EDB KL 8 A i 8b DNAI 1.06.2020

TEMAT: Choroby cywilizacyjne

<https://epodreczniki.pl/a/zdrowie-i-choroby/DBRgf9qsL>

[https://www.medonet.pl/zdrowie,choroby-cywilizacyjne---przyczyny-i-leczenie,artykul,1735188.htm](https://www.medonet.pl/zdrowie%2Cchoroby-cywilizacyjne---przyczyny-i-leczenie%2Cartykul%2C1735188.htm)

<https://youtu.be/sAYbotEQC-c>

<https://youtu.be/WD1P70-6s4M>

Choroby cywilizacyjne, inaczej choroby stylu życia, choroby społeczne czy tak zwana epidemia XXI wieku to niezakaźne i szerzące się globalnie choroby, związane z rozwojem cywilizacyjnym. Ich rozwój idzie w parze z uprzemysłowieniem, rozwojem ekonomicznym, zanieczyszczeniem środowiska oraz niezdrowym trybem życia.

akie są przyczyny chorób cywilizacyjnych? To:

 niewystarczająca codzienna aktywność fizyczna, siedzący tryb życia,

 monotonna, źle zbilansowana dieta bogata w energię, cukry, tłuszcze zwierzęce, sól i produkty wysoko przetworzone, jednocześnie uboga w warzywa i owoce zawierające błonnik, witaminy i sole mineralne, a także produkty pełnoziarniste. Nie bez znaczenia jest ich jakość,

 zanieczyszczenie środowiska naturalnego: powietrza, wody, gleby,

 obciążenie genetyczne. Wpływ obciążenia genetycznego populacji w rozwoju chorób cywilizacyjnych, w zależności od źródeł, jest szacowany na 12-20 proc.

 niehigieniczny tryb życia: stres i permanentne napięcie, przepracowanie, brak czasu na odpoczynek, brak odpowiedniej ilości regenerującego snu, sięganie po używki (palenie papierosów, spożywanie alkoholu), hałas i pośpiech,

 zmiany klimatyczne, wyczerpywanie się zasobów naturalnych.

Najbardziej powszechne choroby cywilizacyjne to te, które określa się dietozależnymi oraz choroby związane z zanieczyszczeniem powietrza oraz obecnością dymu papierosowego.

Dietozależne choroby cywilizacyjne to:

 choroby układu krążenia: udar mózgu, zwężenie tętnic, tętniaki, miażdżyca, choroba niedokrwienna serca, zawał mięśnia sercowego, choroba nadciśnieniowa,

 choroby nowotworowe: rak sutka, trzustki, żołądka, macicy, gruczołu krokowego, jelita grubego,

 otyłość i nadwaga,

 cukrzyca insulinoniezależna, insulinooporność.

 choroby układu pokarmowego: przewlekłe zaparcia, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, choroba refluksowa przełyku, nieswoiste zapalne choroby jelit, stany zapalne pęcherzyka żółciowego, uchyłkowatość jelit,

 próchnica zębów,

 nadwrażliwość pokarmowa, nietolerancja i alergia pokarmowa,

 zaburzenia psychiczne: anoreksja, depresja, alkoholizm, narkomania, bulimia. Choroby cywilizacyjne powiązane z zanieczyszczeniem powietrza oraz obecnością dymu papierosowego to:

 choroby układu oddechowego, takie jak astma oskrzelowa, przewlekła obturacyjna choroba płuc, rak płuc i przełyku

 alergie.