

-

CIVILIZAČNÍ CHOROBY

DEFINICE, PŘÍČINY VZNIKU

- ✘ Jedná se o choroby, které jsou spojeny především s životním stylem moderní doby a větších měst. Hlavními příčinami vzniku těchto chorob jsou průmyslová velkovýroba, příjem kaloricky bohatých potravin, zejména tučných a slaných jídel, úbytek fyzického pohybu, konzumace alkoholu a cigaret a zvýšený stres.

ZA CIVILIZAČNÍ CHOROBU SE POVAŽUJE:

- × **Cévní onemocnění – Kardiovaskulární choroby**
- × ***ateroskleróza*** – kornatění tepen, vzniká ukládáním tukových látek do stěny tepny. Příčinou je nadměrný příjem tučných jídel nebo genetika. Ateroskleróza způsobuje snížení průtoku krve, poškození orgánů kvůli nedostatečnému zásobování kyslíkem. Prevencí je omezení tučných a sladkých jídel, více vlákniny a pohyb.
- × ***infarkt myokardu*** – poškození srdečního svalu snížením prokrvení. Snížení prokrvení vzniká ucpáním věnčité tepny způsobené rizikovými faktory, mezi které patří zvýšený krevní tlak, zvýšená hladina tuku v krvi, kouření a věk u žen nad 50 let, u mužů nad 40 let.

- - × ***cévní mozkové příhody*** – poškození mozku snížením prokrvení. K ucpání může dojít postupným zužováním tepen nebo zablokováním tepny tukovým tělesem, které se uvolnilo na jiném místě cévního systému. Kouření zdvojnásobuje riziko mozkové mrtvice!
 - × ***vysoký tlak (hypertenze)*** – vyšší krevní tlak než 140/90. Projevuje se většinou kvůli kombinaci genetických dispozic a faktorů zevního prostředí. Je to hlavně nadměrný přísun kuchyňské soli, nadměrná konzumace alkoholu, stres a obezita.

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

- ✘ **obezita** – stav, při kterém přirozená energetická rezerva člověka stoupla nad obvyklou úroveň a poškozuje zdraví. Obezita vzniká kvůli nedostatku pohybu, spánku, kolísání váhy (časté diety), stresu, genetiky a kouření. Důsledkem jsou pak srdeční onemocnění, cukrovka, nemoci kloubů a páteře.
- ✘ **anorexie** – psychická nemoc, kdy lidé (většinou ženy) mají zkreslenou představu o svém těle a touží po dokonalosti, proto odmítají potravu. Anorexie se začíná projevovat často jako reakce na novou životní situaci či událost. Jedinec pak snižuje příjem tekutin a potravy, zvyšuje však svůj energetický výdej cvičením, aby snížil svou hmotnost. Mezi následky patří srdeční arytmie, anemie (chudokrevnost), slábnutí kostí, neurologické komplikace aj. Poruchou příjmu potravy je také **bulimie**

NEINFEKČNÍ CHOROBY

- ✘ **cukrovka (*diabetes mellitus*)** – je poruchou metabolismu, kdy nedochází ke správné přeměně látek v organismu na energii. Tělo diabetika nedokáže přeměnit cukr v krvi (glukózu) na energii nebo jej nedokáže správně zpracovat.
- ✘ **nádory (*rakovina*)** – při vzniku nádoru zmizí schopnost rozpoznat a zničit nádorové buňky (tvoří se u každého člověka, imunitní systém je však rozpozná a zničí). Dochází k nekontrolovanému množení nádorových buněk a buňky imunitního systému nereagují na nádorové buňky jako na cizí, ale tolerují je jako buňky tělu vlastní, neútočí proti nim, a tím dochází k rozvinutí nádorového procesu. Příčinou může být genetika, životní prostředí, stres, strava, kouření, konzumace alkoholu aj.

A DALŠÍ:

- × syndrom vyhoření
- × zánětlivá revmatická onemocnění kloubů
- × předčasné porody a potraty
- × některé vrozené vývojové vady nervového systému novorozenců
- × deprese
- × demence včetně Alzheimerovy choroby
- × chronický únavový syndrom
- × zácpa
- × únava
- × stres