

Cywilizacja – błogosławiony rozwój czy cichy zabójca ludzkości?

Postępująca degradacja środowiska, stres i siedzący tryb życia, nieprawidłowe odżywianie i gorsza jakość produktów żywnościowych powodują regularne pogorszenie zdrowia człowieka. Coraz częściej narażeni jesteśmy na oddychanie zanieczyszczonym powietrzem, spożywanie skażonej wody i pokarmów z gleby pełnej toksyn. Żyjąc w pośpiechu korzystamy z wysoko przetworzonych „dobrodziejstw” cywilizacji, które miast dodawać – odejmują zdrowia. Ulegamy zatem bombardującym nas fast food–om, żywności przetworzonej, półproduktom pełnym tłuszczów trans i cukrów prostych. Naturalne, ekologiczne, czyste chemicznie produkty żywnościowe, bywają w Polsce drogie i paradoksalnie, coraz trudniejsze do zdobycia. Jeszcze nie tak dawno mieliśmy ich pod dostatkiem! Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego w Japonii, w kraju o najwyższym rozwoju cywilizacyjnym, mamy czystą wodę, powietrze oraz zdrowe, powszechnie spożywane jarzyny i produkty spożywcze? Pomimo braku lasów i terenów zielonych, Japończycy spożywają najwięcej warzyw na świecie oraz rezygnują ze słodyczy i czekoladek na rzecz świeżych ryb, owoców morza i kasz.

Naukowcy biją na alarm: Polacy tracą kontakt z naturalnym środowiskiem. Choroby cywilizacyjne co roku zbierają coraz większy plon.

—*Nie badamy się, zażywamy na własną rękę coraz więcej leków i wydaje nam się, że jesteśmy zdrowi. Nic bardziej mylnego* — mówi prof. nadzw. dr hab. n. med. Mieczysław Pasowicz, założyciel Instytutu Medycyny Innowacyjnej prowadzącego Centrum Medyczne IMicare w Krakowie, zajmującego się profilaktyką i leczeniem chorób cywilizacyjnych. Dramatem chorób XXI wieku jest zamknięte koło problemów i wzajemnie napędzające się zdarzenia. Większość schorzeń i wywołuje następne, potem kolejne. Zachorowanie na jedną chorobę zwiększa ryzyko zapadnięcia na inną. Pęd życia powoduje, że brakuje nam czasu na kluczową dla problemu: profilaktykę i zmianę nawyków żywieniowych oraz właściwy styl życia i regularne badania. Leczenie chorób cywilizacyjnych obciążone jest kosztami, często do końca życia. Regularne przeglądy zdrowia są w ich przypadku jedynym skutecznym, rozsądnym (i o wiele tańszym) rozwiązaniem. — *Utrzymanie zdrowia jest czterokrotnie tańsze, niż leczenie chorób, to drugie jest też obciążone ryzykiem, nikt przecież nie da nam gwarancji, że wyzdrowiejemy* — mówi prof. Pasowicz. Polacy są szczególnie narażeni na czynniki sprzyjające schorzeniom XXI wieku. Świadczą o tym dane z ogólnopolskiego badania stanu zdrowia ludności WOBASZ(2*). Na ich podstawie ustalono, że 42% mężczyzn i 25% kobiet w Polsce pali papierosy; na otyłość cierpi 61,6% panów i 50,3% pań w naszym kraju, a niska aktywność fizyczna towarzyszy ponad 50% dorosłych Polaków.

Na jakie choroby cywilizacyjne powinniśmy zwrócić szczególną uwagę?

Choroby układu krążenia

Są przyczyną śmierci co drugiej osoby w Polsce(1*), to dwa razy więcej niż w pozostałych krajach Unii Europejskiej. Statystyki są o tyle niepokojące, że schorzenia te są zazwyczaj przewlekłe, wymagające wieloletniego, drogiego leczenia. Co roku na zawał serca umiera ponad 100 tys. Osób. Naciśnienie

tętnicze stanowi problem 32% dorosłej populacji, szczególnie w dużych miastach*(5). Brak regularnych badań i nieeliminowanie czynników ryzyka to jeden z najważniejszych powodów zatrważających statystyk.

Jak zapobiegać chorobom układu krążenia?

- odżywiać się w sposób zdrowy i zbilansowany, zwracać uwagę na pochodzenie produktów,
- nie dopuszczać do nadwagi,
- regularnie uprawiać sport,
- dbać o odpowiednią ilość snu,
- wystrzegać się papierosów i alkoholu,
- systematycznie badać się (poziom cholesterolu, pomiar ciśnienia krwi) i podejmować leczenie w przypadku pierwszych objawów choroby,
- unikać stresu, który osłabia układ odpornościowy, jest też przyczynkiem rozwoju choroby niedokrwiennej serca.

Cukrzyca

Badania dowodzą, że zmieniając swój styl życia na bardziej higieniczny i przestrzegając zdrowej diety, można zmniejszyć ryzyko rozwoju cukrzycy nawet o połowę.

Zwana cichym zabójcą, rozwija się często bezobjawowo. Cukrzyca jest przewlekłą chorobą metaboliczną, spowodowaną niewłaściwym działaniem insuliny lub jej całkowitym brakiem w organizmie. Hormon ten uczestniczy w regulowaniu przemiany materii, jej nieodpowiednia ilość prowadzi do hiperglikemii, to z kolei do uszkodzenia nerek, wzroku, nerwów, naczyń krwionośnych.

Co zrobić, by ochronić się przed cukrzycą?

- badać się regularnie w kierunku stężenia cukru we krwi, szczególnie po skończonym 45 roku życia,
- zapobiegać otyłości, która jest najczęstszą przyczyną cukrzycy,
- zmiana diety na bogatą w produkty pełnoziarniste i błonnik, ten bowiem pomaga w utrzymaniu poziomu cukru na odpowiednim poziomie,
- ze swojego menu usunąć słodkie napoje i słodycze,
- ograniczyć spożywanie mięsa do jednej porcji dziennie,
- dbać o rozwój fizyczny, żyć aktywnie.

Nadwaga i otyłość

Szacuje się, że co czwarty Polak cierpi z powodu nadwagi i otyłości. Jest definiowana jako stan anomalnej akumulacji tłuszczu, niekiedy problem dotyczy także otłuszczenia serca, jelit i innych narządów. Po to, żeby pomóc ludziom poznać, czy waga jest prawidłowa, używany jest wskaźnik nazywany Indeks Masy Ciała (BMI). Jest to relacja między wagą a wzrostem.

BMI jest narzędziem powszechnie stosowanym przez lekarzy i innych specjalistów ochrony zdrowia, by określić stan niedowagi, nadwagi i otyłości u dorosłych. Otyłość jest najlepszym przykładem „błędnego koła” chorób cywilizacyjnych

Jak nie dopuścić do otyłości?

- żyć aktywnie, uprawiać sport
- odżywać się zdrowo i racjonalnie, unikać cukru, tłuszczów
- w razie utrzymywania się nadwagi, wykonać badania hormonalne

Osteoporoza

Jest schorzeniem charakteryzującym się obniżoną jakością tkanki kostnej. Z wiekiem wzrasta ryzyko zachorowania na osteoporozę, szczególnie wśród kobiet po 50-tym roku życia. W związku z wydłużeniem się życia, WHO zalicza schorzenie to do głównych chorób cywilizacyjnych.

Aby skutecznie przeciwdziałać osteoporozie, pamiętajmy o:

- badaniach profilaktycznych w kierunku badania gęstości kości udowej i kręgosłupa
- dbajmy o dietę bogatą w wapń, w ilości 1500 mg dziennie
- złoty środek na większość chorób cywilizacyjnych- aktywność fizyczna- niech towarzyszy nam codziennie
- zrezygnowaniu z palenia papierosów i innych używek

Nowotwory

Im wyższy poziom ekonomiczny, tym na nowotwory umiera się później. Polska w porównaniu z innymi krajami europejskimi wypada pod tym względem nieco gorzej. Około 40 proc. kobiet i mężczyzn, którzy zmarli na nowotwór, nie ukończyło 65. roku życia.*(3)

By uchronić się przed zachorowaniem, podobnie jak w przypadku pozostałych chorób cywilizacyjnych, profilaktyka i właściwa dieta bogata w warzywa i błonnik, odgrywa kluczowe znaczenie.

Jakie badania zatem należy wykonywać systematycznie?

- mammografię(kobiety po 50 roku życia)
- badanie obecności krwi w kale(po 45 roku życia)
- cytologię (kobiety w ciągu 2 lat od rozpoczęcia życia płciowego)
- badanie palpacyjne prostaty(mężczyźni po 50 roku życia)

POChP-przewlekła obturacyjna choroba płuc

Uporczywy kaszel utrzymujący się do kilku tygodni, częste odksztuszanie, krótki oddech, duszności – to objawy, które często bagatelizujemy, a mogą być początkiem POChP, choroby płuc, która niesie ze sobą ryzyko śmierci. W Polsce z powodu schorzenia lub jego powikłania umiera rocznie około 15 tysięcy ludzi*(4).

Jak się bronić przed zachorowaniem na POChP?

- zagrożeni są głównie palacze, oraz osoby narażone na bierne palenie zatem należy unikać dymu tytoniowego
- mieszkańcy dużych miast narażeni na zadymienie i zapylenie środowiska

Osoby z powyższych grup ryzyka powinny regularnie poddawać się badaniu spirometrycznemu płuc, celem wczesnego wykrycia choroby

Każda epoka w dziejach ludzkości kojarzy się z chorobami, które dziesiątkowały ludzkość. Cholera, dżuma, tyfus – odeszły niemal w zapomnienie, dziś jednak na myśl o nowotworach, zawale serca, udarze mózgu, przebiega nam po plecach dreszcz strachu. Niestety, badania dowodzą, że w związku z postępującym zanieczyszczeniem środowiska, niską jakością żywności, niehigienicznym i stresogennym trybem życia, choroby cywilizacyjne nadal będą zbierać tragiczne żniwo. Musimy zatem przeprogramować nawyki, zmienić myślenie a przede wszystkim dbać o regularną profilaktykę, to najwłaściwsza recepta na długie życie w zdrowiu.

Przykład Japonii świadczy o tym, że działania polegające na stosowaniu nowoczesnych technologii oczyszczania wody i środowiska, zmianie nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej, mogą być skuteczne i są skuteczne. Audyt zdrowia w Centrum Medycznym IMIcare pozwoli na poznanie zagrożeń i przewartościowanie nawyków, a także zmniejszenie zagrożeń chorobowych.

1,3,4*- dane GUS

2* WOBASZ, w ramach programu Ministerstwa Zdrowia, Polkard

5* Raport: Opieka zdrowotna nad osobą starszą i osobą przewlekle chorą na terenie miasta Krakowa

Biuro ds. Ochrony Zdrowia Urząd Miasta Krakowa, Kraków, 2014