egészséges életévet veszít el betegségek és sérülések következtében. Bár az összesített értékekben az elmúlt tíz évben alig történt változás, a veszteségek szerkezete árnyalt képet mutat.

A nőknél az életévek elvesztésének fő okai a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a rosszindulatú daganatok, de a mozgásszervi és mentális zavarok súlya is növekszik, különösen a munkaképes korúaknál. Ez azt jelzi, hogy a nők körében egyre nagyobb szerepet játszanak az életminőséget rontó, de nem feltétlenül halálos állapotok.

A férfiaknál a veszteségek nagyobb része halálos kimenetelű betegségekből és sérülésekből származik. A középkorú férfiak – akik a népesség felét adják – az összes egészségvesztés több mint negyedéért felelősek, ami az életmódbeli és magatartási kockázatok magas szintjére utal.

Nemzetközi összehasonlításban a magyar mutatók mindkét nemnél a legrosszabbak között vannak. A legnagyobb különbség a szív- és érrendszeri betegségek okozta veszteségekben mutatkozik, amelyek Magyarországon több mint kétszeresek az osztrák értékekhez képest. Bár a daganatos betegségekben némi javulás érzékelhető, a teljes betegségteher továbbra is nagyon magas.

KOCKÁZATI TÉNYEZŐK – A VESZTESÉGEK TÖBB MINT FELE MEGELŐZHETŐ LENNE

Az egészségvesztések jelentős része továbbra is módosítható kockázati tényezőkhez kapcsolódik – vagyis elvileg megelőzhető lenne. A férfiaknál az elvesztett életévek több mint fele, a nőknél közel fele ilyen tényezők következménye. A legnagyobb hatású kockázatok a magas vérnyomás, a dohányzás, a túlsúly, a magas vércukorszint és az alkoholfogyasztás voltak.

A nők körében a kedvezőtlen anyagcsere-állapotok (pl. magas vérnyomás, túlsúly) dominálnak, míg a férfiaknál a viselkedési tényezők – különösen a dohányzás és az alkoholfogyasztás – játszanak nagyobb szerepet. A fiatalabb korosztályokban a dohányzás és az alkoholfogyasztás hatása kiemelkedő, de ezek aránya az elmúlt évtizedben enyhén csökkent.

Nemzetközi összevetésben Magyarország minden kockázati kategóriában – viselkedési, anyagcsere-eredetű és környezeti – kedvezőtlenebb helyzetben van, mint a szomszédos országok, különösen Ausztriához képest. A legnagyobb különbség a dohányzás és az étrendi kockázatok terén mutatkozik. Mindez arra utal, hogy a magyar lakosság egészségi állapotának javítása elsősorban a megelőzhető kockázatok csökkentésével lenne elérhető.

ÖSSZEGZŐ ÉRTELMEZÉS

A magyar lakosság egészségvesztései továbbra is súlyosak, és az elmúlt évtizedben csak korlátozott javulás történt. A krónikus, nem fertőző betegségek, a kedvezőtlen életmódbeli szokások és az anyagcsere-eredetű kockázatok együttesen tartják fenn a magas halálozási és betegségterhet. Bár néhány pozitív ten-

dencia – például a dohányzáshoz kapcsolt veszteségek csökkenése – megfigyelhető, a nemzetközi összehasonlítások alapján Magyarország továbbra is a legnagyobb egészségveszteséggel küzdő országok közé tartozik.

A megelőzés és az egészségtudatos életmód támogatása ezért stratégiai népegészségügyi prioritás. Az egészségi egyenlőtlenségek csökkentése, a kockázati tényezők mérséklése és a korai beavatkozások erősítése nélkül érdemi javulás hosszabb távon sem várható.

KÖVETKEZTETÉSEK

A magyar népesség egészségi állapotának javítása nem elsősorban az egészségügyi ellátórendszer teljesítményén, hanem a megelőzhető kockázatok csökkentésén múlik. Az adatok egyértelműen jelzik, hogy a veszteségek döntő hányada az életmódbeli és anyagcsere-eredetű tényezők mérséklésével megelőzhető lenne. Ehhez átfogó, a társadalom egészét elérő, összehangolt közegészségügyi és társadalompolitikai beavatkozások szükségesek.

Elsőbbséget kell kapnia a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a túlsúly és a magas vérnyomás elleni komplex népegészségügyi intézkedések, valamint az egészséges táplálkozás és a fizikai aktivitás támogatásának – különösen a fiatal és középkorú férfiak körében, ahol a megelőzhető veszteségek aránya a legnagyobb. Emellett kiemelt feladat a mentális egészség fejlesztése, a stressz és az önsértés megelőzése, valamint a társadalmi-

gazdasági egyenlőtlenségek csökkentése, amelyek a kedvezőtlen egészségi állapot egyik fő strukturális okát jelentik.

A jövőbeli egészségnyereség alapját az adatokon alapuló döntéshozatal, a hosszú távú megelőzési stratégiák következetes megvalósítása, és a lakosság egészségműveltségének erősítése képezheti. Magyarország egészségi felzárkóztatása csak akkor válik reálissá, ha a közpolitika az egészséget nem csupán az egészségügyi ellátórendszer feladataként, hanem a társadalmi jólét és versenyképesség kulcselemeként kezeli.

AJÁNLÁS

Ez a vezetői összefoglaló gyors, áttekinthető képet ad a magyar lakosság egészségi állapotáról az elvesztett egészséges évekről alapján. A hagyományos halálozási mutatókon túl bemutatja az életminőséget rontó, de nem feltétlenül halálos betegségek súlyát is, így teljesebb képet ad arról, hol és hogyan jelentkeznek a legnagyobb egészségveszteségek a társadalomban.

Az összefoglaló különösen hasznos lehet döntéshozók, közegészségügyben dolgozók, helyi programok tervezői és kutatók számára. Rávilágít arra, hogy a veszteségek jelentős része megelőzhető lenne, különösen a dohányzás, az alkoholfogyasztás, az egészségtelen táplálkozás és a szív- és érrendszeri kockázatok csökkentésével – vagyis ott, ahol közpolitikai, közösségi és egyéni szinten is van mozgástér a változtatásra.

HIVATKOZÁSOK

- Vitrai, J. és Horváth, V. (2025) Magyarországi egészségveszteségek, 2025 - A magyar lakosság egészségveszteségeinek és kockázati tényezőinek elemzése. – Vezetői összefoglaló
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.22697.25445>
- Vitrai, J. (2024). Szakdokumentum: Hazai Egészségpillanatkép, 2024: A magyar lakosság egészségveszteségei a Global Burden of Disease Study 2021 adatai alapján. *Multidiszciplináris Egészség és Jólét*, 2(3), 17-20.
<https://doi.org/10.58701/mej.16530>

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Vitrai József
Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Pszichológia és Egészségügyi Menedzsment
Tanszék, Győr
vitrai.jozsef@gmail.com

CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2025. 11. 06.
Elfogadva: 2025. 11. 06.
Megjelentetve: 2025. 12. 05.

Copyright © 2025 Vitrai József. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licensszerződés alapján.