



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Střední průmyslová škola strojnická Olomouc, tř. 17. listopadu 49

**Výukový materiál zpracovaný v rámci projektu „Výuka moderně“
Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.5.00/34.0205**

Šablona: III/2 – Přírodovědné předměty

Sada: 1 – Ekologie

Číslo materiálu v sadě: 8

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky

Název: Nemoci a jejich prevence

Jméno autora: Mgr. Vladimíra Rohovská

Předmět: Přírodovědné předměty - Ekologie

Jazyk: český

Klíčová slova: nemoc, zdraví, prevence

Cílová skupina: studenti 1. ročníku SOŠ

Stupeň a typ vzdělání: 1. ročník SOŠ

Očekávaný výstup: Studenti by si měli především uvědomit důležitost prevence, ať už infekčních nebo civilizačních chorob. Měli by znát nejdůležitější rizikové faktory pro zdraví vyplývající ze současného životního stylu vyspělých zemí.

Anotace

Výukový materiál se zabývá definicí zdraví, nemoci a prevence. Poslední část je zaměřena na civilizační choroby jako jeden z problémů současnosti.

Metodika

Materiál se skládá z prezentace a krátkého pracovního listu. V prezentaci je definován stav zdraví a nemoc, jako jeho protiklad. Nemoci jsou rozděleny do skupin podle příčiny a část prezentace je věnována civilizačním chorobám. Jednotlivé choroby nejsou popisovány a záleží na vyučujícím, jestli se jim chce věnovat podrobněji, zadat jejich charakteristiku studentům jako samostatnou nebo skupinovou práci, referát apod.

Pracovní list navazuje úkolem k vyhledání povinně očkovaných chorob v naší republice, zamyšlením nad rizikovými faktory civilizačních chorob a oddechovou křížovkou s pojmy z dané oblasti.

ZDRAVÍ A NEMOC

- *Zdraví je podle WHO (World Health Organization) stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a harmonické rovnováhy. Tato definice bývá často kritizována, protože tento stav je těžko dosažitelný.*
- *Nemoc je pak porucha zdraví nebo jeho protiklad.*
- *Projevy nemoci se nazývají příznaky a jejich společný výskyt syndrom.*



ROZDĚLENÍ NEMOCÍ

Rozdělení nemocí podle známých nebo předpokládaných příznaků:

- dědičné choroby (podmíněné geneticky, např. barvoslepost, hemofilie)
- infekční choroby (podmíněné infekcemi, např. chřipka, žloutenka, meningitida)
- dětské nemoci (např. plané neštovice)
- nehody a poranění (podmíněné vnějším účinkem)
- otravy, rozleptání, popáleniny a jiné škody způsobené chemickými a fyzikálními škodlivinami
- degenerativní onemocnění (podmíněné opotřebením orgánů nebo buněk)
- autoimunitní onemocnění (imunitní systém bojuje se zdravými buňkami, např. roztoušená skleróza, lupénka)
- tumorové onemocnění (degenerace a nekontrolovaný růst buněk)
- iatrogenní nemoci (podmíněné lékařským zásahem)
- psychické nemoci (např. deprese, schizofrenie)
- sociální nemoci (problémy)
 - civilizační choroby (nesprávné stravování, nedostatek pohybu a jiné)
 - nemoci z podvýživy
 - nemoci z blahobytu

PREVENCE

- *Prevence je předcházení vzniku nemocí.*
- *U mnoha infekčních nemocí se podařilo snížit jejich výskyt očkovaním, ale ne u všech nemocí je možno vytvořit očkovací látku.*
- *Úspěšná prevence spočívá ve zlepšení celkového zdravotního stavu, což mnohdy vyžaduje podporu celé společnosti a splnění určitých ekonomických předpokladů.*
- *V současné době je naléhavá potřeba prevence chorob kardiovaskulárních, nádorových a dýchacích (nutnost racionální výživy, aktivního pohybu, absence kouření, vyloučení určitých chemických látek z ovzduší). Často právě tyto nemoci najdeme uvedeny mezi civilizačními chorobami.*

CIVILIZAČNÍ CHOROBY

- *Jde o nemoci, na jejichž vzniku se podílí neovlivnitelné faktory, jako jsou rodinná zátěž nebo pohlaví, a faktory ovlivnitelné, které jsou způsobené moderním životním stylem, jako je nadměrná konzumace vysoce kalorických potravin, nedostatek pohybu, nekvalitní spánek, stres, alkohol, kouření a v neposlední řadě i znečištěné životní prostředí.*
 - *Nejčastější civilizační choroby jsou: cévní onemocnění (srdeční infarkt, cévní mozkové příhody, vysoký tlak=hypertenze, ateroskleróza), poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie, obezita), cukrovka, nádory, psychické potíže (deprese, únavový syndrom, syndrom vyhoření), alergie, astma, lupénka, AIDS, předčasné stárnutí, zánětlivá revmatická onemocnění kloubů, předčasné porody a potraty, některé vrozené vývojové vady nervového systému novorozenců, demence včetně Alzheimerovy choroby.*



PREVENCE CIVILIZAČNÍCH CHOROB

- *Jiřina Lehotská ve svém článku uvádí, jak výzkumy dokazují, že 50-75% zdraví můžeme ovlivnit životním stylem. Z 20% je ovlivňuje genetika, z dalších 20 % prostředí – voda, vzduch aj. V 10 % pak můžeme spoléhat na medicínu. Z toho je patrné, že nejvíce můžeme naše zdraví ovlivnit sami.*
- *Na univerzitě Loma Linda v USA byl vypracován program primární prevence **New start** – osm písmen, osm bodů = **Nutrition** – výživa, **Exercise** – pohyb, cvičení, **Water** – voda, **Sunshine** – sluneční svit, **Temperance** – střídmost a vyváženost, **Air** – čerstvý vzduch a správné dýchání, **Rest** – odpočinek, spánek, **Trust** – důvěra, pozitivní životní orientace*

Použité zdroje:

- Kliparty společnosti Microsoft dostupné jako součást kancelářského software Microsoft Office
- WP. *Nemoc* [online]. 8.10.2011 [cit. 17.10.2012]. Dostupný na WWW: <http://www.i15.cz/nemoc/>
- MAKAROVÁ, Anna. *Civilizační choroby - Zdravě.cz* [online]. 29.11.2010 [cit. 17.10.2012]. Dostupný na WWW: <http://www.i15.cz/nemoc/>
- LEHOTSKÁ, Jiřina. *Civilizační nemoci a jejich prevence* [online]. 10.10.2008 [cit. 17.10.2012]. Dostupný na WWW: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/civilizacni-nemoci-a-jejich-prevence-397832>