

La vremuri noi, boli noi: 7 maladii ale epocii moderne

La vremuri noi, boli noi: 7 maladii ale epocii moderne



Informatizare, automatizare, globalizare și alte „zări” la care suntem, se pare, încă insuficient adaptați, au făcut din stilul de viață modern un pericol în sine. Și nu mă refer la chestii

precum consumul de junk food care ne umple de diabet, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială și infarct. Nuuu! Astea nici nu mai sunt noutăți; la urma urmelor, doctorii ne tot atrag atenția de zeci de ani că pe aici șade principala cauză a mortalității în societatea capitalistă multilateral dezvoltată. Altele sunt noutățile – bolile noi și parșive ale civilizației. Cum timpul nu stă pe loc și omenirea merge înainte, nici doctorii nu stau degeaba, ci descriu noi sindroame asociate cu stilul de viață actual - niște maladii rare sau inexistente în urmă cu un veac, dar tot mai răspândite astăzi: 7 boli ale vremurilor noi.

VEDEREA STRICATĂ DE COMPUTER

Dacă slujba ta presupune să îți petreci ore în șir în fața unui calculator, riști – din păcate, rău de tot – să ajungi să suferi de astenopie ocupațională (evident, astenopia de computer poate apărea și în cazul în care nu muncești la calculator, ci te joci la el - și atunci nu mai e „ocupațională”; simptomele nu-s cu nimic mai plăcute; atâta doar că de la joc n-ai decât să te scoli și să te duci să te odihnești când vrei, ceea ce, la muncă, nu prea ține).

Astenopia „de calculator” se manifestă prin simptome ca înroșirea ochilor, senzația de uscăciune și usturime a acestora, vedere încețoșată sau dublă, dificultăți de focalizare, dureri de cap; uneori se ajunge și la probleme în distingerea culorilor, sensibilitate la lumină și dureri ale gâtului și spatelui.

Soluții: nu sta așa, mulțumindu-te să te plângi. Câteva ajustări simple pot îmbunătăți mult situația.

- ține monitorul la cca. 60 cm în fața ta
- ajustează mărimea fontului în așa fel încât să poți citi confortabil de la distanța asta.
- încearcă să micșorezi puțin luminozitatea și/sau contrastul monitorului
- în măsura posibilităților, potrivește iluminatul ambiental astfel încât să nu dea reflexe pe ecran.
- la fiecare 20-30 de minute, uită-te pe geam, la colegi sau în gol - în orice caz, ia-ți, pentru câteva minute, ochii din ecran.
- în cazuri mai severe, folosește niște picături pentru ochi (prescrise de doctor).

SURZENIA DATORATĂ CĂȘTILOR

La drept vorbind, numai căști nu sunt ele, e vorba despre acele „dopuri” vârâte în urechi și din care se revarsă un șuvoi de muzică la o intensitate care ar asurzi și un elefant. Problema e foarte frecventă în rândul tinerilor, care au tendința să asculte ore în șir muzică în asemenea „căști”, conectate la mp3 player. Însă acestea nu izolează urechea de zgomotele din jur, astfel încât utilizatorul, ca să audă muzica peste vâjâitul metroului sau zgomotul din traficul auto, dă sonorul tot mai tare. Unii ajung să asculte muzică la intensitatea de 110-120 decibeli - adică mai tare decât zgomotul făcut de o drujbă!

După ani de zile de asemenea tratament, bietul aparat auditiv dă semne de uzură. Foarte îngrijorător, se constată la tineri o pierdere a acuității auditive asemănătoare cu cea care, în mod normal, apare doar la vârstnici. Cu alte cuvinte, copiii aștia surzesc de tineri și numai din vina lor.

Soluții: dați volumul mai încet (Mai înceet, am zis!!!). Reduceți timpul alocat ascultării muzicii în

acest mod, la cca. o oră pe zi. Pe cât posibil, folosiți căști externe, cu o bună izolare fonică, astfel încât să nu fiți nevoiți să dați sonorul foarte tare.

E-TROMBOZA

Despre tromboza venoasă profundă se tot vorbește în ultima vreme; ea înseamnă apariția unui cheag de sânge în venele membrilor inferioare, din cauza șederii prelungite pe scaun, care încetinește fluxul sanguin la nivelul picioarelor.

Pericolul cel mare constă în faptul că un cheag format în venele piciorului e o “bombă cu ceas”, putând produce ravagii la distanță: porțiuni din el se pot oricând desprinde și călători, duse de fluxul sanguin, până în plămân (unde determină apariția embolismului pulmonar - o situație fatală) sau în creier, producând un AVC (accident vascular cerebral).

Viața modernă ne implică, fără să vrem, în situații în care riscul trombozei venoase crește simțitor. Una dintre aceste situații este călătoria cu avionul, în care pasagerii sunt obligați la ore lungi de imobilitate în scaun. O altă situație riscantă - și mult mai frecventă - este cea a muncii la calculator, de unde și numele de e-tromboză dat acestei afecțiuni, atunci când ea survine în condițiile șederii îndelungate în fața computerului.

Cu totul aflat la numai un click distanță, utilizatorii nu mai au multe motive să se ridice de pe scaun și rămân pe el ore în șir, cu sângele stagnând în membrele inferioare, ceea ce mărește mult riscul apariției trombozei.

Medicii recomandă măsuri simple de evitare a riscului, numai să vrea lumea să le aplice: ridicăți-vă de la calculator măcar o dată pe oră și mișcați-vă puțin; în timp ce stați așezați, faceți mișcări ușoare cu picioarele (încordați mușchii gambei, “bateți tactul” cu vârful piciorului – ușor, n-am zis să tropăiți!), beți lichide (1. ca să scădeți vâscozitatea sângelui; 2. ca să vă duceți mai des la toaletă; în felul ăsta o să fiți siliți să vă ridicați și să vă mișcați).

GAD (TULBURARE ANXIOASĂ GENERALIZATĂ)

Cu toții avem temeri și griji dar, atunci când toate acestea iau aspectul unei îngrijorări excesive în raport cu situația reală, când ai sentimentul că nu mai poți îndura tot ce se întâmplă, când ți se pare că viața a devenit aproape imposibil de suportat, s-ar putea să suferi de ceea ce, recent, psihologii au denumit anxietate generalizată. Tulburarea e, foarte probabil, favorizată de “bombardamentul” mediatic

cu informații neplăcute, care te fac să devii acut și dureros conștient de toate relele lumii - de criza economică, amenințarea terorismului, infrafracționalitate - și creează un sentiment copleșitor de nesigurantă și de pericol. În aceste condiții, pe fondul unul psihic mai labil sau al unei stări sufletești deja afectate de necazuri personale - o boală gravă, de exemplu - ai impresia că viața a devenit într-adevăr de netrăit.

Specialiștii consideră că, în SUA, de pildă, cca. 6,8 milioane de oameni suferă de o tulburare de acest gen. Simptomele sunt diverse: de la stare de neliniște, iritabilitate, senzație de oboseală, dificultăți de concentrare, până la dureri de cap, de stomac și senzația de sufocare.

Deși există, adesea, tendința de a o interpreta că pe o reacția la “o perioadă mai dificilă” din viață și de a aștepta să treacă, de obicei, problema nu trece singură, iar îndemnul de genul “nu mai pune atâta la inimă”, “ia-o mai ușor” sau “nu te mai stresa atâta” nu o rezolvă. E nevoie de tratament - cu medicamente anxiolitice, cu antidepresive și cu psihoterapie.

ORTOREXIA

Asta e una destul de ciudată și care arată cât de mare – înfricoșător de mare! – e puterea mass media asupra noastră. Avalanșa de avertismente privind pericolul unei alimentații nesănătoase, cascada de informații legate de chimicalele dubioase pe care le conține mâncarea și de efectele grave ale acestora asupra sănătății i-au făcut pe mulți oameni să dezvolte o adevărat obsesie a hranei sănătoase.

Acum, preocuparea față de calitatea alimentelor pe care le ingerăm e firească; grav este doar atunci când această preocupare, ajunsă excesivă, ne consumă în chip absurd timpul și energia, ne distruge și plăcerea de a mânca și, în cele din urmă, și sănătatea – fizică și psihică. Destabilizati de faptul că zilnic află că n-ar trebui să mănânce cutare sau cutare lucru, cei atinși de ortorexie ajung să-și alcătuiască singuri niște diete foarte restrictive, pe care le urmează riguros, fără să-și dea seama că acestea le fac mai mult rău decât bine. În căutarea unei “purități nutriționale” de neatins, ei devin de-a dreptul fanatici în respectarea acestor regimuri, intoleranți în privința oricărei încălcări și chiar ostili față de oricine nu împărtășește concepțiile lor (ceea ce, cum vă dați seama, îi îndepărtează adesea de familie și prieteni, iar izolarea le agravează trauma psihică). Pe termen lung, ortorexicii ajung să slăbească excesiv, devitalizându-și organismul până la un nivel care le pune viața în pericol.

Deși această afecțiune nu a fost recunoscută oficial (încă) de către comunitatea psihiatrică, nu înseamnă că ea nu există; există în asemenea măsură, încât doctorii generalişti, medicii de familie se confruntă tot mai des cu ea. Cum printre psihoterapeuți există practicieni specializați în tulburări legate de alimentație, cei afectați de ortorexie pot primi ajutor din partea acestora.

SINDROMUL CLĂDIRII BOLNAVE

O denumire mai corectă ar fi sindromul clădirii care ne îmbolnăvește, pentru că exact asta se întâmplă – oamenii care lucrează sau locuiesc într-o clădire modernă, supraizolată, climatizată, prezintă anumite probleme de sănătate.

Conform Agenției de Protecție a Mediului din SUA, se vorbește despre o clădire bolnavă atunci când ocupanții acesteia acuză niște simptome neplăcute a căror cauză nu poate fi depistată. În asemenea situații, se presupune că de vină e clădirea – de obicei o clădire nouă sau recent renovată, cu izolație performantă, sisteme de aer condiționat, geamuri făcute să nu se deschidă (doar există climatizare, nu?), încălzire centrală...

Ei bine, de multe ori, într-o asemenea clădire, ce pare culmea confortului modern, oamenii nu se simt bine, dimpotrivă: suferă de dureri de cap, iritații ale ochilor, faringelui sau mucoasei nazale, tuse, uscăciune sau mâncărimi ale pielii, chiar senzații de greață, oboseală accentuată și sensibilitate la mirosuri.

În SUA, specialiștii estimează că aproximativ 30% dintre clădirile noi sau proaspăt renovate sunt “bolnave” și îi îmbolnăvesc și pe ocupanții lor.

Deși cauza exactă nu este cunoscută, se presupune că ar fi vorba, în special, despre calitatea proastă a aerului din interiorul acestor clădiri, calitate determinată de o combinație complexă de factori. În lipsa ventilației naturale, orice defecțiune a sistemelor de climatizare face ca în aer să se acumuleze tot felul de chestii nesănătoase: de la substanțe chimice (compuși organici volatili) din mocheta, adezivi, vopsea etc, până la spori de mucegai, care se dezvoltă foarte repede în orice colț umed și insuficient aerisit. Așa ceva ar fi de ajuns pentru a îmbolnăvi pe oricine.

Alte explicații propuse se leagă de calitatea proastă a iluminatului (în special lipsa luminii naturale) și existența unor “agresori acustici” de genul infrasonetelor.

În general, se pare că excesul de “artificial” și scăderea proporțională a ponderii “naturalului” au o influență foarte proastă asupra sănătății umane.

Ce-ar fi de făcut? Păi, în afară de o bună întreținere a sistemelor de climatizare, nu ne rămâne

decât să ne punem nădejdea în noul curent al arhitecturii verzi, care propune o abordare ecologică, mai naturală, a construirii clădirilor, fie ele locuințe, hale de producție sau clădiri de birouri.

(Așa, că o mică încurajare, să știți că s-a descoperit că anumite plante de apartament au puterea de a curăța aerul din încăperi de diverși poluanți, îmbunătățind semnificativ calitatea acestuia. Tot natura, saraca...)

TULBURARE ANXIOASĂ SOCIALĂ

Noile tehnologii ale comunicațiilor ne ajută să interacționăm unii cu ceilalți în moduri pe care nu ni le imaginăm în urmă cu câteva decenii dar, cum totul e cu dus și-ntors, tot ele îi fac pe unii să se simtă prinși în această rețea de interacțiuni umane ca într-o plasă fatală, tot mai deasă.

Cei care suferă de anxietate socială sunt chinuți de sentimentul de a fi permanent urmăriți, priviți și judecați de alții și se tem întruna să nu facă vreun lucru care să-i pună într-o lumină proastă. E evident ce dificilă devine viața cuiva în asemenea condiții, cât de greu trebuie să li se pâră acestor oameni să meargă la școală, la lucru sau pur și simplu să iasă pe stradă.

Cauza acestei tulburări nu e cunoscută cu precizie; se știe doar că, în multe cazuri, ea își face apariția încă din copilărie. Se crede că e vorba despre o combinație de factori ereditari și externi, în sensul că lumea modernă, în care e tot mai ușor să ne vedem și să ne auzim unii pe ceilalți, în grupuri tot mai mari, ajunge să dea unei persoane mai susceptibile din fire senzația torturantă că toată lumea e cu ochii pe ea.

Pentru un om care nu suferă de așa ceva, e greu de înțeles cum e posibil ca simplul fapt de a fi privit, pe stradă, de oameni – în cel mai firesc și inofensiv mod – să îi facă pe acești anxioși să tremure, să transpire, să amețească, să-și simtă stomacul răsucindu-se și inima bătându-le să le sară din piept. Însă chiar așa se întâmplă; cei afectați de anxietate socială suferă foarte mult și ajung să nu mai poată duce o viață normală.

Totuși, o combinație de medicamente specifice și psihoterapie îi poate ajuta enorm; cei care au tăria să urmeze un tratament își recapătă, cel mai adesea, controlul asupra propriei lor vieți și-și pot duce existența și sub ochii celorlalți – așa cum e firesc pentru o ființă socială ca omul – fără a mai simți nevoia să fugă și să se ascundă.