

KIEDY MAMY DO CZYNINIENIA Z OTYŁOŚCIĄ?

Otyłość jest chorobą przewlekłą charakteryzującą się zwiększoną ilością tkanki tłuszczowej. O otyłości możemy mówić, gdy wskaźnik masy ciała (BMI)* wynosi powyżej 30 lub gdy tkanka tłuszczowa stanowi więcej niż 25-30% całkowitej masy ciała.

* współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach.

PRZYCZYNY

Otyłość jest wypadkową czynników genetycznych i środowiskowych:

- nawyki żywieniowe, tj. przejadanie się, niewłaściwie zbilansowane posiłki z dużą zawartością cukrów prostych i tłuszczów,
- siedzący tryb życia, niska aktywność fizyczna,
- stres kompensowany poprzez dostarczanie przyjemności w postaci jedzenia,
- czynniki genetyczne.

NASTĘPSTWA

Badania jednoznacznie wskazują, że otyłość zwiększa chorobowość i śmiertelność. Otyłość jest czynnikiem ryzyka cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia tętniczego, niewydolności krążenia, chorób zwyrodnieniowych stawów oraz niektórych nowotworów złośliwych.



LECZENIE

- zmiana nieprawidłowych nawyków żywieniowych,
- zwiększenie aktywności fizycznej – spacer, nordic walking, pływanie,
- zmiana stylu życia.

W dzisiejszych czasach alergie i nietolerancje pokarmowe są coraz powszechniejszym zjawiskiem. Zarówno alergia jak i nietolerancja pokarmowa polega na niewłaściwej reakcji organizmu na pokarm.

Pojęcia te często są mylone, podkreślić należy, że nie są to zjawiska tożsame. Nietolerancja pokarmowa polega na niedoborze lub braku enzymów odpowiedzialnych za rozkładanie niektórych substancji zawartych w żywności, jak np. laktoza czy fruktoza. Z objawami nietolerancji pokarmowej mamy do czynienia już po kilku minutach od spożycia pożywienia.

W przypadku alergii pokarmowej występuje reakcja układu immunologicznego (nadmierna produkcja przeciwciał), objawy mogą obejmować układ pokarmowy, skórę (trądzik, egzemy), wpływać na ogólne samopoczucie czy sprawność.



W przypadku stałego występowania dolegliwości ze strony układu trawiennego, reakcji skórnych bądź innych nietypowych reakcji organizmu po spożyciu określonego rodzaju pokarmów należy przeprowadzić odpowiednie testy, którą pozwolą ustalić rodzaje produktów, których spożycia należy unikać.

Współfinansowano ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego



WYBIERZ ZDROWIE

Choroby cywilizacyjne, zwane chorobami XXI wieku, to powszechnie i globalnie występujące schorzenia, których powodem wystąpienia i rozprzestrzeniania się jest współczesny postęp cywilizacyjny.

PRZYKŁADY CHOROBY CYWILIZACYJNYCH

- cukrzyca
- choroby nowotworowe
- otyłość
- choroby układu pokarmowego
- depresja
- nadciśnienie tętnicze
- nietolerancje pokarmowe
- udar mózgu
- zawał serca
- osteoporoza

GŁÓWNE CZYNNIKI RYZYKA CHOROBY CYWILIZACYJNYCH

- brak aktywności fizycznej i siedzący tryb życia
- niewłaściwa dieta
- wysoki poziom stresu
- stosowanie używek
- brak odpoczynku
- zanieczyszczenie środowiska



CUKRZYCA

CZYM JEST CUKRZYCA

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą której przyczyną jest zaburzenie wydzielania insuliny. Za małą ilość insuliny w organizmie powoduje zaburzenia w zakresie wykorzystania glukozy przez komórki organizmu, co powoduje zwiększenie stężenia glukozy we krwi (hiperglikemię) oraz wydalanie glukozy z moczem.



JAKIE OBJAWY POWINNY ZANIEPOKOIĆ

- zwiększone pragnienie,
- uczucie głodu,
- suchość w ustach,
- częste oddawanie moczu,
- mdłości, sporadyczne wymioty,
- drętwienie lub mrowienie stóp lub rąk,
- wolno gojące się rany.



PROFILAKTYKA

- odpowiednia dieta,
- wysiłek fizyczny,
- rezygnacja z używek,
- samokontrola.



CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO CHOROBY

- predyspozycja genetyczna,
- nadwaga,
- niewłaściwa dieta,
- nadużywanie alkoholu i tytoniu.



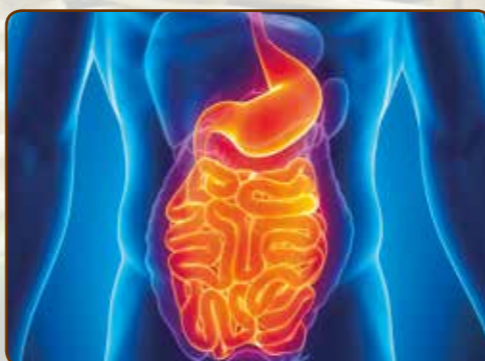
NOWOTWÓR JELITA GRUBEGO

CZYM JEST RAK JELITA GRUBEGO

Nowotwór jelita grubego rozwija się w wyniku mimowolnego rozrostu komórek nabłonka jelita grubego – na przykład kąticy, odbytnicy lub zstępnicy. W Polsce rak jelita grubego jest jedną z częstych przyczyn zgonów spowodowanych przez nowotwór.

JAKIE OBJAWY POWINNY ZANIEPOKOIĆ

- obecność krwi w stolcu,
- uczucie niepełnego wypróżnienia,
- zmiana rytmu wypróżniania,
- ból brzucha, któremu towarzyszą zatrzymanie gazów i stolca,
- parcie na stolec i niemożność jego wydalenia.



PROFILAKTYKA

Aktywność fizyczna, dieta bogata w warzywa i owoce przy jednoczesnym ograniczeniu tłuszczów zwierzęcych, ograniczenie spożycia alkoholu. Ponadto osoby, które skończyły 50 lat, powinny pamiętać o regularnych badaniach okresowych, wykonywaniu kolonoskopii co 10 lat oraz corocznym wykonywaniu testów na krew utajoną w kale.



CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO CHOROBY

- predyspozycja genetyczna,
- niewłaściwa dieta uboga w błonnik,
- otyłość,
- gruczolaki jelita grubego,
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego,
- palenie papierosów.

CHOROBA WRZODOWA ŻOŁĄDKA

CZYM JEST CHOROBA WRZODOWA ŻOŁĄDKA

Choroba wrzodowa żołądka charakteryzuje się występowaniem wrzodów trawienych czyli ubytków śluzówki żołądka. Najczęstszymi przyczynami są: zakażenie *Helicobacter pylori* i niesteroidowe leki przeciwzapalne oraz palenie papierosów.

JAKIE OBJAWY POWINNY ZANIEPOKOIĆ

- ból w nadbrzuszu występujący 1-2 godz. po posiłku (wrzód żołądka), zaś w przypadku wrzodów dwunastnicy – ból 3-5 godz. po posiłku lub na czczo i w nocy,
- zgaga,
- niestrawność, nudności i wymioty.

CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO CHOROBY

- zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*,
- przewlekłe stosowanie leków przeciwzapalnych, przeciwbólowych, przeciwgorączkowych,
- palenie papierosów,
- nadmierne spożywanie alkoholu,
- stres,
- niewłaściwa dieta – zbyt długie przerwy między posiłkami, nadużywanie przypraw.



PROFILAKTYKA

Ograniczenie stresu, właściwy odpoczynek, aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, rezygnacja z używek, dieta bogata w warzywa i owoce przy jednoczesnym ograniczeniu tłuszczów zwierzęcych, kawy, słodczy i napojów gazowanych, ograniczenie soli i ostrych przypraw. Należy pić dużo wody. Posiłki należy spożywać regularnie i powoli, 4-5 razy dziennie w małych porcjach. Należy również unikać nadużywania leków przeciwbólowych.