

07. УТИЦАЈ САВРЕМЕНОГ НАЧИНА ЖИВОТА НА ЗДРАВЉЕ ЉУДИ

Савремени начин живота има своје предности и мане. Он доноси брз темпо живота, недостатак слободног времена, смањену физичку активност, стрес, повећава отуђеност међу људима. На савременог човека штетно утиче и бука, конзумирање брзе хране и удисање дуванског дима.

Напретком медицине, дошло је до излечења многих болести од којих се пре неколико векова и мање масовно умирало, као што су: колера, куга, велике богиње, беснило, дечја парализа, итд. Али, због савременог начина живота људи, који редовно конзумирају нездраву (брзу) храну, пушење, велику количину буке, стрес, недовољно сна и кретање, болест нам је опет доскочила. **Болести савременог човека су:** дијабетес, болести срца и крвних судова, гојазност, болести зависности, многе врсте рака, мождани удар, итд, и оне се заједно називају хроничне дегенеративне болести, артритис, или болести савременог света развијених земаља.

Савремени начин живота, такође, је изазвао и **негативне промене у животној средини:** вода, ваздух и земљиште су постали загађени, повећао се ниво буке, живи свет је постао угрожен човековим активностима, а све је више производа који људи редовно користе, а који штете њиховом здрављу и могу изазвати: болести дисајних путева, болести органа за излучивање, гојазности, оштећења слуха. Савремени начин живота лоше утиче на физичко здравље, али и на људску психу. Много времена проводимо седећи, физички смо неактивни, а притом се лоше и много хранимо. Све то пре или касније долази на наплату.

Храна која се брзо спрема, добро изгледа, фино мирише, брзо се поједе и уз то је и јефтина назива **се брза храна**. Ту спадају: крофне, помфрит, хамбургери, различита пецива, хот-догови, као и газирана пића (пепси, кока-кола, фанта, итд.). Често коришћење овакве хране може довести до гојазности, дијабетеса, повећања масноће у крви, повећаног притиска...Штетном ефекту брзе хране су посебно изложена деца, која је веома често уносе приликом вечерњих излазака или за време боравка у школи. Брза храна је популаран назив за храну која се припрема и служи веома брзо, а уз то је и јефтина. Савремени начин живота наметнуо је све чешћу употребу ове хране у исхрани.

Брза храна има високу енергетску вредност и високи садржај масти и адитива, то јест додатака који храни дају укус и продужену свежину. А уз то, једва да има,или најчешће нема витамина и минерала. Брза храна је један од симбола модерног запада и ланци ресторана брзе хране су симбол глобализације и утицаја Америке. Брза храна је термин и врста хране која се у ресторанима брзе хране, врло брзо припрема и сервира и усто је и јефтина па због тога се назива брза храна, но она се још понекад назива и junk food. У свету су посебно пупуларни хамбургери (као што је Big Мак , двоструки хамбургер), месни хамбургери те помфрити, тј пржени крумпирићи, али и газирана пића, најчешће Соса -Соса. У САД-у брза храна најпопуларнија је, особито код деце и тинејџера

Гојазност је прекомерна телесна маса настала услед повећања масног ткива у организму. Она је последица прекомерног уноса хране или недовољне потрошње. У Међународној класификацији болести, гојазност означена је шифром Е66. Гојазност је и фактор ризика за настанак дијабетеса типа 2.

Смањена физичка активност - данашњи начин живота се може описати као седентерни животни стил: пре свега, коришћење моторних возила у свакој прилици, као и коришћење других техничких помагала уместо мишићног рада и кретања, слободно време које се све више проводи пред телевизором или компјутером (интернет, игрице, и у дечијем узрасту, што додатно отежава ситуацију). У истим, развијеним земљама паралелно се догађају две ствари: прво, у порасту је учесталост оболевања од хроничних дегенеративних оболења (ендокрино-метаболичког, кардиоваскуларног и локомоторног система) и са друге стране, продужена је просечна дужина живота, са тенденцијом и даљег раста, која управо због првог процеса није праћена и адекватним повећањем квалитета живота. Узрок (етиологија) оваквог начина одвијања догађаја доведен је у везу са смањеном физичком активношћу.

Бука је облик загађења животне средине. Бука је сваки непожељан звук који се својом јачином издваја од осталих. Она представља пратећу појаву савременог начина живота. Посебно је изражена у градовима и индустријским постројењима, али је све израженија и у сеоској средини и штетна је за људе. Вештачки извори буке су резултат људске активности: звуци настали радом саобраћајних средстава, музичких уређаја, телевизијских и радио апарата, грађевинских машина итд.

Јединица за изражавање нивоа буке назива се децибел (дБ). Дозвољен ниво буке у животној средини прописан је Законом о заштити од буке у животној средини и он износи 40 dB. Штетни ефекти су негативни ефекти на здравље људи. Под овим се по правилу подразумевају јаки звуци који доводе до оштећења органа слуха, повећања крвног притиска и сл., насупрот нежељеном звуку који се по правилу односи на звуке мале јачине. Бука доводи до: повишења крвног притиска, зујења и звоњава у ушима, оштећења слуха, узнемирености, главобоље, агресије, итд.

Звучна заштита је скуп мера којим се обезбеђује да звук (бука) при преносу од извора до места пријема, односно, у објекту из једног у други простор, буде ослабљен. Звучна заштита дели се на: - Звучна заштита објекта се реализује погодним пројектованим решењем и распоредом просторија односно извођењем звучне изолације конструкција и заштитом од буке. - Звучна заштита у спољашњем простору обезбеђује се просторним и акустичким планирањем, урбанистичким решењем, звучним (акустичким) баријерама и др.

Болести зависности:

Најчешће адолесценти конзумирање цигарета виде као одраз зрелости, одраслости, независности.

Када је у питању **алкохол**, изражена појава међу младима је да пију да би се напили. Али нажалост од експерименталне употребе алкохола лако се постаје конзумент и зависник.

Утицај родитеља и едукација су кључна тачка на млађем узрасту, када су односи још увек неоптерећени турбуленцијама. Касније, у адолесценцији, много значајнији је утицај вршњака и саме доступности **ПАС**. Болест зависности су група болести која је широко распрострањена у свим земљама света, у свим узрастима, и код оба пола, нарочито међу младима су болести зависности. То је заједнички назив за пушење, алкохолизам, наркоманију,.....Ове болести доводе до психичке и физичке зависности. **Психичка зависност** огледа се у јакој потреби за поновним узимањем тих супстанци. **Физичка зависност** настаје као последица привикавања организма на те супстанце. Зато долази до мучнине, болова у мишићима, несанице, дрхтавице, нервозе ако се прекине са узимањем ових супстанци.

Пушење је удисање дима насталог сагоревањем листа дувана. Годишње од последица пушења умре 6 милиона људи. Србија је заузела неславно треће место у Европи по броју пушача. Ниједан састојак дуванског дима (од њих 4000) није користан за човека, а 43 су доказано канцерогена знаћи могу да изазову рак. Највећи удео у саставу дуванског дима имају: никотин, угљен-моноксид и катран. Никотин изазива зависност! Пушење може бити: активно и пасивно. Активно пушење је намерно удисање дуванског дима из цигарета, цигара или лула. Пасивно пушење је удисање дуванског дима када се борави у просторији у којој се пуши. Зато је и уведена забрана пушења у јавним просторијама.

Пушење било које врсте доводи до: рака панкреаса, усне дупље, желуца, бешике, једњака, ждрела, плућа, грла, језика, артеросклерозе, инфаркта, можданог удара, обољења крвних судова, губитка детета у трудноћи, слабљења имуног система новорођенчета и труднице, итд. У већини европских земаља потпуно је забрањено пушење у затвореном радном и јавном простору. Ова забрана прописана је и у нашој земљи Законом о заштити становништва од изложености дуванском диму.

Психички и ментални поремећаји које узрокује савремени начин живота

ПСИХИЧКИ ПОРЕМЕЋАЈИ

Савремен живот доноси четири психичка синдрома, зашто настају и како се лече?

Савремени начин живота препун бриге и стреса може у нашем организму довести до развоја блажих и тежих психичких, као и соматских поремећаја. Осим разних облика анксиозних поремећаја и фобија, често се сусрећемо са синдромом хроничног умора, опсесивно-компулзивним поремећајем те разним соматоформним поремећајима а ту су и други ментални поремећаји.

- Синдром хроничног умора
- Опсесивно-компулзивни поремећај
- Соматоформни поремећаји

Синдром хроничног умора -симптоми наступају нагло, најчешће код претходно здраве особе. Особа се жали на осећај **тешког умора**, болова у мишићима и зглобовима, а уз то има повишену телесну температуру и повећане лимфне чворове. Болест може проћи врло брзо, без последица и потребе лечења, међутим може бити дуготрајна и толико изражена да онеспособљава оболелог у обављању свакодневних активности.

Опсесивно-компулзивни поремећај

Овај поремећај обележавају опсесивне мисли, које могу довести до анксиозности, те компулсивне радње којима се одвраћа пажња с тих мисли. Особе оболеле од опсесивно-компулсивног поремећаја имају нежељене мисли које им се непрестано намећу те ритуалне радње, којима одвраћају пажњу с тих мисли. На пример особа може бити опседнута мислима о бактеријама, стога почиње константно прати руке како би мисли довела под контролу. Опсесивне мисли у особи буде осећаје анксиозности јер су нежељене и она их жели одагнати по сваку цену. Зато развија компулсивне радње којима покушава доказати неистинитост и неутемељеност својих мисли.

Соматоформни поремећаји

Соматоформни поремећаји су поремећаји у којима особа доживљава и развија телесне симптоме болести за које се не може доказати органски узрок, а истовремено оне одбијају да прихвате да они имају психогени узрок те инсистирају на даљим испитивањима и прегледима. Од соматоформних поремећаја сигурно је најпознатија **хипохондрија** која у оболелог изазива осећај да болује од једне или више телесних болести.

Изузетно је важно препознати душевни поремећај и разликовати га од свакодневних психичких посртаја, а затим се одлучити за лечење психотерапијом и/или лековима. Психотерапија и лечење лековима основа су лечења душевних поремећаја изазваних савременим начином живота.

Домаћи задатак:

1. Шта је савременом начину живота добро а шта лише?
2. Зашто је брза храна лоша по здравље?
3. Зашто су учесталији психички проблеми у високо урбаним срединама?
4. Зашто је дувански дим лош по здравље људи?
5. Наведи твоје мишљење о забрани пушења на јавим местима. Да ли је делотворно?
6. Да ли загађена средина претставља проблем људима у урбаним срединама? Образложи.