

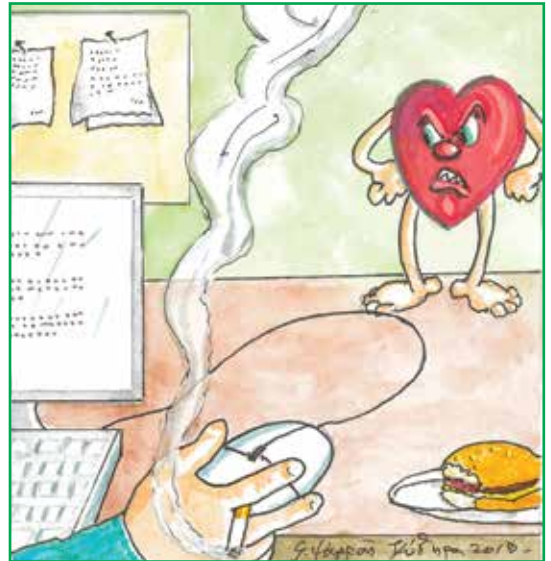
## Πόσο βλαβερός είναι ο σύγχρονος τρόπος ζωής;

**Βασίλης Σπανός**

Έπαιμβατικός Καρδιολόγος, Διευθυντής Αίμοδυναμικού Έργαστηρίου Ιατρικού Κέντρου Άμαρουσίου.

Γνωρίζουμε πώς πολλά νοσήματα έχουν άμεση συσχέτιση με τον τρόπο τής ζωής μας. Δεν υπάρχει άμφιβολία, πώς οι καθημερινές μας συνήθειες, με σημαντικότερες τὸ κάπνισμα, τὴ διατροφή και τὴ σωματική μας δραστηριότητα, ἐπηρεάζουν τόσο τὴν ἐκδήλωση κάποιου νόσου ὅσο και τὴν ἔνταση τής ἐκδήλωσής της, ἀλλὰ και τὴν κατάληξή της. Πολλοὶ θὰ ἤθελαν νὰ προσθέσουν τὸ ἄγχος τής καθημερινότητας στὸν παραπάνω κατάλογο, μερικὸ μάλιστα θὰ τὸ ἔβαζαν προμετωπίδα, ὡς τὸν σημαντικότερο παράγοντα τοῦ σύγχρονου τρόπου ζωής, πὸ ὀδηγεῖ σὲ ἀρρώστιας. Δεν ἔχουμε στοιχεῖα πὸ νὰ ἐπιβεβαιώσουν αὐτὴν τὴν πεποίθηση: τὸ μὲν δημιουργικὸ ἄγχος δὲν φαίνεται νὰ ἐπιδρᾷ ἀρνητικά, τὸ δὲ καταστροφικὸ, αὐτὸ πὸ μᾶς «τρῶει» και συνοδεύεται μάλιστα ἀπὸ κατάθλιψη, αὐξάνει τὴν ἐκδήλωση νοσημάτων, ὅπως τὰ καρδιαγγειακά, χωρὶς ὅμως νὰ ἀναδεικνύεται στὸν σημαντικότερο παράγοντα. Ἡ καλὴ διατήρηση τής ὑγείας μας πάντως δὲν ἐξασφαλίζεται ἀπὸ τὴν ὑγιεινὴ διατροφή, τὴ σωματικὴ ἄσκηση και τὴν ἀποφυγὴ τόσο τοῦ καπνίσματος ὅσο και τῶν χώρων, ὅπου ἐπικρατεῖ κάπνα! Ἡ γενετικὴ μας προδιάθεση τελικῶς καθορίζει τὴ μοῖρα μας – ὁ ὑγιεινὸς τρόπος ζωής ἐπιδρᾷ ἄλλοτε ἀναστέλλοντας, ἄλλοτε ἀποφεύγοντας και ἄλλοτε τροποποιώντας τὴν ἔνταση και τὴν κατάληξή ἐνὸς νοσήματος, μαζὶ, βεβαίως, με τὰ θεραπευτικά μέσα πὸ διαθετὴ ἢ σύγχρονη ἰατρική. Τὴν ἴδια στιγμή ὅμως πὸ, χάρις στὴν τεχνολογία, γνωρίζουμε και διαθέτουμε πολλὰ μέσα τόσο γιὰ τὴν ἀποφυγὴ ὅσο και γιὰ τὴν ἀντιμετώπιση τής ἀρρώστιας, συχνὰ κατηγοροῦμε τὸν σύγχρονο τρόπο ζωής ὡς πηγὴ κάθε νόσου – ἢ τουλάχιστον νοσημάτων, ὅπως ὁ καρκίνος, ἄγνωστος στὸς ἀρχαίους πολιτισμοὺς, ἀλλὰ και μέχρι μερικὲς δεκαετίες πρὶν. Ἡ τής ἐπιδημίας τῶν καρδιαγγειακῶν νοσημάτων, σπανιότατο εἶδος μέχρι τὰ μέσα τοῦ προηγούμενου αἰῶνα.

Φαίνεται, ὅμως, πρὸς ἀντίθετα με τὴν κοινῶς διαδομένη πεποίθηση, ὅτι οἱ ἀρρωστιαστές πὸ μᾶς σκοτώνουν στὴ σύγχρονη ἐποχὴ εἶναι και ἀπότοκες τής ἐποχῆς μας και τοῦ τρόπου ζωής μας, αὐτὲς εἶναι μᾶλλον ἀρχαῖες! Εἰδικῶς ὅσον ἀφορᾷ στὴ στεφανιαία νόσο, οἱ ἀναγνώστες τῶν «Ρυθμῶν τής Καρδιάς» ἴσως θυμούνται παλαιότερη ἀναφορὰ τοῦ γράφοντος σὲ ἐντυπωσιακὴ δημοσίευση σὲ ἕνα ἀπὸ τὰ ἐγκυρότερα ἰατρικὰ περιοδικὰ (Lancet, Μάρτιος 2013), ὅπου ἀποδείχθηκε με ἀξονική στεφανιογραφία, πὸς οἱ ἀρτηρίες ἀρχαίων πληθυσμῶν ἔχαν προσβληθεῖ ἀπὸ ἀθηρωμάτωση, δηλαδή τὴν διεργασία ἐναπόθεσης χοληστερίνης στὰ τοιχώματά τους, ἢ ὅποια ὀδηγεῖ σὲ ἐμφράγματα, ὅταν προσβάλλει τὴν ἀρτηρίες τής καρδιάς. Χάρις στὴς μούμιες μπόρεσαμε νὰ



ἀνιχνεύσουμε ἀθηρωματικὴ πλάκα σὲ 137 ἀπὸ αὐτὲς, σὲ μία τουλάχιστον ἀρτηρία τής καρδιάς (στεφανιαία ἀρτηρία) σὲ πρὸ ἀγροτικὸς πληθυσμὸς, καταρρίπτοντας τὴν κοινῶς διαδεδομένη ἄποψη, πὸς ἡ ἀθηρωμάτωση εἶναι νόσος τής σύγχρονης ἐποχῆς.

Εἶναι, ἐπίσης, εὐλογο τὸ ἐπιχείρημα, πὸς ἡ αὐξημένη νοσηρότητα ἀπὸ καρκίνους στὴ σύγχρονη ἐποχὴ ὀφείλεται, τουλάχιστον ἐν μέρει, στὴν αὐξηση τοῦ προσδόκιμου ἐπιβίωσης, ἀκριβῶς χάρις στὴς ἀνέσεις πὸ ἀπολαμβάνουμε σήμερα. Αὐτὲς οἱ ἀνέσεις ἐπιτρέπουν στὰ νεογνὰ νὰ ἐπιβιώνουν, στὸς νέους νὰ μὴν πεθαίνουν ἀπὸ ἐπιδημίες λοιμωδῶν νοσημάτων και στὸς ἐνήλικες νὰ καθυστεροῦν και νὰ τροποποιῶν τὴν κατάληξη δυνητικὰ θανατηφόρων νόσων, ὅπως ἀκριβῶς ἡ στεφανιαία νόσος τῶν ἀρτηριῶν τής καρδιάς. Ὡς ἀποτέλεσμα ὅλων τῶν παραπάνω ἐκδηλώνονται πλέον νοσήματα, πὸς σὲ παλαιότερες ἐποχὲς δὲν ἔχαν τὴ δυνατότητα νὰ ταυτοποιηθοῦν, λόγω κυρίως τής ἀναχώρησης τής πλειοψηφίας τῶν ἀνθρώπων σὲ μικρότερες ἡλικίες.

Εἶναι ἄλλωστε ἀπολύτως εὐλογο νὰ θεωρήσουμε πὸς και σὲ παλαιότερες ἐποχὲς ἀναχωροῦσαν ἀνθρώποι ἀπὸ νοσήματα τής «σύγχρονης ἐποχῆς», δηλαδή νοσήματα πὸς ὑπῆρχαν πάντοτε και πὸς τὰ γνωρίζουμε σήμερα, ἀλλὰ ἦταν ἄγνωστος τὸς, «terra incognita», παλαιότερα. Μποροῦμε νὰ εἴμαστε σχεδὸν σίγουροι, πὸς συνέβαιναν ἐμφράγματα ἀνὰ τοὺς αἰῶνες, λαμβάνοντας ὑπ' ὄψιν τὴν ἀνίχνευση

άθρωματικών πλακών, που άναφέραμε παραπάνω. Άκόμα και σχετικώς πρόσφατα, στη βιομηχανική εποχή, στις άρχες του προηγούμενου αιώνα, οι στρατιωτικοί ίατροί δέν είχαν άπάντηση όσον άφορά στην αίτια θανάτου πολλών στρατιωτών, που μεταφέρονταν άπό τό πεδίο τής μάχης χωρίς κάποιον έκδηλο θανάσιμο τραυματισμό. Σήμερα ξέρουμε, πώς ό τρόμος στα φονικότερα πεδία μαχών του Α' Παγκοσμίου πολέμου πιθανότατα όδήγησε στη ρήξη μίας προϋπάρχουσας άθρωματικής πλάκας και σε όξυ έμφραγμα του μυοκαρδίου, τό όποίο άπέβη μοιραίο.

Όλα τά παραπάνω δέν μās όδηγούν στον αντίθετο άπόλυτο ίσχυρισμό, πώς μόνο θετική ήταν ή επίδραση τής άνθρώπινης προόδου στην έκδήλωση νοσημάτων, δηλαδή, πώς δέν υπάρχουν νοσογόνες επιδράσεις τής σύγχρονης όργάνωσης τής ζωής μας. Τό καταστροφικό άγχος έχει σίγουρα άρνητική επίδραση, χωρίς βεβαίως νά μπορούμε νά τό άποδώσουμε άποκλειστικώς στη σύγχρονη εποχή! Η μόλυνση του περιβάλλοντος και ειδικότερα, όσον άφορά στα καρδιαγγειακά νοσήματα, τό νέφος σωματιδίων στις μεγαλουπόλεις, όταν ξεπερνούν ένα κρίσιμο όριο σε μέγεθος και άριθμό, έχει αποδειχθεί πώς όδηγούν σε αύξηση των έμφραγμάτων. Συνήθως, όμως, μās διαφεύγει τό γεγονός πώς χάρις στην ύπαρξη των ρυπογόνων αυτοκινήτων μειώθηκε ή νοσογόνος παρουσία των άλόνων (και των περιπτώματων τους), που άποτελούσαν διαρκή πηγή μόλυνσης και επιδημιών στις μεγαλουπόλεις έως και τον 19ο αιώνα! Όπότε καταλήγουμε στην άνάγκη περιορισμού του νέου νοσογόνου

παράγοντα (ρύποι βενζινοκίνητων αυτοκινήτων), με τρόπο που ή τεχνολογική πρόοδος θα ύποδείξει, ώστε νά μην έπιβαρύνεται τό περιβάλλον και, τελικώς, ή υγεία μας.

Η τεχνολογική πρόοδος είναι που περιορίζει την άγνοια μας σχετικά με τις νόσους, αυτή που μās όπλίξει με τά μέσα άντιμετώπισης των νοσημάτων και μās έχει προσφέρει πολλά περισσότερα χρόνια ζωής, αλλά και καλύτερη ποιότητα ζωής, συγκριτικά με όποιαδήποτε άλλη περίοδο στην άνθρώπινη ιστορία. Φτάνει νά μην συγχέεται ή άνεση και οι δυνατότητες που έχουμε σήμερα με την ετύχια! Όποιοσδήποτε νομιμοποιείται νά ίσχυριστεί, πώς ή εποχή των κάρων με τά άλογα ή τής σκάφης αντί των ήλεκτρικών συσκευών, ή άκόμα άκόμα ή εποχή των σπηλαίων ή των πρώτων γεωργικών κοινοτήτων έκανε τους ανθρώπους ετύχεστερους! Έτσι κι άλλιώς ή ετύχια άποτελεί δυσπρόσιτο στόχο για όλους μας και μακάριοι όσοι την βρίσκουν, με τεχνολογία και σύγχρονο τρόπο ζωής ή άναζητώντας την σε προγενέστερες εποχές.

Είναι, έν τέλει, αυτή ή ίδια ή πρόοδος που προσπαθεί νά άνατρέψει τή βασική μας μοίρα, όπως άναφέραμε παραπάνω, αυτή που εκκινεί άπό τή γενεική μας προδιάθεση και που, τελικώς, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, καθορίζει την ύποταγή μας στην άρρώστια, παρά την υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής και παρά τις δυνατότητες τής σύγχρονης ίατρικής. Η δική μας «σύγχρονη ίατρική» μπορεί νά φαντάζει παιδαριώδης μετά άπό δεκαετίες, χάρις στην άνίχνευση και ποδηγέτηση τής γενετικής προδιάθεσης, αυτής που καταλήγει στην άρρώστια. ●