

Προλάβετε πριν πάθετε

Του Αντώνη Μαγκλή (Καθηγητής, Κοινωνικός Επιμορφωτής σε θέματα
Ναρκοτικών, (B.A., Dip.Ed., Hon.D., P.Grad.Dip.)

Είναι αλήθεια ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν προσέχουμε την υγεία μας, όσο την έχουμε. Όταν τη χάσουμε τότε καταλαβαίνουμε τι χάσαμε, τότε χτυπάμε το κεφάλι μας και λέμε τι κάναμε! Και όταν τη χάσουμε έρχονται μύρια κακά και προβλήματα που υποφέρει όχι μόνο ο άρρωστος, αλλά και όλοι γύρω του.

Πριν λοιπόν φτάσουμε σε μια τέτοια κατάσταση, τα παθήματα των άλλων ή των δικών μας και το σύνθημά μας «προλάβετε πριν πάθετε», ας μας προβληματίσουν και με περισσότερη σοφία και σύνεση να κάνουμε ό,τι περνάει απ' το χέρι μας για να μην πάθουμε.

Ας ξεχάσουμε, «Δε βαριέσαι», ή «Μια ζωή την έχουμε, ας φάμε, ας πιούμε, ας κάνουμε ό,τι μας αρέσει». Ας σταματήσουμε να είμαστε αδιάφοροι ως προς αυτό το θέμα. Έχουμε μεγάλη ευθύνη τόσο για τον εαυτό μας, όσο και για την οικογένειά μας.

Πρέπει να ξέρουμε ότι, η αρρώστια δεν έρχεται μόνη της. Έρχεται, όταν παραβιάζουμε τις υγιεινές αρχές και τους νόμους της υγείας. Έρχεται από τον σύγχρονο κακό τρόπο ζωής. Και στην εποχή μας αυτό είναι το πιο σύνηθες φαινόμενο. Γι' αυτό κάποιες παθήσεις όπως ο καρκίνος, η υπατίτιδα, ο υιός του HIV (AIDS) κ.α. έχουν πάρει τη μορφή της επιδημίας.

Να ένα παράδειγμα. Διάβασα στο περιοδικό του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας ότι, σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η συχνότητα της στεφανιαίας νόσου τα τελευταία 20 χρόνια μειώθηκε σημαντικά σε όλα τα κράτη της Ευρώπης εκτός από την Ελλάδα όπου αυξήθηκε κατά 30% και στην Ισπανία όπου αυξήθηκε κατά 16%.

Και δεν είναι μόνο η στεφανιαία νόσος η οποία μας δίνει τέτοια εικόνα. Την ίδια περίπου εικόνα βλέπουμε και σε πολλές παθήσεις όπως, παχυσαρκία, χοληστερίνη, υπέρταση, εγκεφαλικά επεισόδια, καρκίνο κ.λ.π. που θεωρούνται οι μαστιγές της εποχής μας. Όλα αυτά τι μας λένε? Ότι δεν πάμε καλά και χρειαζόμαστε αλλαγή τρόπου ζωής.

Λοιπόν, προλάβετε πριν πάθετε. Πώς? Αλλάξτε τρόπο ζωής. Αρχίστε ένα νέο τρόπο ζωής, εφαρμόζοντας τις υγιεινές αρχές. Επιδιώκετε ό,τι προάγει την υγεία και αποφεύγετε ό,τι την υποβαθμίζει και την καταστρέφει.

Να θυμάστε ότι είναι καλύτερα να προλαβαίνουμε μια αρρώστια παρά να την θεραπεύουμε. Ναι, η πρόληψη σώζει! Μέσα απ' αυτά τα άρθρα θα βοηθηθείτε αποτελεσματικά στην πρόληψη και στον υγιεινό τρόπο ζωής. Θα βοηθηθείτε με απλά μέσα και απλό τρόπο να ζήσετε καλύτερα.

Πραγματικά θα βοηθηθείτε να αλλάξετε ζωή! Επίσης θα σας παρουσιάσουμε τις τελευταίες επιστημονικές ανακαλύψεις και αποκαλύψεις που μερικές φορές μας σοκάρουν. Όμως είναι αληθινές και θα πρέπει να τις προσέξουμε. Για παράδειγμα μία πρόσφατη έρευνα που έγινε στην πολιτεία μας έδειξε ότι οι Έλληνες, οι Πορτογάλλοι, οι Πολωνοί, οι Γιουγκοσλάβοι, οι Χιλιανοί, οι Βιετναμέζοι και οι Ιταλοί καταναλώνουν περισσότερο αλκοόλ απ' ότι οι άλλες φυλές. Η Ελληνική παροιμία συγκεκριμένα, καταναλώνει οιοπνευματώδη ποτά σε επικίνδυνα υψηλά επίπεδα που ξεπερνούν το νόμιμο όριο κατανάλωσης με αποτέλεσμα πολλοί συμπατριώτες να χάνουν την άδεια οδήγησης ή να παθαίνουν πολλά τροχαία και όχι μόνο ατυχήματα. Πρόσφατη έρευνα που έγινε από το Υπουργείο Παιδείας της Νέας Νότιας Ουαλίας

έδειξε ότι μεταξύ των Ελλήνων το κάπνισμα και το οινόπνευμα δεν θεωρούνται ως ναρκωτικά. λόγω του ότι είναι νόμιμα και μπορεί κανείς να τα προμηθευτεί με ευκολία από το σουπερ μάρκετ, το βενζινάδικο, το εφημεριδοπωλείο κ.α. Παρά ταύτα, αν και νόμιμα δεν παύουν να είναι ναρκωτικά, δηλαδή ουσίες που αλλάζουν κατά κάποια μορφή τον τρόπο που λειτουργεί το σώμα μας και το μυαλό μας. Σύμφωνα με τους ειδικούς οποιαδήποτε ουσία εκτός φαγητού ή νερού που αλλάζει τον τρόπο λειτουργίας του οργανισμού μας και επηρεάζει με κάποιο τρόπο το μυαλό μας είναι ναρκωτικό. Αυτές οι ουσίες μπορεί να είναι νόμιμες ή παράνομες.

Επίσης η κατανάλωση οινοπνεύματος δεν θεωρείται ως επικίνδυνη. Από τον ελληνόφωνο πληθυσμό της Αυστραλίας η τακτική χρήση οινοπνευματοδών ποτών είναι πιο υψηλή μεταξύ των ανδρών (60%) παρά των γυναικών (34%).

Οι ελληνόφωνοι πολίτες της Αυστραλίας καπνίζουν περισσότερα τσιγάρα σε σύγκριση με των υπόλοιπο πληθυσμό. Επίσης περισσότερα παυσίπονα και αντικαταθλιπτικά φάρμακα και ψυχοφάρμακα καταναλώνονται από Έλληνες, Ιταλούς, Τούρκους, Βιετναμέζους και Άραβες σε σύγκριση με τον υπόλοιπο πληθυσμό.

Όσον αφορά τα παράνομα ναρκωτικά όπως η μαριχουάνα, η ηρωίνη, η κοκαΐνη, η έκσταση, το speed κ.α. η χρήση τους από την Ελληνική παροικία είναι λίγο χαμηλότερη σε σύγκριση με άλλες εθνικότητες. Συνήθως Έλληνες κάτω των 25 ετών χρησιμοποιούν περισσότερα ναρκωτικά και κυρίως μαριχουάνα απ' ότι άλλες ηλικίες. Ένα 1% των Ελλήνων της Μελβούρνης έχει χρησιμοποιήσει αμφεταμίνες, 1% κοκαΐνη και ηρωίνη 0.2%.

Σύμφωνα με την έρευνα ένα μεγάλο ποσοστό Ελλήνων θεωρούν την ανεργία, την αποξένωση και την μοναξιά ως κύριους λόγους που σπρώχνουν τους συμπαροίκους μας στην κατάχρηση νόμιμων ναρκωτικών όπως το κάπνισμα και το ποτό και παράνομων ναρκωτικών όπως η ηρωίνη, η μαριχουάνα, η κοκαΐνη, η έκσταση, το speed, κτλ.

Δυστυχώς ένα μεγάλο ποσοστό των συμπαροίκων μας δεν αντιλαμβάνονται ότι το κάπνισμα για παράδειγμα είναι η μεγαλύτερη αιτία θανάτων (80.2%) από τα ναρκωτικά, το ποτό η δεύτερη μεγαλύτερη αιτία θανάτων (16.1%) και τα παράνομα ναρκωτικά αποτελούν τη μικρότερη αιτία θανάτων (μόνο 3.7%).