

Intuitívne vieme ako prežiť vojny, hlad, prírodné katastrofy, ale nevieme čo s prebytkom.

MUDr. Pavol Košťál pracuje vo FNsP Skalica, a.s. na Oddelení vnútorného lekárstva /OVL/, ako lekár. OVL má 4 lôžkové úseky/ženy, muži, kardio, dialýza/. V rámci kardio sa nachádza Jednotka intenzívnej starostlivosti. Pri OVL pracuje 9 odborných ambulancií. Starostlivosť a pacientov zabezpečujú atestovaní i neatestovaní lekári, kvalifikované zdravotné sestry a nižší zdravotnícky personál. Zdravotná starostlivosť je poskytovaná pre obyvateľov okresu Senica a Skalica.

1/ V čom je problém v dnešnej spoločnosti? Žijeme dnes zdravo?

Krédom dnešnej konzumnej spoločnosti je, dobre vyzerieť a vlastniť a to všetko bez ohľadu na dopady na naše zdravie. Podľa toho sme posudzovaní, hodnotení, tak vznikajú „celebrity“. Robíme to kvôli vlastnému egu. *Dnes platí: Postavenie získaš tým čo vlastníš a ako to prezentuješ.*

Ten kto konzumuje okázale, dáva najavo ostatným čo je zač. „*Okázala spotreba = životný štýl*“.

Tomu podmieňujeme svoju životosprávu, stravovanie, telesné aktivity.

Supermarkety nám diktujú /cez rôzne akcie/ čo a ako máme jesť, ako sa máme obliekať, dovolenkovať a vlastne žiť. Média /nie rodičia/ vlastne určujú pomocou reklám, ktoré produkty sú „vhodné“ pre ich deti!

Vidieť dnes rodinku niekde, napr. v prírode je dnes vzácna vec, presunuli sme sa do nákupných centier. Z toho všetkého rezultujú naše choroby a na prvom mieste hypertenzia a nadváha.

Naše zdravotné ťažkosti zväčša riešime pomocou piluliek – na chudnutie, na spanie, proti depresii, proti bolesti, vitamíny atď. To je však cesta do pekla. Pilulky neliečia choroby ale tlmia len príznaky a choroba v nás pokračuje. Neliečme príznaky, ale bojujme proti príčine vzniku chorôb.

Ak vyliečime telo vyliečia sa aj choroby.

2/ Ktoré choroby nás dnes najviac ohrozujú?

Najviac civilizačné choroby, ktoré vyplývajú zo zlého stravovania, zlého životného štýlu, znečistenia životného prostredia. Sú to hlavne – srdcovocievne choroby, nádory, metabolické choroby, duševné choroby, pľúcne choroby a choroby pohybového aparátu. Viac ako 52% všetkých úmrtí v SR je na srdcovocievne choroby. Výskyt cukrovky presahuje 7% dospeléj populácie a neustále sa zvyšuje. Každý štvrtý dospelý Slovák má vysoký TK. *Funguje to asi takto: zlá strava + nedostatok pohybu = nadváha. Nadváha postupne vedie k vysokému tlaku krvi a spolu k cukrovke. Nadváha, vysoký tlak krvi a cukrovka nás nevyhnutne dovedú k mozgovým príhodám, infarktom srdca, chorým obličkám, chorej pečeni atď.*

3/ Ako vplýva výška krvného tlaku na naše zdravie?

Tlak krvi umožňuje prúdenie krvi v cievach. Je to činnosť srdca verzus odpor v cievach.

Systolický tlak krvi /sTK/ je ten vyšší a vzniká pri systole/sťahu/ srdca napr. sTK:120 torr.

Diastolický tlak krvi /dTK/ je ten nižší a vzniká pri diastole/ochabnutí/ srdca napr. dTK:80 torr. Tak dostaneme hodnotu TK=120/80 torr. V systole srdce vyvrhuje krv do ciev, v diastole sa srdce plní krvou z ciev /zjednodušene povedané/. Tlak krvi sa mení v priebehu dňa, noci, týždňa, dokonca ročnej doby. Iný tlak máme v pokoji, iný v noci, iný pri fyzickej záťaž, strese ap.

Hypertenzia alebo vysoký tlak krvi je dlhotrvajúce zvýšenie krvného tlaku nad stanovené hodnoty.

Do roku 2003 bol normálny TK do 140/90 torr, od r.2003 je to už prehypertenzia. Normálny TK je 120/80 torr! Hodnota nad 140/90 torr znamená, že máme problém.

Je najčastejšou príčinou srdcovocievnych ochorení. Vysoký tlak poškodzuje cievy, stávajú sa nepružnými a upchávajú sa, až je cieva úplne nepriechodná. Dôsledkom sú náhle cievne mozgové príhody/porážka/, infarkty srdca, poškodenie obličiek až ich zlyhanie.

Je zaujímavé, že ľudia sa viac boja nižšieho tlaku ako vysokého. Jednoznačne nás však zabíja vysoký tlak.!!

4/ Je dôležitá moja váha, koľko sa pohybujem a či som fajčiar? Čo viem ovplyvniť sám?

Vieme ovplyvniť.

Nadváha, fajčenie, nadmerný konzum alkoholu, nedostatok pohybu, zlú životosprávu, nevhodné stravovanie, HAK /hormonálnu antikoncepcia/.

Nadváha nieje len estetický problém ale hlavne zdravotný. Najhoršia je abdominálna /brušná/ forma – brušný tuk sa stáva „továrňou na choroby“.

Nevieme ovplyvniť.

Pohlavie – muži /už nad 35 rokov/ častejšie ako ženy, ženy nad 60 rokov dobiehajú mužov vo výskyte hypertenzie, výskyt hypertenzie v rodine /pozitívna rodinná anamnéza/.

Zdravá životospráva = dobrý tlak krvi. Postihuje čoraz viac mladších ľudí. Preferujeme prevenciu – lepšie je nedostat' vysoký TK ako ho liečiť. Vysoký krvný tlak nebolí a v tom je jeho zákernosť – komplikácie, následky prichádzajú ako blesk z jasného neba. Ak má pacient s hypertenziou ešte aj cukrovku, nadváhu, vysoký cholesterol – riziko následných komplikácií sa *x násobne zvyšuje!*

5/ Ako sa stravovať, ako správne a zdravo žiť?

Nech je strava tvoja medicína povedal Hippokrates. Jedlo používajme ako liek.

Je dokázaná a všeobecne známa emocionálna viazanosť na niektoré sýte a nezdravé jedlá /hranolky, rezeň, hamburger ap./, tieto vyvolávajú v mozgu *pocit slasti*.

Dnešná amerikanizovaná strava obsahuje veľa soli, veľa kcal a málo živín. Všeobecne vo varenom jedle je len 10% živín z pôvodného produktu! Najviac ľudí s nadváhou žije v USA .

Mikroživiny /dobré/ sa nachádzajú hlavne v surovej rastlinnej strave - zelenina, ovocie, orechy, luskoviny. Šťavy zo zeleniny, ovocia - jeme čisté živiny v tekutom stave, ktoré sa rýchlo vstrebávajú.

Makronutričná strava /zlé/ – všetko „chutné, dobré“, vysmážané, masné, bohaté na kcal, slané. Po týchto jedlách sa človek cíti stále unavený, nevyspatý, nemá energiu, má bolesti hlavy, bolesti celého tela z nadváhy.

Cenou za trvanlivosť potravín je aj cca 100 tisíc toxických látok.

Strava z obilovín, ovocia, zeleniny v surovom stave znižuje chorobnosť na ICHS a rakovinu.

-Zdravé stravovanie, zelenina /cesnak, zeler, baklažán, cibuľa, petržlen, cvikla, kapusta, špenát/, ovocie /melón, jablká, kivi, banány/, ryby /pozor na obsah ťažkých kovov/, obmedzenie tukov, kuchynskej soli /na 5-6 g/deň/, vylúčiť polotovary, konzervy, balené potraviny, zrušiť mikrovlnku. Konzumovať 5 - 6 menších porcií denne! Vyšší príjem draslíka a horčíka. Stredomorská diéta /ryby, olivový olej/. Nie smažené jedlá, vyhýbať sa rýchlym občerstveniam /hamburgery/. Pozor na slané maškrtky. Nie údeniny. Znížte spotrebu živočíšnych tukov. Obmedzte pitie minerálnych vôd. Nie balená voda . Sladké jedlá, sladené nápoje čo najmenej. Živočíšne bielkoviny sú „dobré spúšťače“ rakoviny.

Uvediem príklad: počas II.svetovej vojny prechod Nórov na rastlinnú stravu /po zhabaní dobytky Nemcami/, znamenal výrazný pokles výskytu infarktu srdca /IM/ v Nórsku.

Je dokázaný vzťah medzi živočíšnou stravou a výskytom Ca prsníka, prostaty, reumatoidnej arthritisy, sclerosis multiplex ai. Kazeín v mlieku vedie k Ca pečene. Úplne nám stačia bielkoviny obsiahnuté v zemiakoch a mrkve.

Živočíšne bielkoviny = zvýšenie výskytu rakoviny,

Rastlinné bielkoviny = zníženie výskytu rakoviny.

-alkohol čo najmenej, napr. 2 dcl červené víno, 1 pivo/deň,

-nefajčiť alebo prestať fajčiť,

-vyhýbanie sa a prevencia **stresu**, zníženie duševnej záťaže, používanie relaxačných techník,

-úprava váhy pri nadváhe – je to veľmi dôležité, /už zníženie o 5kg hmotnosti znižuje TK/, je dôležité poznať svoj BMI /Body mass index/,

-dostatok adekvátneho a pravidelného **pohybu**, aeróbne cvičenia, najmenej 3 x týždenne 30 min. do subjektívneho maxima. Cvičenie má prinášať radosť a pohodu, nie dril, stres. Necvičiť nárazovo!

Len pre informáciu obyvatel' EÚ nachodí denne v priemere asi 750m, obyvatel' USA asi 570m a naši starí rodičia v priemere 10 – 15 km!

Zdá sa, že najdôležitejší je pohyb a správna strava.