

## Temat: Choroby cywilizacyjne

**Choroby cywilizacyjne** - to inaczej choroby społeczne, których źródłem nie jest zakażenie, a szybki rozwój cywilizacji. Choroby cywilizacyjne występują globalnie, zarówno w społeczeństwach wysokorozwiniętych, jak i rozwijających się.

### **Przyczyny chorób cywilizacyjnych:**

- **bezpośrednie** - brak aktywności fizycznej, siedzący tryb życia, zła dieta (monotonna, źle zbilansowana: bogata w energię, cukry, tłuszcze zwierzęce, sól, produkty wysoko przetworzone), nadużywanie alkoholu i kawy, palenie papierosów, a także brak odpoczynku, permanentny stres, wszechobecna kultura masowa, postęp technologiczny.

- **pośrednie** - to te, przed którymi człowiek nie może się obronić: galopujące uprzemysłowienie, zanieczyszczenie środowiska naturalnego (zanieczyszczenia powietrza, gleby, wody), hałas, promieniowanie jonizujące i itp.

### **Do chorób cywilizacyjnych zaliczamy schorzenia:**

- a. **sercowo- naczyniowe** - nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu krwionośnego powodują: zawał serca, miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, udary mózgu;
- b. **przewodu pokarmowego** - zła dieta, szybkie jedzenie i stres, wpływają na upośledzenie układu pokarmowego. Powodują: chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy, refluks, biegunki, zaparcia, choroby jelit;
- c. **psychiczne** - stres, „wyścig szczurów” i poczucie osamotnienia przyczyniają się do powstawania nałogów i zaburzeń psychicznych: nerwicy, depresji, schizofrenii, anoreksji, bulimii, pracoholizmu, alkoholizmu, narkomanii;
- d. **otyłość;**
- e. **cukrzyca;**
- f. **nowotwory.**

### **Profilaktyka (zapobieganie) chorób cywilizacyjnych:**

- a. zdrowo jeść i dbać o zbilansowaną dietę - codziennie jeść owoce i warzywa (bogate w witaminy, błonnik i sole mineralne), ograniczać mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego, cukier i sól zastąpić zdrowymi ziołami;
- b. uprawiać sport dostosowany do stanu zdrowia i spędzać aktywnie czas na świeżym powietrzu,
- c. zredukować ilość spożywanych używek do minimum, a nawet całkowicie je wyeliminować z naszego życia;
- d. regularnie kontrolować stan zdrowia u lekarza, robić podstawowe badania.