

## **Comportament sănătos pentru prevenirea diverselor afecțiuni**

Grija pentru sănătate implică înțelegerea factorilor de risc pentru apariția diferitelor boli. Factorii de risc pentru sănătate sunt evenimente din viața dumneavoastră care cresc probabilitatea de a vă îmbolnăvi de o anumită boală. Unii factori de risc nu pot fi controlați - s-ar putea să vă fi născut cu ei sau să fi fost expuși la ei fără vina dumneavoastră.

Dintre factorii de risc pentru sănătate pe care nu îi puteți controla sau îi puteți controla foarte puțin se numără:

- prezența unui istoric familial pentru o anumită boală;
- sexul;
- vârsta.

Factorii de risc pe care îi puteți controla includ:

- alimentația;
- activitatea fizică;
- fumatul;
- consumul de alcool;
- folosirea drogurilor ilegale;
- purtarea centurii de siguranță.

Pe baza studiilor s-a estimat ca multe decese ar putea fi evitate prin schimbarea a doar trei comportamente, în legătură cu:

- fumatul – renunțarea la fumat;
- dieta - adoptarea unei alimentații sănătoase (de exemplu, mâncați mai multe fructe și legume și mai puțină carne roșie);
- activitatea fizică - eliminarea sedentarismului.

Puteți avea un singur factor de risc pentru o boală sau puteți avea mai mulți factori de risc. Cu cât aveți mai mulți factori de risc pentru sănătate, cu atât mai probabil este să vă îmbolnăviți.

Factorii de risc pentru apariția unei boli pot fi comparați cu șansele de a vă răni într-un accident când conduceți. Dacă sunteți o persoană sănătoasă și nu aveți nici factori de risc pentru, să zicem, boli de inimă, e ca și cum aveți pusă centura de siguranță, aveți viteza în limite legale și respectați regulile de circulație. În acest caz, șansele de a avea un accident sunt mici. Dar haideti să spunem că aveți un factor de risc pentru bolile de inimă: diabet zaharat. Acum e ca și cum circulați fără să vă puneți centura de siguranță. Șansele de a vă răni în cazul unui accident sunt acum mai mari. Dacă aveți, de asemenea, un alt factor de risc, cum ar fi hipertensiunea arterială, e ca și cum ați conduce cu viteză foarte mare. Dacă și fumați, acum riscul este comparabil cu a circula fără să aveți centura de siguranță pusă, cu viteză foarte mare și fără să respectați regulile de circulație.

Pentru a reduce riscurile, tot ce trebuie să faceți este să folosiți centura, să conduceți cu precauție, să respectați regulile adică să reduceți factorii de risc - în cazul stării de sănătate ar fi renunțarea la fumat și controlul tensiunii arteriale prin alimentație sănătoasă, activitate fizică și medicamente prescrise de medic.

Somnul - un somn odihnitor, de calitate ajută la menținerea sănătății. Rolul somnului: stimulează imunitatea, menține greutatea normală, îmbunătățește activitatea psihică, previne diabetul zaharat, scade riscul de boli de inimă, stimulează fertilitatea, îmbunătățește memoria.

## **Factorii de risc pentru sănătate, moșteniți - antecedente familiale**

Puteți moșteni o genă mutantă care determină o boală. De exemplu, o genă defectuoasă poate face ca sângele să nu se închege. Această problemă genetică determină o tulburare rară de coagulare numită *hemofilie*.

Mai frecvent, puteți moșteni genele de la unul sau ambii părinți, care cresc probabilitatea apariției unor anumite boli.

Dar, având o genă pentru o anumită boală, nu înseamnă că, obligatoriu, veți avea și boala. Există mai mulți factori necunoscuți care pot crește sau scădea probabilitatea de apariție a bolii. Nu puteți să vă schimbați genele dar puteți schimba comportamentele care afectează sănătatea dumneavoastră, cum ar fi fumatul, inactivitatea și obiceiurile alimentare nesănătoase. Persoanele cu un istoric familial încărcat cu probleme de sănătate cronice pot avea cel mai mult de câștigat prin schimbarea stilului de viață. În multe cazuri, aceste schimbări pot reduce probabilitatea apariției unei boli, chiar dacă boala există în familia dumneavoastră. O altă schimbare pe care o puteți face este adoptarea unui comportament preventiv - efectuarea unor examene și analize periodice (teste de screening) cum ar fi mamografia sau testul pentru cancerul colorectal. Testele de screening ajută la detectarea bolii în faze incipiente când probabilitatea de vindecare este mult mai mare. Ele sunt cel mai utile persoanelor care au boli cronice în istoricul familial, ele identificând factori de risc sau semne timpurii ale bolii. Cu cât o boală este descoperită mai devreme, înainte de apariția simptomelor, cu atât este mai simplu și mai sigur de tratat.

### **Cum puteți afla ce riscuri de îmbolnăvire aveți?**

Este important să discutați cu medicul dumneavoastră despre riscurile individuale. Este important ca medicul dumneavoastră să știe nu doar despre sănătatea dumneavoastră ci și antecedentele familiale - istoricul sănătății familiei. Când mergeți la medic pregătiți-vă să furnizați informații despre dumneavoastră și, dacă aveți, despre copiii dumneavoastră, frați, părinți, bunici, mătuși și unchi, nepoate și nepoți, privind:

- boli grave și cauze de deces;
- vârsta de debut a bolii și vârsta de deces;
- informații asupra etniei;
- informații generale despre stilul de viață cum ar fi consumul excesiv de alcool și fumatul.

Medicul dumneavoastră va evalua riscul de boală în funcție de istoricul dumneavoastră familial și alți factori de risc. El poate recomanda, de asemenea, măsurile pe care le puteți lua pentru a ajuta la prevenirea bolilor, cum ar fi eliminarea sedentarismului, schimbarea dietei sau efectuarea unor teste de screening pentru a detecta din timp prezența unei boli.

În general, sănătatea nu este prețuită până în momentul în care este afectată și apare o boală.

Sursa informațiilor:

[www.cdt-babes.ro](http://www.cdt-babes.ro)

[www.centrul-provita.ro](http://www.centrul-provita.ro)