

ELEMENTE DE PSIHOLOGIA SĂNĂTĂȚII

Psihologia sănătății studiază stilul de viață sănătos și comportamentele de risc pentru îmbolnăvire. Dintre acestea un rol important le revine:

- alimentației sănătoase
 - alimentația nesănătoasă este responsabilă pentru aproximativ 25% din totalitatea cazurilor de cancer
- consumului de alcool
 - abuzul de alcool este responsabil pentru aproximativ 5% din totalitatea cazurilor de cancer
- fumatului
 - fumatul, inclusiv cel pasiv, este responsabil pentru aproximativ 60% din totalitatea cazurilor de cancer

Recomandări pentru o alimentație sănătoasă:

- minim 75% din necesarul zilnic de calorii să fie furnizat de alimente de proveniență animală
- evitarea completă a consumului de lipide de origine animală, necesarul zilnic de lipide (acizi grași esențiali) să fie furnizat de alimente vegetale
- evitarea consumului de carne roșie (porc, vită) și înlocuirea lui cu un consum de carne albă (pește, pasăre)
- evitarea preparării alimentelor prin prăjire, cele care nu pot fi consumate crude să fie preparate exclusiv prin fierbere
- conservarea alimentelor exclusiv prin congelare.

Cosumul de alcool:

Studii epidemiologice au demonstrat că un consum moderat de alcool, dacă nu are efecte benefice, nu presupune nici un risc pentru îmbolnăvire. Pentru cuantificarea consumului de alcool s-a recomandat folosirea Unităților Internaționale de Alcool: 1 UIA – echivalentul a 8 g de alcool pur.

Câteva repere:

- 1sticlă bere 500 ml – 3 UIA
- 100 ml tărie – 4-5 UIA
- 1 sticlă de vin 750 ml – 10 UIA

Categorii de consum (nr UIA / săptămână)

- Consum de alcool fără nici un risc pe termen lung
 - 20 UIA / săptămână pentru bărbați
 - 14 UIA / săptămână pentru femei

- Consum de alcool cu risc minim
 - 21 – 36 UIA / săptămână pentru bărbați
 - 15 - 24 UIA / săptămână pentru femei
- Consum de alcool cu risc crescut
 - 36 – 50 UIA / săptămână pentru bărbați
 - 24 – 35 UIA / săptămână pentru femei
- Consum de alcool care determină cu siguranță o afectare somatică sau psihică
 - peste 50 UIA / săptămână pentru bărbați
 - peste 35 UIA / săptămână pentru femei

Abuzul de alcool are efecte nocive atât pe plan somatic cât și psihic:

- Pe plan somatic toate aparatele și sistemele organismului sunt afectate de abuzul de alcool
 - Sistem nervos (central și periferic):
 - Polineuropatie
 - Infarct cerebral
 - Aparat cardiovascular:
 - Cardiomiopatie – insuficiență cardiacă
 - Aparat respirator:
 - Infecții respiratorii frecvente
 - Aparat digestiv:
 - Afectare hepatică
 - Afectare pancreatică
 - Gastrită acută sau cronică
 - Carcinom esofagian sau rectal
 - Sistem hematopoietic:
 - Anemie macrocitară
 - Sistem endocrin:
 - Hipofuncție testiculară
 - Metabolism:
 - Hiperuricemie (gută)
 - Hiperlipemie
- Câteva efecte nocive pe plan psihic:
 - Sindromul de dependență – se caracterizează prin:
 - Dependență psihică – orientarea întregii activități pentru procurarea și consumul de alcool cu neglijarea celorlalte activități
 - Dependență fizică:
 - toleranță – necesitatea de a consuma cantități din ce în ce mai mari pentru a obține aceleași efecte

- abstinență – apariția unei stări intense de disconfort la întreruperea sau reducerea consumului (sindromul de sevraj)
- Demența persistentă
- Disfuncție sexuală

Fumatul

Dacă se acceptă că un consum moderat de alcool nu implică riscuri pentru sănătate, fumatul și în condițiile consumului unui număr redus de țigări și de consum intermitent (ocazional) își validează efectele nocive asupra stării de sănătate.

Fumul de țigară conține :

- Nicotină
 - La nivelul SNC are următoarele efecte:
 - stimularea atenției
 - îmbunătățirea memoriei
 - alungarea stării de oboseală
 - Este cea care induce dependența fizică
 - Este responsabilă pentru următoarele efecte nocive:
 - Efectele nocive cardiovasculare precum:
 - infarct miocardic
 - accidente vasculare cerebrale
 - arteriopatie obliterantă
 - Impotență (prin reducerea irigației sangvine la nivelul organelor genitale externe)
 - Afectarea produsului de concepție (prin insuficiență placentară)
- Gudroane – peste 4000 de compuși toxici
 - Sunt responsabile pentru peste 60% din cazurile de cancer
 - cancer bronho-pulmonar – cel mai frecvent
 - riscul de cancer bronhopulmonar devine identic cu cel al unui nefumător după 15 ani de la renunțarea la fumat
 - cancere cu alte localizări
 - cancer de faringe
 - cancer de laringe
 - cancer de vezică urinară
 - cancer gastric
 - cancer pancreatic