

# Choroby cywilizacyjne - przyczyny i leczenie

Choroby cywilizacyjne to inaczej choroby społeczne, których źródłem nie jest zakażenie a szybki rozwój cywilizacji. Choroby cywilizacyjne występują globalnie, zarówno w społeczeństwach wysokorozwiniętych, jak i rozwijających się. Skąd się biorą choroby cywilizacyjne, czy można się przed nimi uchronić?

## Choroby cywilizacyjne — przyczyny

Choroby cywilizacyjne nie bez powodu nazywane są epidemią XXI wieku. Rozprzestrzeniają się globalnie, są niezakaźne, a mimo to prowadzą do niepełnosprawności i w ponad 80% doprowadzają do przedwczesnych zgonów.

Wyróżnia się dwie przyczyny chorób cywilizacyjnych:

1. Bezpośrednie; brak aktywności fizycznej, siedzący tryb życia, zła dieta (monotonna, źle zbilansowana: bogata w energię, cukry, tłuszcze zwierzęce, sól, produkty wysoko przetworzone), nadużywanie alkoholu i kawy, palenie papierosów, a także brak odpoczynku, permanentny stres, wszechobecna kultura masowa, postęp technologiczny.
2. Pośrednie; to te, przed którymi człowiek nie może się obronić: galopujące uprzemysłowienie, zanieczyszczenie środowiska naturalnego (zanieczyszczenia powietrza, gleby, wody), hałas, promieniowanie jonizujące i in.

W dzisiejszych czasach uprzemysłowienie stanowi duży problem dla różnych dziedzin życia codziennego. Zanieczyszczamy środowisko naturalne i jemy wysoko przetworzone jedzenie. Spożywamy za mało błonnika, za dużo w naszej diecie jest cukrów, a za mało owoców i warzyw. W produkcji stawiamy na ilość, nie na jakość, przez co tracimy kontrolę nad tym, co tak naprawdę jemy i czym się posługujemy na co dzień.

Żyjemy w głośnych miastach, w szybkim tempie. Dużo czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, wszędzie poruszamy się autem, autobusem czy tramwajem, bo tak szybko i wygodnie. Za mało czasu spędzamy na świeżym powietrzu, na zdrowej aktywności. Oddychamy zanieczyszczonym powietrzem. Zanieczyszczamy środowisko tonami rakotwórczych śmieci. Życie w takim świecie człowiek przypląca zdrowiem, a nawet życiem.

## Choroby cywilizacyjne — rodzaje

Do chorób cywilizacyjnych zaliczamy schorzenia:

1. sercowo- naczyniowe; nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu krwionośnego powodują: zawał serca, miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, udary mózgu;
2. przewodu pokarmowego; zła dieta, szybkie jedzenie i stres, wpływają na upośledzenie układu pokarmowego. Powodują: chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy, refluks, biegunki, zaparcia, choroby jelit;
3. psychiczne - stres, „wyścig szczurów” i poczucie osamotnienia przyczyniają się do powstawania nałogów i zaburzeń psychicznych: nerwicy, depresji, schizofrenii, anoreksji, bulimii, pracoholizmu, alkoholizmu, seksuholizmu, narkomanii;
4. otyłość;
5. cukrzyca;
6. nowotwory.

## Choroby cywilizacyjne — profilaktyka

Czy mamy wpływ na pojawienie się chorób cywilizacyjnych? Czy możemy im przeciwdziałać? Wg badań, mamy wpływ na nasze życie, bo to od nas zależy jaki tryb życia będziemy prowadzić, czy aktywny, czy bierny. Za indukowanie chorób cywilizacyjnych odpowiedzialni jesteśmy my sami. Naukowcy twierdzą, że w 52% mamy wpływ na to, czy wystąpią u nas choroby cywilizacyjne, czy nie. Od nas samych zależy, jak i co, będziemy jeść, jak spędzać czas, jak sypiać, jak odpoczywać i pracować.

Tymczasem badania pokazują, że w Polsce aktywność rodzin wynosi jedynie 8-20%. Wśród dzieci aż 70%, wykazuje za małą aktywność. Dane epidemiologiczne pokazują, że 1/3 Polaków choruje na choroby dieto zależne, a co drugi Polak umiera przedwcześnie z powodu chorób układu krążenia.

Aby zapobiec chorobom cywilizacyjnym, należy wprowadzić kilka zdrowych zasad:

1. zdrowo jeść i dbać o zbilansowaną dietę - codziennie jeść owoce i warzywa (bogate w witaminy, błonnik i sole mineralne), ograniczać mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego, cukier i sól zastąpić zdrowymi ziołami;
2. uprawiać sport dostosowany do stanu zdrowia i spędzać aktywnie czas na świeżym powietrzu (WHO wskazuje na minimalną codzienną dawkę ruchu na 10 tys. kroków dla osoby pracującej fizycznie i 15 tys. dla pracującej umysłowo, minimalny ciągły czas aktywności fizycznej nie powinien być krótszy niż 60 - 90 min);
3. zredukować ilość spożywanych używek do minimum, a nawet całkowicie je wyeliminować z naszego życia;
4. regularnie badać mocz i krew (szczególnie poziom glukozy we krwi i poziom cholesterolu).

Źródło: <https://www.medonet.pl/zdrowie,choroby-cywilizacyjne---przyczyny-i-leczenie,artykul,1735188.html>