

Najważniejsze problemy zaczynają się tuż po czterdziestce

Czterdziestoletni starcy



fot. images.com/Corbis

Teoretycznie są młodzi i mają całe życie przed sobą. Jednak już widać, że z powodu tempa życia, w którym chcą „mieć” i „być”, pogarsza się ich kondycja zdrowotna. Czterdziestolatkom zaczyna niedomagać serce, pojawiają się problemy naczyniowe, gastroenterologiczne, mają kłopoty z powiększeniem rodziny, cierpią na depresje i zaburzenia emocji.

Coraz większe grono pokolenia 40+ pracuje dziennie po kilkanaście godzin, a pracę – dodatkowe zlecenia – i tak zabiera do domów, najczęściej znajdujących się w modnych dzielnicach dużych miast i kupionych na kredyt. Podobnie jak samochody, meble oraz modny sprzęt AGD i RTV. Za życie w luksusie i jednocześnie lęku przed jego utratą płać wysoką cenę. Lekarze różnych specjalizacji przyznają, że widoczny jest wzrost zachorowalności ludzi przed 50. rokiem życia na choroby cywilizacyjne. Przybywa też publikacji traktujących o pogarszającym się zdrowiu młodych, zapracowanych i zestresowanych.

Nowa depresja

Niedawno ukazała się książka „Nowa depresja, nowe leczenie” autorstwa prof. Bartosza Łoży, zastępcy dyrektora ds. leczenia Mazowieckiego Specjalistycznego Centrum Zdrowia w Pruszkowie, i prof. Tadeusza Parnowskiego, kierownika II Kliniki Psychiatrii Instytutu Psychiatrii i Neurologii. Ekspertki już na wstępie publikacji zaznaczają, że „jesteśmy uczestnikami wielkiego eksperymentu cywilizacyjnego, w którym żyjemy dłużej, szybciej, inaczej. Śpimy mniej, a pracujemy więcej. Za tymi zjawiskami cywilizacyjnymi, za nowym stylem życia, podążają statystyki chorób – będzie więcej chorób nowotworowych, krążeniowych, metabolicznych i... depresji”.

Jeden z rozdziałów autorzy poświęcają właśnie zjawisku zapracowanych i depresyjnych. Informują, że po przekroczeniu 11 godzin pracy ryzyko rozwoju „dużej depresji” jest 2,5 razy większe niż u osób pracujących 7–8 godzin. Okazuje się, że wzrost zarobków związany z większą liczbą godzin pracy nie rekompensuje w pełni ryzyka pogorszenia nastroju. Chociaż zasadniczo większe zarobki, a zwłaszcza wyższa pozycja, redukują ryzyko depresji.

Przepracowani

Polacy pracują najwięcej ze wszystkich obywateli Europy. Według da-

nych OECD z 2011 r. dłużej od Polaków na świecie pracowali tylko mieszkańcy Korei Południowej. „W efekcie bez trudu u polskiego pracownika można rozpoznać stan eufemistycznie zwany zespołem przewlekłego zmęczenia, a wydajność pracy jest o 1/3 niższa niż w pozostałych krajach Unii Europejskiej”.

Profesor Bartosz Łoza przyznaje, że o pomoc z powodu dużego tempa życia, zbyt wielu obowiązków zawodowych oraz pojawiających się problemów psychicznych zgłasza się coraz więcej 40-latków. Zwraca uwagę na wzrost w ciągu ostatnich 20 lat liczby zaburzeń emocji w tej grupie wiekowej. Ta powiększyła się 10-krotnie. Zaobserwowano także 12-krotny wzrost przyjmowania substancji psychoaktywnych – od środków uspokajających i nasennych po przeciwbólne. „Zastanawiające jest, że od lat absolutnym liderem sprzedaży (ilościowo) w Polsce są leki przeciwbólne”. Dlaczego tak się dzieje? Autorzy odpowiadają – z przepracowania, które objawia się także bólami trudnymi do zdiagnozowania, które są „zajadane” tak łatwo dostępnymi lekami.

Badania fińskie

Z kolei z badań przeprowadzonych przez fiński Instytut Medycyny Pracy w 2010 r. wynika, że u osób, które systematycznie biorą nadgodziny w pracy, ryzyko zawału serca wzrasta nawet o 80 proc. Praca ponad możliwości fizyczne i psychiczne, a tym samym życie w napięciu i stresie prowadzi do zaburzeń równowagi biochemicznej organizmu.

Polscy kardiolodzy notują gwałtowny wzrost liczby zawałów i ostrych zespołów wieńcowych u osób 40-letnich w porównaniu z tym, co było jeszcze 20 lat temu. Przybywa też pacjentów z zaburzeniami rytmu serca postrzeganymi jako kołatanie serca. Takie objawy choroby często tłumaczą sobie np. niewyspaniem czy zdenerwowaniem i odkładają wizytę u lekarza. Do specjalisty idą, gdy problemy zdrowotne utrudniają wykonywanie obowiązków służbowych



„ Lekarze różnych specjalizacji przyznają, że widoczny jest wzrost zachorowalności ludzi przed 50. rokiem życia na choroby cywilizacyjne ”

albo stan zdrowia pogarsza się diametralnie.

Przybywa też konsultacji gastrologicznych. Lekarze informują, że średnio dziennie 25 proc. porad udzielają osobom 35+. Jednym z najpowszechniejszych problemów jest zgaga, jednak okazuje się, że prym wiedzie refluks, polegający na cofaniu się treści pokarmowych z żołądka do przełyku i górnych dróg oddechowych. Może to też powodować bezsenność, uciążliwy kaszel, a nawet erozję zębów. Na powstanie refluksu, który staje się zmorem zapracowanych, ma wpływ jedzenie w pośpiechu wysoko przetworzonej żywności. Coraz mniej osób ma czas na celebrowanie jedzenia, spożywanie często małych posiłków.

Praca pod presją czasu, oczekiwań pracodawców, by być dyspozycyjnym i zawsze gotowym podjąć się kolejnego zadania, przekłada się też na

plodność. I choć u kobiet płodność zmniejsza się po 36. roku życia, coraz więcej pań decyduje się na dziecko, mając ok. 40 lat. Jeśli dodatkowo narażone są one na długofalowy stres związany np. z utrzymaniem pracy, może wystąpić blokada owulacji czy inne dysfunkcje układu rodowego. U mężczyzn z wiekiem spada żywotność plemników, na co także wpływa tryb życia. A zapracowani panowie 40+, by rozładować stres, palą papierosy, piją alkohol i raczej unikają uprawiania sportu, co dodatkowo zmniejsza szanse na rodzicielstwo.

Wzrost zapadalności na nowotwory u osób w średnim wieku zauważają też onkolodzy. Systematycznie zwiększa się liczba zachorowań kobiet na raka płuc i śmiertelność z tego powodu oraz liczba zachorowań na nowotwory złośliwe skóry u obu płci.

Kamilla Gębska