

Poniedziałek, 15.06.2020r.

Temat: Choroby cywilizacyjne – otyłość cz. 1

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.

Wyróżnia się dwie 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 in.

Do chorób cywilizacyjnych zaliczamy schorzenia:

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

Aby zapobiec chorobom cywilizacyjnym, należy wprowadzić kilka zdrowych zasad:

- zdrowo jeść i dbać o zbilansowaną dietę – codziennie jeść owoce i warzywa (bogate w witaminy, błonnik i sole mineralne), ograniczyć mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego, cukier i sól zastąpić zdrowymi ziołami,
- uprawiać sport dostosowany do stanu zdrowia i spędzać aktywnie czas na świeżym powietrzu,
- zredukować ilość spożywanych używek do minimum, a nawet całkowicie je wyeliminować z naszego życia,
- regularnie badać mocz i krew (szczególnie poziom glukozy we krwi i poziom cholesterolu).

Otyłość – cechuje nieprawidłowa i nadmierna kumulacja tkanki tłuszczowej. Jest w dużej mierze skutkiem zbyt wysokiego spożycia energii i siedzącego trybu życia utrzymujących się przez pewien okres czasu. Może być wtórna do innych chorób (np. zespołu Cushinga) lub stanowić skutek uboczny przyjmowanych leków (np. przeciwdrgawkowych). Otyłość jest wypadkową wielu czynników – genetycznych, behawioralnych, środowiskowych i społecznych.

<https://www.youtube.com/watch?v=isr6XFsmXWQ>

Piątek, 19.06.2020r.

Temat: Choroby cywilizacyjne – otyłość cz. 2

https://www.youtube.com/watch?v=mX1_nmZmNro