



L.dz. ^{MAG}.../RUM/2021

Olecko, 9.06.2021

Komisja Polityki Prorodzinnej,
Ochrony Zdrowia i Bezpieczeństwa
Rady Miejskiej w Olecku
19-400 Olecko
Pl. Wolności 3

URZĄD MIEJSKI W OLECKU
(SEKRETARIAT)

wpłynęło
dnia 10. 06. 2021 podpis
Nr rej. 12758/21
BRM DEKTERACJA
PODPIS DEKRETUJĄCEGO

W odpowiedzi na pismo znak: BRM.0012.3.6.2021 przesyłamy materiały informacyjne .
Informujemy, że przedstawicielem na posiedzeniu Komisji Polityki Prorodzinnej, Ochrony Zdrowia i Bezpieczeństwa w dniu 14 czerwca 2021 będzie mgr płg Pani Alicja Nowik.

Choroby Cywilizacyjne – Przyczyny, Rodzaje i Profilaktyka

Choroby cywilizacyjne spowodowane są szybkim i dynamicznym rozwojem gospodarczym i technologicznym. Są globalnym zjawiskiem dotykającym całą rzeszę populacji na świecie. Mianem choroby cywilizacyjnej określa się problem medyczny, którego lekarze i naukowcy nie mogą znaleźć rozwiązania, a dotyka on ludzkość, sieje spustoszenie i zwiększa umieralność wśród ludzi. Choroby cywilizacyjne XXI wieku to przyczyna 80% wszystkich zgonów. Z występowaniem chorób cywilizacyjnych wiąże się pogorszenie jakości życia człowieka i skrócenie czasu jego trwania. Korzystne zmiany ekonomiczne, gospodarcze i przemysłowe są dobre dla ogółu, ale dla jednostki rozwój ten niesie wiele szkód. Co znamienne, choroby cywilizacyjne charakteryzują się tym, że dotyczą nie tylko osoby starsze i zmęczone życiem, wyeksploatowane gospodarczo, ale coraz częściej rozwijają się one u dzieci i młodzieży.

Przyczyny chorób cywilizacyjnych

Najszerszą przyczyną chorób gospodarczych jest dynamiczny rozwój gospodarczy, jednak przyczyny można rozpatrywać też bardziej szczegółowo. Mogą one mieć bezpośredni i pośredni wpływ na stan zdrowia człowieka.

Do pośrednich przyczyn wpływających na stan i kondycję zdrowia człowieka zaliczamy:

- Szybki rozwój przemysłu,
- Promieniowanie jonizujące,
- Postępujące zmiany klimatyczne oraz zmiany ekologiczne w regionach,
- Wzmożenie gospodarki rolnej,
- Rozbudowa dużych miast, aglomeracji i urbanizacja,
- Hałas,

- Skażenie środowiska naturalnego,
- Testowanie nowych technologii, przeprowadzanie testów różnych produktów,
- Zanieczyszczanie środowiska produktami procesów przemysłowych,
- Wyczerpywanie się zasobów mineralnych.

Powyższe zjawiska są przyczynami warunkującymi pojawianie się bezpośrednich czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych oddziałujących na człowieka. Cywilizacje mocno rozwinięte wymuszają określony styl życia człowieka wpędzającego go w choroby, a do takich przyczyn zaliczamy:

- Niewłaściwa dieta, zanieczyszczona śmieciowym jedzeniem, związkami syntetycznymi, tłuszczami trans i dużą ilością cukru,
- Jedzenie w pośpiechu, stresie i nieprzywiązywanie wagi do spożywanych posiłków,
- Ciągłe spędzanie czasu przed komputerem, siedzący tryb życia, załatwianie spraw zdalnie, a w związku z tym niska aktywność fizyczna lub żadna,
- Stres oraz związane z tym nadużywanie alkoholu,
- Rosnące tempo życia, ciągłe napięcia nerwowe,
- Palenie tytoniu.

Rodzaje chorób cywilizacyjnych

Choroby cywilizacyjne to głównie: nowotwory, choroby zakaźne takie jak AIDS i gruźlica, choroby układu oddechowego, choroby układu krążenia (zawały, choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, miażdżycy), choroby przewodu pokarmowego (wrzody, biegunki, zaparcia, refluks), choroby nerwowe (pracoholizm, narkomania, anoreksja, bulimia, wypalenie zawodowe, depresja, alkoholizm, dewiacje społeczne), otyłość, alergie, osteoporoza, cukrzyca

Nadciśnienie tętnicze

Należy do chorób układu krążenia, która charakteryzuje się stale lub czasowo podniesionym ciśnieniem krwi. O nadciśnieniu mówi się, gdy ciśnienie skurczowe jest wyższe od 140 a rozkurczowe od 90. W Polsce odnotowano 8,8 mln osób z chorobą nadciśnieniową. „Receptą” na chorobę jest zmiana stylu życia, czyli wdrożenie leczenia nefarmakologicznego poprzez redukcję masy ciała, przestrzeganie diety, unikanie soli i alkoholu, wykluczenie z diety tłuszczów trans, rzucenie palenia i wdrożenie aktywności fizycznej.

Choroba niedokrwienna serca

O chorobie mówi się, gdy serce nie jest odpowiednio zaopatrywane w tlen oraz substancje odżywcze. Efektem może być choroba wieńcowa, czyli niedotlenienie części serca. Taki stan może doprowadzić do dusznicy bolesnej a nawet zawału. Choroba niedokrwienna to najczęstsza przyczyna zgonów w krajach zachodnich, doprowadza do niej miażdżycy tętnic wieńcowych serca. Głównymi przyczynami choroby niedokrwiennej serca są: stres, papierosy, alkohol, kaloryczna dieta, niska aktywność, otyłość brzuszna i cukrzyca oraz nadciśnienie.



Cukrzyca

Należy do chorób metabolicznych i polega na utrzymywaniu się podwyższonego poziomu cukru we krwi, co spowodowane jest zaburzeniami wydzielania insuliny przez trzustkę. Zbyt długo utrzymujący się problem podwyższonego poziomu cukru wiąże się z niewydolnością kolejnych narządów, zwłaszcza narządu wzroku, nerek i naczyń krwionośnych. Prawie 2 miliony Polaków zmagają się z cukrzycą typu 2, a 150 tys. z cukrzycą typu 1. Aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na cukrzycę należy ograniczyć w diecie produkty z wysokim indeksem glikemicznym, przyjmować regularne posiłki zawierające złożone węglowodany oraz błonnik a także zwiększać aktywność fizyczną, ograniczyć masę ciała a przede wszystkim odstawić alkohol.

Nadwaga i otyłość

To choroba spowodowana przez siedzący tryb życia objawiająca się nagromadzeniem się zbyt dużej objętości tkanki tłuszczowej w organizmie, zazwyczaj w rejonie brzucha. Jest to zjawisko niebezpieczne, ponieważ otoczone tłuszczem narządy mogą przestać działać prawidłowo. Nadwagę diagnozuje się wyliczając wskaźnik BMI (wagę do wzrostu), a otyłość brzuszną określa się poprzez ustalenie wskaźnika tj (obwód pasa do obwodu bioder). Otyłość coraz częściej dotyka nie tylko pracujące osoby dorosłe i starsze osoby z osłabionym metabolizmem ale również dzieci i młodzież, które nie przykładają większej uwagi do aktywności fizycznej. Nadwagę obecnie ma 16 milionów Polaków a otyłość 6,5 miliona. Otyłość prowadzi do powstania innych chorób, takich jak nadciśnienie, zawał czy choroby kręgosłupa.

Nowotwory

Nowotwory należą do grupy chorób, na które obecnie nie wynaleziono skutecznego remedium. Spowodowane jest to obecnością wolnych rodników, które negatywnie oddziałują na zdrowe komórki powodując ich przekształcenie się w patologiczne komórki oraz proliferację w nowotwory. Utrata kontroli nad namnażającymi się komórkami wiąże się z mutacjami genowymi. W Polsce odnotowuje się rocznie ok 125 tysięcy nowych zachorowań na różne typy nowotworów. Najbardziej zagadkowym i ciężkim do uleczenia są nowotwory trzustki, jelita grubego, prostaty i krtani, zwłaszcza w późnym stadium. Nowotwory są drugą przyczyną zgonów na świecie. Aby praktykować profilaktykę raka należy zwiększać aktywność fizyczną oraz unikać czynników kancerogennych takich jak: dym papierosowy, spaliny samochodowe, substancje chemiczne, smog, promieniowanie jonizujące, promieniowanie ultrafioletowe, infekcje grzybicze i wirusowe, zła dieta.

Alergie

Alergie to zmora 3,5 miliona Polaków, a co ciekawe coraz większą podatność na alergie zauważa się u małych dzieci. Mianem alergii określa się reakcje organizmu na działanie różnych substancji w sposób nietolerancyjny czyli za pomocą wysypek, opuchlizn, kataru, kaszlu, duszenia, swędzenia lub bólu. Najczęściej z alergią wiążą się: astma, katar sienny, nieżyt nosa, pokrzywka, uczulenie na pokarmy, wstrząsy anafilaktyczne i kontaktowe zapalenia skóry. Alergia w dużej mierze spowodowana jest zanieczyszczeniami środowiska, do których zaliczamy między innymi: wylot z elektrowni, związki siarki, węgla itp.) oraz brudem i nieporządkiem w domu, czyli m. in kurzem, nieumytymi warzywami, preparatami czyszczącymi, kosmetykami oraz sierścią zwierząt.

Wrzody żołądka i jelit

To choroba dotykająca osoby zestresowane, żyjące w ciągłym biegu i mające nieregularny tryb życia. Na chorobę tę choruje ok 3 mln Polaków. Choroba charakteryzuje się ubytkami w błonie śluzowej układu pokarmowego, spowodowanych trawieniem sokami trawiennymi, co wiąże się z bólem, uciśkiem, zgagą, wymiotami i nudnościami a także brakiem chęci do spożywania posiłków. Czynniki ryzyka choroby wrzodowej są: zakażenie bakterią *Helicobacter*, palenie papierosów, przyjmowanie leków niesteroidowych np. Ketonalu.

Choroby nerwowe

Zaliczane do chorób na podłożu psychicznym dotyczą wielu osób, z których duża część jest niezdiagnozowana. Choroby te charakteryzują się brakiem możliwości utrzymania wewnętrznej równowagi i właściwych relacji z otoczeniem, co wpływa na problemy w życiu społecznym oraz utrudniają funkcjonowanie psychiczne człowieka. Do takich zaburzeń zaliczamy: schizofrenię, psychopatię, różne fobie, depresję, bulimie oraz problemy seksualne np. przedwczesny wytrysk. W Polsce aż 1,5 miliona osób trafia rocznie do szpitali celem leczenia psychiatrycznego.

Uzależnienia

Uzależnienia również są chorobami o podłożu psychicznym. Nadużywanie alkoholu, przemoc rodzinna, palenie papierosów, branie narkotyków spowodowane są wysokim tempem życia, brakiem czasu na odreagowanie oraz rosnącą presją w pracy, problemami gospodarczymi, a co za tym idzie niskimi zarobkami itp. Leczenie z uzależnień jest elementem leczenia psychiatrycznego. Aby unikać tego typu chorób należy prowadzić zbilansowany tryb życia, oddzielać pracę od życia prywatnego i znajdować ciepło i wsparcie w rodzinie.

Profilaktyka chorób cywilizacyjnych

Problem chorób cywilizacyjnych nie rozwiąże się sam, ani jedynie z pomocą lekarzy i nowoczesnych wynalazków i metod leczenia. Przede wszystkim należy unikać czynników ryzyka. Jak widać, częścią wspólną dla wszystkich chorób są przyczyny, które szczególnie narażają ludzi na zachorowanie. Kluczem do zdrowia w obecnych czasach niewątpliwie są: rzucenie palenia, unikanie alkoholu, dbanie o linię oraz o zdrową dietę, podjęcie regularnej aktywności fizycznej, dbanie o nawadnianie, unikanie sytuacji stresowych, nieuleganie wpływom otoczenia, leczenie z chorób i infekcji, poddawanie się badaniom profilaktycznym.

Dyrektor ds. Lecznictwa
"OLMEDICA" w Olecku Sp. z o.o.

lek. Henry Dejesus Leon Rodriguez