

Cywilizacja a zdrowie – choroby cywilizacyjne

Rozwój cywilizacyjny przyniósł ogromny postęp w nauce i technice oraz znaczną poprawę warunków życia ludzi, ale stał się jednocześnie przyczyną pojawienia się wielu nieznanych wcześniej zagrożeń. Choroby cywilizacyjne stają się coraz bardziej powszechne i dotyczą nie tylko ludzi starszych czy dorosłych, ale także młodzież, a nawet dzieci. Niektóre są łatwe do wyleczenia, ale niektóre wiążą się z powikłaniami oraz długotrwałymi, kosztownymi i skomplikowanymi kuracjami, a jeszcze niektóre są wręcz nieuleczalne. Aby uniknąć wszystkich należy prowadzić zdrowy, aktywny tryb życia, uprawiać sporty, zdrowo się odżywiać, unikać stresów, zapobiegać nałogom lub rzucić je, jeżeli takowe istnieją, unikać przypadkowych stosunków płciowych z wieloma partnerami (w przypadku chorób wenerycznych). W ten sposób zapobiegniemy chorobom cywilizacyjnym również przyszłych pokoleń.

1. Definicja

Choroby cywilizacyjne to schorzenia związane z ujemnymi skutkami życia w warunkach wysoko rozwiniętej cywilizacji.

2. Rodzaje i charakterystyka chorób

Choroby cywilizacyjne nierozłącznie wiążą się z pojęciem chorób społecznych, czyli chorób szeroko rozpowszechnionych w społeczeństwie. Do chorób cywilizacyjnych, a jednocześnie kwalifikowanych jako choroby społeczne, zaliczamy:

a) nadciśnienie tętnicze

O nadciśnieniu mówimy wówczas, gdy ciśnienie krwi w tętnicach utrzymuje się na poziomie wyższym niż 140/90 mm Hg. Początkowo choroba przebiega bezobjawowo, nie wpływając na samopoczucie chorego. Jest jednak bardzo niebezpieczna ze względu na powstające w późniejszym okresie zmiany. W efekcie nadciśnienia dochodzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych, niewydolności i zawału mięśnia sercowego, udaru mózgu, uszkodzenia nerek.

W większości przypadków sami wpływamy na powstanie nadciśnienia poprzez:

- palenie tytoniu
- zbyt małą aktywność fizyczną
- otyłość
- spożywanie nadmiaru soli
- nadmierne spożywanie alkoholu
- stresy i napięcie nerwowe.

b) miażdżyca

Miażdżyca naczyń krwionośnych często towarzyszy nadciśnieniu i jest bezpośrednią przyczyną choroby wieńcowej oraz innych poważnych schorzeń układu krążenia. Polega ona na odkładaniu się w ścianach tętnic blaszki miażdżycowej, czyli złogów cholesterolu, soli wapnia oraz trombocytów - komórek biorących udział w procesie krzepnięcia krwi. Przepływ krwi przez naczynia zostaje znacznie utrudniony lub może być całkowicie zahamowany. W efekcie dochodzi do niedotlenienia narządów i tkanek. Szczególnie groźne następstwa może mieć niedotlenienie mózgu lub serca. Bezpośrednio do powstania miażdżycy przyczyniają się zaburzenia w gospodarce tłuszczowej. Cholesterol jest rodzajem tłuszczu obecnego we krwi i syntetyzowanego w wątrobie. Odgrywa on ważną rolę w wielu przemianach, jednak jego nadmiar, odkładający się w postaci blaszki miażdżycowej, jest niebezpieczny dla zdrowia. O zaburzeniach lipidowych świadczą nieprawidłowe wyniki badań diagnostycznych. Stężenie cholesterolu całkowitego w surowicy krwi nie powinno przekraczać **250mg/dl**. Stężenie cholesterolu LDL (tzw. złego cholesterolu) nie powinno przekraczać **155 mg/dl**, a stężenie cholesterolu HDL (tzw. dobrego cholesterolu) nie powinno być niższe niż **40mg/dl**.

c) choroba wieńcowa (dławica)

Choroba wieńcowa to choroba naczyń krwionośnych serca. Jej przyczyną jest odkładająca się blaszka miażdżycowa, zwężająca światło naczyń krwionośnych mięśnia sercowego. W zwężonych naczyniach krew przepływa znacznie wolniej i nie dostarcza komórkom serca odpowiedniej ilości tlenu i substancji odżywczych. Efektem jest nieprawidłowa praca serca. Najczęściej odczuwanym objawem tej choroby jest ból w okolicy zamostkowej (ból dławicowy), ustępujący po kilku minutach spoczynku.

d) cukrzyca

Cukrzyca jest chorobą, której istotą jest niewydzielanie insuliny (cukrzyca typu I, młodzieńcza) bądź zaburzone jej wydzielanie i przetwarzanie (cukrzyca typu II). W efekcie we krwi chorego znajduje się duża ilość glukozy, która nie jest wykorzystywana przez tkanki organizmu jako źródło energii. Cukrzyca typu II występuje najczęściej u osób otyłych lub osób z nadwagą po 45. roku życia. Najważniejszą metodą zapobiegania tego typu cukrzycy jest dbanie o prawidłową wagę ciała i zachowanie dobrej kondycji fizycznej. Leczenie cukrzycy typu II rozpoczyna się od ustalenia odpowiedniej diety i próby pozbycia się nadmiaru tkanki tłuszczowej. Dopiero w następnym etapie rozpoczyna się stosowanie leków przeciwcukrzycowych lub ewentualnie insuliny. Cukrzycę rozpoznajemy, gdy poziom

glukozy na czczo wynosi powyżej **120mg/dl** lub stężenie glukozy w dwie godziny po doustnym teście obciążenia glukozą wynosi powyżej **200mg/dl**.

Objawy cukrzycy:

- zwiększone pragnienie
- częste oddawanie moczu
- wzmożony apetyt przy jednoczesnej utracie masy ciała (cukrzycy typu I)
- zaburzenia widzenia
- nawracające zakażenia.

Wysoki poziom glukozy we krwi (hiperglikemia) powoduje wiele powikłań i jest bardzo niebezpieczny. Nieleczona hiperglikemia powoduje uszkodzenia naczyń krwionośnych, wzrost ciśnienia krwi, a w późniejszym okresie niekorzystnie wpływa na pracę nerek, mózgu, serca i oczu. Zarówno bardzo wysoki, jak i zbyt niski poziom glukozy we krwi może stanowić bezpośrednie zagrożenie dla życia człowieka.

e) Otyłość

Otyłość to zaburzenie przemiany materii, nadmierne odkładanie się tłuszczu, głównie w tkance podskórnej, niekiedy też otłuszczenie serca, jelit i innych narządów. Za otyłość bezwzględną uważa się przekroczenie o 25% wagi należnej dla wieku, płci i wzrostu. Otyłość sprzyja powstawaniu wielu chorób, m.in. miażdżycy tętnic, niewydolności krążenia. W leczeniu otyłość uwzględnia się dietę, tryb życia i hormonoterapię

f) choroba wrzodowa

Choroba wrzodowa jest przewlekłym schorzeniem, polegającym na powstawaniu uszkodzeń na błonie śluzowej żołądka i dwunastnicy. Owrzodzenia błony śluzowej powstają na skutek nadmiernego wydzielania kwasu solnego w żołądku przy jednoczesnym nieodpowiednim działaniu mechanizmów obronnych. Do powstawania choroby przyczyniają się:

- stres
- nieodpowiednia dieta
- palenie tytoniu
- obecność w żołądku i dwunastnicy bakterii *Helicobacter pylori*.

g) choroby alergiczne

Alergie to choroby, których źródłem jest nadmierna aktywność własnego układu immunologicznego. Organizm osoby posiadającej tę słabość w kontakcie z alergenem (substancją, na którą jest uczulony) działa nadreaktywnie i wytwarza przeciwciała, które

wywołują podrażnienia. Przebieg reakcji alergicznych może być bardzo zróżnicowany i przybierać różnorodne formy:

- łzawienie, obrzęk i przekrwienie spojówek
- katar sienny
- pokrzywka skórna
- skurcz oskrzeli (dychawica oskrzelowa, astma)
- ogólny spadek ciśnienia tętniczego (wstrząs anafilaktyczny)

h) choroby psychiczne

Anoreksja - Pojedyncze przypadki jadłowstrętu psychicznego mogą występować w różnym wieku, ale najczęściej pojawiają się u dziewcząt w okresie pokwitania. Osoba chora na jadłowstręt stopniowo zmniejsza ilość spożywanych pokarmów, czasem ograniczając je tylko do kilku wybranych i spożywanych w niewielkich ilościach. Kiedy indziej w ogóle odmawia przyjmowania pokarmów lub reaguje wymiotami na próby karmienia, ograniczając się do picia płynów. W krótkim czasie dochodzi do wychudzenia, a nawet wyniszczenia organizmu, które pozostawia często już nieodwracalne zmiany. Nieleczona anoreksja zabija w ok. 20% przypadków. Dochodzi w niej do utraty łaknienia oraz spadku wagi, co najmniej o 25% poniżej wagi wyjściowej. O anoreksji mówi się, gdy następuje odmowa utrzymania ciężaru ciała powyżej granicy wagi minimalnej dla wieku i wzrostu, intensywny lęk przed przybraniem na wadze lub otyłością, zaburzony obraz własnego ciała tj. osoba chora uważa, że jest zbyt gruba mimo tego, że tak naprawdę jest już wyniszczona. Anoreksji towarzyszy zwykle zanik miesiączki, osłabienie, mogą dołączyć się dolegliwości ze strony układu krążenia. Prawie w każdym przypadku jadłowstrętu konieczna jest hospitalizacja psychiatryczna. Leczenie polega na kompleksowym leczeniu farmakologicznym, psychoterapeutycznym i wychowawczym. Niezbędne jest często karmienie sztuczne, lub dożylne wstrzykiwanie substancji odżywczych.

Depresja - jest najczęstszą chorobą psychiczną.. Roczna chorobowość w populacji osób dorosłych wynosi 6-12%, wśród osób w wieku podeszłym jest wyższa i sięga 15%. Niewątpliwie problem ten wyraźnie narasta w ciągu ostatnich kilkunastu lat. Po 50 roku życia depresja stanowi jedną z głównych przyczyn hospitalizacji kobiet i mężczyzn. Z danych przedstawionych przez Światową Organizację Zdrowia wynika, że w chwili obecnej depresja stanowi czwarty najpoważniejszy problem zdrowotny na świecie. Kobiety chorują 2-3 razy częściej niż mężczyźni. Podstawowym problemem jest śmiertelność związana z depresyjnymi zaburzeniami nastroju. Statystyki dowodzą, że przyczyną zgonu u około 25% pacjentów z

depresją jest samobójstwo. Ogromne znaczenie ma wpływ choroby na funkcjonowanie rodzinne, zawodowe i społeczne. Depresja w znacznym stopniu ogranicza wydolność jednostki w życiu codziennym.

Shopoholizm - Specjaliści mają kilka wyjaśnień tego fenomenu: kupujemy z konieczności (na zasadzie "kupuję, bo tego potrzebuję"), z czystego hedonizmu ("kupuję, bo chcę właśnie tego"), żeby być modnym ("kupuję bo chcę być na topie") lub, cytując psychoanalityków "kupuję żeby zastąpić tym coś, czego potrzebuję, lub czego mi brakuje w życiu, żeby poprawić sobie humor" itp.

3. Czynniki sprzyjające rozwojowi chorób cywilizacyjnych

Czynniki sprzyjające rozwojowi chorób cywilizacyjnych są związane ze stylem życia, który narzucają wysoko rozwinięte społeczeństwa. Należą do nich:

powszechnie występujące zanieczyszczenie środowiska, zwłaszcza powietrza, wody i żywności

rosnące tempo życia oraz napięcie nerwowe

mała aktywność ruchowa

niewłaściwe odżywianie

nieprawidłowa dieta (obfitująca w tłuszcze zwierzęce i cukry proste)

palenie papierosów

nadużywanie alkoholu

wysoki poziom stresu

Istotną rolę odgrywa również niestosowanie się pacjentów do zasad profilaktyki:

niewykonywanie badań, nieakceptowanie konieczności eliminacji czynników ryzyka,

ignorowanie wczesnych objawów chorób.

4. Profilaktyka

Stosuj odpowiednią dietę- przeciwdziała otyłości. Dzięki niej unikniesz obciążenia dla serca i układu krążenia. Nadmiar tłuszczu w diecie nasila zmiany miażdżycowe, a każde dodatkowe kilogramy powodują wzrost ciśnienia.

Uprawiaj sport- poprawia wydajność organizmu oraz naturalnie obniża ciśnienie krwi.

Siedzący tryb życia kilkakrotnie zwiększa ryzyko pojawienia się nadciśnienia.

Unikaj stresu- długotrwały stres osłabia układ odpornościowy.

Nie pal papierosów- są główną przyczyną powstawania komórek nowotworowych, a także zwiększają ciśnienie oraz przyspieszają akcję serca.

Nie nadużywaj alkoholu- zwiększa ciśnienie krwi.

Ogranicz spożywanie soli- pokarm z dużą zawartością soli zwiększa ciśnienie krwi.

Regularnie wykonuj badania profilaktyczne.