VIII

Temat: Choroby cywilizacyjne.

1. Choroby cywilizacyjne stanowią przyczynę ponad 80 % zgonów i wynikają z nieprawidłowego żywienia, małej aktywności fizycznej, prowadzenia siedzącego trybu pracy i życia oraz stosowania używek.
2. Najczęściej występujące choroby cywilizacyjne w Polsce to:

- nadciśnienie tętnicze,

- zawał mięśnia sercowego,

- cukrzyca,

- miażdżyca,

- nadwaga i otyłość.

3. Zapobieganiu zachorowaniom na nadciśnienie tętnicze może pomóc:

 - prawidłowa waga ciała,

 - przestrzeganie odpowiedniej diety,

 - zwiększenie aktywności fizycznej,

 - ograniczenie spożywania tłuszczów,

 - zaprzestanie palenia tytoniu.

4. Zawał serca – to obumarcie części mięśnia sercowego z powodu niedostatecznego zaopatrzenia w tlen.

Objawy:

- ucisk lub ból w klatce piersiowej, za mostkiem, promieniujący w kierunku ramion, brzucha lub szyi,

- niepokój, strach,

- nudności, wymioty,

- intensywne pocenie się,

- duszności lub płytki oddech.

Pierwsza pomoc:

- ułóż chorego w wygodnej pozycji,

- rozluźnij odzież chorego,

- wezwij pogotowie,

- jeśli chory ma swoje leki na serce, pomóż mu je zażyć,

- kontroluj stan chorego,

- w razie potrzeby rozpocznij RKO.

5. Cukrzyca - jest chorobą metaboliczną charakteryzującą się zaburzeniami poziomem glukozy we krwi. Wyróżniamy hipoglikemię oznacza ona obniżenie poziomu cukru oraz hiperglikemię czyli zbyt wysoki poziom glukozy we krwi. Cukrzyca nieleczona lub leczona niewłaściwie to jedna z głównych przyczyn inwalidztwa oraz wczesnej umieralności.

6. Miażdżyca – to schorzenie przebiegające z nieprawidłowo wysokim stężeniem w osoczu cholesterolu całkowitego (TC) i cholesterolu LDL (tak zwany zły). Osobom tym może grozić zapalenie trzustki, a nawet śmierć w wyniku udaru lub zawału serca. Istotne w walce z tymi schorzeniami jest prowadzenie zdrowego stylu życia i stosowanie właściwej diety.

7. Nadwaga i otyłość – to patologiczne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie.

Przyczyny otyłości:

- nieprawidłowe odżywianie,

- niska aktywność fizyczna,

- uwarunkowania genetyczne,

- złe nawyki żywieniowe,

- stres,

- zaburzenia hormonalne,

- siedzący tryb życia.

Otyłość jest chorobą przewlekłą, wymagającą długotrwałego leczenia oraz zmiany stylu życia.