

Choroby cywilizacyjne ciemną stroną postępu w XXI wieku

22 czerwca 2016

Obecne czasy to okres, w którym rozwój cywilizacyjny wchodzi na nowy poziom. Rozwój gospodarki i postęp przemysłu następują dzisiaj szybciej niż kiedykolwiek. Jednocześnie to moment, gdy głośno wypowiadamy zwrot „choroba cywilizacyjna”. Co to oznacza w kontekście naszego zdrowia i jakie niesie ze sobą zagrożenia?

Choroby cywilizacyjne są definiowane jako globalnie występujące schorzenia, do których pojawienia się przyczynił się rozwój cywilizacyjny. Wiele z tych schorzeń ma bardzo poważne następstwa i może prowadzić do znacznego pogorszenia jakości życia i zdrowia. Główne choroby cywilizacyjne to m.in.: nowotwory, otyłość, nadciśnienie, osteoporoza, alergie, cukrzyca czy miażdżyca. Do nich zaliczają się także problemy psychologiczne, takie jak depresja, pracoholizm i liczne uzależnienia.

GŁÓWNA PRZYCZYNA ZGONÓW

Choroby cywilizacyjne to nie tylko powszechnie występujące schorzenia. To także przyczyny ponad 80% wszystkich zgonów – można wybrać tylko kilka powyższych chorób, których roczne „ofiary” stanowią ponad połowę ogólnej liczby zgonów. Choroby XXI wieku są odpowiedzialne za większość kosztów społecznych, pogorszenie jakości życia oraz skrócenie jego długości.

Statystyki dotyczące zachorowalności i umieralności spowodowanej przez choroby cywilizacyjne nie kłamią! W Polsce za wcześnie chorujemy i umieramy z powodu: zawałów mięśnia sercowego, wylewów krwi do mózgu, nowotworów: u mężczyzn rak płuc, u kobiet: rak szyjki macicy. Za dużo palimy i pijemy napojów alkoholowych. Prowadzimy siedzący tryb życia. Nie zwracamy uwagi na sposób odżywiania.

Mechanizmu ich pojawienia się należy szukać w warunkach życia jakie narzucają wysoko rozwinięte cywilizacje i stylu życia jaki wymuszają ich zdobycze oraz tempo postępu. Do głównych bezpośrednich przyczyn występowania chorób XXI wieku można zaliczyć nieprawidłowe żywienie, małą aktywność fizyczną oraz palenie papierosów. Pośrednie przyczyny chorób cywilizacyjnych to postępujące uprzemysłowienie, urbanizacja, wzrost napięcia nerwowego i sytuacji stresowych, skażenie środowiska i hałas oraz promieniowanie (głównie jonizujące).

Łatwo umiejscowić w przedstawionym środowisku przeciętnego współczesnego człowieka i wyobrazić sobie jego styl życia: w ciągu dnia siedzący tryb pracy w stresującym otoczeniu, jedzenie na szybko bez zastanowienia, w towarzystwie papierosa, a wieczorem alkohol. Taki przeciętny Polak może umrzeć we względnie młodym wieku (jak na dzisiejsze czasy) z powodu zawału, wylewu albo nowotworu płuc.

BŁĘDNE KOŁO CHORÓB

Prawdziwym dramatem chorób cywilizacyjnych jest zamknięte koło jakie tworzą wspólne przyczyny i wzajemnie napędzające się powikłania. Przyglądając się schorzeniom i przyczynom je wywołującym zauważymy, że większość chorób wywołuje następną i na odwrót. Oznacza to, że zachorowanie na jedną z chorób cywilizacyjnych znacznie podnosi ryzyko zachorowania na następną. Tak tworzy się błędne koło.

Przykład otyłości dokładnie pokazuje tworzenie się tych współzależności. Otyłość prowadzi do nadciśnienia, które samo w sobie jest już chorobą XXI wieku, ale także jedną z przyczyn miażdżycy i choroby wieńcowej. Jednocześnie nadwaga prowadzi wstępnie do nietolerancji glukozy, a później do oporności na insulinę i cukrzycy. Wysoki poziom cholesterolu napędza maszynę miażdżycowych zmian tętnic powodując dolegliwości sercowe. Nadciśnienie pogarsza miażdżycę, chorobę wieńcową, a ostatecznie prowadzi do udaru lub zawału, które kończą się śmiercią lub kalectwem.

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Po analizie objawów, przebiegu, rokowania i leczenia chorób cywilizacyjnych można odnieść błędne wrażenie, jakoby medycyna XXI wieku była bezsilna wobec tych zagrożeń. W rzeczywistości poczucie bezsilności służby zdrowia wynika z faktu, iż leczenie i opieka to jedynie 10% zdrowia. Aż 53% sukcesu to nasz styl życia, 21% stanowi środowisko, a jedynie 16% genetyka.

Dlatego tak ważna jest polityka prozdrowotna, oraz promocja prawidłowego stylu życia. Tylko systematyczne i długofalowe dbanie o zdrowie, które ma swój początek już w okresie dzieciństwa, może przynieść długotrwały oczekiwany efekt. Wielu ludzi podjęło już walkę z własnymi nawykami żywieniowymi i nałogami, uzyskując doskonałe efekty i poprawę stanu zdrowia.

Mówi się, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Co więcej – taniej jest zapobiegać. Dlatego warto wprowadzić w swoim codziennym życiu parę zmian. Oto pomysły na polepszenie swojego stanu zdrowia:

- Ograniczanie używek. Należy tutaj mieć na uwadze to, że kawa również zaliczana jest do używek, a jej nadmierne spożywanie powoduje między innymi wypłukanie magnezu i żelaza z organizmu.
- Zdrowe odżywianie. Warto pamiętać o częstszym jedzeniu warzyw i owoców a rzadszym mięsa. Niektórzy nie wyobrażają sobie obiadu bez schabowego czy chociaż smażonej piersi z kurczaka. Trzeba pamiętać również o tym, żeby ograniczyć spożywanie soli i cukrów.
- Aktywność fizyczna. Jak znaleźć chwilę na dotlenienie organizmu? Czasami wystarczy kilka prostych ćwiczeń dziennie, aby poczuć się lepiej. Pomogą także spacerować na łonie przyrody.
- Regularne badania. Dobrze pamiętać o sprawdzeniu poziomu

glukozy we krwi, jeśli ktoś w rodzinie chorował na cukrzycę. Warto mierzyć regularnie ciśnienie. Dobrze pamiętać o okresowym wykonywaniu morfologii – dzięki jej wynikom lekarzom o wiele łatwiej jest postawić diagnozę a co za tym idzie, szybciej wprowadzić odpowiednie leczenie.

Podsumowując, człowiek nie jest bezradny wobec chorób cywilizacyjnych. Ponad połowa sukcesu zależy od prowadzonego stylu życia. Należy pamiętać przede wszystkim o profilaktyce – zdrowym odżywianiu się, aktywności fizycznej, okresowym wykonywaniu badań. Dzięki wprowadzeniu drobnych zmian każdy może skuteczniej uchronić się przed typowymi chorobami cywilizacyjnymi.

Autorstwo: Preston

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl

BIBLIOGRAFIA

1.

<http://www.punktdzrowia.pl/choroby-i-dolegliwosci/choroby-cywilizacyjne>

2. https://pl.wikipedia.org/wiki/Choroby_cywilizacyjne