

Filip Fedor

Wydział Matematyki, Informatyki i Mechaniki

O zdrowiu

Zdrowie.

W 1946 Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła definicję zdrowia: „Zdrowie – to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności”. Już w starożytności wskazywano związek między ciałem a duchem, skąd pochodzi powiedzenie „W zdrowym ciele, zdrowy duch”. Zatem od dawna przykładano wagę do zdrowego trybu życia.

W dzisiejszych czasach, w czasach pandemii, chorób psychicznych, problemu z nadwagą, ludzkość ma świadomość jak ważne są wszystkie aspekty zdrowia, czyli zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne oraz jak ważne jest dbanie o to, żeby się nawet nie przeziębici. Ciężko jest o te wszystkie stany zadbać, tym bardziej, że często nie wiemy z jakiego powodu pojawił się dany problem.

Dlaczego bolą mnie plecy? Dlaczego jestem nieszczęśliwy? Czy jestem zarażony koronawirusem? Czy mam raka? Na te pytania i na wiele innych ciężko samemu odpowiedzieć i wymaga to głębszej diagnozy. Dlatego musimy chodzić do specjalistów/badać się, aby wykryć przyczynę dolegliwości. Od wielu lat powstają coraz to bardziej zaawansowane urządzenia (zegarki, kamizelki) mierzące tętno, jakość snu, poziom stresu, kontrolujące ilość utraconych i dostarczonych płynów i mające także wiele innych funkcji. Jednak jak daleko może to być dopracowane i jak wyglądałoby nasze życie gdybyśmy na bieżąco dostawali wszystkie informacje o naszym organizmie. Przenieśmy się w przyszłość...

Rok 2100.

Budzisz się rano i czujesz się zmęczony. Twój wbudowany w organizm system informuje cię, że do całkowitej regeneracji brakuje 1 godziny snu. Nie masz na to czasu. Inne opcje: kofeina – czas działania 4 godziny. Zażywasz kofeinę oraz bierzesz tabletki żywieniowe, odpowiednio wyliczone przez twój system: białko 25g, węglowodany 120g, tłuszcze 30g. Nie możesz się powstrzymać i wyciągasz paczkę żelków. Zjadasz jednego żelka. System od razu informuje cię o niezdrowym jedzeniu i o małym wzroście cukru. Zjadasz drugiego, trzeciego żelka. System wysyła ci kolejne powiadomienia. Ignorujesz to. Zjadasz wszystkie żelki z paczki. Na twoim wyświetlaczu nagle pojawia się pełno powiadomień. Ryzyko cukrzycy, zepsuty ząb i wiele innych. Zdenerwowany wyłączasz system. Łapiesz oddech. Powoli uspokajasz się. Włączasz z powrotem system. Sprawdzasz analizę organizmu: ząb jedynka górna prawa – początek próchnicy – wizyta u dentysty, pozostałe zęby – zdrowe, zwiększony poziom cukru – ryzyko cukrzycy, nadwagi – sport, ruch. Przyjmujesz kolejne informacje, przewijasz dalej i widzisz zlekceważoną sprawę. Od 10 dni nie wychodziłeś z domu i z nikim nie rozmawiałeś – ryzyko depresji...

Mając taki system w sobie, który analizuje/bada nasz organizm na bieżąco bylibyśmy również w stanie uniknąć rozwoju poważnych chorób jak na przykład nowotwór. Już od początku jakiegokolwiek zmiany zdrowej tkanki w naszym organizmie, system natychmiastowo by nas o tym informował. Jako, że nasz organizm byłby pod „stałą opieką” nie musielibyśmy się martwić co jest dla nas najzdrowsze, czy mamy jakieś choroby, itd. O wszystkie te problemy dbałby nasz system przekazując je nam wraz z informacją o zalecanych rozwiązaniach. Od nas „jedynie” zależałyby podejmowane decyzje.