

Temat: Choroby cywilizacyjne.

Cele lekcji: podczas tej lekcji dowiesz się co to są choroby cywilizacyjne i jak się dzielą

Informacje na ten temat znajdziesz:

Podręcznik str. 129-137

http://old.zse.neska.pl/public/choroby_cywilizacyjne.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=UXMK68PkEnU>

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.

Choroby cywilizacyjne — przyczyny

Choroby cywilizacyjne nie bez powodu nazywane są epidemią XXI wieku. Rozprzestrzeniają się globalnie, są niezakaźne, a mimo to prowadzą do niepełnosprawności i w ponad 80% doprowadzają do przedwczesnych zgonów.

Wyróżnia się dwie przyczyny chorób cywilizacyjnych:

1. 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.
2. Pośrednie; to te, przed którymi człowiek nie może się obronić: galopujące uprzemysłowienie, zanieczyszczenie środowiska naturalnego (zanieczyszczenia powietrza, gleby, wody), hałas, promieniowanie jonizujące i in.

W dzisiejszych czasach uprzemysłowienie stanowi duży problem dla różnych dziedzin życia codziennego. Zanieczyszczamy środowisko naturalne i jemy wysoko przetworzone jedzenie. Spożywamy za mało błonnika, za dużo w naszej diecie jest cukrów, a za mało owoców i warzyw. W produkcji stawiamy na ilość, nie na jakość, przez co tracimy kontrolę nad tym, co tak naprawdę jemy i czym się posługujemy na co dzień.

Żyjemy w głośnych miastach, w szybkim tempie. Dużo czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, wszędzie poruszamy się autem, autobusem czy tramwajem, bo tak szybko i wygodnie. Za mało czasu spędzamy na świeżym powietrzu, na zdrowej aktywności. Oddychamy zanieczyszczonym powietrzem. Zanieczyszczamy środowisko tonami rakotwórczych śmieci. Życie w takim świecie człowiek przypląca zdrowiem, a nawet życiem.

Choroby cywilizacyjne — rodzaje

Do chorób cywilizacyjnych zaliczamy schorzenia:

1. sercowo- naczyniowe; nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu krwionośnego powodują: zawał serca, miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, udary mózgu;

2. przewodu pokarmowe; zła dieta, szybkie jedzenie i stres, wpływają na upośledzenie układu pokarmowego. Powodują: chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy, refluks, biegunki, zaparcia, choroby jelit;
3. psychiczne - stres, „wyścig szczurów” i poczucie osamotnienia przyczyniają się do powstawania nałogów i zaburzeń psychicznych: nerwicy, depresji, schizofrenii, anoreksji, bulimii, pracoholizmu, alkoholizmu, seksuoholizmu, narkomanii;
4. otyłość;
5. cukrzyca;
6. nowotwory.

Choroby cywilizacyjne — profilaktyka

Naukowcy twierdzą, że w 52% mamy wpływ na to, czy wystąpią u nas choroby cywilizacyjne, czy nie. Od nas samych zależy, jak i co, będziemy jeść, jak spędzać czas, jak sypiać, jak odpoczywać i pracować.

Tymczasem badania pokazują, że w Polsce aktywność rodzin wynosi jedynie 8-20%. Wśród dzieci aż 70%, wykazuje za małą aktywność. Dane epidemiologiczne pokazują, że 1/3 Polaków choruje na choroby dieto zależne, a co drugi Polak umiera przedwcześnie z powodu chorób układu krążenia.

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), ograniczać mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego, cukier i sól zastąpić zdrowymi ziołami;

uprawiać sport dostosowany do stanu zdrowia i spędzać aktywnie czas na świeżym powietrzu (WHO wskazuje na minimalną codzienną dawkę ruchu na 10 tys. kroków dla osoby pracującej fizycznie i 15 tys. dla pracującej umysłowo, minimalny ciągły czas aktywności fizycznej nie powinien być krótszy niż 60 - 90 min);

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).

Zadanie domowe: Zostań w domu

Jeżeli macie problem, jakieś pytanie to proszę o kontakt przez Messengera, librusa, pocztę.