



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Поколение слабых или болезни молодеют?



В настоящее время наиболее распространенной теорией появления новых болезней по мере развития общественных и производственных отношений является теория «болезней цивилизации», которая существует еще с 50-х гг. XX века и становится все более актуальной по мере развития индустриального и постиндустриального общества.

На фоне растущей загрязненности окружающей среды растет опасность мутационной и канцерогенной активности ксенобиотиков, растет количество наследственных заболеваний, хромосомных и генных мутаций, приводящих к накоплению генетического груза в популяции. В то же время, не подлежит сомнению тот факт, что наряду с вышеизложенными негативными тенденциями прогресс медицины оказал огромное позитивное влияние на судьбу человечества. Во многом благодаря открытиям в медицине существенно облегчилась судьба каждого человека. Это привело к значительным изменениям в демографической ситуации. Побеждены заболевания, порождавшие массовые смертоносные эпидемии (чума, оспа, холера). В результате открытия новых методов терапии различных заболеваний значительно увеличилось как средняя, так и максимальная продолжительность жизни людей.

Но в то же время по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) семьдесят пять процентов всех случаев смерти в индустриальных странах относятся к болезням цивилизации. Первое место занимают сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз и его осложнения: инсульты, инфаркты, а также гипертоническая болезнь).

Среди болезней цивилизации по распространенности идет большая группа болезней, которые в предыдущей истории человечества занимали весьма скромное место. Это ожирение, диабет, болезни желудка и кишечника (язвы, гастриты, колиты, энтериты), аллергические заболевания, астма, болезни позвоночника и суставов (остеохондроз и остеоартроз), венозная недостаточность и варикозная болезнь и многие другие.

Современные условия жизни ставят большинство людей в такие рамки, когда невозможно

правильно спланировать время работы и отдыха, избежать стрессовых ситуаций, уделить достаточно внимания своему здоровью.

Обычно «болезни цивилизации» вызваны неблагоприятной экологической обстановкой, отсутствием физической активности, нездоровым питанием, постоянным психоэмоциональным напряжением на фоне гипокинезии и отсюда – злоупотреблением алкоголем, курением и наркотиками.

Гипокинезия связана с недостаточностью движения, обусловленного образом жизни в городах, особенностями профессиональной деятельности, связанной с длительным статичным пребыванием в ограниченных пространствах офисов и других замкнутых помещений.

Так стоит ли удивляться тому, что болезни среднего возраста помолодели?

Среди основных причин «омоложения» болезней отмечены явные доминирующие факторы: малоподвижный образ жизни, а еще недостаток в организме кальция и витамина D, курение и злоупотребление алкоголем (из-за этого усвоение кальция хуже).

Как избежать развития «возрастных» заболеваний: советы для молодых людей !

- Здоровое питание поможет контролировать вес и держать его нормальные показатели. Ешьте, когда действительно голодны, а не в силу скуки, предпочитайте постные продукты жирным, вводите в рацион больше клетчатки в виде овощей и фруктов, замените животные жиры, майонез и кетчуп на растительные масла и бальзамический уксус, не злоупотребляйте сухими закусками и сладкими газированными напитками.
- Умеренная физическая активность должна стать неотъемлемой частью вашей здоровой жизни. Больше гуляйте, дышите воздухом, выбирайтесь на природу, за город, отдайте предпочтение активным видам отдыха (велосипедные прогулки, спортивный туризм, лыжные прогулки, катание на роликах, бег трусцой и др.).
- Отказ от вредных привычек и активный здоровый образ жизни являются хорошей профилактикой.
- Регулируйте время работы за компьютером (каждый час работы чередуйте с небольшими перерывами для отдыха).

Существует мнение, что молодые люди болеют меньше, поэтому и к врачам обращаются реже. Это связано с тем, что молодые люди попросту редко обращаются за врачебной помощью, приходят за помощью к доктору в случае крайней необходимости. Хотя давным-давно известно, что лучше предупредить болезнь, чем ее лечить.