




login:  
  
 lozinka:  
  
 Prijava  
 Ne sjećam se lozinke

## Tema iz preventive

## Naš život na zemlji – kako ga jednostavno produžiti

Ivo Belan

Zavod za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije

Milijuni ljudi moglo bi danas spriječiti velik broj svojih bolesti – odgoditi invalidnost te produžiti životni vijek. Na raspolaganju imamo jednostavne mjere, ništa ne koštaju samo je jedan veliki problem: želimo li ih primijeniti?! Evo nekih:

Shvatimo konačno da mnogo toga ovisi o nama samima. Prije 110 godina top ubojice su bile zarazne bolesti: tuberkuloza, difterija, upala pluća, gripa. One su bile odgovorne za trećinu svih smrtnih slučajeva. Usput samo da podsjetimo da danas zarazne bolesti sudjeluju samo sa 1% svih smrtnih slučajeva. Danas međutim, zahvaljujući napretku medicine, higijenskim i nizu drugih javnozdravstvenih mjera, glavne ubojice su ateroskleroza i rak, koje su odgovorne za čak 75 do 80% smrtnih slučajeva. Usprkos tome podatku, razuman pojedinac može dosta učiniti za svoju zaštitu od tih bolesti, nego što to može učiniti njegov liječnik – još konkretnije nastanak nekih možemo odgoditi! Znajuci to, dobivamo poticaj da ne budemo fatalisti – već suprotno, da vodimo veću brigu o sebi!

Otidimo na redovite liječničke kontrole. To je naša važna investicija u zdravlje. Na taj se način mogu pronaći prvi znaci mnogih oboljenja i odmah stručno intervenirati. To je posebno važno za ljude 50 i više godina.

Nemojmo ignorirati simptome. Kad se jave prvi, takozvani rani bilo koje vrste (kašalj, čvor u dojci, krvarenje) razborit čovjek treba konzultirati liječnika. Taj rani odlazak liječniku nas oslobađa življenja u strahu od nepoznate bolesti, a koja je možda i bezazlena. Na žalost, veliki broj ljudi skloni je zanemariti te prve simptome.

Nepokolebljivo smanjimo prekomjernu težinu. Većina ljudi smatra da je normalno debljati se kako postajemo stariji. Radi se o opasnom i pogrešnom mišljenju! Informacije radi, veliki postotak debelih ljudi ne dočeka starost!

Ne pušiti ili prestanite pušiti. Nikotin snažno suzuje krvne žile sa posljedičnim oštećenjem srca, krvne cirkulacije i desetine drugih komplikacija: rak pluća, emfizem pluća, kronični bronhitis.

Oprezno s alkoholom. U normalnom tijeku života, prosječan čovjek ne uočava kako nas alkohol brzo uništava. Usput alkoholna pića su visoko kalorična, koja se često ne uzimaju u obzir kod obračunavanja ukupno dnevnih unesenih kalorija. Nadalje, postepeno se vremenom, masnoće nakupljaju u jetri i u određenom broju slučajeva vode prema cirozi jetre. A kakvo je ponašanje takvih ljudi u društvu i u obitelji – poznato nam je!

Redovna tjelovježba. Tjelesno vježbanje poboljšava cirkulaciju krvi u čitavom organizmu i osvježuje nas. Prvenstveno mislimo na brzo hodanje, vožnju biciklom i rekreativno trčanje – ljeti plivanje. Bitno je da se ubrza broj srčanih otkucaja i disanje. Time, osim što uklanjamo višak kilograma, jačamo naš srčano žilni sustav, koji postaje otporniji na bolesti. Poboljšava se mentalno zdravlje i odgađa početak starenja.

Odmorimo se. Olakšanje od svakodnevnih napetosti obnavlja i ponovo vraća veselje življenja. Uzeti nekoliko dana i otići negdje u prirodu, u planine ili na neko putovanje može učiniti čuda. Glavno da se odmaknemo od rutinskog posla i radimo nešto što nas osobno veseli i u čemu uživamo. Sreća može biti toliko blizu koliko nam je blizu i naš vrt!

Budimo optimisti i mislimo pozitivno. Fiziološki gledano, sreća i zadovoljstvo je zdravo. Na funkciju srca izrazito utječe stres, kao što su na primjer nepotrebne brige. Liječnici sve češće izvješćuju smrt mladih ljudi od srčanog udara, koji su bili izraziti "borci" u poslu, a bez pozitivnog stava u životu. Odgovorno tvrdim da ste to saznanje i vi, poštovani čitatelji, i sami već uočili.

Prihvatanjem ovih savjeta, ili barem nekih, moguće je produžiti životni vijek za 10 do 20 godina života. Ovo su rekli stručnjaci – a sve ostalo ovisi o nama.

Kontakt:

Ivo Belan, dr.med.

Zavod za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije

Tel: 043 247 201