

Civilizační choroby

Jaroslav Havlín

Civilizační choroby

- Vlastnosti
- Nejčastější civilizační choroby
- Příčiny vzniku
- Statistiky

Vlastnosti

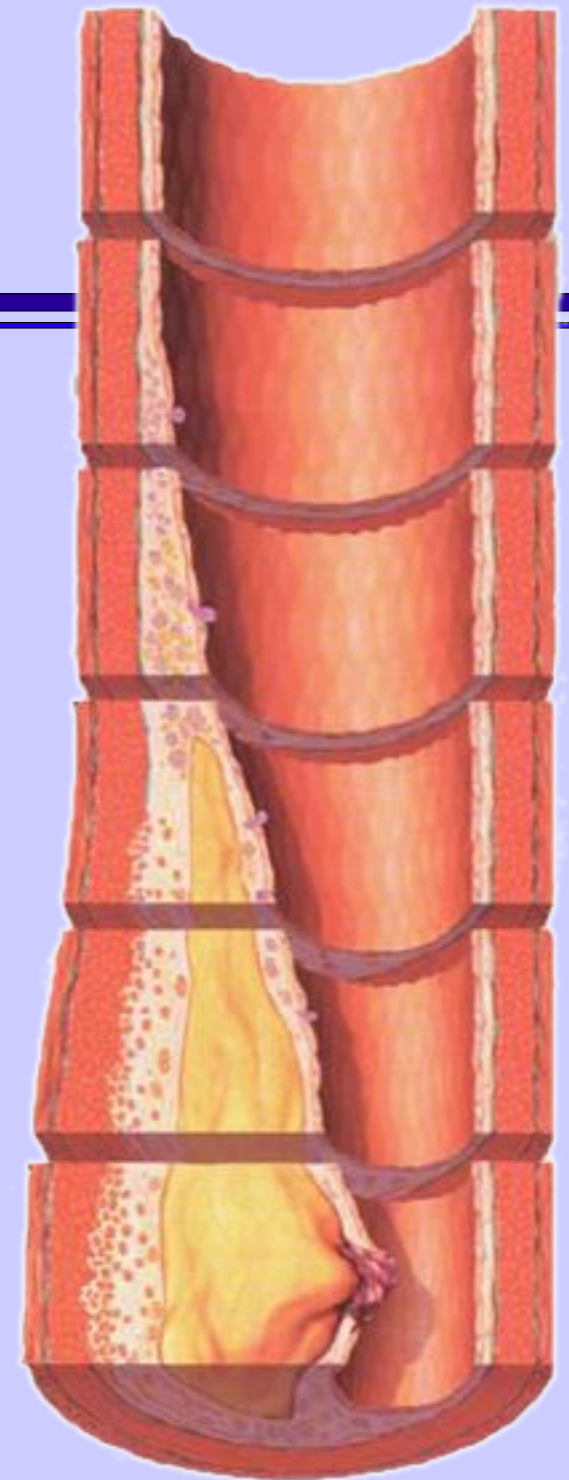
- Pravděpodobně způsobené moderním životním stylem (lifestyle diseases).
 - Příjem kaloricky bohatých jídel živočišného původu, přeslazování, přesolování.
 - Znečištěné životní prostředí.
 - Stres.
 - Nedostatek pohybu.
 - Alkohol, cigarety.

Nejčastější civilizační choroby

- cévní onemocnění
 - předčasná ateroskleróza
 - infarkt myokardu
 - cévní mozkové příhody
 - hypertenze
- poruchy příjmu potravy (obezita, anorexie)
- diabetes mellitus
- deprese
- nádory

Ateroskleróza

- kornatění tepen
- ukládání tukových látek do stěny tepny
- nadměrný příjem tučných jídel, genetika
- snížení průtoku krve, poškození orgánů kvůli nedostatečnému zásobování kyslíkem.
- prevence: omezení tučných a sladkých jídel, více vlákniny, pohyb



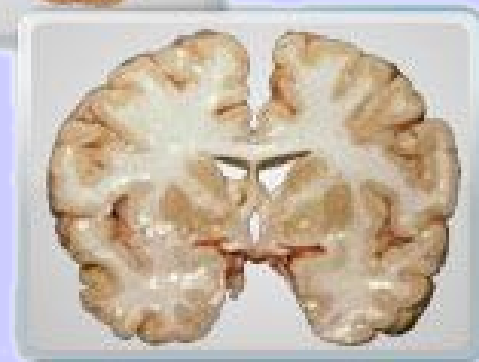
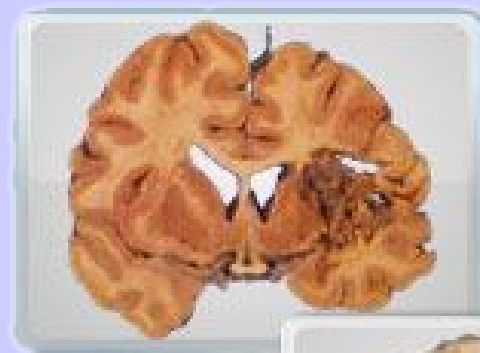
Infark myokardu

- poškození srdečního svalu snížením prokrvení
- příčinou je ucpání věnčité tepny
- Rizikové faktory:
 - ženy nad 50 let
 - muži nad 40 let
 - kouření
 - zvýšená hladina tuků v krvi
 - zvýšený krevní tlak



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
- Každou minutu zaniká kolem dvou miliónů mozkových buněk



Obezita

- tělesný hmotnostní index: $BMI = \text{hmotnost} / \text{výška}^2$
 - 18,5 – 25 ... ideální stav
 - > 25 ... nadváha
 - > 30 ... obezita
 - > 40 ... naléhavý risk nemoci
- stav, při kterém přirozená energetická rezerva savce stoupla nad obvyklou úroveň a poškozuje zdraví
- u divoce žijících zvířat velmi vzácné, u domácích časté



Obezita (2)

- Různé zdroje uvádí 40% – 60% české populace jako obézní.
- Dnes je pozorována celosvětová epidemie obezity, objevuje se i v dříve chudších oblastech.
- Rizika:
srdeční onemocnění
cukrovka
nemoci páteře
nemoci kloubů

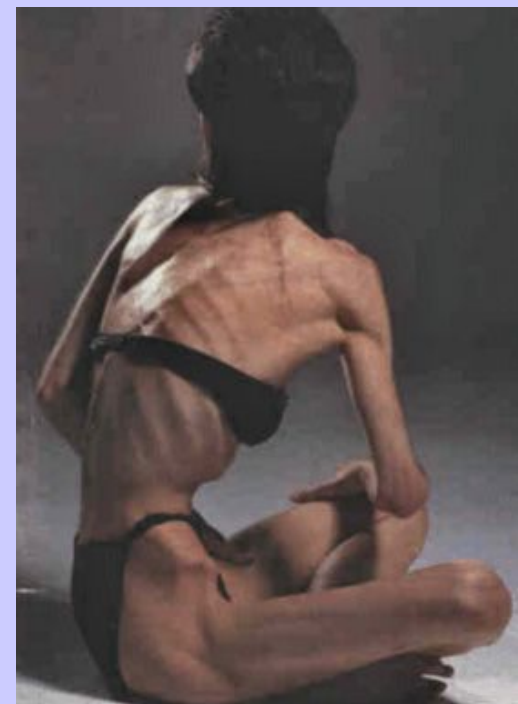


Obezita (3)

- Příčiny
 - nedostatek pohybu, nadbytek potravin ...
 - nedostatek spánku
 - kolísání váhy (časté diety)
 - kouření
 - stres
 - genetika

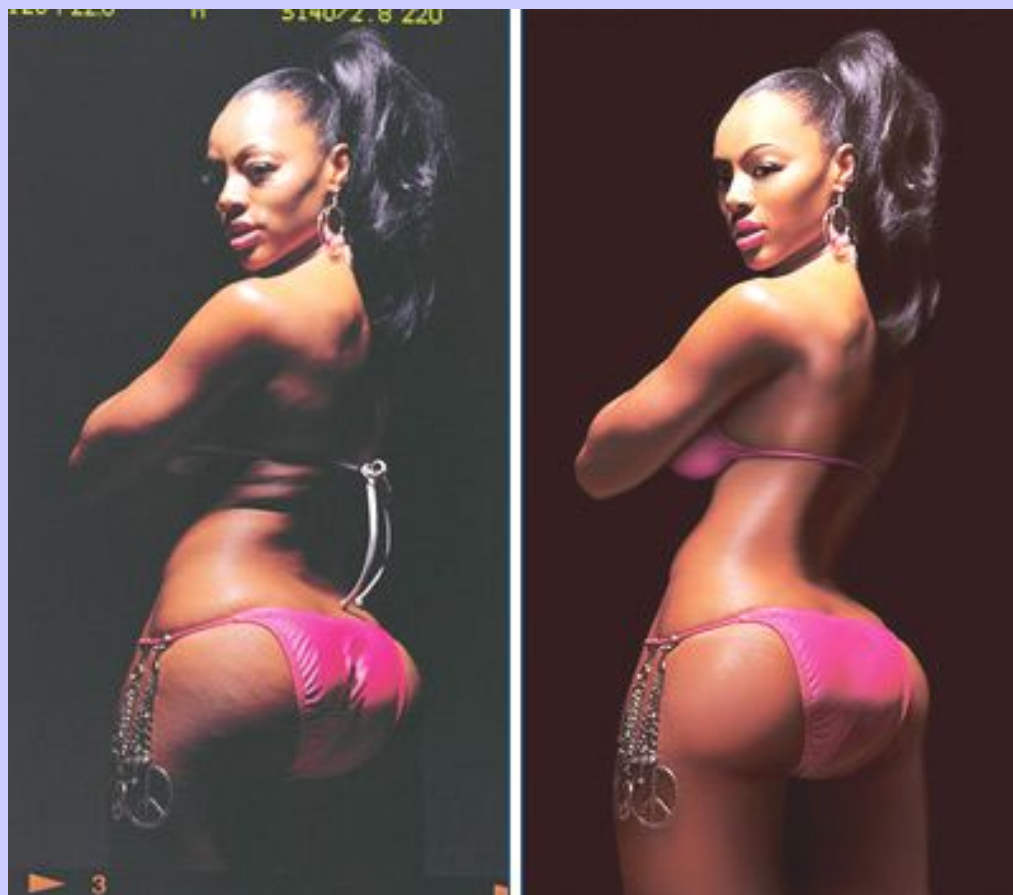
Mentální anorexie

- Psychická nemoc
- Riziková skupina: zodpovědné děti, které velmi dají na to, co si o nich ostatní myslí.
- Sebetrestání nebo touha po “dokonalé” postavě
- Následky
 - srdeční arytmie
 - anemie
 - slábnutí kostí
 - neurologické komplikace



Mentální anorexie (2)

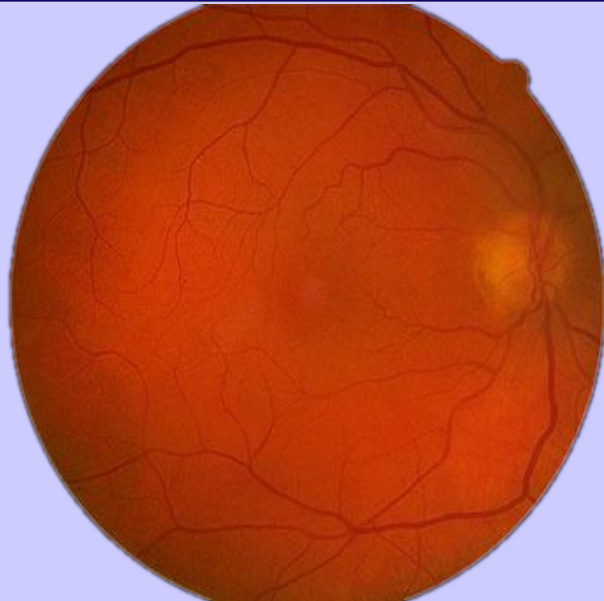
- Krása z Photoshopu
- <http://anorexie.wz.cz/>
- Najděte 10 rozdílů!



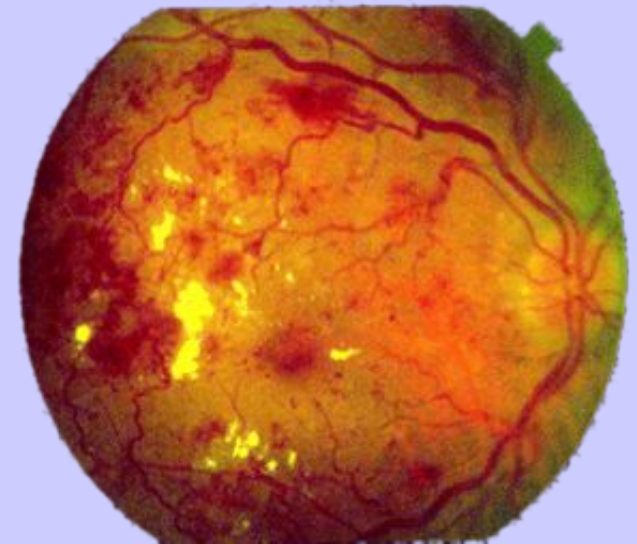
Diabetes mellitus

- 1. typu: porucha tvorby inzulínu ve slinivce
 - u mladších pacientů
- 2. typu: snížený počet inzulinových receptorů
 - zvýšená hladina inzulínu v krvi
 - pacienti nad 40 let
 - 80% pacientů zároveň trpí obezitou
- Rizika:
 - poruchy prokrvení
 - poškození zraku
 - poškození končetin

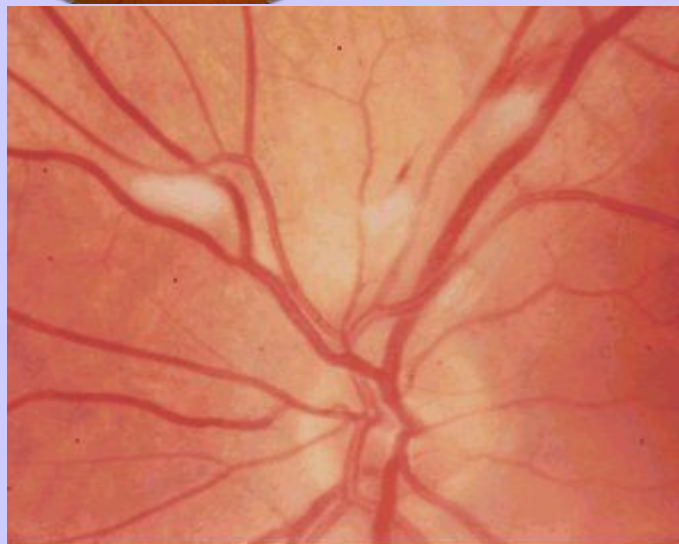
Diabetes mellitus (2)



Zdravá sítnice



Ucpané cévy,
nevyživovaná
místa na sítnici



Poškozené
prosakující cévy

Deprese

- Dlouhodobé pokleslé nálady jedince
- Úzkost a osamocenosť.
- Jedinec není chopen smysluplné činnosti a okolím je považován za lenocha, zpomaluje se myšlení a slabne reakce na radostné podněty.
- Léčení medikamenty, skupinová terapie.
- 30% pacientů trpících cukrovkou má deprese

Nádory

- Není přesně známa příčina, částečně jen u některých druhů nádorů
- Nedostatkem enzymů narušena kontrola dělení buněk.
- Tvorba a funkce enzymů může být ovlivněna chemickými látkami v organismu, nesprávnou stravou.
- Genetické předpoklady
 - častý výskyt rakoviny prsu v Dánsku

Nádory (2) - Rakovina plic

- Najděte 10 rozdílů!

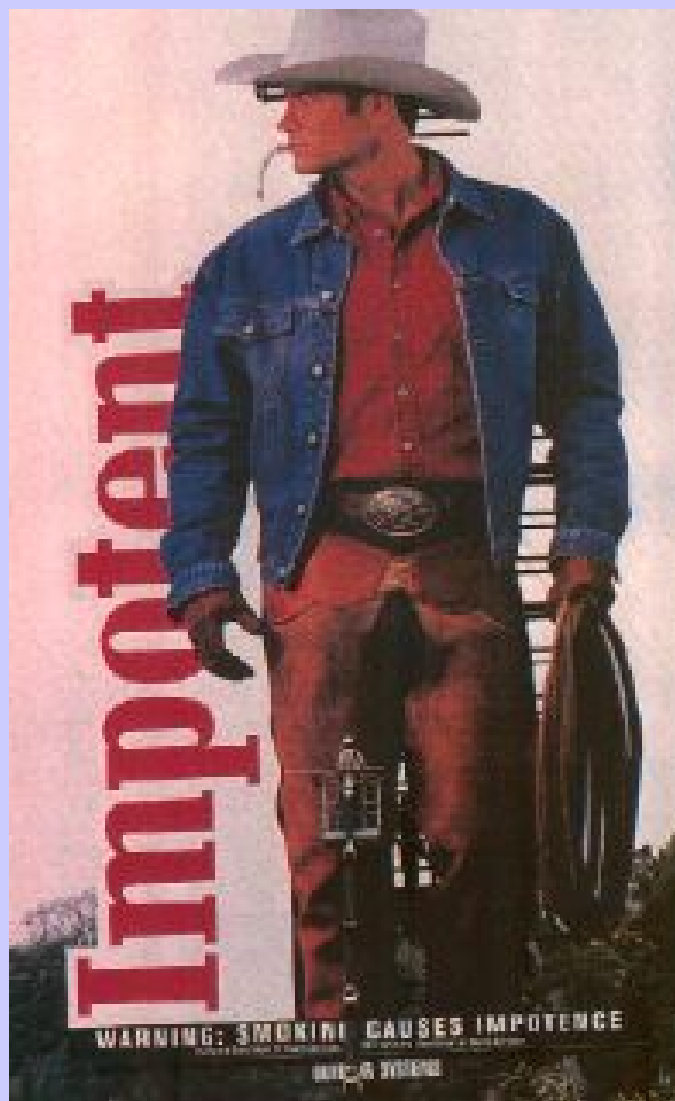


Plíce kuřáka. Černá barva způsobena dehtem, bílá oblast je rakovina.

Plíce obyvatele velkoměsta, nekuřáka. Černé tečky jsou uložené nečistoty z ovzduší.



Další následky kouření



Příčiny úmrtí

- Evropská unie, dnes:
 - 41% - nemoci oběhového systému (ČR 3. v EU)
 - 25% - nádorová onemocnění (ČR 2. v EU)
 - 8% - nemoci dýchacího systému
- USA, začátek 20. století
 - Zápal plic
 - Chřipka
 - ... další nakažlivé nemoci

Zdroje

- www.wikipedia.org
- anorexie.wz.cz
- www.deprese.cz
- www.stob.cz
- mujweb.atlas.cz/zdravi/zdrava-strava
- ec.europa.eu/eurostat
- ...