


16. Zář 2010, 19:00

 Civilizační onemocnění jsou způsobena moderním životním stylem, hodně lidí těmito nemocemi trpí, aniž by věděli, že příčinou může být stres či strava apod. K prevenci civilizačních chorob nestačí jen potravinové doplňky či vitamíny. Zjistěte tedy, jak se těmto chorobám bránit.

## Příčiny

Mezi hlavní příčiny patří příjem kaloricky bohatých jídel živočišného původu, přeslazení a přesolování jídel, nedostatek pohybu, stres, kouření, nadměrná konzumace alkoholu, také však znečištěné životní prostředí a ovzduší. Tyto příčiny způsobují nahromadění volných radikálů, které urychlují rozvoj mnoha nemocí.

## Nejčastější civilizační choroby

### Cévní onemocnění

- **ateroskleróza** – kornatění tepen, vzniká ukládáním tukových látek do stěny tepny. Příčinou je nadměrný příjem tučných jídel nebo genetika. Ateroskleróza způsobuje snížení průtoku krve, poškození orgánů kvůli nedostatečnému zásobování kyslíkem. Prevencí je omezení tučných a sladkých jídel, více vlákniny a pohyb.
- **infarkt myokardu** – poškození srdečního svalu snížením prokrvení. Snížení prokrvení vzniká ucpáním věnitě tepny způsobené rizikovými faktory, mezi které patří zvýšený krevní tlak, zvýšená hladina tuku v krvi, kouření a věk u žen nad 50 let, u mužů nad 40 let.
- **cévní mozkové příhody** – poškození mozku snížením prokrvení. K ucpání může dojít postupným zužováním tepen nebo zablokováním tepny tukovým tělesem, které se uvolnilo na jiném místě cévního systému. Kouření zdvojnásobuje riziko mozkové mrtvice!
- **vysoký tlak (hypertenze)** – vyšší krevní tlak než 140/90. Projevuje se většinou kvůli kombinaci genetických dispozic a faktorů zevního prostředí. Je to hlavně nadměrný přísun kuchyňské soli, nadměrná konzumace alkoholu, stres a obezita. Vysoký tlak se může projevovat bolestmi hlavy, bolestmi na hrudníku, únavou nebo poruchami spánku. V pokročilých stádiích se pak objevují příznaky, které vyplývají z poškození jiných orgánů dlouho trvajícím vysokým krevním tlakem jako např. infarkt myokardu, poruchy funkce ledvin a zraku, dušnost, bolesti na hrudníku závislé na námaze (angina pectoris).

## Poruchy příjmu potravy

- **obezita** – stav, při kterém přirozená energetická rezerva člověka stoupla nad obvyklou úroveň a poškozuje zdraví. Obezita vzniká kvůli nedostatku pohybu, spánku, kolísání váhy (časté diety), stresu, genetice a kouření. Důsledkem jsou pak srdeční onemocnění, cukrovka, nemoci kloubů a páteře.
- **anorexie** – psychická nemoc, kdy lidé (většinou ženy) mají zkreslenou představu o svém těle a touží po dokonalosti, proto odmítají potravu. Anorexie se začíná projevovat často jako reakce na novou životní situaci či událost. Jedinec pak snižuje příjem tekutin a potravy, zvyšuje však svůj energetický výdej cvičením, aby snížil svou hmotnost. Mezi následky patří srdeční arytmie, anemie (chudokrevnost), slábnutí

kostí, neurologické komplikace aj. Poruchou příjmu potravy je také bulimie, která spočívá v záchvatech přejídání a kvůli pocitu viny jedinec hladoví, používá různá projímadla či zvrací.

- **cukrovka (*diabetes mellitus*)** – je poruchou metabolismu, kdy nedochází ke správné přeměně látek v organismu na energii. Tělo diabetika nedokáže přeměnit cukr v krvi (glukózu) na energii nebo jej nedokáže správně zpracovat.
- **nádory (*rakovina*)** – při vzniku nádoru zmizí schopnost rozpoznat a zničit nádorové buňky (tvoří se u každého člověka, imunitní systém je však rozpozná a zničí). Dochází k nekontrolovanému množení nádorových buněk a buňky imunitního systému nereagují na nádorové buňky jako na cizí, ale tolerují je jako buňky těla vlastní, neútočí proti nim, a tím dochází k rozvinutí nádorového procesu. Příčinou může být genetika, životní prostředí, stres, strava, kouření, konzumace alkoholu aj.

**Další civilizační choroby:** psychické potíže (deprese, únavový syndrom, syndrom vyhoření – pocit totálního vyčerpání), alergie, astma, lupénka, AIDS. Je však možné, že tento výčet chorob není konečný a bude se postupem času rozšiřovat o další nemoci.