



# **ZDROWIE NA ŚWIECIE**

podsumowanie lekcji –  
*kurs Zdrowie ogólne* –  
*Szkoła Medycyny Naturalnej*  
Marta Pyrchala-Zarzycka  
**ASTRO SALUS EDUCATION LTD**

## **Zdrowie na świecie**

Światowa średnia długość życia to obecnie około 62 lata dla mężczyzn i 67 lat dla kobiet. Jest ona wynikiem zmniejszenia się śmiertelności od drugiej wojny światowej.

Cel związany z wydłużeniem długości życia na świecie można osiągnąć dzięki poprawie opieki zdrowotnej. Jednakże do dzisiaj nie tylko w krajach rozwijających się, ale i w wielu rozwiniętych w służbie zdrowia kładzie się nacisk na leczenie, zamiast na profilaktykę, co osiągnięcie tego celu znacznie utrudnia.

## **Zdrowie w niemowlęctwie**

Dobre odżywianie w ciągu pierwszych dwóch lat życia bardzo pomaga dziecku osiągnąć swój optymalny wzrost i rozwój. Karmienie piersią znacznie zachęca dobre odżywianie, jednak nie wszystkie matki karmią piersią swoje dzieci.

Niemowlę wymaga mleka przeznaczonego dla pierwszych kilku miesięcy życia, ponieważ układ trawienny nie dojrzał na tyle, aby poradzić sobie z innymi rodzajami pokarmów. Z tego powodu, karmienie piersią jest konieczne zarówno w krajach rozwiniętych i rozwijających się. Następnie, gdy niemowlę 4-6 miesięcy, mogą być wprowadzane do diety substancje stałe.

Korzyści z karmienia piersią były promowane poprzez szereg działań finansowanych przez Wspólnotę Narodów. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i Fundusz Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (ang. United Nations International Children's Emergency Fund, UNICEF) uruchomiła w 1991 roku inicjatywę „Szpital przyjazny dla dziecka”, starając się promować Dziesięć Kroków Do Skutecznego Karmienia Piersią”. Kroki te zawierają edukowanie wszystkich matek co do zalet karmienia piersią, zapewnienie wspólnego pobytu dzieci i ich matek w jednym pomieszczeniu, nie używanie butelek, nauka karmienia piersią i asystowanie matkom przy karmieniu w razie trudności. Te praktyki miały być normą w każdym szpitalu na świecie do roku 1995.

Ponadto WHO i UNICEF rozwinęli Kodeks Marketingu Substytutów Karmienia Piersią i jego strategię.

## **Zdrowie w dzieciństwie**

Niedożywienie jest powszechne w prawie wszystkich krajach. Zdrowie niemowlęcia często zależy od jego masy urodzeniowej, ponieważ jest powszechnie przyjęte, że istnieje mniejsze ryzyko problemów fizycznych i psychicznych, choroby i śmierci u dzieci, których waga urodzeniowa jest wyższa. Ta masa ciała zależy od wagi i stanu odżywienia matki z czasu przed i podczas ciąży.

**Ilość urodzeń przed terminem i zgonów niemowląt jest większa w przypadku niedowagi matek.** Dzieci często rosną wolniej, jeśli nie jedzą tyle, aby pokryć swoje potrzeby żywieniowe. To przyczynia się do wysokiej śmiertelności, zmniejszenia potencjału do nauki, obniżenia odporności na choroby i redukcji wydajności pracy.

Dzieci, które są niedożywione w dzieciństwie często stają się karłowatymi dorosłymi, którzy na dodatek są dotknięci zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby przewlekłe. Kraje rozwijające się mają wysoką częstość występowania dzieci cierpiących na zahamowanie wzrostu.

Istnieje wiele witamin i składników mineralnych, których brak lub niedobór wpływa negatywnie na dzieci. Niedobór witaminy A powoduje dużą liczbę zgonów dzieci. Niedokrwistość prowadzi do złego stanu zdrowia, niezdolności do nauki i efektywnej pracy z powodu niedostatku tlenu w mózgu. Choroby zakaźne, takie jak zapalenie płuc i biegunki połączone z niedożywieniem są również bardzo często przyczyną zgonów wśród dzieci.

## **Doustna terapia nawadniająca**

Niebezpieczna woda i brak warunków sanitarnych zazwyczaj powoduje biegunkę. W krajach rozwijających się, dziecko z biegunką zwykle umiera z powodu utraty wody i elektrolitów. Przewyciężyć ten problem można poprzez nawodnienie dożylne. Jest to jednak kosztowna praktyka, która wymaga wyszkolonego personelu oraz sterylnej sprzętu. Alternatywą do nawodnienia dożylnego jest nawodnienie doustne. Może ono obejmować podanie dziecku roztworu cukru i soli do picia. Jest to sposób znacznie prostszy i tańszy.

## **Edukacja**

Edukacja powinna być skupiona na skutkach niezdrowej diety, nieodpowiednich ćwiczeń, niebezpiecznej aktywności seksualnej i palenia.

# **ZDROWIE KOBIE**

## **Opieka zdrowotna kobiet**

Głównymi przyczynami zachorowalności w krajach uprzemysłowionych są choroby serca, udar mózgu i rak. W krajach rozwijających się, choroby te staną się bardziej powszechne, im częściej przyjmuje się zachodni styl życia. Czynnikiem ryzyka są tu: palenie, dieta bogata w tłuszcz i brak ruchu.

Przyczyna słabego zdrowia kobiet w porównaniu do mężczyzn w krajach rozwijających się może być przypisana do ograniczonego dostępu kobiet do edukacji, gorszego dostępu do opieki zdrowotnej i niższego ich statusu społeczno-ekonomicznego.

## **Ciąża**

Zły stan zdrowia matki przed ciążą jest zazwyczaj z powodu braku edukacji, ubóstwa i niskiego statusu społeczno-gospodarczego nowej matki. Czynniki te mogą być także powodem złego stanu zdrowia po ciąży.

Wzmocnienie pozycji kobiet jest ważne, aby mogły one uzyskać dostęp do wysokiej jakości usług i informacji podczas całej ciąży, co z kolei pozwala im podejmować mądre decyzje dotyczące stosunków seksualnych i stosowania antykoncepcji.

Bardzo ważnym czynnikiem w wyjaśniającym słaby stan opieki zdrowotnej dla matek, jednak jest po prostu brak dostępności i niska jakość zasobów opieki zdrowotnej.

## **Inicjatywa Bezpieczne Macierzyństwo**

Inicjatywa ta została uruchomiona w 1987 roku w celu poprawy zdrowia matek i zmniejszenia liczby zgonów matek o 50% do roku 2000, szczególnie w krajach rozwijających się.

Decydenci podjęli następujące usługi:

- edukacja społeczności w zakresie bezpiecznego macierzyństwa, aby zapewnić zwiększone możliwości wyboru dla przyszłej matki,
- opieka prenatalna i poradnictwo w celu promowania odpowiedniego odżywiania matki,
- dostęp do wykwalifikowanej pomocy, dzięki czemu poród jest bezpieczny, a powikłania są odpowiednio zarządzane w trakcie porodu i po nim,
- usługi bezpiecznego przerywania ciąży w krajach, gdzie aborcja nie jest legalna,

- doradztwo i usługi związane z planowaniem rodziny, szczególnie dla młodzieży.

## Programy zdrowotne dla kobiet

Pakiet podstawowych usług dla kobiet został opracowany po analizie Raportu o Rozwoju Banku Światowego w 1993 roku i po konsultacji ze specjalistami w dziedzinie zdrowia kobiet z każdego regionu świata.

Pakiet podstawowych usług obejmuje:

- zapobieganie niechcianym ciążom i zarządzanie nimi poprzez dostarczanie informacji i usług w zakresie planowania rodziny,
- usługi dla bezpiecznej ciąży i porodu polegające na dostarczaniu informacji na temat opieki prenatalnej, bezpiecznego porodu, immunizacji (szczepionek), suplementacji kwasu foliowego, żelaza, zdrowego żywienia, a ponadto poradnictwo związane z wykrywaniem i leczeniem powikłań położniczych,
- zapobieganie i zarządzanie chorobami przenoszonymi drogą płciową - poprzez promocję i dystrybucję prezerwatyw, oferowanie badań przesiewowych i leczenia syfilisu,
- promowanie pozytywnych praktyk zdrowotnych poprzez zapewnienie odpowiedniej edukacji, doradztwa w kwestiach takich jak opóźnienie w rodzeniu dzieci, bezpieczny seks i odpowiednie żywienia, a także dążenie do zwiększenia wsparcia dla poprawy męskiego zdrowia i odżywiania dla kobiet,
- programy i polityka edukacji publicznej, których celem jest promowanie równego dostępu do żywności i opieki zdrowotnej dla kobiet i dziewcząt. Ponadto poruszają one i inne kwestie, takie jak dyskryminacja płci, przemoc i gwałt.

**Marta Pyrchala-Zarzycka**

Astro Salus Education Ltd

*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

### STRONY INTERNETOWE

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.com](http://www.astrosalus.com)

<http://kosmetyka-fitness.pl>

[www.magia-zycia.com.pl](http://www.magia-zycia.com.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.edukacja-domowa.pl](http://www.edukacja-domowa.pl)

### BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

[www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci](http://www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci)