

Temat 1 : Zdrowie i jego negatywne czynniki.

Według Światowej Organizacji Zdrowia „**Zdrowie to nie tylko brak choroby, ale dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny – dobre samopoczucie (wellbeing)**”, co oznacza potrzebę osiągnięcia dobrostanu w sferze somatycznej (funkcjonowanie organizmu), emocjonalnej i społecznej (m. in. satysfakcja z pełnienia życiowych ról, relacji rodzinnych, relacji w pracy).



Według zdefiniowanych w latach 70. XX wieku przez Lalonda (kanadyjskiego ministra zdrowia) pól zdrowotnych – **w ponad 50% nasze zdrowie determinuje styl życia**. Pozostałe czynniki – czynniki środowiskowe (ok. 20%), czynniki biologiczno-genetyczne (ok. 20%) i organizacja opieki zdrowotnej (ok. 10%) stanowią ważny, ale nie kluczowy element w zachowaniu zdrowia i zapobieganiu chorobom.

Czynniki wpływające na zdrowie:

Od tego jaki styl życia prowadzimy zależy narażenie naszego organizmu na działanie czynników ryzyka wystąpienia tzw. chorób cywilizacyjnych.

Dieta

Nieprawidłowa dieta leży u podstaw nadwagi i otyłości oraz jest jedną z głównych przyczyn chorób serca i naczyń, nowotworów, cukrzycy oraz innych chorób związanych z nadwagą i otyłością. Nawyki żywieniowe nie są wyłącznie indywidualnym problemem danej osoby, ale całej rodziny i otoczenia. Nieregularne spożywanie posiłków, nadmierna podaż tłuszczów zwierzęcych, mała konsumpcja warzyw i owoców to najczęściej występujące „złe” nawyki żywieniowe.

Jaka powinna być zatem dobra dieta?

- prawidłowo zbilansowana energetycznie, w celu profilaktyki nadwagi i otyłości
- uboga w tłuszcze, szczególnie nasycone
- bogata w owoce i warzywa oraz pełnoziarniste zboża
- uboga w cukry proste
- z niską zawartością soli

PAMIĘTAJ! Na zmiany nigdy nie jest za późno na zmianę i utrwalenie nawyków żywieniowych! To proces wymagający czasu i zaangażowania.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest jednym z warunków zdrowego stylu życia. Nie trzeba uprawiać sportu wyczynowo by być aktywnym. Ważna jest każda forma wysiłku, która pobudza mięśnie do pracy, co z kolei wymaga zużycia energii, pobudza krążenie krwi i poprawia ogólną wydolność organizmu.

Brak ruchu jest ważnym czynnikiem ryzyka rozwoju wielu chorób, szczególnie chorób metabolicznych, ale także nowotworów, osteoporozy i choroby zwyrodnieniowej stawów.

PAMIĘTAJ! Każda forma i ilość ruchu jest dobra – spacer, nordic walking, bieganie, jazda na rowerze itp. – regularnie – najlepiej 5 razy w tygodniu po 30 minut.

Stres i emocje, relacje z innymi

Stres i negatywne emocje stanowią główny czynnik wpływający na zdrowie oraz czynnik ryzyka wielu chorób – ostrych i przewlekłych, somatycznych i psychicznych. Leżą także u podłoża tzw. objawów i chorób psychosomatycznych, a także depresji, której częstość występowania w ostatnich latach istotnie wzrasta.

Czasem stres bywa korzystny – kiedy np. mobilizuje do działania. Stres przewlekły lub silny, związany zwykle z określoną nagłą sytuacją w życiu powoduje jednak w organizmie niekorzystne zmiany biochemiczne, psychologiczne, wpływa na nasze zachowania i codzienne funkcjonowanie. Stres ma związek z występowaniem chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów, chorób autoimmunologicznych, nawracających infekcji, chorób układu pokarmowego, bezsenności, depresji i wielu innych.

Na emocjonalny dobrostan niezwykle ważny wpływ ma to jak czujemy się w relacjach z innymi ludźmi. Dotyczy to zarówno życia rodzinnego (jak czuję się w związku, małżeństwie, jako rodzic, syn, córka, brat, siostra itd.), towarzyskiego (jak czuję się z przyjaciółmi, co daję, a co dostaję w relacjach osobistych), jak również zawodowego (jak traktują mnie i jak ja traktuję moich kolegów, podwładnych, przełożonych). Często w relacjach czujemy się źle, ale nie zdajemy sobie sprawy z tego, że ktoś nas krzywdzi lub my krzywdzimy. Nie uświadamiamy sobie toksyczności naszych relacji i pozwalamy (nieświadomie), żeby złe emocje niszczyły nasze zdrowie – także fizyczne. Czasem ktoś zapyta nawet co się z nami dzieje, bo zauważy że rzadziej się uśmiechamy, „wybuchamy” z byle powodu, „gaśniemy”.

PAMIĘTAJ! Emocjonalna równowaga, a przede wszystkim umiejętność radzenia sobie z emocjami i właściwe ich rozładowanie, a także dobre (zdrowe) relacje z innymi to niezwykle ważne elementy zdrowego stylu życia.

Sen

Zdrowy sen jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, nie tylko fizycznego, ale także emocjonalnego i umysłowego. Niewłaściwa ilość lub jakość snu (bezsenność, problemy z zasypianiem, wybudzanie, sen przerywany) prowadzą do przewlekłego zmęczenia, zmniejszonej wydolności organizmu, zaburzeń percepcji i zdolności skupienia się, co leży u podstaw zmniejszonej efektywności w życiu codziennym, w szkole czy pracy oraz prowadzi do zmniejszonej odporności organizmu na infekcje i działanie innych czynników szkodliwych.

PAMIĘTAJ! Zdrowy sen stanowi niezwykle ważny fundament zdrowia, a wszelkie zaburzenia snu nie powinny być lekceważone.

Użytki i narażenie na inne czynniki ryzyka

Palenie papierosów (czynne i bierne), nadużywanie lub regularnie spożywanie alkoholu oraz inne użytki i czynniki środowiskowe mają szkodliwy wpływ na organizm. Na niektóre z nich nie mamy wpływu, ale to czy korzystamy z innych zależy wyłącznie od nas. Palenie tytoniu to podstawowy czynnik ryzyka rozwoju raka płuca i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP) – choroby prowadzącej do niewydolności oddechowej. Alkohol także zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów, zwiększa poziom cholesterolu i trójglicerydów, wywołuje lub nasila choroby układu krążenia, uszkadza wątrobę i powoduje wiele innych problemów zdrowotnych.

WSZYSTKIE CZYNNIKI WPLYWAJĄ NA TWOJE ZDROWIE !!!



Pytanie

Jakie czynniki negatywnie wpływające na nasze zdrowie? :

- nieprawidłowa dieta
- brak ruchu
- niewłaściwa ilość snu, przemęczenie
- stres
- złe (toksyczne) kontakty z rówieśnikami bądź rodziną
- unikanie wizyt u lekarza
- brak odporności i częste choroby osłabiające organizm

Temat 1 (c.d.): BMI –co to jest? i jak wyliczyć?

Wskaźnik masy ciała czyli BMI (z ang. Body Mass Index) u dzieci wylicza się inaczej niż u dorosłych. Wzór jest ten sam, ale interpretacji wyników możemy dokonać dopiero po nałożeniu uzyskanej wartości na **siatki centylowe**.

Obliczanie BMI dla dzieci wygląda następująco:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa}}{(\text{wzrost})^2}$$

- Krok 1 – wyliczenie wskaźnika masy ciała na podstawie wzoru: BMI = masa ciała [kg] / (wzrost [m])²
- Krok 2 – odniesienie uzyskanego wyniku na wybraną siatkę centylową (zgodnie z płcią dziecka: siatka centylowa BMI dla chłopców lub siatka centylowa BMI dla dziewcząt)
- Krok 3 – interpretacja uzyskanych wartości.

Wartości w granicach 90-97 centyla świadczą o nadwadze, zaś powyżej 97 centyla o otyłości. W przypadku stwierdzenia nadmiernej masy ciała u dziecka należy udać się na konsultację do pediatry, który na podstawie poprzednich pomiarów zleci dalsze postępowanie czy niezbędne badania. Być może konieczne będą modyfikacje żywieniowe, które należy wprowadzić po konsultacji z wykwalifikowanym dietetykiem. Jeśli wartości BMI plasują się na siatce centylowej poniżej 3 centyla oznacza to, że dziecko cierpi z powodu niedoboru masy ciała – w tym wypadku konsultacja lekarska także jest niezbędna.

BMI dla dzieci – przykład wyliczania

Dziewczynka w wieku 13 miesięcy waży 9 kg i mierzy 75 cm. Jej BMI obliczamy następująco: 9 [kg] / 0,75 [m]². BMI wynosi 16 kg/m². Odnosząc wynik do siatek centylowych, BMI dziewczynki mieści się na 50 centylu, co oznacza prawidłową masę ciała.

Zakres normy dla masy ciała, wzrostu i BMI dziecka jest dość szeroki. Najważniejsze w ocenie, czy rozwój przebiega prawidłowo, jest śledzenie, jak wyglądały kolejne pomiary. Dlatego na każdej wizycie kontrolnej u pediatry wartości masy ciała, wzrostu i BMI dla dzieci powinny być nanoszone na siatki centylowe,

Co powinno niepokoić?

Jeśli u dziecka dojdzie do gwałtownych spadków masy ciała, należy udać się na konsultację do lekarza. Utrata wagi przez niemowlę czy dziecko często oznacza nieprawidłowości i może wynikać z przewlekłych chorób, alergii pokarmowej lub popełniania błędów żywieniowych przez rodziców. Czasem w wyniku przeziębienia czy przebytej infekcji dziecko traci apetyt i odmawia jedzenia. Takie zachowanie jest normalne i jeśli nie trwa zbyt długo, na ma powodu do paniki. Niepokojące są długotrwałe spadki apetytu, a co za tym idzie, utrata masy ciała. W takiej sytuacji niezbędna jest wizyta u lekarza