

CHOROBY CYWILIZACYJNE - CZYM SĄ I JAK IM ZAPOBIEGAĆ?



Postęp cywilizacyjny i, co za tym idzie, rozwój nauki, technologii, przemysłu i innych dziedzin, sprawił, że nasze życie stało się wygodne, a my bardziej leniwi. Nasz styl życia uległ zmianie, co wpływa negatywnie na zdrowie i ogólną kondycję organizmu.

Brak aktywności fizycznej, zła dieta, stres, zanieczyszczenie środowiska i palenie tytoniu to główne przyczyny chorób cywilizacyjnych, będących epidemią XXI wieku i istotnym problemem państw wysoko rozwiniętych.

Choroby cywilizacyjne to schorzenia, które **występują powszechnie, są niezakaźne, a do ich szerzenia się i rozwoju przyczynia się postęp i rozwój cywilizacyjny**. W jego wyniku oddziałują na nas czynniki, które zwiększają ryzyko wystąpienia poszczególnych chorób.

Do największych zagrożeń zalicza się:

- siedzący tryb życia,
- źle zbilansowaną dietę,
- zanieczyszczenie środowiska,
- stres.

NAJCZĘSTSZE CHOROBY CYWILIZACYJNE

Choroby cywilizacyjne stają się coraz większym zagrożeniem dla współczesnego społeczeństwa. **Życie w ciągłym pośpiechu, pełne bodźców stresowych, złe odżywianie się, praca umysłowa, a także zmiany klimatyczne i sięganie po używki** to przyczyna powstawania dolegliwości, które często prowadzą do skrócenia długości życia lub znacząco obniżają jego jakość.



Wśród najczęstszych chorób cywilizacyjnych są m.in.:

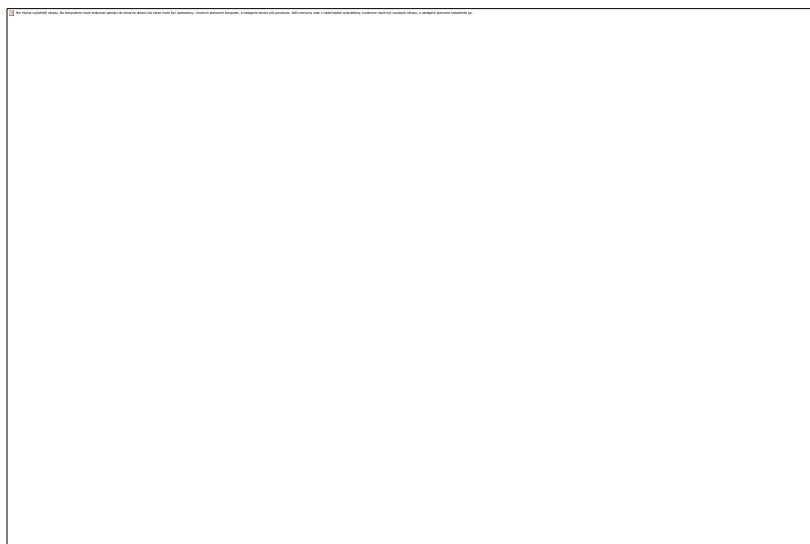
- nadciśnienie,
- miażdżyca,
- choroba wieńcowa,
- choroba niedokrwienna serca,
- zawał mięśnia sercowego,
- udar mózgu,
- zwężenie tętnic,
- choroby nowotworowe (najczęściej rak piersi, rak macicy, rak gruczołu krokowego, rak trzustki, rak żołądka i rak jelita grubego, rak płuc, rak przełyku, nowotwory w obszarze głowy i szyi),
- otyłość i nadwaga,
- cukrzycę typu II,
- osteoporoza,
- nadwrażliwość pokarmowa (alergia, nietolerancja pokarmowa),
- choroby psychiczne (otępienie, anoreksję, depresję, alkoholizm, narkomanię, nerwice, lęki),
- alergie,
- astma,
- przewlekła obturacyjna choroba płuc.

Jest to grupa chorób, które uznawane są za związane z postępowaniem cywilizacyjnym.



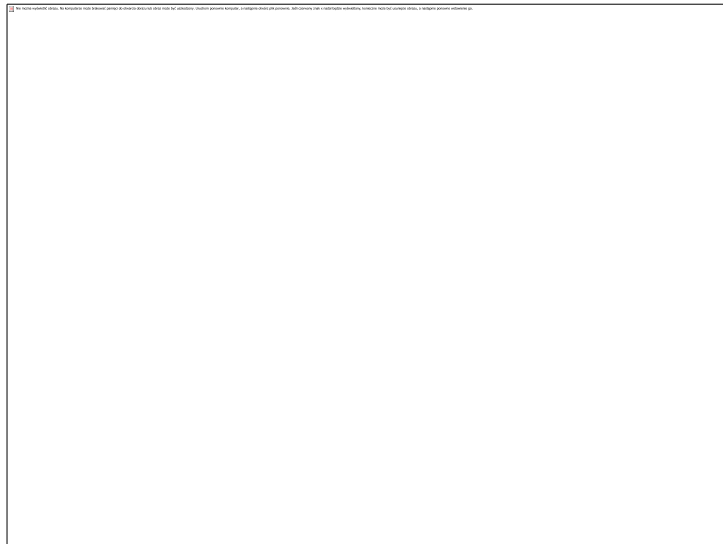
Wprowadzając zmiany w naszym trybie życia możemy uniknąć niektórych schorzeń, a także znacząco przedłużyć sobie życie.

Ważna również jest profilaktyka i wykonywanie niezbędnych badań okresowych, dzięki którym możliwe jest wczesne wykrycie choroby i jej wyleczenie lub złagodzenie przebiegu.

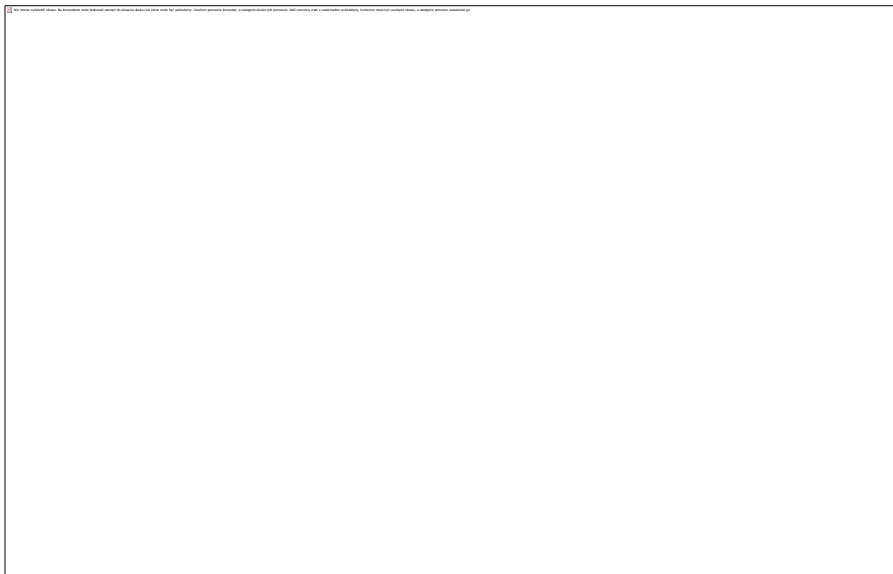


Najważniejsza jednak jest zmiana złych nawyków, diety i unikanie używek. Aby oddalić ryzyko chorób cywilizacyjnych należy pamiętać o optymalnej codziennej dawce ruchu.

Minimum aktywności dla osób pracujących fizycznie to 10 000 kroków, a dla tych, którzy pracują umysłowo - 15 000. Na ćwiczenia, bieganie, jazdę rowerem czy spacer wystarczy zarezerwować nie więcej niż 60-90 min.



Podstawą zdrowego trybu życia jest też odpowiednia dieta - bogata w błonnik, witamy, sole mineralne, warzywa - spożywanie pięciu posiłków dziennie o stałych porach i unikanie cukru oraz soli.



Warto zadbać także o **efektywny wypoczynek, zdrowy sen oraz równowagę psychiczną**. W ostatnim pomogą proste rytuały, takie jak codzienny spacer, kilka minut z ulubioną książką czy relaksująca kąpiel.

Opracowanie:

Katarzyna Jankowska