

1. Zdrowie to stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub kalectwa.

2. Choroba to stan zaburzenia homeostazy

3. Choroby zakaźne to choroby, które przenoszą się podczas kontaktów z chorymi ludźmi lub zwierzętami (drogą kropelkową, pokarmową, płciową, przez krew lub bezpośredni kontakt). Wywołują je wirusy, bakterie, pierwotniaki i pasożyty.

CHOROBY WIRUSOWE:

- grypa
- AIDS
- kleszczowe zapalenie mózgu
- odra
- ospa
- choroba Heinego-Medina
- świnka
- żółtaczkę (wirusowe zapalenie wątroby)
- różyczka
- wścieklizna

CHOROBY BAKTERYJNE:

- zapalenie płuc
- gruźlica
- rzeżączka
- kiła
- angina
- czerwonka bakteryjna
- salmonelloza

CHOROBY WYWOŁANE PRZEZ PIERWOTNIKI CHOROBOTWÓRCZE:

- malaria
- toksoplazmoza

CHOROBY WYWOŁANE PRZEZ PASOŻYTY:

- tasiemczyca
- glistnica
- owsica
- włośnica

Sposoby zapobiegania chorobom zakaźnym:

- stosowanie szczepień ochronnych (obowiązkowych i nadobowiązkowych)
- unikanie kontaktu z osobami chorymi
- mycie owoców i warzyw przed spożyciem, picie przegotowanej wody
- codzienne mycie całego ciała, stosowanie osobistych środków higieny
- wierność jednemu partnerowi

4. Choroba cywilizacyjna – choroba powstająca w wyniku postępu i rozwoju ludzkiej cywilizacji, o zasięgu globalnym, występująca głównie w krajach wysoko uprzemysłowionych.

Czynniki wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka i przyczyny chorób cywilizacyjnych:

- stan środowiska naturalnego (skażenia chemiczne, zapylenie, promieniowanie, hałas, efekt cieplarniany, dziura ozonowa, niszczenie terenów zielonych, zanieczyszczenie wód),
- tryb życia (złe nawyki żywieniowe, brak higieny osobistej, szybkie tempo życia, brak wolnego czasu, przemęczenie, stres, uzależnienie, zbyt mało sportu i rekreacji, praca z urządzeniami elektronicznymi – komputery, telefony komórkowe).

Charakterystyka wybranych chorób cywilizacyjnych:

Nowotwory choroby wywołane nieprawidłowym i niekontrolowanym rozrostem tkanek organizmu na skutek nadmiernego namnażania komórek. Do czynników rakotwórczych (czyli karcynogenów) należą m.in. substancje zawarte w dymie papierosowym i spalinach, promieniowanie jonizujące i nadfioletowe, stres, dieta wysokotłuszczowa. Objawy choroby nowotworowej mogą być różne w zależności od rodzaju zmienionej tkanki. Do objawów ogólnych zalicza się utratę masy ciała, stany gorączkowe nieznanego pochodzenia, utratę apetytu, długotrwałe osłabienie, wyniszczenie. Ponadto niepokojącym sygnałem są zmiany skórne, zmiany wielkości i kształtu (np. piersi), bóle, biegunki. Najczęstsze choroby nowotworowe w Polsce to: rak płuc, rak jelita grubego i odbytnicy, rak piersi, rak macicy, rak nerki, rak trzustki, rak pęcherza, rak prostaty, rak jajnika, białaczka.

Choroby układu krążenia zalicza się do nich nadciśnienie tętnicze (ciśnienie powyżej 140/90 mm Hg), chorobę wieńcową (choroba niedokrwienna mięśnia sercowego), której najbardziej zaawansowaną postacią jest zawał serca, niewydolność serca, wady zastawek, arytmie, miażdżycę (gromadzenie się złogów lipidowych w naczyniach krwionośnych) i zapalenie żył. Są najczęstszą przyczyną zgonów na świecie (w Polsce 48% zgonów). Głównymi przyczynami rozwoju tych chorób są: nieprawidłowa dieta prowadząca do otyłości i nadwagi, cukrzyca, palenie tytoniu. Do ogólnych objawów chorób układu krążenia można zaliczyć występowanie bólu w klatce piersiowej, duszność, osłabienie, omdlenia, nudności, bladeść.

Choroby psychiczne - choruje na nie 25% ludzi na całym świecie, do czynników ryzyka zaliczane są: bieda, stres, podatność na zachorowania, izolacja społeczna, tragedie osobiste (śmierć bliskich osób) i problemy zawodowe, udział w katastrofach.

Objawami depresji są: niezdolność do odczuwania przyjemności, brak radości życia, negatywne widzenie świata, brak zaufania do otoczenia, skłonność do izolacji, napady lęku. Istnieje grupa leków przeciwdepresyjnych, ale najlepsze rezultaty przynosi terapia psychologiczna i zmiana trybu życia.

AIDS (zespół nabytego upośledzenia odporności) – chorobę wywołuje zakażenie wirusem HIV poprzez kontakt z zakażoną krwią, nasieniem, wydzieliną z pochwy, mlekiem. Choroba rozwija się najczęściej około 10 lat po zakażeniu wirusem, który powoduje zaburzenia odporności prowadzące do rozwoju zakażeń lub procesów nowotworowych.

Do chorób cywilizacyjnych zaliczamy również: wady kręgosłupa, otyłość, alergie.

Profilaktyka chorób cywilizacyjnych: dbałość o właściwy tryb życia, przestrzeganie higieny, prawidłowe, zbilansowane odżywianie się, uprawianie sportów, odpoczynek i sen, brak lub skuteczna rezygnacja z uzależnień, rozwijanie odporności na stres i stosowanie technik relaksacyjnych przeciwdziałających stresowi, eliminacja czynników niesprzyjających zdrowiu, regularne badania lekarskie (morfologia krwi, analiza moczu, badanie wzroku, EKG, badanie stomatologiczne, mammografia, badania cytologiczne, prześwietlenie płuc)

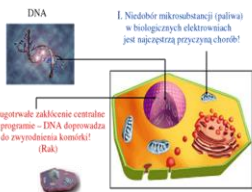
Dlaczego chorujemy na nowotwory?

Powstanie nowotworu jest wypadkową predyspozycji genetycznej oraz stopnia narażenia na karcynogeny egzogenne i endogenne.

Znanych jest wiele czynników, które uszkadzają materiał genetyczny komórek, powodują mutacje i proces nowotworowy.

Rozwój nowotworów jest procesem wieloletowym.

Powstanie komórki nowotworowej



Czynniki rakotwórcze

(karcynogeny):

- substancje zawarte w dymie papierosowym i spalinach
- promieniowanie jonizujące i nadfioletowe
- picie alkoholu
- niezdrowa dieta (pokarmy smażone, konserwanty chemiczne, sztuczne barwniki)
- otyłość

WSKAŹNIK QUETELETA

(Body Mass Index – BMI) = $\frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost}^2 [\text{m}^2]}$

INTERPRETACJA WYNIKU:

Niedowaga	< 18,5
Prawidłowa masa ciała	18,5 - 24,9
Nadwaga	25 - 29,9
Otyłość I stopnia	30 - 34,9
Otyłość II stopnia	35 - 39,99
Otyłość III stopnia (olbrzymia)	> 40

INTERPRETACJA WSKAŹNIKA MASY CIAŁA (BMI) W ZALICZENIU OD WYKRESU WYGIĘTOŚCI (SWIATLOWEJ) ORGANIZACJI ZDROWIA