

NAJBARDZIEJ NIEDOCENIANA CHOROBA CYWILIZACYJNA

– KATOWICE DLA ODMIANY... KLIMATU

Choroby cywilizacyjne są przyczyną nawet 80% zgonów. Która z nich wkrótce może okazać się najgroźniejsza?

Choroby cywilizacyjne nazywane są też chorobami XXI wieku. Istotny i szybki postęp cywilizacyjny, towarzyszący mu postęp techniczny mają wiele zalet, ale skutkują też rozwojem chorób o globalnym zasięgu. Uprzemysłowienie, rozwój dużych obszarów miejskich, hałas, skażenie środowiska naturalnego, zmiany klimatyczne, globalne ocieplenie, dieta oparta na tłustych i wysoko przetworzonych potrawach, stres, życie w stałym napięciu nerwowym, siedzący tryb życia skutkujący małą aktywnością fizyczną, ograniczanie snu powodują, że częściej sięgamy po używki, suplementy diety, papierosy, alkohol, dopalacze czy narkotyki – a wszystkie wyżej wymienione czynniki to najczęstsze przyczyny omawianej grupy schorzeń.

Choroby niezakaźne – główna przyczyna śmierci

Choroby cywilizacyjne noszą swoją nazwę do czasu takiego postępu medycyny, który pozwoli na ich skuteczne zwalczanie i w konsekwencji znaczne obniżenie poziomu zachorowalności i śmiertelności z ich powodu. Choroby cywilizacyjne uważa się za powód około 80% zgonów. Przyczyniają się też do znacznego pogorszenia jakości życia i skrócenia jego długości. Światowa organizacja zdrowia alarmuje, że z ich powodu rok w rok przedwcześnie umiera 16 milionów ludzi. Według WHO, w biedniejszej części świata, śmiertelność z powodu chorób cywilizacyjnych przewyższa już liczbę zgonów wywołanych przez choroby zakaźne. Najczęstszą przyczyną przedwczesnej śmierci nadal jest palenie tytoniu, co roku umiera z tego powodu 6 milionów osób, kolejne przyczyny to alkohol (ponad 3 miliony śmierci) oraz brak wysiłku fizycznego (3,2 mln) i nadmierne spożycie soli (1,7 mln). A wystarczy wydać od 1 do 3 dolarów na osobę, aby znacznie zmniejszyć zagrożenie.

Utrudniona profilaktyka

Istota chorób cywilizacyjnych związana z tempem życia jest głównym utrudnieniem do wprowadzenia profilaktyki, która musiałaby oznaczać zmiany polegające na stosowaniu zdrowej, regularnej diety z pięcioma posiłkami dziennie, spożywaniu 1,5 l płynów, systematycznym wysiłku fizycznym, regularnym spaniu. W dodatku stały stres, przemęczenie, brak snu powodują, że chętniej sięgamy po używki, alkohol, papierosy czy leki.



COP24-KATOWICE 2018
KONFERENCJA NAJWISZSZYCH SZCZEGÓLNOŚCI
W SPRAWIE ZMIAN KLIMATU



KATOWICE
dla odmiany



Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Katowicach

Do najbardziej znanych chorób cywilizacyjnych należą choroby układu sercowo – naczyniowego (nadciśnienie tętnicze, zawał mięśnia sercowego), coraz częściej spotykana otyłość, miażdżycy, cukrzyca, nowotwory, alergie (często pokarmowe), choroby układu oddechowego (POChP), choroby układu pokarmowego o podłożu czynnościowym, osteoporoza. Okresowo pojawiają się choroby związane ze spadkiem odporności, gruźlica, choroby wirusowe. Rośnie liczba chorych z depresją. Narastające problemy dnia codziennego skutkują często również innymi zaburzeniami psychicznymi, nadużywaniem alkoholu, również w grupach ludzi o wysokim stopniu wykształcenia, na kierowniczych stanowiskach. Problem dotyczy mężczyzn, kobiet, młodzieży, niestety również dzieci.

Wnioski

Jest jeszcze jeden ważny wątek. Wśród chorób cywilizacyjnych coraz częściej, w mojej ocenie, pojawia się **samotność**. Wiele starszych osób pozostaje bez opieki z powodu licznych wyjazdów ich dzieci do pracy za granicą, jak również wielokrotnie z powodu braku czasu dzieci mieszkających blisko. System opieki społecznej jest niewydolny i w konsekwencji osoby te trafiają do szpitala bez perspektywy opieki po ich wypisaniu. Problem ten dotyczy również dzieci, które mają wielokrotnie duże kłopoty wynikające z tzw. „wyścigu szczurów”, korzystają z dopalaczy, narkotyków, alkoholu, czy papierosów.

Alicja Cegłowska,

doktor nauk medycznych, ordynator Oddziału Chorób Wewnętrznych i Onkologii Klinicznej z Pododdziałem Diabetologii w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym numer 5 im. św. Barbary w Sosnowcu.

Zadanie dofinansowano ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach.

Treści zawarte w publikacji nie stanowią oficjalnego stanowiska organów Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach.



COP24-KATOWICE 2018
KONFERENCJA NARODÓW ZJEDNOCZONYCH
W SPRAWIE ZMIAN KLIMATU



KATOWICE
dla odmiany



Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Katowicach