

## 1. Czym są choroby cywilizacyjne

Choroby cywilizacyjne, inaczej choroby stylu życia, choroby społeczne czy tak zwana epidemia XXI wieku to niezakaźne i szerzące się globalnie choroby, związane z rozwojem cywilizacyjnym. Ich rozwój idzie w parze z uprzemysłowieniem, rozwojem ekonomicznym, [zanieczyszczeniem środowiska](#) oraz niezdrowym trybem życia.

Choroby cywilizacyjne to ważna kwestia, ponieważ dotyczą wszystkich, nie tylko osób starszych czy w **okresie przekwitania**. Coraz częściej diagnozuje się je również u dzieci. Co więcej choroby cywilizacyjne bardzo szybko się rozprzestrzeniają. Zachorowanie na jedną oznacza podwyższone zagrożenie nabycia kolejnej jednostki chorobowej.

## 2. Przyczyny chorób cywilizacyjnych

Jakie są przyczyny chorób cywilizacyjnych? To:

- niewystarczająca codzienna aktywność fizyczna, siedzący tryb życia,
- monotonna, źle [zbilansowana dieta](#) bogata w energię, cukry, tłuszcze zwierzęce, sól i produkty wysoko przetworzone, jednocześnie uboga w warzywa i owoce zawierające błonnik, witaminy i sole mineralne, a także produkty pełnoziarniste. Nie bez znaczenia jest ich jakość,
- zanieczyszczenie środowiska naturalnego: powietrza, wody, gleby,
- obciążenie genetyczne. Wpływ obciążenia genetycznego populacji w rozwoju chorób cywilizacyjnych, w zależności od źródeł, jest szacowany na 12-20 proc.
- niehigieniczny tryb życia: stres i permanentne napięcie, przepracowanie, brak czasu na odpoczynek, brak odpowiedniej ilości regenerującego snu, sięganie po używki (palenie [papierosów](#), spożywanie alkoholu), hałas i pośpiech,
- zmiany klimatyczne, wyczerpywanie się zasobów naturalnych.

## 3. Najczęstsze choroby cywilizacyjne

Najbardziej powszechne choroby cywilizacyjne to te, które określa się dietozależnymi oraz choroby związane z zanieczyszczeniem powietrza oraz obecnością dymu papierosowego.

**Dietozależne choroby cywilizacyjne to:**

- choroby układu krążenia: udar mózgu, zwężenie tętnic, tętniaki, [miażdżyca](#), [choroba niedokrwienne serca](#), zawał mięśnia sercowego, choroba nadciśnieniowa,
- choroby nowotworowe: rak sutka, trzustki, żołądka, macicy, gruczołu krokowego, [jelita grubego](#),
- [otyłość](#) i nadwaga,
- [cukrzyca](#) insulinoniezależna, insulinooporność.

- choroby układu pokarmowego: przewlekłe zaparcia, [choroba wrzodowa](#) żołądka i dwunastnicy, choroba refluksowa przełyku, nieswoiste zapalne choroby jelit, stany zapalne pęcherzyka żółciowego, uchyłkowatość jelit,
- [próchnica](#) zębów,
- nadwrażliwość pokarmowa, [nietolerancja i alergia pokarmowa](#),
- zaburzenia psychiczne: [anoreksja](#), [depresja](#), alkoholizm, narkomania, [bulimia](#). Choroby cywilizacyjne powiązane z zanieczyszczeniem powietrza oraz obecnością dymu papierosowego to:
- choroby układu oddechowego, takie jak [astma oskrzelowa](#), [przewlekła obturacyjna choroba płuc](#), rak płuc i przełyku
- alergie.

## 4. Jak zapobiegać chorobom cywilizacyjnym?

W tej kwestii statystyki są bezwzględne. Okazuje się, że **choroby cywilizacyjne stanowią przyczynę ponad 80 proc. zgonów** (Wikipedia za: W. Kitajewska i inni, Choroby cywilizacyjne i ich prewencja, „Journal of Clinical Healthcare”). Odpowiadają nie tylko za skrócenie długości życia, ale również pogorszenie jego jakości. Dlatego tak ważne jest, aby im przeciwdziałać.

Co robić, aby zapobiegać chorobom cywilizacyjnym? Nie na wszystkie czynniki mamy wpływ. W tej sytuacji warto się skupić na tych obszarach, gdzie zmiany są możliwe i zależą od jednostki.

**Profilaktyka choroby cywilizacyjnej** jest szalenie ważna, a nie zawsze trudna. Zwykle koncentruje się na zmianie trybu życia. Co robić?

Kluczowe jest, by zadbać o optymalną **codzienną aktywność fizyczną**. Warto pamiętać, że WHO za minimalną codzienną dawkę ruchu uznaje 10 000 kroków dla osoby pracującej fizycznie i 15 000 dla osoby pracującej umysłowo. Minimalny ciągły czas aktywności fizycznej nie powinien być krótszy niż 60 - 90 min.

Konieczne również jest przestrzeganie zasad **racjonalnej, dobrze zbilansowanej i różnorodnej**, obejmującej pięć niedużych posiłków dziennie, spożywanych o regularnych porach. Istotna jest również jakość składników, z których przygotowywane są potrawy.

Należy również postawić na **higieniczny, zdrowy tryb życia**, czyli ograniczyć bądź wyeliminować używki, unikać sytuacji stresowych. Kiedy można, warto zwolnić - zadbać o sen i wypoczynek, znaleźć czas na pasję. Chorobom cywilizacyjnym można również zapobiegać, regularnie się badając.

Dodatkowe informacje na ten temat znajdziesz w podręczniku na stronach 129,130,131,132 133,134,135,136. Odpowiedz na pytanie 4 -Sprawdź czy umiesz. Odpowiedz zapisz w zeszyte przedmiotowym.