

Trzeba zacząć się ruszać



Z dr. Dariuszem Kałką,
dyrektorem medycznym
PROMEDIS, rozmawiał
Jerzy Mosoń

Jak wpływa postęp cywilizacyjny na nasze zdrowie?

Nieustający rozwój cywilizacji prowadzi do powstawania coraz to dłuższej listy wyzwań, którym musi sprostać współczesny człowiek. Wskutek permanentnego rozwoju przemysłu i urbanizacji gwałtownie wzrasta liczba czynników, które są dla człowieka szkodliwe i niosą bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia ludzkiego.

Co jest szczególnie niebezpieczne?

Najliczniejszą grupę stanowią zagrożenia, które bezpośrednio lub pośrednio wpływają na rozwój tak zwanych schorzeń cywilizacyjnych, które

związane są z ujemnymi skutkami życia w warunkach wysoko rozwiniętej cywilizacji. Długa jest lista tych schorzeń, do najważniejszych zaś należą: nadciśnienie tętnicze, otyłość i związana z nią cukrzyca, choroba wieńcowa i wrzodowa, nowotwory, AIDS, schorzenia alergiczne, osteoporoza, zaburzenia psychiczne oraz tak zwane „zespoły ucieczki”, do grupy których zaliczamy między innymi narkomanię i alkoholizm.

A nasze przyzwyczajenia, np. jazda samochodem – czy też mogą być szkodliwe?

Choroby cywilizacyjne przez swoją powszechność stają się chorobami społecznymi. Ich przyczyną jest postęp techniczny skutkujący między innymi rozwojem motoryzacji, który ogranicza aktywność fizyczną. Dużym problemem

jest zanieczyszczenie substancjami chemicznymi wody i powietrza. Mogą one działać zarówno na organizm bezpośrednio toksycznie lub w obserwacjach długoterminowych przyczyniać się do wzrostu częstości zachorowań na choroby nowotworowe.

Jesteśmy zestresowani w pracy, później musimy odreagować i np. słuchamy głośno muzyki. Czy to jest korzystne dla naszego organizmu?

Także czynniki fizyczne takie jak hałas niekorzystnie oddziałują na naszą psychikę wzmagając rozdrażnienie i bezsensowność uniemożliwiającą prawidłowy przebieg codziennego procesu regeneracji. Jednym z najważniejszych czynników rozwoju chorób cywilizacyjnych jest stres, związany z atmosferą ciągłego współzawodnictwa i walki o wynik. Skutkuje on długotrwałym wzmożonym napięciem nerwowym, a poprzez to negatywnie wpływa na sprawność psychofizyczną człowieka oraz szeroko pojętą jego odporność.

A moda na zdrowe życie – czy faktycznie środowisko, w którym żyjemy zachęca nas do dbania o siebie?

Brak świadomości zachowań prozdrowotnych, sprawia że nie potrafimy się bronić przed agresywnymi kampaniami, promującymi luksus i wygodę. Propagują one bierny tryb życia oraz diety, w których, bogate w błonnik pokarmy zamienione zostają na wysokoprzetworzoną, a często modyfikowaną genetycznie żywność bogatą w węglowodany i tłuszcz. Także za inne zdobycze cywilizacji jak łatwość komunikacji czy liberalizacja norm obyczajowych przychodzi nam płacić wysoką cenę – obserwujemy rozwój śmiertelnych chorób infekcyjnych, dotyczących wielkie populacje ludzi na wszystkich kontynentach.

Jak zatem zachować równowagę?

Wszystkie zdobycze cywilizacji, wykorzystywane bez zachowania zasady zdrowego rozsądku, prowadzą nas do konieczności

podjęcia radykalnych działań zmierzających do zapobiegania lub przynajmniej ograniczenia rozmiaru zbliżającego się kataklizmu. Niepokoić może fakt, że wiele z tych czynników powodujących choroby, stanowi pokusę, której ulegają wielkie rzesze ludzi oraz to, że lista szkodliwych czynników jest długa i na nasze nieszczęście wciąż otwarta. Pozorna sielanka związana z rozwojem cywilizacji i coraz wygodniejszym życiem nie powinna przesłonić nam problemu, jakim jest walka z czynnikami ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych. Obejmować ona powinna głównie działania instytucjonalne, oparte na zaprogramowanych, długofalowych, sprawnie prowadzonych i finansowanych z budżetu państwa działaniach, skierowanych do całych grup społecznych. Narzędziami w tej walce powinny być kampanie oświaty zdrowotnej kierowane przede wszystkim do najbardziej otwartych, najmłodszych grup społecznych. Istotne w tym

wszystkim jest także to, abyśmy jako społeczeństwo pamiętali o tych, których zjawisko to już dotknęło i którzy wymagają pomocy ze strony medycyny naprawczej.

A czy istnieje prosta recepta na zdrowe życie dla każdego z nas?

Podjęcie godne „współczesnego człowieka” pozwala akceptować dotykające nas wyrzeczenia przede wszystkim finansowe ponoszone w imię tak zwanej solidarności społecznej. A szukając prostej recepty dla każdego z nas, warto zadać sobie pytanie co tak naprawdę liczy się w życiu, wyrobić sobie zdrowy dystans do konsumpcjonizmu, pamiętając, że wiele chorób cywilizacyjnych związanych jest bezpośrednio z biernym trybem życia. Na użytek każdego z nas powinniśmy przywrócić właściwą rangę powiedzeniu Wojciecha Oczki (1537–1599) – jednego z twórców polskiej medycyny: „ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu”.