



Bolesti modernog društva

Stres – zdravstveni neprijatelj broj jedan

Iako znanost uvelike napreduje vođena željom da nam, prije svega, olakša i produži život, uspijeva li uistinu u tome ili nas moderan način života zapravo 'košta života'? O prednostima koje nam život u 21. stoljeću nudi znamo i više nego dovoljno, no o šteti koju uzrokuje našem zdravlju razmišljaju samo oni kojima je zdravlje već oštećeno.



Martina Požgaj

Radno vrijeme od 9 do 5 sati, česti prekovremeni sati, nošenje posla kući, nedostatak sna, užurban tempo života, funkcioniranje pod stresom, neredovita i često nezdrava prehrana, sjedilački poslovi, nedostatak fizičkih aktivnosti postali su naša svakodnevnica koju često prihvaćamo kao takvu i ne trudimo se promijeniti je dok nas viša sila ne prisili. Bolesti koje nam je suvremeni način života donio brojne su i teško ih je kategorizirati, no ipak se nekako dobar dio njih svodi na zajednički nazivnik – stres.

ŽIVOTNI TEMPO KOJI POLAKO UBIJA

Telefon, faks, mobitel, e-mail, iPhone, Ipod i ostala čuda tehnologije napravljena da bi nam olakšala komunikaciju i pojednostavila poslovanje, često nam u praksi čine upravo suprotno. Kad odlazimo s radnog mjesta, posao nosimo sa sobom, a s njime i nakupljeni stres, nervozu i sl. Dr. med. Danko Mihić, specijalist psihijatar i psihoterapeut upozorava na potrebu psihološke obrade tvrtke, uređenje okoline ugodne za pojedinca, vođenje brige oko toga jesu li primjerice dva pojedinca kompatibilna da rade međusobno i sl. „Čovjek koji radi u nezdravoj okolini, on je nezadovoljan, depresivan, on je umoran, njemu je na poslu dosadno, on se jako brzo zamara, on to nezadovoljstvo prenosi kući na obitelj, on je stalno pod stresom, kod njega se počinju javljati razne psihosomatske bolesti, ispočetka napetost i bol u želucu, kasnije gastritis i različite tjelesne manifestacije, te one psihičke poput depresije i paničnih napadaja“, objašnjava dr. Mihić.

VAŽNOST PRAVILNE PREHRANE

Mnoge bolesti modernog društva vezane su upravo uz prehranu. „Debljina ili pretilost je tako veliki javno zdravstveni problem na cijelom planetu da polako prelazi iz epidemije u pandemiju. Glavni uzročnici povećavanja problema iz godine u godinu leže u suvremenom načinu življenja koji sve manje iziskuje tjelesne napore, raste standard i dostupnost tzv. junk food-a. U praksi u zadnje vrijeme sve češće srećem pojavu suvišnih kilograma uzrokovanu problemima koji nemaju direktno vezu s hranom, ali se kroz hranu traži utjeha i otvara novi problem“, objašnjava poznati savjetnik za mršavljenje Boris Močinić koji u sklopu svoje prakse vrlo uspješno

liječi pretilost uz pomoć ušne akupunkture, biljnih čajeva i individualnih uputa o prehrani. Iako svijest o problemima koje donosi pretilost raste, broj pretilih ljudi se ne smanjuje, a prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije Hrvatska je deveta u svijetu po broju pretilih.



Dr. Danko Mihić, specijalist psihijatar i psihoterapeut

“Čovjek koji radi u nezdravoj okolini, on je nezadovoljan, depresivan, on je umoran, njemu je na poslu dosadno, on se jako brzo zamara, on to nezadovoljstvo prenosi kući na obitelj, on je stalno pod

stresom, kod njega se počinju javljati razne psihosomatske bolesti, ispočetka napetost i bol u želucu, kasnije gastritis i različite tjelesne manifestacije, te one psihičke poput depresije i paničnih napadaja.



Dr. Ivana Nola, dermatovenerolog

“Alergije su danas puno češće nego što je to bilo primjerice prije 20 ili 30 godina. Sigurno su posljedica naše ishrane, načina života, kao i mnogobrojnih lijekova i dodataka prehrani što se danas

više struko koristi.



Boris Močinić, savjetnik za mršavljenje

“Debljina ili pretilost je tako veliki javno zdravstveni problem na cijelom planetu da polako prelazi iz epidemije u pandemiju.

Ipak sve više ljudi odlučuje potražiti pomoć kod mršavljenja. "Dva su podjednako česta poticaja za smršaviti. Jedan je želja za boljim izgledom, a drugi je svijest o smanjivanju činioca zdravstvenih rizika eliminacijom suvišnih kilograma i povećavanje kvalitete življenja", objašnjava Boris Močinić. Osim pretilosti valja spomenuti i drugu stranu medalje, a to su anoreksija i bulimija - opasne bolesti modernog društva koje nameće vitkost kao standard ljepote. Javljaju se također i brojni probavni problemi poput Chronove bolesti, koja je sve češća upravo u Europi i to pogotovo kod žena između 15. i 35. godine.

VANJSKI UTJECAJI

Razvojem znanosti i moderne tehnologije uvelike smo utjecali i na naš okoliš koji sada uzvraća udarac. "Alergije su danas puno češće nego što je to bilo primjerice prije 20 ili 30 godina. Sigurno su posljedica naše ishrane, načina života, kao i mnogobrojnih lijekova i dodataka prehrani što se danas višestruko koristi", kaže dr. Ivana Nola, dermatovenerolog. Osim alergija, zbog oštećenja ozonskog omotača moramo se boriti i sa štetnim sunčevim zračenjem koje ne shvaćamo dovoljno ozbiljno, a često njegov utjecaj kombiniramo s jednako štetnim solarijem. "Pretjerano korištenje solarija svakako šteti zdravlju kože, stoga bi prije bilo kakve odluke o odlasku u solarij valjalo konzultirati dermatologa. Nepravilno i pretjerano izlaganje suncu ili solariju dovodi do rizika razvoja karcinoma kože i melanoma. Inače, u dermatologiji umjetni izvori ultraljubičastog zračenja koriste se u liječenju mnogih kožnih promjena, i to samo pod strogom kontrolom dermatologa. Na temelju pregleda postavljaju se indikacija o obaveznom operativnom odstranjivanju atipičnih madeža za koje je zabranjeno izlagati ih ultraljubičastom zračenju, bilo prirodnom ili umjetnom, a uzima se detaljna osobna i obiteljska anamneza. Osim toga pretjerano izlaganje UV zrakama dovodi i do preranog starenja koža lica i tijela", ističe dr. Nola. Da se utjecaj sunčevog zračenja ne smije zanemarivati, najbolje pokazuje podatak da godišnje od posljedica pretjeranog sunčevog zračenja umire 60.000 ljudi u svijetu.

"Danas se sve češće javlja i problem osjetljivosti i suhoće kože lica i tijela, što je opet posljedica čestog kupanja i tuširanja preparatima koji su preagresivni, kao i posljedica učinka jako klorirane vode. Stoga bi osobe s takvom vrstom problema, trebale potražiti savjet dermatologa koji će na temelju kliničke slike i anamneze odrediti preparate za njegu i zaštitu lica i tijela", ističe dr. Nola.

NOVE BOLESTI STALNO NIČU

Jedna od najčešćih bolesti modernog društva je i ateroskleroza te ostale bolesti krvožilnog sustava. Iako je nedavno otkriveno da su od ateroskleroze bolovali još u drevnom Egiptu, zabrinjavajuća je činjenica da sve više mladih osoba, pa čak i mladih od 20 godina pati od problema s venama.

Znanstvenici s Harvarda pak tvrde da je depresija bolest koja ja danas raširenija od bolesti srca i krvožilnih sustava, a u posljednje vrijeme na gotovo godišnjoj bazi iznenadi nas neka zoogena bolest poput ptičje, svinjske gripe, kravljeg ludila i sl., a koja je posljedica genetskog inženjeringa.

Jedna od najraširenijih bolesti današnjice je rak - bolest koja je toliko raširena da je teško pobrojati i sve njene podvrste. Prema podacima Eurostata (statističkog ureda Europske Unije) broj oboljelih od raka u



Močinić
studio za njegu tijela

Ivana Broza 30, Zagreb,
tel; 01-3668-320
www.mocinic.hr

Super tretman za mršavljenje
- 2 do 5 kg manje za 7 dana

Kavitacija i radiofrekvencija
- redukcija masnog tkiva, lifting
muskulature, redukcija celulita,
obnavljanje kolagena

- rezultati vidljivi nakon jednog
tretmana

Hrvatskoj konstantno raste, te smo trenutno druga europska država po stopi mortaliteta od karcinoma, odmah ispod Mađarske. Najozloglašenija bolest suvremenog društva je AIDS koji doslovno svake minute odnosi po jedan ljudski život. Valja naglasiti da su nažalost i mnoge druge odavno poznate bolesti u porastu, pa tako primjerice raste broj srčanih i moždanih udara, no srećom smanjuje se broj smrtnih posljedica kod njih.

KOJE JE RJEŠENJE?

Godišnji sistematski pregled je najmanje što možemo učiniti i potruditi se stres svesti na minimum, ako ga već ne možemo u potpunosti izbjeći. Dr. Mihić predviđa da će depresija među ljudima rasti zbog gubitka svijesti o njoj te prevladavanja materijalističkih vrijednosti. On smatra da trebamo krenuti od stvaranja zdrave okoline u poslovnom okruženju. "Centralna osoba u jednoj firmi je čovjek koji treba biti zreo, koji mora imati zdravo usmjerenje. Ako je to uspio, a ima nekakve individualne probleme - stres, napetost, pomanjkanje koncentracije itd., onda se to liječi određenim psihološkim metodama.

Ako sustav ne funkcionira oko njega, on mora naći vlastiti kreativni sustav ili pronaći posao u kojem će dobro funkcionirati. Ako je čovjek kreativan i tim je kreativan, onda problem može također biti u nekakvim vanjskim faktorima koji se javljaju zbog obavljanja posla.

No, ako funkcioniraju i tim i pojedinac, to bi trebalo dogurati do tog nivoa da se oni usklade međusobno, da se psihološkim metodama otklone problemi koji se javljaju zbog obavljanja posla", objašnjava dr. Mihić.

Bolesti koje nam je suvremeni način života donio brojne su i teško ih je kategorizirati, no ipak se nekako dobar dio njih svodi na zajednički nazivnik - stres.