

prof. dr hab. med. Anna Doboszyńska
Kierownik Zakładu Pielęgniarstwa klinicznego AM w Warszawie
Kierownik Zakładu Chorób Wewnętrznych Centrum Attis

ZAGROŻENIA ZDROWIA I ŻYCIA RODZINY

Współczesny świat i tempo życia wpływają na wielkie zmiany w kulturze, w codziennej pracy i także w życiu rodziny. Zmieniła się struktura rodziny, zmieniły warunki życia i pracy, brak przystosowania do zmienionych warunków, brak mechanizmów obronnych przed wieloma różnorodnymi szkodliwościami z całą pewnością niekorzystnie wpływa na życie i zdrowie rodziny.

1. Definicje zdrowia

WHO definiuje zdrowie jako: *stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i socjalnego, a więc stan w którym budowa i czynność wszystkich tkanek i narządów są nie tylko prawidłowe, ale zapewniają również wewnętrzną równowagę i zdolność przystosowania do otaczających warunków-również społecznych.* A więc zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).

Często zdrowie ujmuje się jako sytuację dobrego stanu organizmu i niewystępowania w nim poważniejszych chorób.

Zdrowie w ujęciu socjologicznym to możliwość pełnienia ról społecznych (por. np. T. Pearson). Inaczej można też rozumieć zdrowie jako zespół cech umożliwiających uzewnętrznienie zdolności twórczych i osiągnięcie szczęścia (np. R. Dubos). W definicji podanej przez Marcina Kacprzaka zdrowie ujmowane jest jako poziom dobrego samopoczucia, pozwalający na dynamiczne przystosowanie się do środowiska w taki sposób, jaki jest możliwy na określonym etapie życia.

W „Dokumencie dyskusyjnym na temat promocji zdrowia” opublikowanym przez Biuro Światowej Organizacji Zdrowia regionu Europejskiego w 1984 r określono promocję zdrowia jako proces umożliwiający jednostkom i grupom zwiększenie kontroli nad czynnikami determinującymi zdrowie. Określenie to dotyczy zapewnienia warunków i wprowadzenia stylu życia zmierzających do zachowania zdrowia.

Z przytoczonych definicji wynikają rozbieżności terminologiczne w ujęciu zdrowia. Niezależnie jednak od tych rozbieżności trzeba podkreślić, że zdrowie często nie jest szanowane. Zdrowi nie zwracają uwagi na szkodliwości, które są zależne od nich bezpośrednio (np. tryb życia), a chorzy często sądzą, że za ich zdrowie odpowiedzialny jest lekarz i wobec tego sami nie muszą robić nic w kierunku powrotu do zdrowia i jego utrzymania.

Jeśli chce się zachować zdrowie to drogą do tego celu nie jest wizyta u lekarza wtedy gdy już istnieje choroba, ale stała troska o zdrowie poprzez odpowiedni tryb życia (żywienie, ruch), a także poprzez umiejętne radzenie sobie z emocjami.

2. Zagrożenia zdrowia

Wpływ na zdrowie mają choroby różnego pochodzenia (infekcje, wypadki, nowotwory itd.), dieta, warunki środowiskowe. Zdrowie zwykle pogarsza się po osiągnięciu przez organizm pewnego wieku, co w końcu prowadzi do śmierci. Moment ten można częściowo odwlec dbając o zdrowie.

Najważniejsze środki, jakie można podjąć celem zachowania zdrowia to:

- podjęcie leczenia wszystkich poważnych chorób;
- zachowanie aktywności fizycznej;
- nie nadużywanie alkoholu; wyeliminowanie palenia tytoniu i zażywania innych szkodliwych substancji, leków nie przepisanych przez lekarza lub nie zgodnie z jego zaleceniami, oraz narkotyków;
- racjonalne odżywianie. Dla zdrowego człowieka typowa dieta w Polsce dostarcza wszystkich koniecznych substancji odżywczych w wystarczających ilościach, ale w wypadku niektórych chorób mogą być niezbędne poważniejsze modyfikacje diety.

Zagrożenia dla zdrowia i życia rodziny można podzielić na zewnętrzne, niezależne bezpośrednio od nas i wewnętrzne - bezpośrednio zależne od człowieka.

Zagrożenia zewnętrzne wynikać mogą z zanieczyszczenia środowiska (wody powietrza), a także wynikające z natężenia hałasu, zanieczyszczeń żywności itp. To oczywiście są zagrożenia tylko pozornie nie zależne od nas, ponieważ wybierając władzę lokalną, państwową i zachowując minimum aktywności obywatelskiej, można jednak wpływać również na postawy społeczne i wymuszać działania minimalizujące lub chociażby w jakimś stopniu ograniczające te szkodliwości.

Z całą pewnością jednak rodzina i poszczególni jej członkowie mają wpływ na czynniki wewnętrzne, bezpośrednio zależne od każdego z nas. A są to: tryb życia, używki nałogi, ale również dbałość o terminowe wykonywanie badań profilaktycznych, czy np. regularne przyjmowanie zaleconych leków.

Jedynym z istotnych czynników wpływających na zagrożenie naszego zdrowia są nałogi.

Szczególnym problem w naszym społeczeństwie jest palenie tytoniu, także przez kobiety, a nawet dzieci. Od 30 lat Polska znajduje się w czołówce krajów o najwyższej konsumpcji tytoniu na świecie. Około 10 mln Polaków pali regularnie 15-20 sztuk papierosów dziennie. W Polsce codziennie zaczyna palić około 500 nieletnich chłopców i dziewcząt, a rocznie próbuje palenia około 180 tys. dzieci. Każdego roku 100 tys. zgonów w Polsce ma bezpośredni związek z paleniem tytoniu. 40% nałogowych palaczy umrze przed 65 rokiem życia, a spośród niepalących tylko 15%.

Obecnie znanych jest około 5000 składników, które występują w dymie tytoniowym. Najbardziej szkodliwe to: nikotyna, tlenek węgla (czad), substancje drażniące oraz substancje smoliste (smołowate). Nikotyna wywiera szkodliwy wpływ na wiele narządów, a w szczególności na serce, naczynia krwionośne oraz przewód pokarmowy. Czad czyli tlenek węgla powoduje niedotlenienie organizmu. Narządami szczególnie wrażliwymi na małą ilość tlenu jest mózg i serce. Substancje wywołują raka języka, krtani, płuc oraz pęcherza moczowego. Najczęstszym nowotworem złośliwym jest rak płuc.

Obecnie świat przestaje palić. Brak akceptacji dla tego nałogu rozpoczął się powszechnym ruchem społecznym w Ameryce. Moda na niepalenie zaczyna docierać do Polski. Każdy chce być modny i akceptowany społecznie, lecz również zdrowy.

Poważnym zagrożeniem zdrowia w naszym kraju jest nadużywanie alkoholu. Pod wpływem alkoholu ludzie często robią rzeczy, których normalnie nigdy by nie zrobili, gdyż zarówno moralna jak i zdroworozsądkowa ocena rzeczywistości ulega zakłóceniu. Stan upojenia może wywołać różne reakcje od przygnębienia i depresji do podniecenia czy agresji. Efekt spożycia alkoholu zależy od jego stężenia we krwi i od czynników, które w znacznym stopniu mogą potęgować jego działanie. Człowiek zmęczony staje się bardziej podatny na działanie alkoholu i łatwiej ulega pozornej likwidacji zmęczenia fizycznego, bowiem wypicie działa jedynie znieczulająco. Dla człowieka zestresowanego, znerwicowanego nawet nieduże ilości alkoholu mogą być powodem rozdrażnienia, irytacji i zachowań agresywnych. Także bardziej podatny na działanie alkoholu jest człowiek chory, zażywający lekarstwa. To połączenie może powodować nieoczekiwane, nierzadko zgubne dla człowieka reakcje

organizmu. Z kolei picie kawy połączone z paleniem papierosów, tak częste w naszej kulturze, opóźnia procesy spalania alkoholu w wątrobie, co przedłuża stan nietrzeźwości u człowieka.

Jednym z poważniejszych zagrożeń zdrowia i życia naszego społeczeństwa jest uzależnienie alkoholowe.

Uzależnienie alkoholowe jest skomplikowanym zaburzeniem biopsychospołecznym, które należy traktować jako chorobę. W Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-10), na podstawie której dokonuje się dzisiaj w lecznictwie odwykowym diagnozy zespołu uzależnienia od alkoholu, przez uzależnienie od alkoholu rozumie się stan psychiczny i fizyczny, wynikający ze współdziałania organizmu człowieka z alkoholem. „Stan ten charakteryzuje się zmianami w zachowaniu i innymi następstwami, w tym zawsze przymusem (nieodpartą chęcią) ciągłego lub okresowego używania alkoholu po to, aby doświadczyć psychicznych efektów jego działania lub aby uniknąć objawów wynikających z jego braku (złego samopoczucia, dyskomfortu). Zmiana tolerancji może, ale nie musi towarzyszyć temu zjawisku”.

Uzależnienie alkoholowe jest bezpośrednią konsekwencją nadużywania alkoholu i oznacza spożywanie tej substancji w sposób powodujący negatywne, a w dalszych fazach destrukcyjne konsekwencje dla pijącego i dla jego środowiska. Uzależnienie od alkoholu jest chorobą całkowicie niszczącą człowieka we wszystkich aspektach jego osobowości. Prowadzi ono do degradacji życia psychicznego, duchowego i religijnego. Powoduje stopniowo utratę zdolności do normalnego funkcjonowania w rodzinie i społeczeństwie.

Zagrożeniem zdrowia jest także nieprawidłowe żywienie. Nieprawidłowe odżywianie może być przyczyną ponad 80 różnego rodzaju chorób. Jedna trzecia Polaków (dorosłych i dzieci), czyli ponad dwanaście milionów ludzi cierpi na różne, wynikające ze złego sposobu odżywiania, dolegliwości fizyczne i psychiczne. Polacy wciąż najczęściej umierają na choroby układu krążenia i nowotwory, a więc na choroby, których jedną z przyczyn jest nieprawidłowe żywienie.

Nieprawidłowe żywienie jest w Polsce powszechnym i poważnym problemem, choć najprawdopodobniej część nieprawidłowo odżywiających się osób, nie odczuwa jeszcze konsekwencji swojego postępowania. Niebezpieczeństwo niewłaściwego odżywiania polega również na tym, iż część zaburzeń jest niezauważalna w pierwszych stadiach, a objawiają się już w postaci schorzeń.

Problemem jest nadmierne spożywanie pokarmów i niedostosowane do zapotrzebowania kalorycznego (tzw. *fast food*).

W wielu rejonach kraju, zwłaszcza dotkniętych bezrobociem występują niedobory wynikające z niedostatku i biedy lub z braku odpowiedniej wiedzy.

Prawidłowy sposób żywienia polega na dostarczeniu wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach i wzajemnych proporcjach. Odgrywa on istotną rolę w całym życiu człowieka, jednak szczególnie ważne jest żywienie dzieci i młodzieży. Szczególnie dzieci i młodzież są grupą najbardziej narażoną na nawet najmniejsze błędy w żywieniu. Sposób żywienia dzieci wpływa na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny oraz na zdolność uczenia się. Optymalna dieta powinna zapewnić dziecku prawidłowy wzrost, dobre zdrowie i samopoczucie oraz zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób wieku dorosłego.

Na zdrowie naszego społeczeństwa, szczególnie zdrowie kobiet wpływa antykoncepcja chemiczna.

Jedną z wielu przyczyn zagrożeń naszego zdrowia jest brak ruchu, wielogodzinne oglądanie telewizji.

Wiele zagrożeń dla życia i zdrowia rodziny wynika po prostu z braku zachowania

Dziesięciu przykazań:

1. Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną
2. Nie będziesz brał imienia pana Boga swego nadaremno
3. Pamiętaj abyś dzień święty świecił
4. Czcij ojca swego i matkę swoją
5. Nie zabijaj
6. Nie cudzołóż
7. Nie kradnij
8. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu
9. Nie pożądaj żony bliźniego swego
10. Ani żadnej rzeczy która jego jest

a także z popełniania grzechów głównych. Warto sobie uświadomić, w jaki sposób pycha, chciwość, nieczystość, zazdrość, nieumiarkowanie w jedzeniu i picciu, gniew, lenistwo wpływają na zagrożenia zdrowia i życia.

Najbardziej skuteczną ochroną naszego zdrowia i zdrowia naszych najbliższych, a także zdrowia społecznego jest zachowanie przykazań.

Będziesz miłował Pana Boga swego ze wszystkiego serca swego, ze wszystkiej duszy swojej i ze wszystkich sił swoich, a bliźniego swego jak siebie samego. Troska o zdrowie,

zarówno fizyczne, jak i psychiczne, o integralny rozwój wynika z zachowania przykazań, ze starań o dobre relacje z innymi.

Na zakończenie pragnę zwrócić uwagę na istotne znaczenie więzi rodzinnych dla zachowania zdrowia rodziny, zarówno zdrowia psychicznego, duchowego jak i fizycznego. A także podkreślić rolę więzi rodzinnych w towarzyszeniu członkom rodziny w różnych sytuacjach życiowych, także w tych ostatecznych.

*

Przytoczę tu opis głębokich więzi rodzinnych związanych z umieraniem seniora rodziny:

„...Kochani, wczoraj o 17.40 zmarł w moim szpitalu Tata. Był jedną z najważniejszych Osób w moim życiu, a może najważniejszą... Umierał przygotowany do swojej śmierci i nas do niej przygotował. O tym jak starannie i jak dawno się przygotowywał do śmierci świadczy między innymi nekrolog, który Tata sam napisał w 2002 roku, zostawiając w nim wykropkowane miejsce na daty i imiona prawnuków. Tata umierał załatwiwszy wszystkie sprawy, uporządkował dokumenty i zdjęcia, nie zostawił niczego niezłatwionego.

Wczoraj rano kazał mi usiąść obok łóżka i powiedział: chciałbym, żebyście wszyscy wiedzieli, że odchodzę, one też... i pokiwał ręką w stronę konsoli przy której siedziała lekarka dyżurna i pielęgniarki. Mówił też, myśląc o swoich najbliższych, ale chyba też o otaczającym Go personelu: tutaj z wami wszystkimi to przyjemnie jest umierać... Rozmów o umieraniu miałam z Nim w ostatnim roku kilka, zawsze krótkie i trochę pół żartem. W jednej z nich umówiliśmy się, że będę Go trzymała za rękę jak będzie umierał i to nam się udało.

Tym razem w szpitalu leżał od tygodnia, źle się poczuł w poniedziałek, okazało się, że ma kolejny zawał serca. Mówił z trudem, czasem niewyraźnie, czasem wydawało się, że nie wie co mówi, ale kilka rozmów przy Jego łóżku będę pamiętać na zawsze. Martwił się o mamę, o to, jak potem będzie żyła, martwił się, jak zawsze tym, że zabiera mi zbyt wiele czasu na mało ważne sprawy, a ja go przekonywałam, że siedzieć przy nim i być z nim to teraz moja najważniejsza sprawa. Jak wieczorem przychodziłam posiedzieć przy nim z książkami do poczytania, to mówił: a pamiętasz, jak byłaś malutka to ja ci kupowałam takie książki. Tak było, zawsze mi kupował książki i za wszystkie jakie sobie kupiłam sama zwracał pieniądze.

(...) Poprzedniego dnia był u Taty ksiądz Arkadiusz, kapelan szpitalny z sakramentami, w dniu śmierci rano Tata świadomie przyjął Komunię Świętą.

Ojciec był niezwykłym człowiekiem, dobrym i łagodnym, miał trudne, bogate i ciekawe życie, umierał spokojny i przygotowany do odejścia, umierał tak, jakby nam dawał kolejny przykład własnym życiem – tak trzeba żyć, tak trzeba umierać.”

Z całą pewnością bliskie więzi w tej wielopokoleniowej rodzinie mają wpływ zarówno na prawidłowe wychowanie młodego pokolenia, które z domu wyniesie właściwe wzorce postępowania, jak i na stan zdrowia i jakość życia osób w podeszłym wieku, będących członkami takiej rodziny.