



# Zdraví a nemoc.

# Zdraví

- Vysvětlete pojem zdraví. Co to vlastně ZDRAVÍ je?
- Normální stav a fungování živého organismu
- Zdraví nespočívá pouze v nepřítomnosti nemoci, ale v celkovém tělesném, duševním i sociálním uspokojení

# Nemoc

- Vysvětlete pojem nemoc. Co to vlastně NEMOC je?
- Porucha zdraví, choroba
- Vyvolávají ji nepříznivé vlivy z vnějšího i vnitřního prostředí

# Imunita

- Vysvětlete pojem imunita. Co to vlastně IMUNITA je?
- Odolnost organismu proti infekci
- Obranyschopnost organismu má každý z nás jinou

# Vliv prostředí na organismus

- Fyzikální vlivy
  - Teplota, hluchnost, záření, magnetické pole, prašnost
- Chemické vlivy
  - Různé látky rozptýlené v prostředí
- Biotické vlivy
  - Mikroorganismy
- Sociální vlivy
  - Hustota obyvatelstva, vztahy v rodině na pracovišti, uspořádanost prostředí
- Jednotlivé vlivy vždy působí společně, v souvislostech

# Civilizační choroby

- Vyskytují se více ve vyspělých zemích
- Příčinou bývá moderní městský životní styl
  - Průmyslově vyráběné potraviny
  - Tučná a slaná jídla
  - Přejídání
  - Konzumace alkoholu a cigaret
  - Nadměrný a stálý stres
  - Nedostatek pohybu

# Civilizační choroby

- Ateroskleróza
- Infarkt myokardu
- Cévní mozková příhoda
- Vysoký tlak
- Obezita
- Cukrovka
- Rakovina
- Revmatické nemoci
- Deprese
- Zácpa
- Syndrom vyhoření
- Chronický únavový syndrom
- Alzheimerova choroba
- Vrozené vývojové vady novorozeňat
- Předčasné porody
- Potraty

# Arteroskleróza

- Postupné zanášení, zužování průměru cév, snižování její pružnosti
- Nedostatečné zásobení orgánů
- Následky: IM, CMP
  
- Příčiny: kouření, fyzická pasivita, zvýšený krevní tlak, vysokoenergetická strava, cukrovka, dědičnost



# Infarkt myokardu

- přerušení dodávky krve do srdečního svalu (koronární cévy)
- Podkladem je arteroskleróza
- Častěji u mužů, nejčastěji muži 50+, ženy 60+, hrozí ale i u mladých lidí
  
- Příčiny: kouření, mnoho tuků v jídle, vysoký krevní tlak, cukrovka, obezita, dědičnost

# Cévní mozková příhoda

- Postižení mozku v důsledku přerušeno zásobení krví = ISCHEMICKÁ cévní mozková příhoda
- Podkladem je arteroskleróza

# Vysoký krevní tlak

- Hypertenze
- Nejčastější porucha kardiovaskulárního systému (20 % populace se léčí)
- Příčina úmrtí až u 25 % úmrtí nad 40 let
- Mnoho lidí se neléčí, nebolí, zpočátku nevadí
  
- Příčiny: obezita, velký příjem soli, dlouhodobý stres, kouření, alkohol, nedostatek pohybu, dědičnost

# Rakovina

- Nádorové onemocnění
- Buňky organismu se začnou nekontrolovatelně množit a růst, rozsévání dalších metastází po těle (vzdálená ložiska)
- Nejčastěji postihuje trávicí a dýchací soustavu a orgány s hormony (prostata, vaječníky, prsy)
- Příčiny: nedostatek pohybu, nezdravé stravování, kouření, působení radonu, výška, dědičnost

# Obezita

- Zmnožení tuku v těle
- Přirozená energetická zásoba v tukové tkáni u savců stoupne nad obvyklou úroveň
- Jedná se o příčinu množství dalších onemocnění a zdravotních obtíží
- BMI index
  
- Příčiny: stravovací návyky, cukrovka, cholesterol, tučná jídla, nedostatek pohybu, deprese, nedostatek spánku

# Deprese

- Závažné život ohrožující stav psychiky projevující se dlouhodobě pokleslou náladou
- Z latinského deprime (de – dolů, prime – tlačit)
- Pocit úzkosti, osamocení, bezcennosti, viny, malá sebedůvěra, zvýšená únava, zhoršené soustředění
- Chování v depresi je vázáno na typ osobnosti

# Syndrom vyhoření

- Burn-out syndrom
- Ztráta profesionálního zájmu, osobního zaujetí u příslušníků pomáhajících profesí
- Prožitek vyčerpání, zvýšená únava, pocit opotřebení, dlouhodobý stres u práce s lidmi
- Profesní očekávání x profesní realita