

# 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 vyspělých 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 melitem je například výrazně náchylnější k rozvoji kardiovaskulárních onemocnění a také pravděpodobnost rozvoje onkologického onemocnění je u něj vyšší,“ vysvětluje proděkan pro nelékařské zdravotnické studie ze Slezské univerzity v Opavě Yveta Vrublová. Nemocí, ke kterým vede nedostatek pohybu, nadbytek přijímaných kalorií, ale také hektické životní tempo, chronic-

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 prevenci,“ upozorňuje Vrublová.

## Prevence by měla začít už v dětství

Civilizační choroby jsou velmi silným soupeřem. Jejich léčba bývá zdoluhavá, 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 nástupu nemoci zabránit nebo jej alespoň oddálit či zpomalit. Zdravé návyky by se měly stát v našich životech naprosto samozřejmými. „Již od útlého věku je potřeba vést děti k adekvátnímu kalorickému 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 návycích, které máme od dětství zažité, než si osvojit 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 zdravotničtí pracovníci.

## Síla 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 zvyšování krevního tlaku či horší psychické kondici. Také je prokázáno, že lidé, kteří trpí nedostatkem spánku, mají větší sklony k nadváze a obezitě. Náš organismus dále potřebuje pravidelný pohyb. Ten pomáhá dosáhnout přiměřené tělesné hmotnosti a udržovat si ji, zpevňuje svalstvo, zlep-

šuje kondici a pomáhá odbourávat stres. Strava by měla být pestrá a vyvážená. Sestávat by měla z potravin, které jsou pro lidský organismus přínosné. Naopak potraviny jako sladké pečivo, dorty, sušenky, uzené maso, je vhodné buď úplně vyřadit, nebo alespoň zredukovat. Se sestavením vhodného jídelníčku může pomoci například nutriční terapeut. Některé zdravotní pojišťovny dokonce na takovou službu v rámci prevence obezity přispívají. To, že škodí alkohol a kouření je obecně známý fakt. Kouření například stojí za řadou infarktů u lidí středního věku. Způsobuje chronická plicní onemocnění i nádory. Vážné důsledky má ale také vleklý stres. Neustálé vyplavování stresových hormonů má na lidský organismus degenerativní vliv. Chronický stres tak může vést k celé řadě civilizačních onemocnění včetně srdečních chorob. (niki)



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