

7 BOLI CRONICE PE CARE LE POȚI PREVENI LA 30 DE ANI



E-book GRATUIT oferit de

yugo & *Și Blondele Gândesc*

7

BOLI CRONICE PE CARE LE POȚI PREVENI LA 30 DE ANI



Multe boli te lovesc de nicăieri și când ți-e lumea mai dragă. Când ai 30 de ani, ești în floarea vârstei și încă ai senzația aia ciudată că nimic nu ți se poate întâmpla. Sau că nu ție. Ai auzit, sigur că da, de tot felul de boli. Doar că ele mereu se întâmplă altcuiva. Felicitări, ești în scenariul fericit încă. Adică, fără să devii ipohondru sau obsedat, fără să te muți într-un glob de cristal, poți acum vedea cam ce ai de făcut să rămâi bine.

Niciodată nu e prea devreme să începi pregătirile pentru o bătrânețe așa cum o vizezi

Cancerul, toată lumea se sperie de el. E Muma Pădurii, Baba Cloanța și Dragonul cel Rău. Vestea proastă e că nu e singurul BauBau. Sunt multe alte probleme care îți pot distruge Crăciunul sau viața fără să te omoare vreun pic.

Am făcut o listă, vă invit să completați cu orice vă vine în minte sau ați pățit.

Și Blondele Gândesc

1

EDENTAȚIA - BĂTRÂNEȚEA NU TREBUIE SĂ FIE ȘTIRBĂ! SPALĂ DOAR DINȚII PE CARE VREI SĂ-I PĂSTREZI

Dacă mă întrebi despre plomba aia pe care ai tot amânat s-o schimbi și nu știi cât te mai ține, îți zic eu: va începe să te doară de Crăciun. Sau la revelion. De Paști? Întotdeauna se întâmplă așa, deci nu merită să aștepti. Fiindcă da, caria e una dintre cele mai simple boli ale țesutului dentar.

Când începe să te doară, se cheamă carie complicată și rugăciunile fie cu tine dacă te-au apucat fix de 1 mai, când până și dentiștii sunt în Vamă.

Și da, cele mai grave probleme dentare au început mereu cu ceva foarte simplu, pe care ai tot amânat să rezolvi.



Cum poți preveni: igienă corectă de 2 ori pe zi, câte 2 minute cel puțin. Vizite regulate la dentist și radiografii o dată pe an sau la doi ani, cu periaj, detartraj și ce mai ai nevoie să faci.



aduce fericire

yuga.ro

2

OBEZITATEA - ÎNCEPUTUL PROBLEMELOR DE SĂNĂTATE SE VEDE PE CÂNTAR

Sigur că factorul genetic influențează mult, dar nu trage la cântar. Să ne înțelegem, 2-3 kilograme în plus față de câte aveai acum 5 ani nu înseamnă obezitate. 10 kilograme sunt altceva.

Pentru inimă, e un efort enorm să pompeze sânge în atât de multă masă corporală în plus. Pentru plămâni e un efort să respire. Nu mai zic pentru oase și articulații, să susțină această greutate. Cum ar fi să iei două bidoane de apă de 5l și să umbli



cu ele toată ziua în spinare? Fix asta face corpul tău când îi dai prea multă mâncare.

Obezitatea vine rar singură, ci la pachet cu alte comorbidități: boli cardiovasculare, colesterol mare, risc crescut de infarct și accidente vasculare, diabet.

Cum poți preveni: îți iei un cântar sau o pereche de blugi drept reper și nu te ferești de realitate. Faci o igienă emoțională, fiindcă mare parte din kilograme nu sunt grăsime, ci furii, vină, frustrări neexprimate.

Te ferești de diete, fiindcă au un mare defect: se termină. Mai bine începi să urci scările și să mergi pe jos. Ai grijă la CÂT și CÂND mănânci. E mult mai important decât OE mănânci. Să slăbești chiar și numai 5 sau 7% din greutate, dacă ești obez, scade riscul de diabet tip 2.



3

CANCERUL - CEA MAI CELEBRĂ AMENINȚARE

Vestea bună e că sunt multe tipuri de cancer care se vindecă în ziua de astăzi. Cheia succesului e să fie diagnosticat în stadii incipiente. Vestea proastă e că nu știm exact ce îl cauzează. Și că, indiferent de situație, un diagnostic din ăsta te zdruncină pe tine și pe toată familia.

Tratamentul pentru cancer nu e floare la ureche, deci ideal e să nu ajungi acolo. Există și aici, desigur, o componentă genetică pe care nu o putem schimba, însă putem corecta lucruri care sunt cu adevărat în puterea noastră.

Cum putem preveni: Cancerul de piele - prin expunere limitată la soare, cremă de protecție și control dermatologic regulat.

Cancerul pulmonar, prin evitarea fumatului. Dar știți că și cancerul de limbă, esofag și laringe, precum și alte cancere de cap și gât pot fi cauzate tot de fumat?

Deci o metodă de prevenție e să te lași de fumat din momentul ăsta. Și de alcool. Iar dacă le combini pe cele două, riscul pentru cancer crește. O explicație brută ar fi că alcoolul irită celulele și apar modificări la acest nivel, după care vine fumatul cu substanțele toxice și determină greșeli în replicarea celulară.

Cancerul de colon, pancreas și altele prin reducerea consumului de zahăr. Celula canceroasă e mare fan dulce.

Pentru cancerul de col uterin, avem trei vaccinuri care pot oferi protecție împotriva celor mai frecvente două tulpini de HPV.

Pentru cancerul de sân, ecoğrafii regulate și mamografii când sunt indicate. Și mare atenție la cancerele familiale, mai ales cele pe linie directă. E bine să se investigheze atent și regulat ca parte din prevenție.



4

BOLILE CARDIOVASCULARE PRINCIPALA CAUZĂ DE MORTALITATE ÎN ȚĂRILE DEZVOLTATE

Ateroscleroza înseamnă atunci când diametrul vasului de sânge scade din cauza plăcii de colesterol. Practic, tot mai puțin sânge poate trece pe acolo și de aici începe o serie de probleme.

La populațiile care au emigrat din țări slab dezvoltate și cu risc scăzut de boli cardiovasculare în țări cu risc mare, s-a observat că a crescut frecvența acestor boli. De exemplu, africanii din Africa aproape nu fac boli cardiovasculare. Însă, africanii din America sunt sus în top, frunțași alături de caucazienii din America.

Toate aceste date arată că mai important decât factorul genetic sunt stilul de viață, dieta, mișcarea.

Cum putem preveni: păstrăm o greutate normală și constantă, verificăm și corectăm colesterolul și presiunea arterială, facem mișcare, renunțăm la fumat și la stres (ce simplu e când le scrii pe o listă, ce greu e să le practici în realitate!).

Evităm consumul de: Chipsuri, Pâine albă, Gogoși,
Prăjituri, Granola sau batoane de proteine, Cereale
de dimineață, Fulgi de ovăz instant, Cremă de cafea,
Sucuri acidulate, Milkshake-uri



aduce fericire

yuga.ro

5

HERNIE DE DISC, ARTRITĂ, REUMATISM - E IMPORTANT SĂ ÎȚI MIȘTI FUNDUL DE PE SCAUN

Cei mai mulți dintre noi, de peste 25 de ani, au probabil o hernie de disc într-un fel sau altul. Nu înseamnă că toți avem nevoie de operație, Doamne ferește. Înseamnă doar că sistemul nostru musculo-scheletal intră în degradare.

Corpul e ținut în picioare, în mișcare sau în pat de oase și mușchi. Atunci când nu ne mișcăm, mușchii se atrofiază. Doar că noi continuăm ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat.

Ce se întâmplă pe termen lung e un cerc vicios: mușchii se tot înmoaie și oasele compensează. Că ele sunt mai puternice.

Doar că, la un moment dat și ele cedează forțelor și presiunii și încep să se modifice. Se îndoaie sau cedează, discurile sunt mâncate, etc.

Cum putem preveni: cel mai simplu, prin mișcare. Un abonament la sală ajută, desigur, doar că două ore de antrenament pe săptămână nu anulează sedentarismul.

Cel mai important e ce faci zilnic, tot timpul. Să nu stai cu fundul și să iei pauze. Corectezi poziția la birou și verifici cum ții capul când ești cu ochii în monitor sau telefon.

Cum le zice soțul meu pacienților: degeaba te operez, dacă vei continua cu același stil de viață!



6

DEMENȚĂ SAU BOALA ALZHEIMER SCLEROZA FACE PARTE DIN BĂTRÂNEȚE ȘI NU PREA

Demența e de mai multe feluri. Cea senilă apare odată cu vârsta și e considerată normală. Dar atunci când începi să uiți unde ai pus cheile, să nu mai știi drumul spre casă etc, asta începe să îți afecteze viața de zi cu zi. E o boală care afectează persoanele începând cu 40 de ani.

Nu se cunosc cauzele exacte, însă factorii de risc pe care nu îi putem schimba sunt vârsta, partea genetică și nivelul scăzut de educație.

De asemenea, se pare că un rol semnificativ au pierderea auzului, depresia netratată, singurătatea și izolarea (hello, pandemie) și șezutul lungi perioade de timp.



Cum putem preveni: Cercetătorii spun că modificând acești factori de risc, putem scădea riscul de demență cu o treime:

- dietă curată și echilibrată
- greutate corporală sănătoasă
- mișcare regulată
- alcool moderat
- fără fumat
- tensiune arterială controlată

Și adaug de la mine: să-ți ocupi timpul cu activități diverse, să socializezi activ, să îți antrenezi mintea cu întrebări sau chestii care o pun pe roate. Poate la job ai o rutină care nu te mai provoacă, iar consumul de seriale nu se pune.

Tabla înmulțirii pe sărite, citit cu voce tare, scrisul de mână.

Prietena mea are o bunică de 91 de ani care e verde în cap ca o primăvară senină. Citește reviste și subliniază cu carioci.

Decupează ce îi place și lipește. Face gimnastică, se plimbă în tot orașul, dansează la nuntă până la 3 dimineața. Are planuri de viitor și nu îi e teamă de discuții dificile. Bătrânețea poate fi verde și frumoasă.



7

SĂRĂCIA ȘI SINGURĂTATEA MULȚI SPUN CĂ E CEA MAI GREĂ BOALĂ

Le-am pus în aceeași oală, pentru că le întâlnim des astfel combinate. Mai ales în România. Personal, sunt foarte sceptică privitor la pensiile guvernamentale. Așa că, aș zice că 30 e o vârstă bună să începi să planifici veniturile pentru când nu vei mai fi în putere.

Cum putem preveni: Cel mai corect răspuns e că nu știu. O regulă de bază zice să economisești lunar 30% din veniturile tale. Cred că e complicat de făcut asta într-o Românie în care mulți trăiesc de azi pe mâine. Pensii private, investiții în imobiliare, criptomonede? Vedem mai încolo cine are dreptate. Legat de singurătate, cred că e bine să ai copii și prieteni. Deși nu ți-i faci ca să fii ocupat la bătrânețe. Dar ai șanse ca, dacă ți-ai așternut bine, cu iubire și prezență, să fie în zonă câțiva omuleți care vor avea grijă de tine. Și chiar dacă demența asta mă scoate din sărite, în afară de această situație, există o persoană care garantat îți rămâne alături: tu însuși. Așa că sper să fii mereu în cea mai bună companie.

yuga

aduce fericire

Încearcă și tu starea de yuga!

Intră pe yuga.ro sau vino în magazinul din Titan