



Co przynosi nam dzisiejsza cywilizacja?

Choroby cywilizacyjne, zwane chorobami XXI wieku, często określa się także terminem chorób społecznych – są spowodowane głównie rozwojem nowych technologii.

Choroby cywilizacyjne są przyczyną ponad 80% wszystkich zgonów. Przyczyną ich powstawania są warunki życia narzucone przez kraje wysoko rozwinięte, prowadzenie niezdrowego stylu życia oraz coraz szybsze tempo postępu technologicznego. Choroby XXI wieku pojawiają się na skutek nieprawidłowego żywienia, małej aktywności fizycznej oraz palenia papierosów.

Pod pojęciem chorób cywilizacyjnych kryje się szereg schorzeń takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, astma, alergie, depresje, nerwice, osteoporoza, otyłość czy też bezsenność. Niektóre z nich przedstawiamy Państwu poniżej.

Nadciśnienie tętnicze (łac. hypertonia arterialis, niekiedy stosowane skróty HA i AH) to choroba układu krążenia, która charakteryzuje się stale lub okresowo podwyższonym ciśnieniem tętniczym krwi. (powyżej 140/90mmHg). Zdecydowana większość (ponad 90%) przypadków nadciśnienia ma charakter pierwotny, nie spowodowany znaną przyczyną somatyczną, którą dałoby się usunąć za pomocą interwencji medycznej i farmakoterapii. Udowodniono, że wystąpienie nadciśnienia jest zdeterminowane czynnikami genetycznymi i środowiskowymi. Pozostałe przypadki to choroba o charakterze wtórnym, kiedy dobrze jest znana jej przyczyna, np: choroby nerek, choroby gruczołów dokrewnych lub choroby mózgu.

Dla zwiększenia skuteczności leczenia **nadciśnienia tętniczego** ogromne znaczenie ma edukacja pacjentów i promowanie zdrowego stylu życia. Życie w dużym stresie, nieprawidłowe odżywianie, brak aktywności fizycznej, palenie papierosów są główną przyczyną wysokiej częstotliwości występowania tej dolegliwości. Dlatego pierwszym krokiem w walce z epidemią nadciśnienia powinno być propagowanie zachowań prozdrowotnych. Należy dbać o prawidłowo zbilansowaną dietę, bogatą w warzywa, owoce i ryby. Ograniczyć spożywanie alkoholu, rzucić palenie tytoniu, zadbać o aktywność fizyczną, częściej wypoczywać i dbać o prawidłową masę ciała.

Nieodłączną czynnością, która towarzyszy każdej osobie chorej na **nadciśnienie tętnicze** jest regularna kontrola ciśnienia krwi i prowadzenie zapisów wyników pomiarów w specjalnym dzienniczku. Taka regularna samodiagnostyka pomoże naszemu lekarzowi w kontroli przebiegu i skuteczności leczenia **nadciśnienia tętniczego**.

Choroba wieńcowa, inaczej zwana chorobą niedokrwienną serca (ChNS; łac. morbus ischaemicus cordis) obok nowotworów jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonu w krajach rozwiniętych. Objawy choroby pojawiają się w konsekwencji przewlekłego stanu niedostatecznego zaopatrzenia komórek mięśnia sercowego w tlen i substancje odżywcze. Doprowadza to do niedotlenienia zwanego również niewydolnością wieńcową. Dalszy etap to: dusznica bolesna, a także zawał mięśnia sercowego. Choroba niedokrwienna serca jest najczęstszym powodem śmierci w większości krajów zachodnich. Najczęstszą przyczyną choroby niedokrwiennej jest miażdżycza tętnic wieńcowych.

Profilaktyka choroby wieńcowej polega na zwalczaniu czynników ryzyka takich samych jak w przypadku nadciśnienia czyli obniżenie masy ciała u ludzi z nadwagą i otyłością, ograniczenie palenia tytoniu oraz leczenie nadciśnienia i cukrzycy, wzrost aktywności fizycznej.

Aby ustrzec się **nadciśnienia tętniczego** jak i **choroby wieńcowej** należy jeść zdrowo i żyć aktywnie, wypoczywać, a także stosować specjalnie dedykowane tym schorzeniom suplementy diety. Zarówno Novocardia jak i Sterolea, pomogą zadbać o zdrowie serca i właściwy poziom cholesterolu we krwi, co w przyszłości przełoży się na dobrą kondycję serca i ogólny dobrostan organizmu.

Cukrzyca to jedna z najbardziej podstępnych chorób. O tym, że na nią cierpimy dowiadujemy się zazwyczaj dopiero w bardzo rozwiniętym stadium. Jest to choroba metaboliczna charakteryzująca się hiperglikemią (podwyższonym poziomem cukru we krwi). Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością narządów (oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.) Sklasyfikowano m.in. **cukrzycę typu 1, typu 2, cukrzycę kobiet ciężarnych**.

Najczęściej występującą postacią **cukrzycy** jest cukrzyca typu 2, polegająca na zmniejszonej wrażliwości tkanek na insulinę (insulinooporność). Organizm produkuje wówczas nadmierną ilość insuliny, co w konsekwencji powoduje uszkodzenie komórek beta w wyspach trzustki i znaczne upośledzenie jej funkcjonowanie.

Pacjentom z **cukrzycą** zaleca się: normalizację masy ciała, zwiększenie aktywności fizycznej, stosowanie właściwej, niskotłuszczowej diety, leczenie nadciśnienia tętniczego i innych chorób układu krążenia oraz utrzymywanie poziomu cukru w przedziale wartości możliwie najbardziej zbliżonym do niecukrzycowych (normoglikemii).

Choroba zwyrodnieniowa stawów (łac. arthrosis deformans, osteoarthritis, osteoarthritis) to dolegliwość wynikająca zarówno z biologicz-

nych, jak i mechanicznych uszkodzeń tkanki łącznej, które zaburzają powiązane ze sobą procesy degradacji i syntezy chrząstki stawowej. Kliniczne objawy choroby wiążą się z bólem stawów i ograniczeniem funkcji ruchowych.

Szacuje się, że w Polsce na chorobę zwyrodnieniową stawów cierpi około 2 miliony osób, choć niektóre dane mówią o 17% społeczeństwa.

Choroby zwyrodnieniowe stawów są jedną z najczęstszych przyczyn orzeczeń o inwalidztwie. Uważa się, że dotyczy ona 25-30% osób w wieku 45-64 lat, 60% starszych niż 65 lat i więcej niż 80% osób w wieku powyżej 75 lat.

Aktywność fizyczna to najważniejszy warunek zachowania dobrej kondycji stawów. Systematycznie wykonywane ćwiczenia pomagają utrzymać prawidłową ruchomość i zapobiegają zeszczywnieniu stawów. Ruch wzmacnia mięśnie, chroniące stawy, stymuluje też wydzielanie substancji maziowej, odpowiadającej za zmniejszenie tarcia wewnątrz stawu. Wysilek fizyczny poprawia również przenikanie do chrząstki stawowej substancji odżywczych, dzięki czemu staje się ona odporniejsza na kontuzje.

Prawidłowy stan chrząstki pomoże utrzymać systematyczne wzbogacenie codziennej diety preparatem Artresan.

Choroby oczu mogą wywoływać różne czynniki np. urazy, bakterie, ogólne schorzenia organizmu. Przykładem jest **zaćma**, która towarzyszy cukrzycy. **Choroby oczu** leczone są zachowawczo lub operacyjnie. W terapii zachowawczej górują antybiotyki, dzięki którym wiele schorzeń oka dawniej nie rokujących wyleczenia dziś nie stanowi dla lekarzy większego problemu. Sukcesem w okulistyce jest także leczenie hormonalne. Profilaktyka jest niezwykle istotna już od wczesnych lat, ponieważ choroby oczu zazwyczaj rozwijają się długo, wieloetapowo. Po 50. roku życia każdy z nas powinien poddać się badaniu okulistycznemu, aby określić kondycję zdrowotną swoich oczu. Powinniśmy przestrzegać wszystkich wskazówek związanych z ochroną oczu przed czynnikami zewnętrznymi, szczególnie chroniąc oczy przed pro-

mieniowaniem ultrafioletowym (UV). Zdrowe oczy to zdrowa dieta, bogata w składniki pomagające uchronić je przed **zwyrodnieniem plamki żółtej**. W utrzymaniu naszego wzroku w dobrej kondycji pomoże nam również przyjmowanie suplementów diety, takich jak MaxiVision czy MaxiVision Total. Jedna kapsułka dziennie może pomóc zachować w zdrowiu nasze oczy, aby służyły nam długo i sprawnie.

Jednak to **nowotwory** są największą plagą XXI wieku. Zanieczyszczenie powietrza, żywność skażona konserwantami i chemikaliami, a przede wszystkim stres w życiu prywatnym i zawodowym to główne czynniki wywołujące choroby nowotworowe. Nie istnieje granica wieku, która skutecznie ochroni nas przed zachorowaniem na raka. Na każdym etapie życia może nas dotknąć ten dramat.

Zachorowanie na raka piersi to szczególnie trudny moment dla kobiety, ale także jej partnera. Polska należy do krajów o średniej zachorowalności na raka piersi. Ten typ nowotworu stanowi około 20% wszystkich zachorowań na nowotwory złośliwe występujące w Polsce. Według Krajowego Rejestru Nowotworów Złośliwych w roku 2004 zarejestrowano ponad 12000 kobiet i 106 mężczyzn. Nowotwór pojawia się u Polek przeważnie między 45 a 69 rokiem życia. Niepokojącym faktem jest, że wzrasta umieralność z jego powodu. Cywilizacja rozwija się coraz szybciej i świat idzie naprzód. Każdy z nas musi

zaopiekować się własnym zdrowiem. Tylko wtedy bę d z i e m y mogli pa- trzeć na co- dzienną rze- czywistość ze zdrowej perspektywy.

MIEJ SIĘ NA BACZNOŚCI

3-krotnie wyższe jest ryzyko wystąpienia zawału u palaczy w stosunku do osób, które nigdy nie paliły

do 6 g dziennie osoby z nadciśnieniem powinny ograniczyć dzienne spożycie soli

20 minut niedokrwienia mięśnia sercowego skutkuje zawałem

25% – tyle osób po 40. roku życia ma nadciśnienie

60% problemów ze stawami dotyczy stawów kolano- wych

60% mężczyzn i 55% kobiet ma podwyższony poziom LDL-cholesterolu (tzw. „zły” cholesterol)

65% osób z nadciśnieniem tętniczym to osoby otyłe

90% - za tyle przypadków choroby wieńcowej odpowiedzialna jest miażdżycza

95 ze 100 osób pracujących przy komputerze ma problemy okulistyczne.

140 mmHg przy takim ciśnieniu rozkurczowym diagnozowane jest nadciśnienie

300 miligramów cholesterolu dziennie to nieprzekraczalna dawka w profilaktyce choroby niedokrwiennej serca

620 mężczyzn i **220** kobiet (średnio) na 100 tysięcy Polaków zapada na chorobę wieńcową

w **1761** roku Giovanni Battista Morgagni zidentyfikował chorobę niedokrwienną serca opisując ją jako "sklerozę naczyń wieńcowych"

7 milionów – o tyle co roku powiększa się liczba diabetyków na świecie,

366 milionów – według prognoz tyle wyniesie liczba cierpiących na cukrzycę w 2030 roku.

UWAGA – wyjątkowa okazja

Wypełnij poniższą ankietę i prześlij na adres Redakcji, a masz szansę otrzymać zestaw preparatów prozdrowotnych dbających o **Twoje oczy, stawy i właściwy poziom cholesterolu**.

Na zgłoszenia czekamy do 31 grudnia br. Z nadesłanych zgłoszeń wylosujemy pięć zestawów nagród.

JAKI JEST WŁAŚCIWY POZIOM CHOLESTEROLU CAŁKOWITEGO?

NA CO KORZYSTNIE DZIAŁA GLUKOZAMINA?

CZY WIESZ JAKIE JEST OPTIMALNE CIŚNIENIE KRWI?

CZY STEROLE ROŚLINNE ZAWARTE W **STEROLEA** OBNIŻAJĄ POZIOM CHOLESTEROLU WE KRWI ZAPOBIEGĄC MIAŻDŻYCZY?

DANE ADRESOWE:

IMIĘ I NAZWISKO

ADRES