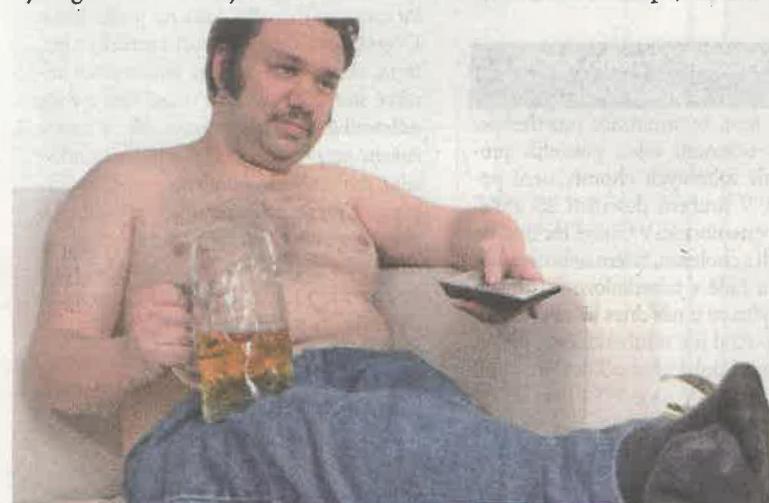


# Strašák jménem civilizační choroby

Civilizační onemocnění představují pro člověka žijícího v dnešní moderní společnosti jednu z největších hrozeb. Nejsou infekční, a přesto nemocných rychle přibývá. Až to může působit, že zde máme novodobé epidemie. Lékaři bijí na poplach. Léčba je mnohdy složitá, nejlepší je vsadit na prevenci.

Civilizační choroby jsou daň, kterou mnohdy platíme za pohodlí, které nám poskytuje moderní civilizace. Častěji se totiž vyskytují ve vyšpělých zemích než v zemích třetího světa. Je jich celá řada. K nejčastějším patří obezita, hypertenze, ateroskleróza (kornatění tepen) a další srdečně-cévní onemocnění, diabetes mellitus (cukrovka) druhého typu, žaludeční vředy, jaterní cirhóza, některá nádorová onemocnění, artritida nebo deprese. Civilizační choroby negativně ovlivňují kvalitu živo-

ta a mnohé zkracují také jeho délku. „Mají navíc tendenci se navzájem potencovat. Člověk s diabetem melilitem je například výrazně náchylnější k rozvoji kardiovaskulárních onemocnění a také pravděpodobnost rozvoje onkologického onemocnění je u něj vyšší,“ vysvětluje proděkanka pro nelékařské zdravotnické studie ze Slezské univerzity v Opavě Yvetta Vrublová. Nemoci, ke kterým vede nedostatek pohybu, nadbytek přijímaných kalorií, ale také hektické životní tempo, chronic-



Pivo a televize. Na obezitu a s ní spojené choroby je zaděláno.

ký stres a život ve znečištěném prostředí, je tolik, že všechny zde jmenovat nelze. Co ale lze, je bránit se proti jejich rozvoji zdravým životním stylem. „Abychom jako společnost dokázali civilizačním onemocněním úspěšně čelit, nemůžeme se zaměřit pouze na nezbytnou léčbu. Musíme se zaměřit také na preventii,“ upozorňuje Vrublová.

## Prevence by měla začít už v dětství

Civilizační choroby jsou velmi silným soupeřem. Jejich léčba bývá zdlouhavá, někdy už celoživotní. Záleží na konkrétním problému, protože množina těchto nemocí je velmi různorodá, mnohé jsou ale velmi závažné. Třeba srdečně-cévní onemocnění jsou nejčastější příčinou invalidity a předčasných úmrtí. Projevují se totiž srdečními infarkty a cévními mozkovými příhodami. S úpravou životního stylu je proto na místě neotálet. Pravdou je, že na rozvoj civilizačních onemocnění má vliv také genetika. „Genetické faktory hrají také jistou nezanedbatelnou roli. Ty však aktuální medicína na rutinní bázi ovlivňovat neumí, a proto je potřeba se soustředit na faktory, které ovlivnit můžeme,“ míní Vrublová. A je prokázáno, že i v případě genetických dispozic může úprava životního stylu nastupu nemoci zabránit nebo jej alespoň oddálit či zpomalit. Zdravé návyky by se měly stát v našich životech naprostě samozřejmými. „Již od útlého věku je potřeba vést děti k adekvátnímu kolorickému příjmu, dostatku pohybu a dostatku sociálních interakcí. Děti by měly mít pozitivní vzory,“ radí Vrublová. V do-



Pravidelný pohyb pomáhá v každém věku.

spělosti je totiž jednodušší pokračovat v návykách, které máme od dětství zažité, než si osvojovat návyky nové a zcela rozdílné. Proto je podle Vrublové velmi důležitá edukace rodičů, učitelů a všech, kdo mají na děti vliv. Na dospělé by měli působit například zdravotníctví pracovníci.

## Sila zdravého životního stylu a spánku

Důležitý je dostatek kvalitního spánku. Optimální délka pro dospělého je sedm až devět hodin, děti potřebují spát ještě více. Častý spánkový deficit vede mimo jiné ke zvýšení krevního tlaku či horší psychické kondice. Také je prokázáno, že lidé, kteří trpí nedostatkem spánku, mají větší sklon k nadváze a obezitě. Nás organismus dále potřebuje pravidelný pohyb. Ten pomáhá dosáhnout přiměřené tělesné hmotnosti a udržovat si ji, zpevňuje svalstvo, zlep-

(niki)