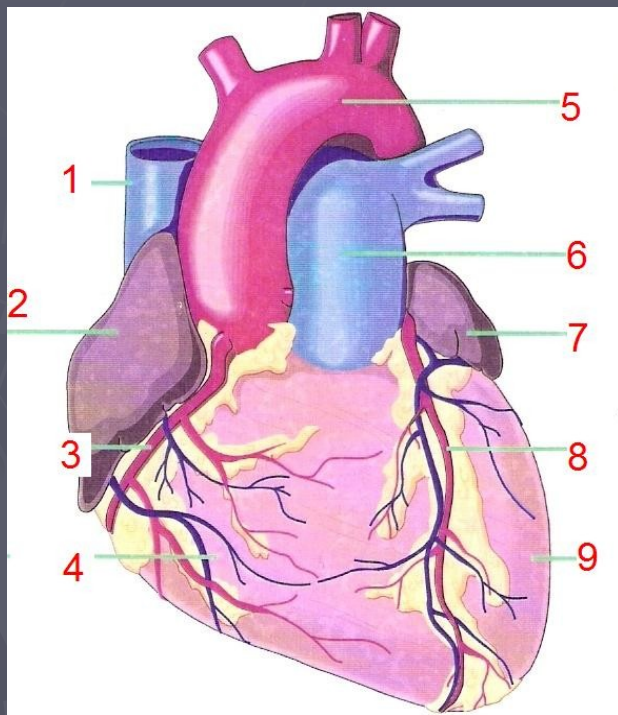


Civilizační nemoci a jejich prevence



Mgr. Marcela Křiváková

Definice:

Nemoci hromadně se vyskytují,
které vznikají v souvislosti s rozvojem
civilizace

(v důsledku rozvoje civilizace).

- snížení pohybové aktivity
- zvýšené záření (TV, elektrosmog)
- nevhodný přísun strava (kalorie, výběr)
- životní styl
- stres

Ukazatele zdravotního stavu:

- PREVALENCE – udává počet existujících nemocí v dané populaci i čase
 - Okamžitá – k dnešnímu datu
 - Intervalová – v tomto roce
- INCIDENCE – vyjadřuje počet nových (nově hlášených) onemocnění k určitému času.

Ukazatele zdravotního stavu:

- MORBIDITA – nemocnost
(frekvence nemocí)
- MORTALITA – úmrtnost
(počet zemřelých za určitou dobu
nejčastěji rok dobu na počet obyvatel)

Ukazatele zdravotního stavu:

- LETALITA – smrtelnost (kolik nemocných na danou chorobu zemřelo)
- NOVOROZENECKÁ ÚMRTNOST – úmrtnost živě narozených dětí do 28dne života
- STŘEDNÍ DÉLKA ŽIVOTA – udává pravděpodobnou délku dožití narozených v daném roce, vychází ze specifické úmrtnosti

Onemocnění:

- Onemocnění srdce a cév
- Alergická onemocnění
- Nádorová onemocnění
- Obezita – anorexie – bulimie

Sociální lékařství

Klinika prevence civilizačních chorob

Nemoci krevního oběhu:

- Ischemická choroba srdeční
- Srdeční selhání
- Hypertenze
- Ateroskleróza
- Arytmie
- Aj.

Ischemická choroba srdeční: ICHS

Etiologie:

- Zúžení věnčitých tepen (50% se již projeví)
- Náhlý uzávěr tepen – trombus (embolus)
- Spasmus koronárních cév (kouření)
- Nedostatečný přívod O_2 k myokardu
- Hypoxie

Ischemická choroba srdeční: ICHS

Důsledky:

- Porucha metabolismu myokardu
- Změny EKG (převodní systém srdeční)
- Porucha mechanické funkce srdce

Formy:

- Akutní – infarkt myokardu
- Chronická angína pectoris

Ischemická choroba srdeční: ICHS

Rizikové faktory:

- Hyperlipoproteinémie
- Kouření
- Hypertenze
- Obezita
- Hypoaktivita
- Diabetes mellitus
- Genetické faktory
- Psychosociální stres

Akutní infarkt myokardu

Malárie až nekróza myokardu – hojí se jizvou

Projevy:

- Svíravá bolest na sternu
- Vystřeluje do ramene, LDK
- Nereaguje na nitroglycerin
- Úzkost, strach ze smrti
- Dušnost, nevolnost, zvracení – (někdy)
- Tychykardie, arytmie

Angína pectoris:

- Bolest na hrudníku po námaze
- Stenokardie trvají krátce
- Reaguje na nitráty
- Projev záchvat
- Prevence záchvatu dlouhodobé užívání koronárních vazodilatancií

Srdeční selhání :

➤ Stav, kdy srdce není schopno udržet krevní oběh v rozsahu, který vyhovuje potřebám organismu.

Nedostatečný výkon srdce:

- AKUTNÍ
- CHRONICKÁ

Srdeční selhání – akutní:

Příčiny:

- poškození srdce (zánět, ICHS)
- ↑ zatížení srdce (hypertenze, chlopňové vady, ateroskleróza)
- poruchy srdečního rytmu

Léčba:

- Kardiotonika, diuretika
- Léčba základního onemocnění
- Dieta, poloha, kyslík

Srdeční selhání:

– chronické levostranné

- Záchvatovitá noční dušnost (astma cardiále)
- Otok plic
- Hypertenzní krize
- Poškození ledvin, jater

Srdeční selhání:

– chronické pravostranné

- Poškození plic (chronický zánět plic, obstrukční bronchopulmonální choroba...)
- Poškození levého srdce (přenesená)

Hypertenze:

➤ Chronické zvýšení krevního tlaku

- PRIMÁRNÍ (esenciální)
- SEKUNDÁRNÍ (jiné choroby)

Léčba: dieta, antihypertenzíva, diuretika,
selfmonitoring TK, psychoterapie

Hypertenze: stupně

1. Bez organických změn, přechodně zvýšený TK (občas bolesti hlavy, horko, závratě, epistaxe, únava)
2. Trvalé zvýšení TK, orgánové změny (postihuje srdce, ledviny, oční pozadí)
3. Funkční poruchy jednotlivých orgánů (selhávání)

Obezita:

- Nejstarší metabolická porucha ve světě.
- 32 % lidí světové populace
- Nadměrné hromadění energetických zásob v podobě tuku. Nejedná se pouze o estetický problém, ale především o nemoc.
- Nadměrné ukládání triglyceridů v tukových buňkách
- Riziko obezity je větší s věkem (muži 2x, ženy 3x)

Obezita: příčiny

- Komplexní multifaktoriální chronické onemocnění
 1. Biologické f. (genetické,...)
 2. Psychologické
 3. Kulturní a socioekonomické
- www.merilinka.cz
- Tel. 800 116 116

Obezita:

- Obtíže se projevují již při běžných denních činnostech
- Spánku
- Soc. vztazích
- Rekreaci
- zaměstnání

Obezita: rizika

- Rozvoj cukrovky
- Hypertenze
- Artritis
- Kardiovaskulární choroby (hypercholesterolémie, hypertriglyceridémie)
- Steatóza jater
- Kožní onemocnění (dekubity, opruzeniny)
- Cerebrální onemocnění a smrt

Morbidní obezita:

- S více než dvojnásobkem ideální tělesné hmotnosti
- BMI je vyšší než 40
- Léčba: **KONZERVATIVNÍ
CHIRURGICKÁ**

Léčba obezity: KONZERVATIVNÍ

- DIETA – redukční 8
- LÉKY ↓ CHUŤ K JÍDLU
- Akupunktura
- Hypnóza
- Tělesná aktivita
- Psychoterapie

Vede k úbytku hmotnosti u 10 % pacientů

Obezita: DIETA

Energetický výdej: KALORIMETRIE

- Bazální metabolismus 60 – 70 %
 - Aktivní pohyb 20 – 35 %
 - Zpracování potravy 8 – 12 %
-
- Závisí na věku, výšce, tělesném složení
 - Největší energ. požadavky – dětství, dospívání, kojení
 - Stárnutí – ↓ energ. požadavky, nerespektování vede k obezitě

Obezita: tělesná aktivita

- Nezbytná!!!
- Rychlá chůze po měkkém terénu
- Jízda na kole, rotopedu
- Pomalejší aerobick (bez poskoků)
- Plavání
- Kolečkové brusle
- Posilovna (malá zátěž, častější opakování)

Obezita: tělesná aktivita

- Kontrola tepové frekvence
- Začátek dolní hranice = $(220 - \text{věk}) \times 0,60$
- Horní hranice = $(220 - \text{věk}) \times 0,75$

Tj. 60 – 70 % maxim. tep. frekv.

- 40 minut (3x týdně)

JO-JO efekt (ztráta vody a bílkovin ne tuků)

Léčba obezity: CHIRURGICKÁ

- Bandáž žaludku – laparoskopická (naložení kroužku na žaludek)
 - a) Vertikální
 - b) Horizontální
- BIB – žaludeční balón (předstupeň bandáže)

Malnutrice:

- Nerovnováha mezi příjmem a výdajem energie, kdy org. čerpá energii z vlastních zásob.
- Úbytek těl. hmotnosti větší než 10 % je spojen s vyšší pooperační morbiditou a mortalitou
- Nad 20 % je život ohrožující ve spojení s chirurgickým výkonem
- Nad 25 % ohrožuje život sám o sobě

Malnutrice: rizika

- Postižení imunitního systému (infekce)
- Poruchy hojení ran, regenerace
- Kardiovaskulární onem. (arytmie)
- Plicní komplikace (pneumonie)
- Poruchy termoregulace
- Poruchy sexuálních fce (amenorea)
- P. trávení (atrofie střev, pancreat, hladové průjmy)

Malnutrice: rizika

- Poruchy krve tvorby (anémie)
- Poruchy kostního metabolismu (osteoporóza, osteomalácie, kazivost zubů)
- Poruchy vigility (závratě, apatie, nezájem, konflikty, poruchy pozornosti, koncentrace)
- Změny nálad (deprese, sebevražedné sklony, nespavost)
- Porucha kůže (vypadávání vlasů, lámavost nehtů, vysušení kůže –vrásky)
- Únava, slabost, nevykonnost,

Malnutrice:

➤ Mentální anorexie

➤ Mentální bulimie

- 1 – 3 % mladých dívek
- 10 – 12 dívek : 1 chlapec
- Bio-psycho-sociální podmíněnost
- Anabell občanské sdružení – t. 542 214 014 (Brno)
- Poradna výživy – t. 532 232 348 (Brno)
- www.anabell.cz
- Krizové centrum: t. 547 192 078