

Civilizační nemoci

Adam Martin Šrámek

ZŠ. Bartošovice

IX.– Výchova ke zdraví

2023/24

Obsah:

[Obsah: 1](#_Toc167910198)

[Úvod 1](#_Toc167910199)

[1 Co to jsou civilizační nemoci 2](#_Toc167910200)

[1.1 Hlavní civilizační nemoci zahrnují 2](#_Toc167910201)

[2 Historie civilizačních nemocí 3](#_Toc167910202)

[2.1 Starověké období 3](#_Toc167910203)

[2.2 Středověké období 3](#_Toc167910204)

[2.3 Průmyslová revoluce 3](#_Toc167910205)

[2.4 20.století a současnost 3](#_Toc167910206)

[3 Obezita 4](#_Toc167910207)

[3.1 Příčiny obezity 4](#_Toc167910208)

[3.2 Prevence a léčba obezity 4](#_Toc167910209)

[4 Alzheimerova nemoc 5](#_Toc167910210)

[4.1 Příznaky a průběh 5](#_Toc167910211)

[4.2 Rizikové faktory 5](#_Toc167910212)

[5 Anorexie+ 6](#_Toc167910213)

[5.1 Příznaky a projevy 6](#_Toc167910214)

[5.2 Rizikové faktory 6](#_Toc167910215)

[Závěr 7](#_Toc167910216)

[Zdroje 8](#_Toc167910217)

Úvod

Jako téma ročníkové práce jsem si vybral civilizační nemoci. V této práci porovnávám nemoci v průběhu času, kdy od infekčních chorob a podvýživy postupně přecházím k nemocem moderním, způsobeným změnou životního stylu, změnou délky života, úbytkem manuální práce. Některé z těchto nemocí rozebírám podrobněji včetně spojených rizikových faktorů, jejichž minimalizací můžeme vzniku civilizačních nemocí předcházet.

# Co to jsou civilizační nemoci

Civilizační nemoci jsou nemoci moderní doby. Jsou to nemoci, které jsou z velké části způsobené životním stylem a různými dalšími faktory souvisejícími s dnešní dobou. Nejčastěji jsou tato onemocnění způsobena nedostatkem pohybu, nezdravým stravováním, pitím alkoholu, užíváním návykových látek a taky kouřením. Mezi významné příčiny patří taky nadměrný stres a znečištění životního prostředí. Civilizační nemoci se staly více rozšířenými v průběhu 20. a 21. století, hlavně ve vyspělých a rozvinutých zemích. Jak se různé země stávají vyspělejšími a obyvatelé těchto zemí žijí déle, zvyšuje se počet lidí s nějakou civilizační nemocí. Mezi ty častější nemoci patří Alzheimerova nemoc, astma, deprese, obezita, anorexie, alergie, bulimie, rakovina a mnoho dalších. Je hodně aspektů, které napomáhají vzniku těchto onemocnění, například nevhodná jídla. Jídla, která nejsou vhodná pro nás a naše fyzické zdraví jsou například jídla tučná, přepálená, přesolená a přeslazená. Taky množství zkonzumovaného jídla a s tím spojený nadměrný příjem kalorií a zároveň nedostatečný energetický výdej má na naše zdraví neblahý účinek.

## Hlavní civilizační nemoci zahrnují

1. **Diabetes:** Tento typ cukrovky je často spojen s obezitou a nezdravým stylem, v této fázi tělo ztrácí schopnost používat inzulín.
2. **Kardiovaskulární choroby:** Do této skupiny patří lidé s onemocněním srdce a cév například srdeční infarkt, mrtvice a vysoký krevní tlak. Tyto nemoci jsou spojeny často s nezdravou stravou, kouřením, obezitou a nedostatkem pohybu.
3. **Obezita:** Nedostatek fyzické aktivity a nadměrný příjem kalorické stravy vede k nadváze a pak k obezitě, což pak zvyšuje riziko dalších civilizačních nemocí.
4. **Respirační nemoci:** Patří sem chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN) a astma, tyto nemoci jsou často zhoršovány kouřením a znečištěným ovzduším.
5. **Rakovina:** Některé typy rakoviny jsou spojeny s civilizačními faktory, jako je kouření (rakovina plic), nezdravá strava a pití alkoholu (rakovina jater a tlustého střeva).
6. **Duševní poruchy:** Stres, sociální izolace a moderní životní styl přispívají na nárůstu duševních poruch, jako jsou deprese, úzkostné poruchy a syndrom vyhoření. Duševními problémy si v této době prochází velké procento této populace (až 83 %).

# Historie civilizačních nemocí

Civilizační nemoci, jak je známe v dnešní době, mají své kořeny v historických změnách ve společnosti, změnách životnímu stylu a v technologickému pokroku. I když se některé z těchto nemocí vyskytovaly už v minulosti, jejich dopad na populaci se změnil s rozvojem civilizace.

## Starověké období

Ve starověku byly největším problémem infekční nemoci a špatně léčená zranění. Velkým problémem lidí ve starověku byla podvýživa. Život v této době byl hlavně náročný fyzicky, na kvalitu života mělo daleko větší vliv i působení drsných klimatických podmínek, proti kterým nebyli tehdejší lidé dostatečně chráněni. nálezů se zjistilo že lidé ve středověku hlavě trpěli na nemoci spojené s dnešní anorexii.

## Středověké období

V časech středověku se rozšířily hlavně infekční nemoci jako je mor a tuberkulóza. V tuto dobu se stávají mor a tuberkulóza hlavní příčinou úmrtí. Oproti starověku ubyly časté problémy s hladomory díky kvalitnějšímu zemědělství. Strava se stává pestřejší, rozvojem měst a s tím spojeným pohodlím u některých majetných lidí začíná docházet k výskytu obezity.

## Průmyslová revoluce

Průmyslová revoluce změnila lidský životní styl významným způsobem. Zlepšila se životní úroveň, což taky vedlo k nárustu obezity, cukrovky a různých dalších civilizačních nemocí. Ubývá infekčních nemocí kvůli rozvoji medicíny a kvalitě obydlí. Významným negativním faktorem, který ovlivňuje zdraví obyvatel měst je znečištění životního prostředí. Jako hlavní palivo bylo používáno uhlí, systémová ochrana zdraví obyvatel neexistovala.

## 20.století a současnost

Ve 20. století se civilizační nemoci rozrostly ve velkém. Pokroky v medicíně snížil úmrtnost na infekční nemoci. Dostupností jídla, úbytkem manuální práce, rozšířením mechanizované dopravy a obecně technologickým pokrokem narůstá počet případů obezity a srdečních chorob.

# Obezita

4

4

4

Obezita je nemoc charakterizována tak, že má člověk nadměrně tuku v těle. Je to jedno z hlavních civilizačních onemocnění. Počet obézních lidí každý rok stoupá. Sedavá zaměstnání, vysoký kalorický příjem a nízký energetický výdej je hlavní příčinnou jejího vzniku.

## Příčiny obezity

1. **Stravovací návyky:** Vysoký příjem kalorií, větší, než by daný člověk měl mít na celý den. Problémem jsou mastná jídla, smažená jídla, fastfoody a slaná jídla.
2. **Málo fyzické aktivity:** Nejvíc rizikový faktor. Málo pohybu, lidé s obezitou často nesportují, nechodí pěšky větší vzdálenosti. Nepracují manuálně.
3. **Genetika:** Genetický předpoklad pro sníženou schopnost metabolismu.
4. **Psychologické faktory:** Deprese, úzkosti a další psychické problémy mohou vést člověka k přejídání, může to pro něho být forma pomocí s problémy.

## Prevence a léčba obezity

1. **Zdravá strava:** vyvážená strava, nezapomenout na zeleninu, ovoce, celozrnné produkty, bílkoviny a taktéž zdravé nápoje (nejlépe vodu). Omezit příjem sladkého a mastného jídla.
2. **Fyzická aktivita:** Jakákoliv fyzická aktivita pro člověka s obezitou je dobrá a pomáhá mu, ovšem velkým problémem lidí s obezitou je takový že mají strach z možných posměšků, nebo se jim nechce nikam jít. Lidem s obezitou by pomohlo začít chodit (ze začátku) a chodit jen krátké vzdálenosti, a postupem času navyšovat.
3. **Lékařská pomoc:** V některých případech muže být navrhnut člověku s obezitou lékařský zásah tak zvaná bariatrická chirurgie. Podvázáním žaludku se dostaví dříve pocit sytosti. V některých případech můžou být člověku předepsány léky na hubnutí.

**Zásadním preventivním opatřením je ovšem dostatečná fyzická aktivita a vyvážený kalorický příjem.**

# Alzheimerova nemoc

Alzheimerova nemoc je onemocnění často u starších lidí. Tato nemoc těžce postihuje hlavně paměť, ale taky chování a myšlení. Člověk s touto chorobou po nějaké době není schopen vykonávat činnosti sám. Nemoc se vyvíjí pomalu a po dobách se stupňuje a bohužel zhoršuje.

## Příznaky a průběh

1. **Ztráta paměti:** Zapomínání událostí, informací, které si daný člověk dlouho pamatoval nebo mu byly řečeny nedávno. Taky časté zapomínání hesel do počítačů či mobilů.
2. **Zmatenost:** Zapomínání na prostory, ve kterých člověk někdy byl nebo žil, člověk není schopen se orientovat v čase, člověk zapomíná na lidi, které denně vídal, na kamarády a rodinné příslušníky.
3. **Problém s komunikací:** Nejistý v pokládání vět, často se ptá na jednu a tu samou otázku dokola, problém při hledání vhodných slov do dané komunikace.
4. **Změny chování:** Člověk může být při komunikaci více podrážděný a mít časté změny nálad. Taky se můžou objevit úzkosti a deprese.
5. **Ztráta schopnosti rozhodovat:** Potíže něco naplánovat, neschopnost vyřešit jakýkoliv problém.
6. **Zhoršení výkonu základních činností:** Problémy vykonávat základní lidské činnosti jako je oblékání, hygiena, chození na toaletu nebo příprava jídla.

## Rizikové faktory

1. **Věk:** Šance mít Alzheimerovu nemoc se stupňuje způsobem, čím starší člověk tím je větší pravděpodobnost že budete mít Alzheimerovu nemoc. Nejvíce rizikový věk je 65.let a víš.
2. **Genetika:** Rizikový faktor, je bohužel daný už od narození a bohužel se s tím nedá nic dělat. Tento faktor zvyšuje riziko Alzheimerovy nemoci.
3. **Pohlaví:** Ženy mají větší procentuální šanci na to, že budou postiženy touto nemocí.
4. **Zdravotní stav:** Když má člověk obezitu, vysoký krevní tlak nebo diabetes zvyšuje se šance na Alzheimerovu chorobu.
5. **Životní styl:** Taktéž kouření, málo fyzické aktivity, psychické problémy a nezdravá strava přispívá k Alzheimerové chorobě.

# Anorexie

Anorexie je nemoc fyzická ale taktéž psychická. Je to nemoc kde se člověk bojí přibrat kilogramy a tím negativně ovlivňuje fyzický stav a zároveň psychiku postiženého. Anorexie vyžaduje dlouhodobou léčbu.

## Příznaky a projevy

1. **Extrémní hubnutí:** Obrovská ztráta na váze bez zjevné fyzické příčiny.
2. **Strach z přibrání:** Strach z přibrání hmotnosti, kterou by ten člověk reálně pro zdravý životní styl potřeboval. Strach z tloustnutí.
3. **Zkreslené vnímání těla:** Člověk si nepřipouští podváhu a považuje se za tlustého.
4. **Špatné stravování:** Odmítá jíst, často nejí vůbec nic nebo špatně počítá kalorie.
5. **Špatně korigované cvičení:** Cvičení do extrému, žádné jídlo po nebo před cvičením a ani žádné pití před cvičením.

## Rizikové faktory

1. **Genetika:** Je možné že už má člověk geneticky poruchu přijmu potravy, která taktéž zvyšuje riziko anorexie.
2. **Psychologické faktory:** Člověk se vidí že je tlustý, a že není perfektní, proto třeba přestává jíst, pít a jeho stav jak psychicky, tak fyzicky upadá. Můžou začít deprese, úzkosti a různé psychické problémy.
3. **Sociální a kulturní vliv:** Tlak na štíhlost pocit, že hubený člověk se rovná nádherný člověk a žádná jiná možnost není. Taky média, která prezentují, že štíhlost je jedná cesta, jak být pohledný nebo úspěšný.
4. **Biologické faktory:** Hormonální nerovnost, což se hlavně stává u lidi středního věku, může také zapříčinit začátek anorexie.
5. **Rodinné faktory:** V některých případech se taky muže objevit rodinný faktor, rodiče nemusí dávat dítěti dostatečnou podporu a nezdravým tlakem můžou dítě poznamenat do konce života.

Závěr

Při bližším pohledu na vznik civilizačních nemocí zjišťujeme, že mnohým z nich lze předcházet změnou životního stylu, využitím technologického pokroku správným směrem a taky důrazem na duševní zdraví a pohodu. V dnešní době máme dostatečné množství informací a poznatků, abychom civilizačním nemocem mohli úspěšně čelit. Zároveň je ovšem jisté, že se časem vyskytnou civilizační nemoci nové, se kterými v tuto chvíli ještě vůbec nepočítáme.

# Zdroje

*Civilizační onemocnění*. Online. Civilizační onemocnění. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/3021>. [cit. 2024-05-29].

*Civilizační onemocnění: Jaké mají příčiny a jak jim předcházet?* Online. Civilizační onemocnění: Jaké mají příčiny a jak jim předcházet? Dostupné z: <https://www.loono.cz/blog/civilizacni-onemocneni-jake-maji-priciny-a-jak-jim-predchazet>. [cit. 2024-05-29].

*Zapomenuté infekční choroby*. Online. Civilizační onemocnění: Jaké mají příčiny a jak jim předcházet? Dostupné z: <https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2001/cislo-12/zapomenute-infekcni-choroby.html>. [cit. 2024-05-29].

*Obezita: Příčiny, stupně, rizika a léčba*. Online. Civilizační onemocnění: Jaké mají příčiny a jak jim předcházet? Dostupné z: <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/obezita-priciny-stupne-rizika-a-lecba/>. [cit. 2024-05-29].

*O Alzheimerově chorobě*. Online. Civilizační onemocnění: Jaké mají příčiny a jak jim předcházet? Dostupné z: <https://www.tenacz.cz/pece-o-nase-nejblizsi/inkontinence-a-zdravi/demence-a-inkontinence/alzheimer?gclid=Cj0KCQjwpNuyBhCuARIsANJqL9PJRbIRTva3cNf8rQ5LTkSTcRsBf8nQJKvKGiBOJUW_mpOUjcGBCCIaAsQ9EALw_wcB>. [cit. 2024-05-29].

*Mentální anorexie*. Online. Civilizační onemocnění: Jaké mají příčiny a jak jim předcházet? Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/702-mentalni-anorexie-zakladni-informace>. [cit. 2024-05-29].