

CHOROBY CYWILIZACYJNE

Dawid Florian

SPIS TREŚCI

- CO TO SĄ CHOROBY CYWILIZACYJNE?
- PRZYKŁADY CHORÓB CYWILIZACYJNYCH
- BZPOŚREDNIE PRZYCZYNY CHORÓB CYWILIZACYJNYCH:
 - CUKRZYCA
 - OTYŁOŚĆ
 - UDAR MÓZGU
 - ASTMA OSKRZELOWA
 - ALERGIE
 - OSTEOPOROZA
 - AIDS
 - GRUŹLICA
 - NOWOTWORY
 - CHOROBY PSYCHICZNE: ANOREKSJA, DEPRESJA, ALKOHOLIZM

CHOROBY CYWILIZACYJNE — SĄ TO CHOROBY
SPOWODOWANE ROZWOJEM CYWILIZACJI. MOŻEMY SIĘ Z NIMI
SPOTKAĆ NA CO DZIEŃ PONIEWAŻ DOTYKAJĄ ONE CORAZ TO WIĘKSZĄ
GRUPĘ LUDZI. NIE MA JEDNOLITEJ REGUŁY OKREŚLAJĄCEJ PODZIAŁ,
KTÓRA CHOROBA KWALIFIKUJE SIĘ DO CHORÓB CYWILIZACYJNYCH.



CHOROBY CYWILIZACYJNE

- CUKRZYCA
- OTYŁOŚĆ
- UDAR MÓZGU
- ASTMA OSKRZELOWA
- ALERGIE
- OSTEOPOROZA
- AIDS
- GRUŹLICA
- NOWOTWORY
- CHOROBY PSYCHICZNE: ANOREKSJA, DEPRESJA, ALKOHOLIZM

PRZYCZYNY CHORÓB CYWILIZACYJNYCH

PRZYCZYNY POŚREDNIE: CHEMIZACJA ROLNICTWA, NADMIERNE ZANIECZYSZCZENIE ŚRODOWISKA, MECHANIZACJA, WIĘKSZY POZIOM HAŁASU I PROMIENIOWANIA, INDUSTRIALIZACJA I URBANIZACJA



PRZYCZYNY BEZPOŚREDNIE:

BRAK RUCHU FIZYCZNEGO I PROWADZENIE SIEDZĄCEGO TRYBU PRACY I ŻYCIA, BRAK ODPOCZYNKU, WIĘKSZA PODATNOŚĆ NA STRES, SZYBKIE TEMPO ŻYCIA, STOSOWANIE RÓŻNEGO RODZAJU UŻYWEK ORAZ NIEZDROWE, SCHEMIZOWANE POŻYWIENIE



CUKRZYCA

GRUPA CHORÓB CHARAKTERYZUJĄCA SIĘ PODWYŻSZONYM POZIOMEM GLUKOZY WE KRWI WYNIKAJĄCĄ Z DEFektu PRODUKCJI LUB DZIAŁANIA INSULINY WYDZIELANEJ PRZEZ KOMÓRKI TRZUSTKI.



OTYŁOŚĆ

- JEST TO CZĘSTA CHOROBA XXI WIEKU
- ZAPADA NA NIĄ CORAZ WIĘKSZA ILOŚĆ LUDZI
- JEST TO CHOROBA PRZEWLEKŁA
- CHARAKTERYZUJE SIĘ NADMIERNYM NAGROMADZENIEM TKANKI TŁUSZCZOWEJ KONSEKWENCJĄ JEST POGORSZENIE JAKOŚCI ŻYCIA, NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ I ZWIĘKSZONE RYZYKO PRZEDWCZESNEGO ZGONU.



UDAR MÓZGU

POWODOWANY JEST PRZEZ: ZATOR, ZAKRZEP, SPADEK CIŚNIENIA TĘTNICZEGO KRWI, PROWADZĄCE DO OSŁABIENIA KRAŻENIA KRWI W OKREŚLONYCH OBSZARACH MÓZGU. OSOBY CHORUJĄCE NA NADCIŚNIENIE TĘTNICZE, CUKRZYCĘ I CHOROBY SERCA SĄ NARAŻONE NA WIĘKSZE RYZYKO WYSTĄPIENIA UDARU NIEDOKRWIENNEGO.



UDAR MÓZGU

TRZECIA PRZYCZYNA ZGONÓW W POLSCE

UDAR – uszkodzenie tkanki mózgowej w pewnym obszarze mózgu spowodowane jego niedokrwieniem wskutek zatkania tętnicy mózgowej lub pęknięcia naczyń krwionośnego

UDAR KRWOTOCZNY MÓZGU

UDAR NIEDOKRWIENNY MÓZGU

85% UDARÓW TO UDARY NIEDOKRWIENNE czyli ZABLOKOWANE DRÓGI DOPŁYWU KRWI DO MÓZGU

UDAR MÓZGU
jeśli najpóźniejszą przyczyną śmierci liczba osób poniżej 40 roku życia

OBJAWY UDARU

ASYMETRYCZNA TWARZY	OPACZANIE RAMIENIA	ZABURZENIE WIDZENIA	ZABURZENIE WYCIENIA	ZWIĘKSZYCIŁY CIĘŁY	BÓLE GŁOWY
POPORÓDZI UŚMIECH	POPORÓDZI UMIEJĘDNIENIE RAMIENI	ROZPOZNIANIE UDARU ZA CZASU ZACZĘCIA ROZMOWY	POPORÓDZI WRAZKI PRZEDMIOTÓW	ZAPYTAJ O TO	ZAPYTAJ O TO

UDAR MÓZGU DA SIĘ SKUTECZNIE LECZYĆ ALE LICZY SIĘ CZAS

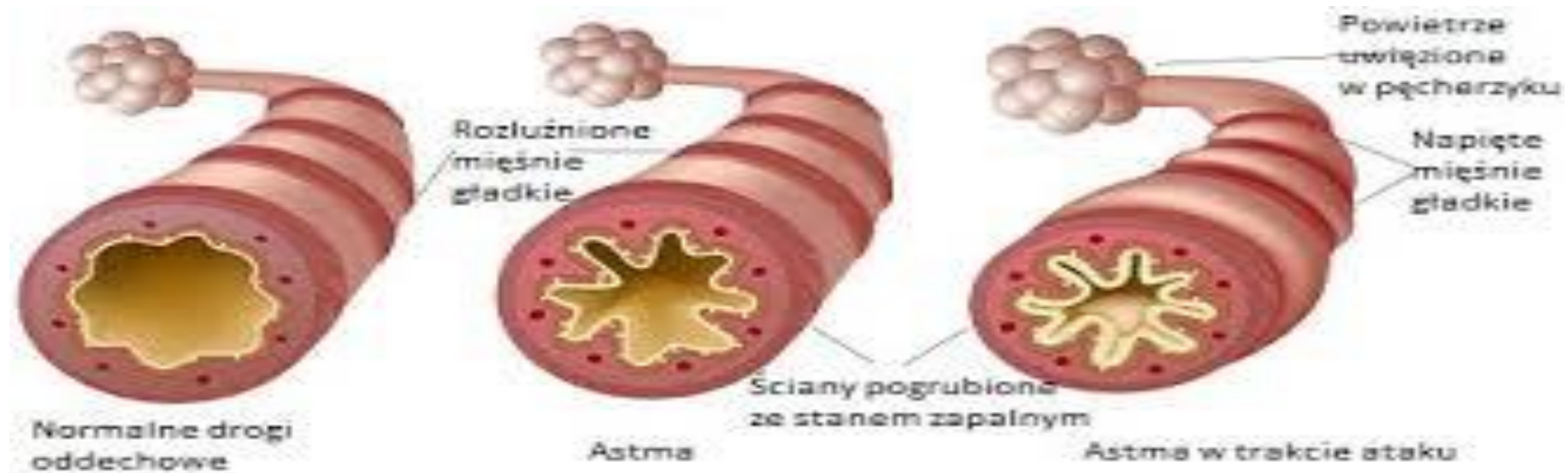
LECZENIE MUSI BYĆ PODJĘTE JAK NAJSZYBCIEJ OD CZASU WYSTĄPIENIA OBJAWÓW W KAŻDEJ SEKUNDZIE UMIERAJĄ KOLEJNE KOMÓREKI MÓZGU

LECZENIE PODJĘTE DO 90min – 1 na 4 chorych odzyskuje pełną sprawność

ASTMA OSKRZELOWA

- CZĘSTO WYSTĘPUJĄCA, PRZEWLEKŁA CHOROBA
- JEST TO CHOROBA ZAPALNA DRÓG ODDECHOWYCH
- CHARAKTERYZUJE SIĘ RÓŻNORODNYMI I NAWRACAJĄCYMI OBJAWAMI PIERWSZA POMOC

Po pierwsze: zachowaj spokój, oceń bezpieczeństwo miejsca zdarzenia (jak zawsze udzielając pierwszej pomocy). Po drugie: czynnością, którą należy rozważyć, jest usunięcie czynnika wyzwalającego napad – jeśli jest jawny i istnieje taka możliwość. Można tego dokonać poprzez np. przewietrzenie pomieszczenia, w którym znajduje się chory, lub jego wyprowadzenie na zewnątrz. Po trzecie: ułatw poszkodowanemu przyjęcie leków (przynieś inhalator z miejsca, w którym chory go zostawił). Po czwarte: wezwij karetkę (999), jeśli kolejne dawki leków wziewnych nie przynoszą oczekiwanego efektu (ustąpienia duszności).



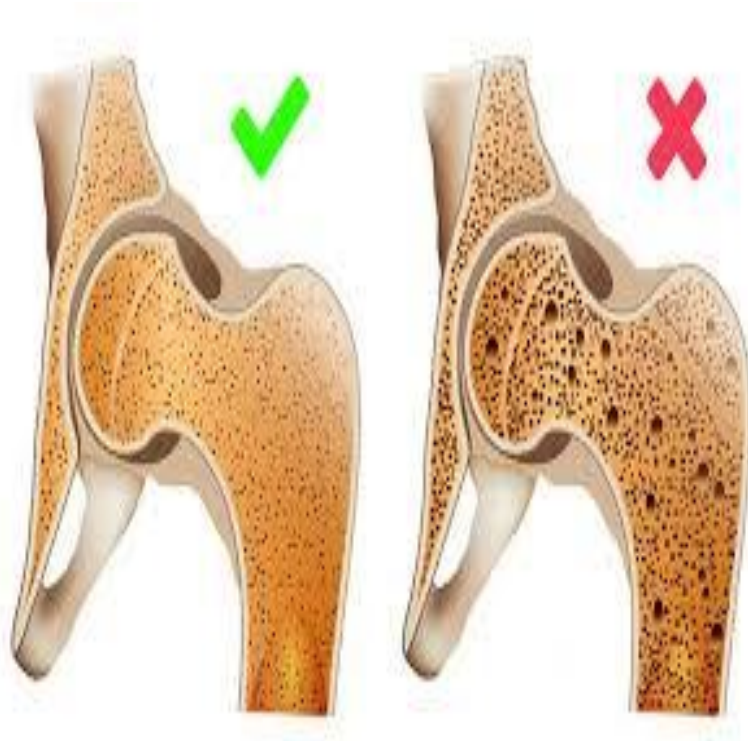
ALERGIA

TO INACZEJ UCZULENIE, SPECYFICZNA NADWRAŻLIWOŚĆ ORGANIZMU NA ZETKNIĘCIE Z ALERGENEM (ANTYGENEM), OBCĄ SUBSTANCJĄ WYWOŁUJĄCĄ PATOLOGICZNĄ REAKCJĘ IMMUNOLOGICZNĄ NASZEGO ORGANIZMU. PRZYJMUJE RÓŻNE POSTACI (NP. ALERGIA WZIEWNA, KONTAKTOWA LUB POKARMOWA) I PROWADZI DO WYSTĄPIENIA ZRÓŻNICOWANYCH OBJAWÓW, TAKICH JAK ŁZAWIENIE, KATAR SIENNY, DUSZNOŚĆ, POKRZYWKA, BIEGUNKA, A NAJOSTRZEJSZYM Z OBJAWÓW JEST WYJĄTKOWO NIEBEZPIECZNY DLA ŻYCIA WSTRZĄS ANAFILAKTYCZNY. PODATNOŚĆ NA ALERGIĘ MA PODŁOŻE GENETYCZNE, CZĘSTO DZIEDZICZNE, CO SPRAWIA, ŻE PRAWDOPODOBIENSTWO POJAWIENIA SIĘ ALERGII WZRASTA JEŚLI U CZŁONKÓW RODZINY WYSTĄPIŁA ALERGIA.



OSTEOPOROZA

- STAN CHOROBY CHARAKTERYZUJĄCY SIĘ POSTĘPUJĄCYM UBYTKIEM MASY KOSTNEJ, OSŁABIENIEM STRUKTURY PRZESTRZENNEJ KOŚCI ORAZ ZWIĘKSZONĄ PODATNOŚCIĄ NA ZŁAMANIA. OSTEOPOROZA WYSTĘPUJE NAJCZĘŚCIEJ U KOBIET PO MENOPAUZIE



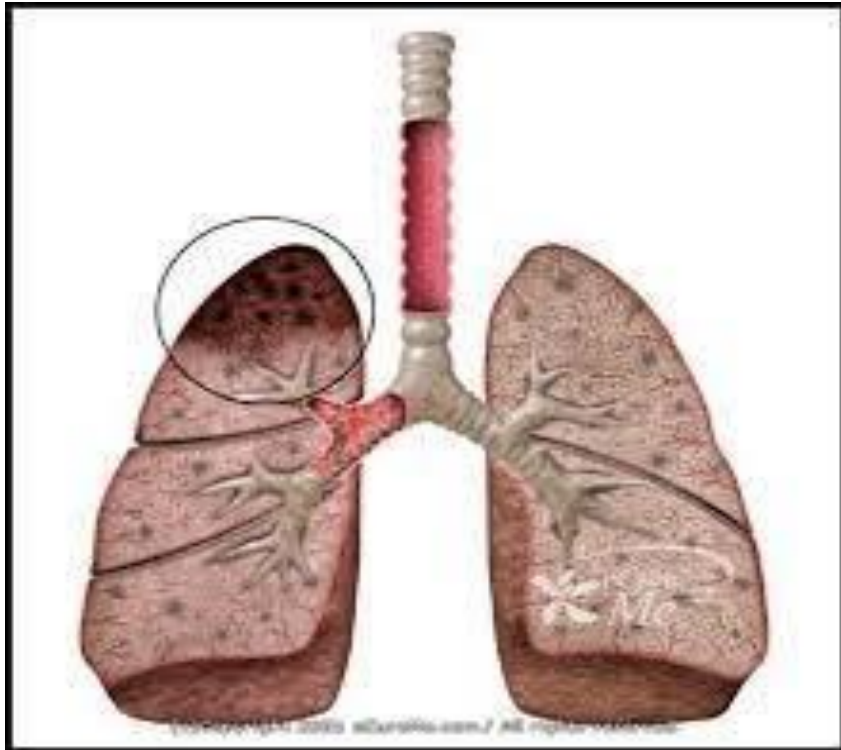
AIDS

- CZYLI ZESPÓŁ NABYTEGO BRAKU ODPORNOŚCI, TO CHOROBA WYWOŁANA PRZEZ WIRUSA HIV. OD POCZĄTKU BADAŃ DIAGNOSTYCZNYCH NAD AIDS W 1985 ROKU, W POLSCE ZANOTOWANO PONAD 15 TYS. PRZYPADKÓW ZAKAŻENIA WIRUSEM HIV I PRAWIE 3 TYS. ZACHOROWAŃ NA AIDS.



GRUŻLICA

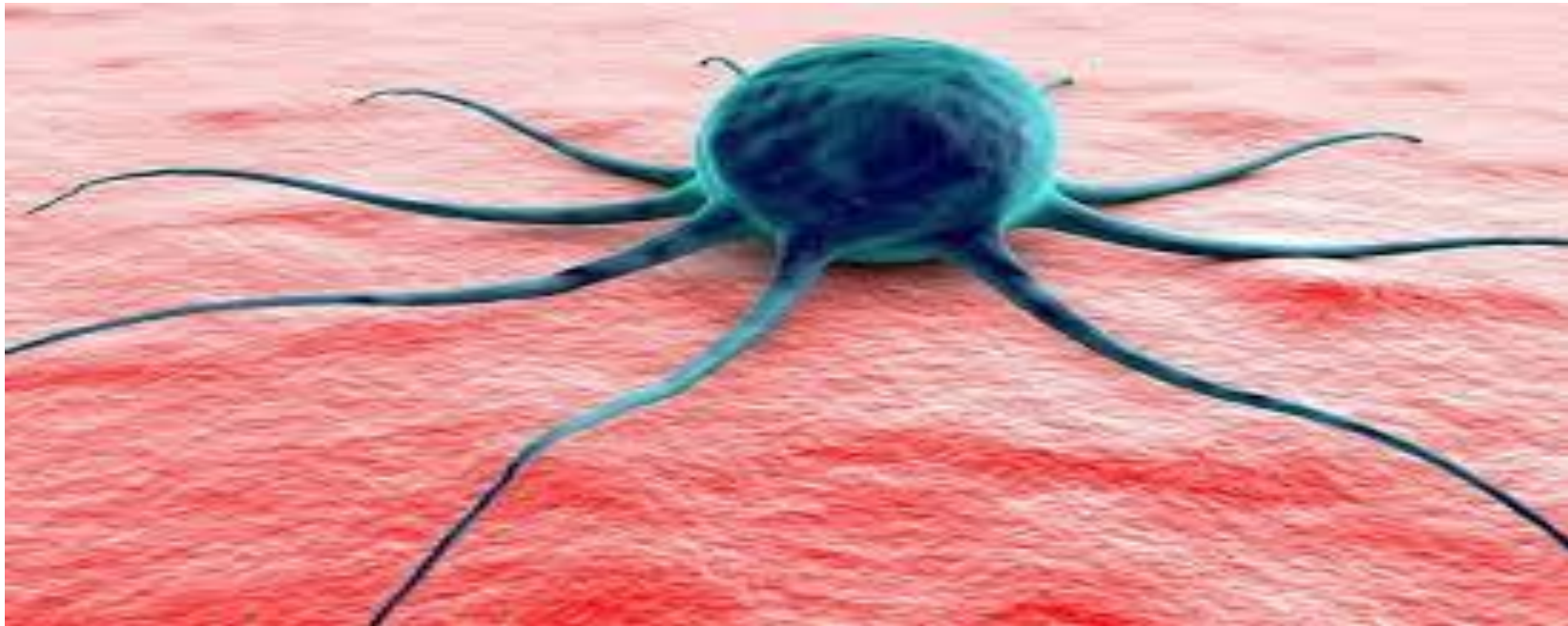
- JEST TO ŚMIERTELNA CHOROBA ZAKAŻNA,
- WYWOŁYWANA PRZEZ PRĄTKA GRUŻLICY,
- ZWYKLE ATAKUJE PŁUCA, ALE MOŻE TEŻ ZAATAKOWAĆ INNE CZĘŚCI CIAŁA TAKIE JAK WĘZŁY CHŁONNE, KOŚCI I BARDZO RZADKO MÓZG



NOWOTWORY

GRUPA CHORÓB, W KTÓRYCH KOMÓRKI ORGANIZMU DZIELĄ SIĘ W SPOSÓB NIEKONTROLOWANY PRZEZ ORGANIZM.

- Z NOWOTWORAMI MOŻNA WALCZYĆ, JEDNAK NIE ZAWSZE SIĘ TO UDAJE. ZALEŻY TO OD TYPU I ZAAWANSOWANIA.
- NOWOTWÓR MOŻE BYĆ ZŁOŚLIWY I MOŻE PRZERZUCIĆ SIĘ NA INNE CZĘŚCI ORGANIZMU CO MOŻE DOPROWADZIĆ DO ŚMIERCI. ISTNIEJE TAKŻE JEGO ŁAGODNA ODMIANA Z KTÓRĄ DA SIĘ WALCZYĆ



CHOROBY PSYCHICZNE

ANOREKSJA

- ZWANA TAKŻE JADŁOWSTRĘTEM PSYCHICZNYM, JEST POTENCJALNIE ZAGRAŻAJĄCYM ŻYCIU ZABURZENIEM ODŻYWIANIA, KTÓRE CHARAKTERYZUJE SIĘ ZAGŁADZANIEM SIĘ ORAZ NADMIERNĄ UTRATĄ WAGI. CHOROBA TA JEST DIAGNOZOWANA, GDY OSOBA WAŻY CO NAJMNIJ 15% MNIEJ NIŻ JEGO NORMALNA / IDEALNA MASA CIAŁA.



DEPRESJA JEST CHOROBA PSYCHICZNĄ, A OSOBA NA NIĄ CIERPIĄCA POSTRZEGA RZECZYWISTOŚĆ W CZARNYCH BARWACH. NIE ISTNIEJE WYRAŻNA GRANICA MIĘDZY CHANDRĄ A DEPRESJĄ, JEDNAK WYRÓŻNIONE ZOSTAŁY KRYTERIA, KTÓRE POZWALAJĄ NA JEJ TRAFNĄ IDENTYFIKACJĘ



OBJAWY DEPRESJI

BEZSILNOŚĆ
Odczucie nastroju, poczucie nieradzenia sobie z problemami i powymijaniem, to częste objawy depresji. „Nie potrafię”, „nie uda się”, „nie ma to sensu”...

POCZUCIE WINY
Poczucie winy za rzeczy, za które nie jest się odpowiedzialnym. Wskazywanie siebie za odpowiedzialnego innych. Przystrawianie się do winy, bławne faktem.

ZŁOŚĆ
Napady złości, krzyki i awantury mogą być objawami depresji. Złość, gniew, nędza, żal, ciężki, wrogobójczy. To złość, którą trudno oparować.

UNIKANIE ZNAJOMYCH I RODZINY
Zrywanie kontaktów ze znajomymi, unikanie spotkań towarzyskich i rodzinnych. Niechęć do spotykania się nawet z przyjaciółmi.

BRAK KONCENTRACJI
Wciąż rozciąganie, ciągła niepokojność, brak koncentracji. Na niczym nie można się skupić i skoncentrować uwagi.

MYŚLI SAMOBÓJCZE
Myśli o samobójstwie, nagłe rozważanie sensu życia i śmierci. Zastanawianie się, czy śmierć nie jest rozwiązaniem.

UTRATA APETYTU
Zmiany w kulminarnych upodobaniach, brak apetytu. Nawet ulubione potrawy nie są w stanie wzbudzić właściwego zainteresowania.

UTRATA ENERGII
Brak chęci i energii do życia, ciężkie poczucie zmęczenia i przegięcia. „Nie mam siły”, „nie chce mi się”, „nie dam rady”...

PROBLEMY ZE SNEM
Problemy z zasypianiem i złym snem. Bezsenność, sen nieregularny, niespokojny, przerywany.

ALKOHOL I NARKOTYKI
Nadużywanie alkoholu „by na chwilę zapomnieć”. Branie narkotyków, uciekanie w nierozczuwiony świat czyjeś.

ALKOHOLIZM

- JEST TO OKRESOWE PICIE ALKOHOLU W CELU DOZNAWANIA JEGO DZIAŁANIA PSYCHICZNEGO, A CZASEM TAKŻE DLA UNIKNIĘCIA ZŁEGO SAMOPOCZUCIA, WYNIKAJĄCE Z JEGO Odstawienia.
- Istotą tej choroby jest więc psychiczne i fizyczne uzależnienie od środka narkotycznego jakim jest alkohol.
- Uzależnienie psychiczne polega na potrzebie picia alkoholu dla poprawy samopoczucia. Postępowanie przy przedawkowaniu alkoholu Wyciągamy telefon, dzwoniemy i prawie natychmiast przyjeżdża lekarz. Pomaga nam szybko i skutecznie usunąć następstwa zatrucia alkoholowego.

ALKO



Zadanie na ocenę:

proszę przygotować krótką notatkę jak zapobiegać chorobą cywilizacyjnym 😊