

# *Civilizační choroby*

**Autor: Lucie Drbohlavová**

**Třída: 8.**

**Školní rok: 2007/2008**



**Civilizační choroby:**

- a) astma
- b) rakovina
- c) vysoký krevní tlak
- d) stres
- e) cukrovka
- f) bulimie-anorexie
- g) AIDS
- h) obezita
- i) únavový syndrom

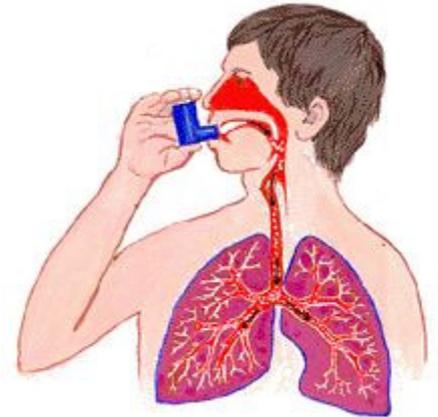
## a) ASTMA

### Co to je?

Astma je onemocnění, při kterém otéká sliznice v dolních dýchacích cestách, které se tím zužují a omezují proudění vzduchu a tím i dýchání. Při astmatickém záchvatu se zúží i nejmenší dýchací cesty - bronchioly. Tento stav je vyvolán uvolněním histaminu, který zvyšuje otok i zánět a silné vylučování hlenu. I když mnoho astmatických záchvatů má lehký průběh a je možné je zvládnout doma, při těžkých záchvatech se postižený dusí a jeho stav vyžaduje okamžitou lékařskou pomoc.

### Jaké jsou jeho příčiny?

Astmatický záchvat mohou vyprovokovat vnější i vnitřní faktory a někteří nemocní jsou citliví na obojí. Mezi vnější příčiny patří alergeny, například srst domácích zvířat, potraviny, pyl, roztoče, hmyzí bodnutí, tabákový kouř a různé látky znečišťující prostředí. Vnitřní příčiny jsou obvykle hůře rozpoznatelné a bývá obtížné se jich vyvarovat; patří sem stres, strach, změny teploty, fyzická námaha a infekce dýchacích cest.



### Jak se léčí?

#### 1. první pomoc

Při akutním astmatickém záchvatu vdechněte 3 až 4 dávky užívaného spreje na astma. Tuto dávku je možné za pět minut opakovat. Vydechněte proti odporu (např. pískejte). Co nejvíce se snažte zklidnit, stres dušnost jen zhoršuje! A určitě zavolejte lékařskou pomoc, velmi často je nezbytné podání léků přímo do žíly.

#### 2. poradit si s lékařem

## b) RAKOVINA

### Co to je?

Jako rakovinu označujeme skupinu nemocí, které se vyznačují nekontrolovaným buněčným dělením a schopností těchto rychle se dělících buněk napadat jiné tkáně a rozšiřovat se do jiných částí těla, tzv. metastáze. Ke vzniku rakoviny dochází tehdy, když je genetickými nebo environmentálními faktory poškozena DNA takovým způsobem, že dojde k deregulaci buněčného dělení.

### Jaké jsou příčiny?

Dlouholetým působením, třeba velmi malých množství rakovinných škodlivin, může dojít k poškození zdraví, aniž je to zpozorováno a proto neléčeno. Tento stav může vést ke vzniku rakovinného onemocnění. Častou příčinou jsou nevhodné konzervační látky v potravinách nebo přepalování potravin, což vede k počátku rakovinného onemocnění.



### Nejčastější druhy rakoviny:

1. plic
2. kůže
3. děložního čípku
4. prsu
5. jater

### **Jak se léčí?**

Rakovina může být léčena chirurgií, chemoterapií, radiční terapií nebo jinými metodami. Výběr terapie závisí na lokaci a velikosti tumoru a na stadiu nemoci. Jestliže se rakovina v těle již příliš rozšířila nebo jestliže se vyskytují její sekundární ložiska, nelze ji kompletně či účinně ozařovat. V takové situaci probíhá léčení pomocí léků připravených chemickou syntézou (chemoterapeutiky). Tento typ léčení je znám jako chemoterapie.

## **C) VYSOKÝ KREVNÍ TLAK**

### **Co to je?**

Je to choroba postihující zhruba 15 - 20 % populace. Dokud nenastanou komplikace, neprojevuje se vysoký krevní tlak většinou žádnými příznaky a prvním příznakem neléčené hypertenze tak může být infarkt myokardu nebo cévní mozková příhoda. Význam léčby se často podceňuje, ačkoliv vysoký krevní tlak může zvýšit riziko onemocnění srdce, ledvin, očí a zvýšit riziko mozkové mrtvice.

### **Jaké jsou příčiny?**

U většiny nemocných příčinou vysokého krevního tlaku neznáme, jedná se o tzv. primární neboli esenciální hypertenzi. K tomu, aby se hypertenze projevila je většinou potřeba spolupůsobení genetických dispozic a faktorů zevního prostředí. Je to hlavně nadměrný přísun kuchyňské soli, obezita, větší konzumace alkoholu, stres.

### **Jak se léčí?**

Máte-li mírně zvýšený krevní tlak (140 až 159 systotický a 90 až 99 diastotický), začněte se změnami životního stylu a s užíváním vápníku a Hořčíku. Máte-li tlak vyšší, navštivte lékaře, dříve než začnete uvažovat o doplňcích. Pokud již užíváte léky na hypertenzi - vysoký krevní tlak, nesnižujte dávku, dokud vám to lékař nedovolí..

## **c) STRES**

### **Co to je?**

Stres je individuální odpověď na nadměrně zatěžující fyzické, emoční nebo intelektuální požadavky. Tělo je vybaveno k řešení krátkých zátěžových epizod, ale hladina stresu nad obvyklou normu může být pro duševní zdraví značně škodlivá.

### **Jaké jsou příčiny?**

Stres mohou vyvolat nejrůznější krizové situace: rodinné neshody, finanční problémy, pracovní tlaky, zranění, nemoci, traumatizující události atd. Počáteční reakcí organismu je příprava na hrozící nebezpečí; nadledvinky - malé žlázy na horních pólech ledvin - uvolní adrenalin a ostatní tzv. stresové hormony, které zajišťují prudký vzestup energie a síly umožňující uniknout nebezpečí nebo postavit se nepříteli.



### **Jak se léčí?**

**1. První pomoc:** Cílem je dostat tyto doprovodné tělesné reakce pod kontrolu, čímž se také sníží intenzita nepříjemných pocitů, změní se jejich chápání ("Není to infarkt, jsem jen nervózní.") a zvýší se pocit sebekontroly v obtížných situacích.

**2. Pomoc lékaře**

## e) CUKROVKA

### Co to je?

Cukrovka je onemocnění, při kterém organismus nedokáže hospodařit s cukrem (glukózou). Projevuje se zvýšenou hladinou glukózy v krvi nebo jejími ztrátami močí. Tato porucha zasahuje i do hospodaření s ostatními živinami a ovlivňuje tak celkově přeměnu látek v organismu

### Jaké jsou příčiny?

Příčina cukrovky 1. a 2. typu je odlišná. Hlavní hormon regulující hladinu cukru (glykémii) v krvi - inzulín je vytvářen beta buňkami Langerhansových ostrůvků slinivky břišní. Snižuje glykémii tím, že podporuje vychytávání glukózy ve svalech, játrech a v tuku.



### Jak se léčí?

**1. první pomoc:** O první pomoci můžeme hovořit pouze u akutních komplikací cukrovky. Nízkou hladinou cukru (hypoglykemií) je ohrožen nemocný, který má již léčenou cukrovku inzulínem nebo tabletami. Měl by být poučen, jak si v takovém případě poradit. Nutné je co nejdříve dodat tělu cukr, nejlépe ve formě slazeného nápoje nebo rohlíku. Pokud nemocný s hypoglykemií není schopen polykat, protože je v bezvědomí, tak mu dejte kostku cukru pod jazyk, a ihned zavolejte lékařskou pomoc.

**2. léčba u lékaře:** Nedílnou součástí léčby je dieta (racionální resp. redukční u obézních) a pohybová aktivita. Při cukrovce 1. typu je nutné zahájit léčbu inzulínem. Inzulín se aplikuje ve formě injekcí pod kůži na břicho, stehně nebo na paži.

## f) BULIMIE-ANOREXIE

### Co to je?

Mentální anorexie je porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Nemocní s anorexií neodmítají jídlo proto, že by neměli chuť, ale proto, že nechtějí jíst, i když to někdy popírají a uvádí různé důvody, proč jíst „nemohou“.

### Jaké jsou příčiny?

Kromě „dobrých důvodů k dietě“ (například vzrůst tělesné hmotnosti, esteticky nevhodné rozložení tělesného tuku, matka nebo sestra drží dietu, v rodině se neustále komentuje jídlo a tělesný vzhled) hraje významnou roli i nejistota spojená se změnami v dospívání a v rodině, osobní zájmy (zejména některé sporty „vyžadující“ nízkou tělesnou hmotnost nebo modeling), ale i nešťastná náhoda. Důležité je vědět, že neexistuje žádná specifická příčina anorexie jejíž odstranění by vedlo k vyléčení. Většina psychických problémů, se kterými je možné se u nemocných s anorexií setkat je spíše důsledkem než příčinou nedostatečné výživy a vyhublosti.



### Jak se léčí?

Nejdůležitějším lékem při léčbě anorexie je samozřejmě dostatečná a vyvážená strava a změna nevhodných jídelních a pohybových návyků. Zpočátku výživného režimu se většina nemocných cítí přejedená. Často trpí pocitem plnosti, které jsou mylně vykládány jako známka tloušťky. Počátek výživného režimu také může být spojen s otoky a s bolestivou zácpou.

## g) AIDS

### Co to je?

HIV znamená virus lidské imunitní nedostatečnosti. Vyskytuje se ve dvou typech. V Evropě, západní polokouli, jižní a střední Africe řadí HIV-1. Západní Afrika je zase zamořena méně přenosným HIV-2.

Člověk nakažený virem HIV nemusí mít dlouhou dobu, třeba několik let, vůbec žádné zdravotní potíže. Tomuto období se říká bezpříznakové nosičství viru HIV. I v bezpříznakovém období může nakažený člověk přenést infekci na další osoby. Přitom sám vypadá a cítí se zcela zdravý a ani jeho partner na něm nic nepozná. Pouze při laboratorním vyšetření na přítomnost HIV je u testovaného zjištěn pozitivní nález, člověk je „HIV pozitivní“. Podle současných znalostí nelze s určitostí říci, zda se u všech HIV nakažených osob onemocnění projeví..

### Jaké jsou příčiny?

#### Jak se přenáší?

1. Nechráněným pohlavním stykem
2. Krevní cestou
3. Z matky na dítě

### Jak se léčí?

I když se do výzkumu léčby AIDS ročně vkládají celosvětově miliardy korun, lék, který by HIV infekci vyléčil jednoduše neexistuje. Dobrým ale dělá život jeho délka i jeho kvalita. Proto se vývoj nových léků zaměřuje oběma směry. Před 10ti lety byla průměrná délka čekání HIV pozitivního na AIDS 10 let, dnes stoupla na 15.



## h) OBEZITA

### Co to je?

Obezita není nic jiného, než nadměrné množství tělesného tuku. Kapacita pro ukládání tuku je téměř neomezená, tuková tkáň se ochotně zmnožuje, pokud má organismus potřebu ukládat další energii. Obezita není tukový nádor – proces ukládání tukových molekul i samotná tuková tkáň jsou zcela normální a neliší se u hubeného (každý má určité množství tělesného tuku) a těžce obézního. Důležité je, kde se tuková tkáň tvoří přednostně (typy obezity jsou popsány dále v diagnostice) a kam se tuk ukládá mimo tukovou tkáň.

### Jaké jsou příčiny?

Příčinou otýlosti je u naprosté většiny nemocných převaha příjmu energie nad jejím výdejem. energii přijímáme v potravě (tuky mají dvakrát více energie než cukry a bílkoviny), denní potřeba záleží na fyzické zátěži, věku, pohlaví a dědičnosti.

### Jak se léčí?

V současnosti neexistují žádné vysloveně medicínské způsoby léčby obezity. Tuková tkáň ubývá, pokud tělo vydává více energie než přijímá. Základem je tedy omezená energetická hodnota stravy (redukční strava) a zvýšený výdej energie pohybem (přiměřené cvičení), doplněné o behaviorální psychoterapii (většinou skupinovou v redukčních klubech).

## i) ÚNAVOVÝ SYNDROM

### Co to je?

Únava je přirozenou reakcí našeho těla na zátěž. Je to výzva k odpočinku. Podobně jako hlad a žízeň vybízejí k jídlu a pití, únava nás tělo vyzývá ke krátké přestávce, chvíli na zotavení. Pokud se rozhodneme, nebo jsme nuceni tuto výzvu ignorovat, může dojít k přetížení a poškození řady důležitých tělesných funkcí. Dojde k propuknutí doutnajících nemocí, oslabené tělo podlehne i lehčí infekci, přetěžovaná kost se zlomí..

### Jaké jsou příčiny?

Příčina dlouhodobé nepřirozené únavy u chronického únavového syndromu je neznámá. To je také hlavním kritériem, pro které je Vám tato diagnóza přidělena. Nemoc svým charakterem i průběhem připomíná banální virové onemocnění, jako je například chřipka. Pravděpodobným důvodem je infekční příčina nemoci kombinovaná s neschopností našeho obranného systému důsledky této příčiny odstranit.

### Jak se léčí?

**1. Co můžete pro sebe udělat sami:** Hlavní prostředky ke zvládnutí této nemoci leží ve Vašich rukou. Prvním podstatným krokem je naučit se s touto nemocí žít. Musíte se naučit správně odhadovat své fyzické a psychické možnosti a přizpůsobovat jim každodenní aktivity. Nepřepínejte své síly. Snažte se vyhovět svým potřebám. Spát tak často a tak dlouho, kolik potřebujete. Odpočívejte kdykoliv Vás k tomu Vaše tělo vyzve. Někdy je intenzita obtíží vázána na pobyt v rušných a znečištěných městských aglomeracích. V takovém případě Vám může lékař doporučit i dlouhodobou změnu životního prostředí.

### 2. Dojít k lékařům

Čerpáno z: [www.ordinace.cz](http://www.ordinace.cz)