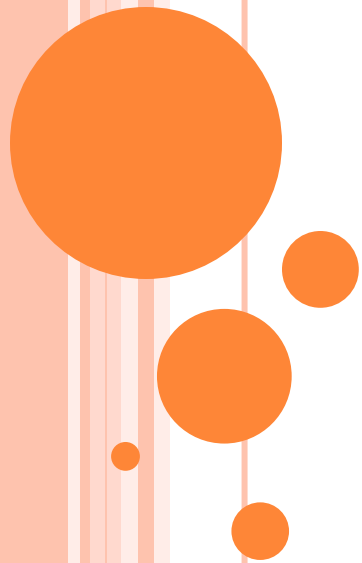


ÚVOD DO CHRONICKÝCH NEINFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ



CHRONICKÁ NEINFEKČNÍ ONEMOCNĚNÍ

- k samotnému projevu nemoci dochází pozvolna
- chronické = dlouhodobé
- neinfekční = nepřenositelné
- nejčastější onemocnění: zubní kaz, osteoporóza, cévní mozková příhoda, infarkt myokardu, vysoký krevní tlak, alergie, astma, obezita, cukrovka, nádorová onemocnění...



RIZIKOVÉ FAKTORY

1. neovlivnitelné → ty, za které nemůžeme
 - genetické dispozice
2. ovlivnitelné → ty, za které můžeme
 - životní styl (kouření, nadměrné požívání alkoholu, přejídání, nevhodné složení stravy, nedostatek pohybu, stres...)





Stres a bolest zad spolu souvisí více než si myslíte | Zdraví a krása. ZDRAVÍ A KRÁSA 2018 –
magazín o tom, jak být zdravější a krásnější [online]. Copyright © 2014 [cit. 28.03.2018].
Dostupné z: <https://www.zdraviakrasa.cz/stres-bolest-zad-spolu-souvisi-vice-nez-si-myslite-902/>



PREVENCE

- pestrá strava
- pravidelné lékařské prohlídky (praktický lékař, zubní lékař, gynekolog...)
- pohybová aktivita
- méně stresu
- omezit konzumaci alkoholu, kouření

