

Choroby cywilizacyjne



Czego się dziś dowiemy?

- Co to jest choroba cywilizacyjna?
- Jakie są jej rodzaje?
- Od czego zależy?
- Jak można je ograniczyć?





- Choroby cywilizacyjne to inaczej choroby społeczne, których źródłem nie jest zakażenie, a szybki rozwój cywilizacji.
- Choroby cywilizacyjne występują globalnie, zarówno w społeczeństwach wysokorozwiniętych, jak i rozwijających się.
- Skąd się biorą choroby cywilizacyjne, czy można się przed nimi uchronić?

Choroby cywilizacyjne — przyczyny

Choroby cywilizacyjne nie bez powodu nazywane są epidemią XXI wieku.

Rozprzestrzeniają się globalnie, są niezakaźne, a mimo to prowadzą do niepełnosprawności i w ponad 80% doprowadzają do przedwczesnych zgonów.



Wyróżnia się dwie przyczyny chorób cywilizacyjnych:

- **Bezpośrednie:** brak aktywności fizycznej, siedzący tryb życia, zła dieta (monotonna, źle zbilansowana: bogata w energię, cukry, tłuszcze zwierzęce, sól, produkty wysoko przetworzone), nadużywanie alkoholu i kawy, palenie papierosów, a także brak odpoczynku, stres, postęp technologiczny.
- **Pośrednie** to te, przed którymi człowiek nie może się obronić: galopujące uprzemysłowienie, zanieczyszczenie środowiska naturalnego (zanieczyszczenia powietrza, gleby, wody), hałas, promieniowanie jonizujące i inne.

Przemysłowe
zanieczyszczenia



Naturalne
zanieczyszczenia
atmosfery



Promieniowanie



Spaliny
samochodowe



Produkty
chemiczne

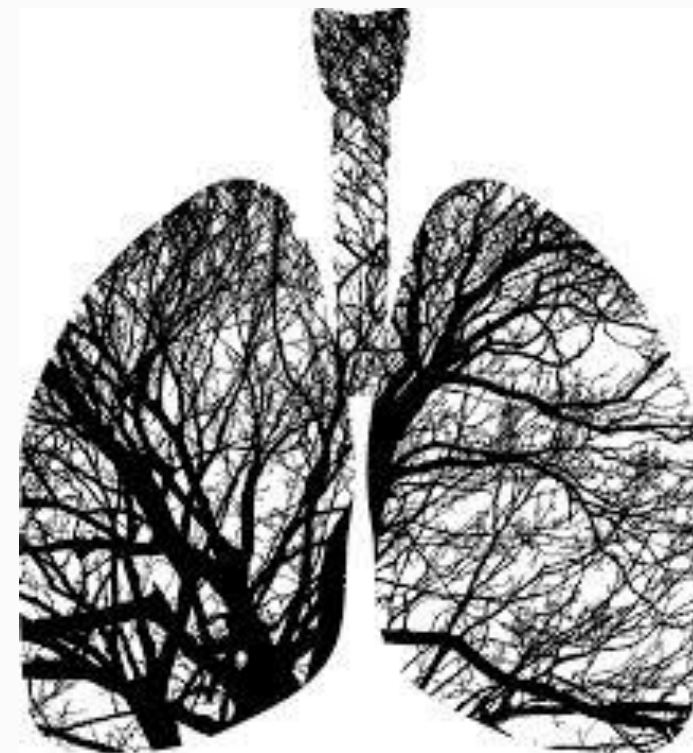


Pestycydy,
dodatki do żywności,
metale ciężkie



- W dzisiejszych czasach uprzemysłowienie stanowi duży problem dla różnych dziedzin życia codziennego.
- Zanieczyszczamy środowisko naturalne i jemy wysoko przetworzone jedzenie.
- Spożywamy za mało błonnika, za dużo w naszej diecie jest cukrów, a za mało owoców i warzyw.
- W produkcji stawiamy na ilość, nie na jakość, przez co tracimy kontrolę nad tym, co tak naprawdę jemy i czym się posługujemy na co dzień.

- Żyjemy w głośnych miastach, w szybkim tempie.
- Dużo czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, wszędzie poruszamy się autem, autobusem czy tramwajem, bo tak szybko i wygodnie.
- Za mało czasu spędzamy na świeżym powietrzu, na zdrowej aktywności.
- Oddychamy zanieczyszczonym powietrzem.
- Zanieczyszczamy środowisko tonami rakotwórczych śmieci.
- Życie w takim świecie człowiek przyplaca zdrowiem, a nawet życiem.



Choroby cywilizacyjne — rodzaje

- sercowo – naczyniowe: zawał serca, miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, udary mózgu;
- przewodu pokarmowego: zła dieta, szybkie jedzenie i stres, wpływają na upośledzenie układu pokarmowego - chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy, refluks, biegunki, zaparcia, choroby jelit;
- psychiczne - stres, „wyścig szczurów” i poczucie osamotnienia przyczyniają się do powstawania nałogów i zaburzeń psychicznych: nerwicy, depresji, schizofrenii, anoreksji, bulimii, pracoholizmu, alkoholizmu, narkomanii;
- astma;
- otyłość;
- cukrzyca;
- nowotwory.

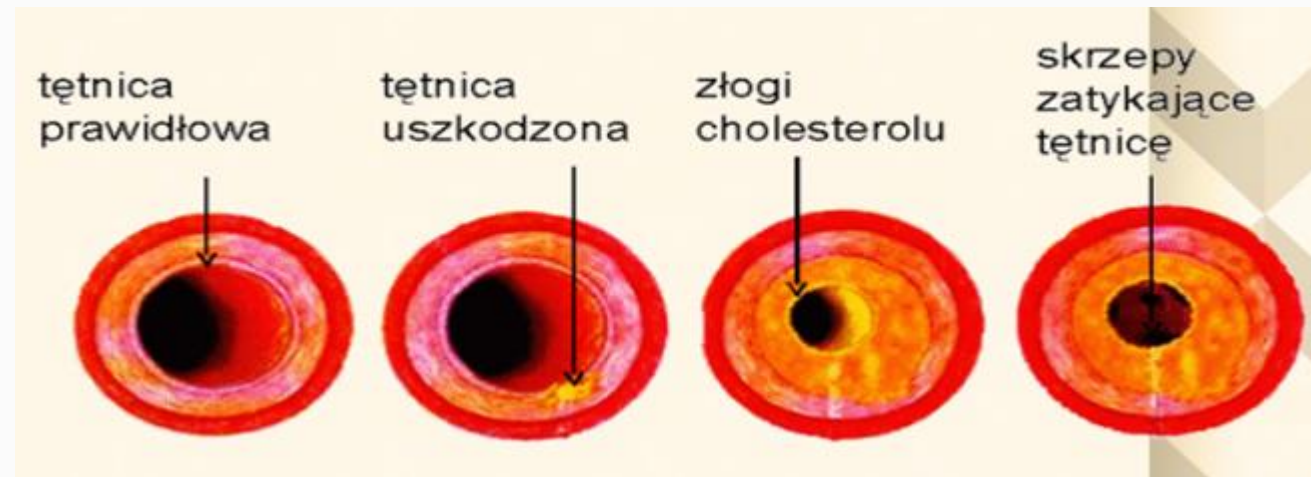




**Oto kilka, wybranych spośród wielu,
chorób cywilizacyjnych...**

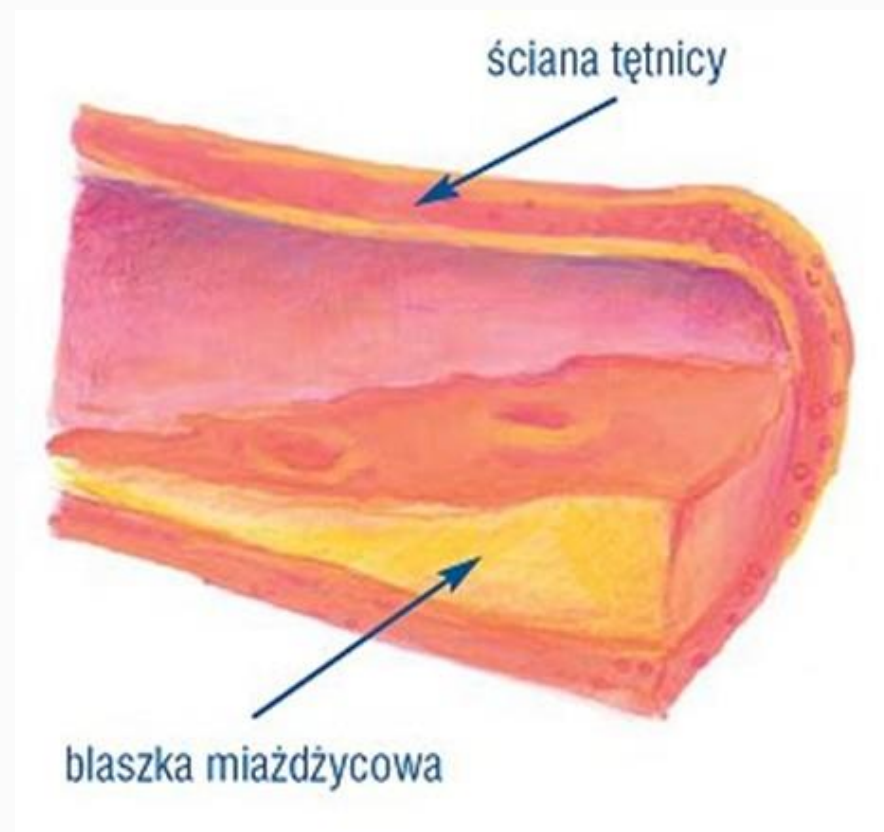
Miażdżyca

- Należy do chorób sercowo-naczyniowych. Jej rozwój prowadzi do stopniowego upośledzenia ukrwienia narządów, ponieważ nadmiary tłuszczu odkładają się na ścianach tętnic, zwężając ich średnicę. Powoduje to wzrost ciśnienia krwi.
- Miażdżyca tworzy się gdy dochodzi do uszkodzenia ścian naczyń krwionośnych. W miejscach uszkodzeń zaczyna gromadzić się cholesterol, przez co powstają blaszki miażdżycowe, których skutkiem jest m.in. zmniejszanie elastyczności tętnic.



- Objawem tej choroby jest wysoki cholesterol, a także zmęczenie podczas wykonywania prostych czynności, oraz bóle w klatce piersiowej. Jej skutkami są natomiast zawał serca i udar.

- Aby ograniczyć ryzyko wystąpienia miażdżycy, należy ograniczyć spożywanie smażonych potraw, słodczy, czerwonego mięsa i fast food'ów oraz wprowadzić aktywny tryb życia.



Cukrzyca



- Jest to choroba charakteryzująca się podwyższonym poziomem cukru we krwi. Wynika z zaburzenia produkcji hormonów – insuliny i glukagonu. U zdrowego człowieka, podczas wzrostu poziomu cukru we krwi, trzustka wydziela większą ilość insuliny, która powoduje przekształcenie nadmiaru cukru w glikogen. Jeśli w organizmie znajduje się niska ilość cukru, trzustka wydziela glukagon, który powoduje wydzielanie glukozy z powrotem do krwi.

Wyróżnia się cukrzycę:

- **Cukrzyca typu 1** jest spowodowana uszkodzeniem komórek Beta trzustki, czego następstwem jest całkowity brak insuliny. Oznacza to, że organizm potrzebuje pobierać ją z zewnątrz, poprzez pompę insulinową. Występuje głównie u dzieci i młodzieży, dlatego często jest nazywana „cukrzycą młodzieńczą”
- W przypadku **cukrzycy typu 2** organizm wytwarza insulinę. Nie potrafi jej jednak efektywnie wykorzystać, lub nie wytwarza wystarczającej jej ilości. Wtedy glukoza nie może przedostać się do komórek organizmu, w efekcie czego nie mogą one prawidłowo funkcjonować. Ryzyko zachorowania na cukrzycę zwiększa się u osób otyłych oraz prowadzących niezdrowy tryb życia.
- **Cukrzyca ciężarnej**

Cukrzyca...

- Głównymi objawami cukrzycy są utrata wagi, nadmierne pragnienie oraz senność.
- Skutkiem nieleczonej cukrzycy są poważne powikłania, takie jak choroby układu nerwowego, układu krążenia, oczu i nerek.



Astma



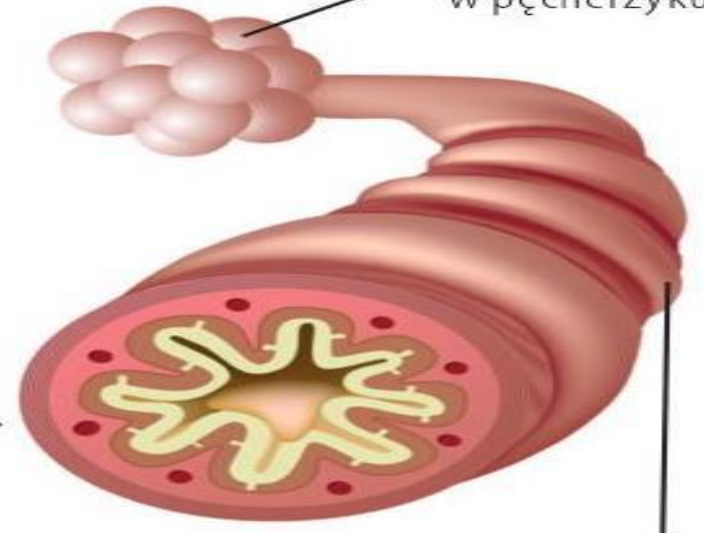
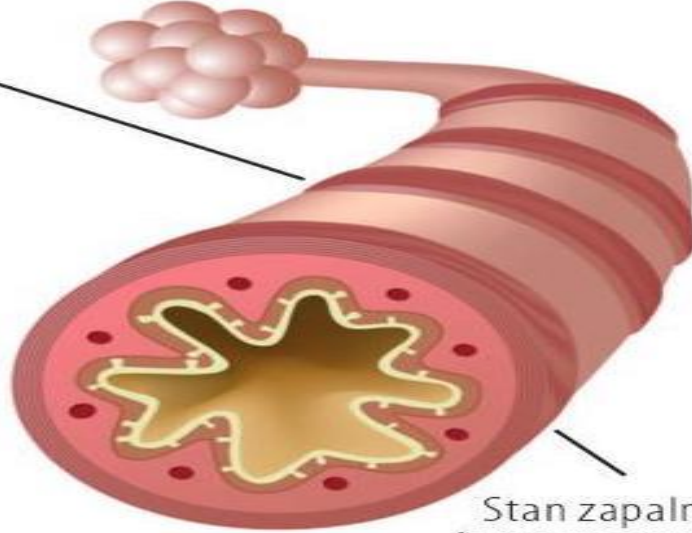
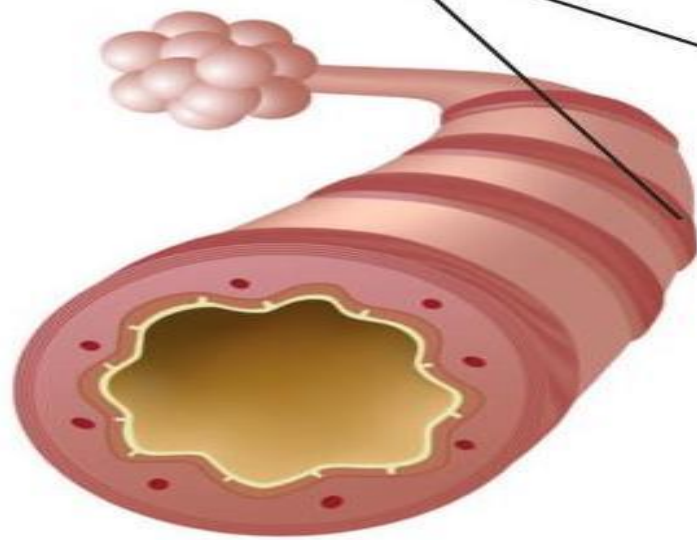
- Podczas astmy następuje zwężenie dróg oddechowych oraz nadmierne wydzielanie śluzu, przez co występują kłopoty z oddychaniem, kaszel i świszczący oddech.
- Ryzyko wystąpienia astmy wiąże się z podłożem genetycznym, a także czynnikami środowiska. Przyczyniają się do tego także czynniki wywołujące astmę, takie jak alergen, dym tytoniowy a także wysiłek fizyczny.
- Podczas leczenia astmy stosuje się leki kontrolujące chorobę.

Rys. Struktura oskrzeli w przebiegu astmy



Rozluźnione mięśnie gładkie

Powietrze uwięzione w pęcherzyku



Stan zapalny:
- ściany pogrubione
- drogi oddechowe zwężone
- choremu trudno
zaczepnąć powietrze

Napięte mięśnie gładkie

**Zdrowe
drogi oddechowe**

Astma

**Drogi oddechowe
podczas ataku astmy**

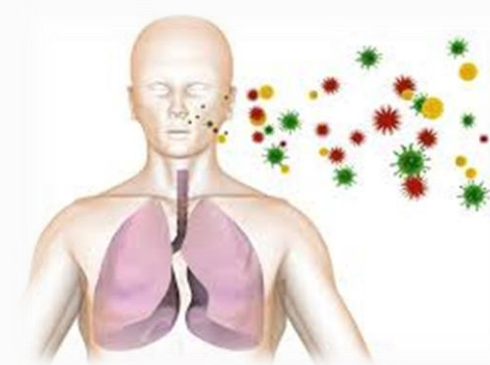
Astma objawy alarmowe

Objawy, które powinny skłonić pacjentów do pilnej wizyty u lekarza lub wezwania pogotowia, to przede wszystkim:

- duszność pojawiająca się w spoczynku z narastającym uczuciem zmęczenia,
- duszność, która wymaga przyjęcia pozycji stojącej z rękoma opartymi np. na stole,
- widoczna praca dodatkowych mięśni oddechowych, tzw. zaciąganie przestrzeni międzyżebrowych,
- trudności w mówieniu – mówienie pojedynczymi słowami lub krótkimi frazami.

Co może wywołać napad astmy?

- Infekcja układu oddechowego.
- Narażenie na alergeny: pyłki roślin, sierść, kurz, pokarmy
- Zażycie leków,
- Wysiętek fizyczny.
- Stres, bardzo silne emocje (śmiech, płacz).
- Zmiana pogody, oddychanie zimnym powietrzem.
- Czynniki drażniące, np. aerozole, opary farb, dym tytoniowy, zanieczyszczenia powietrza (smog).
- Refluks żołądkowo-przełykowy





OBJAWY ASTMY



**SKRÓCONY
ODDECH**



**UTRUDNIONE
ODDYCHANIE**



**SUCHY
KASZEL**



**KASZEL
NOCNY**



**ŚWISZCZĄCY
ODDECH**



**BÓL I UCISK
W KLATCE PIERSOWEJ**

Depresja

- ✓ Depresja jest jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych na świecie.
- ✓ Jej przyczyny są złożone i nie w pełni poznane, a objawy różnorodne i zależą od rodzaju depresji.
- ✓ Nie zawsze jest to smutek, obniżony nastrój czy przygnębienie, jak się powszechnie uważa.
- ✓ Dlatego depresja wymaga szczegółowej diagnostyki – tylko wtedy można wdrożyć odpowiednie leczenie.
- ✓ Jednak nawet połowa chorych nie szuka pomocy specjalisty.

- ✓ Znajduje się ona w czołówce najczęściej występujących chorób na świecie według WHO. Szacuje się, że z tą chorobą zmagają się dziś 350 mln ludzi, z czego w Polsce aż 1,5 mln.
- ✓ Dodatkowo szacuje się, że problem depresji będzie stale narastał.



Depresja - objawy



Depresja narasta powoli i niepostrzeżenie. Stopniowo obniża się nastrój, człowiek staje się apatyczny, bierny, nie ma ochoty na żadną aktywność, najchętniej przebywa z dala od innych osób, szuka samotności, zamyka się w sobie.

Smutek, który przychodzi bez konkretnej przyczyny, nie mija mimo pozytywnych wydarzeń w życiu.

Nie ma sposobu żeby poprawić choremu nastrój.

OBJAWY DEPRESJI



BEZSILNOŚĆ

Oniżenie nastroju, poczucie nieradzenia sobie z problemami i pesymizm, to częste objawy depresji. „Nie potrafię”, „nie uda się”, „nie warto próbować”...



POCZUCIE WINY

Poczucie winy za rzeczy, za które nie jest się odpowiedzialnym. Wskazywanie sobie za niepowodzenia innych. Przyznawanie się do winy, wbrew faktom.



ZŁOŚĆ

Napady złości, krzyki i awantury mogą być objawami depresji. Złość może najsilniej dotyczyć współpracowników. To złość, którą trudno ogarnąć.



UNIKANIE ZNAJOMYCH I RODZINY

Zrywanie kontaktów ze znajomymi, unikanie spotkań towarzyskich i rodzinnych. Niechęć do spotykania się nawet z przyjaciółmi.



BRAK KONCENTRACJI

Wczesne roztargnienie, ciągła niepewność, brak koncentracji. Na niczym nie można się skupić i skoncentrować uwagi.



MYŚLI SAMOBÓJCZE

Myśli o samobójstwie, nagłe rozważanie sensu życia i śmierci. Zarzucanie sobie, czy śmierć nie jest rozwiązaniem.



UTRATA APETYTU

Zmiany w kulinarnych upodobaniach, brak apetytu. Nawet ulubione potrawy nie są w stanie wzbudzić większego zainteresowania.



UTRATA ENERGII

Brak chęci i energii do życia, ciągłe poczucie zmęczenia i przygnębienia. „Nie mam siły”, „nie chce mi się”, „nie dam rady”...



PROBLEMY ZE SNEM

Problemy z zasypianiem i zdrowym snem. Bezsenność, sen nieregularny, niespokojny, przerywany.



ALKOHOL I NARKOTYKI

Nadużywanie alkoholu „by na chwilę zapomnieć”. Branie narkotyków, uciekanie w niebezpieczny świat używek.



Przykładowe Rodzaje Depresji

Dystymia - jest najłagodniej przebiegającym rodzajem depresji. U chorego można zaobserwować pesymizm, niską samoocenę i obniżony nastrój. Dodatkowo występuje uczucie nieradzenia sobie, trudności z podejmowaniem decyzji, smutek i zmęczenie.

Depresja sezonowa – obserwuje się ją w okresie jesienno-zimowym, spowodowana jest brakiem słońca. Krótsze dni sprawiają, że do organizmu dociera mniej światła słonecznego, czego efektem jest zwiększona produkcja melatoniny przez szyszynkę. Najczęściej występuje między 20 a 30 rokiem życia.

Depresja z zahamowaniem - nazywana jest osłupieniem depresyjnym. Osoba chora na ten rodzaj depresji nie podejmuje żadnej aktywności. Można również zauważyć brak kontaktu chorego z otoczeniem, pozostawanie nieruchomo w jednej pozycji, a także cierpiący wyraz twarzy.

Otyłość

Choroba przewlekła o złożonej etiologii spowodowana stanem zapalnym tkanki tłuszczowej o niskim natężeniu skutkująca nadmiernym zwiększeniem masy ciała powyżej zalecanej.



Klasyfikacja otyłości:

-otyłość brzuszną (androidalna) szczególnie niebezpieczny w każdym wieku typ otyłości polegający na centralnym odkładaniu tłuszczu wiążący się niekorzystnym profilem lipidowym i stężeniem cholesterolu w krwi, wysokim ciśnieniem tętniczym, miażdżycą, większą masą lewej komory, w późniejszym wieku rozwojem zespołu metabolicznego.

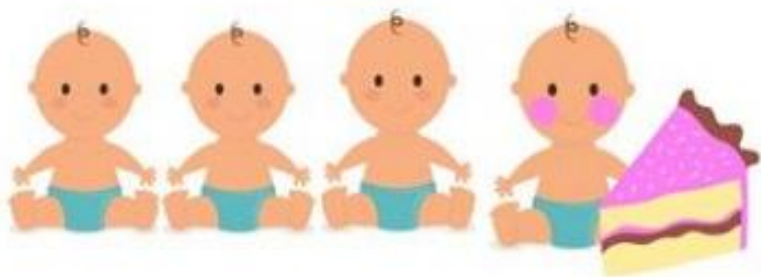
-otyłość pośladkowo udową.

Ten typ otyłości częściej jest spotykany u kobiet.



Czy to już epidemia otyłości w Polsce?

ok. **25 %**
3-latków
ma
nieprawidłową
masę ciała



aż **1/3**
8-latków
ma nadwagę
lub otyłość



tylko u **15 %**
15-latków
występuje
nadwaga i
otyłość



W grupie **35-39-latków**
nadwaga i otyłość
występuje w połowie
populacji!
Problem ten dotyczy
70% mężczyzn w tym
wieku.

Przyczyny otyłości

Najczęściej diagnozowaną przyczynę otyłości jest brak lub niewystarczająca aktywność fizyczna.

Dieta jako jeden z elementów stylu życia.

Nietolerancja pokarmowa.

Uważa się, że ważnym czynnikiem rozwoju nadwagi i otyłości może być przewlekły stres.

Czynniki psychologiczne.

Jakie aktywności są bezpieczne dla osób z nadwagą i otyłością?

- proste ćwiczenia wykonywane w wodzie
- aerobik w wodzie
- pływanie
- jazda na rowerze
- nordic walking
- wybrane ćwiczenia pilates



Konsekwencje nieleczenia otyłości

- Wśród wielu konsekwencji nadwagi oraz otyłości wyróżnia się ogromną liczbę schorzeń związanych z powikłaniami metabolicznymi, zmianami emocjonalnymi czy chorobami, które wynikają z nadmiernego obciążenia organizmu przez tkankę tłuszczową, są to m.in.:

- stany przedcukrzycowe, insulinooporność
- nadciśnienie tętnicze
- zaburzenia hormonalne
- nieprawidłowości w funkcjonowaniu nerek
- nowotwory
- zmiany zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa
- zespół bezdechu sennego
- refluks
- zaburzenia snu
- depresja

Czy mamy wpływ na pojawienie się chorób cywilizacyjnych? Czy możemy im przeciwdziałać?

- Wg badań, mamy wpływ na nasze życie, bo to od nas zależy jaki tryb życia będziemy prowadzić, czy aktywny, czy bierny. Za indukowanie chorób cywilizacyjnych odpowiedzialni jesteśmy my sami.
- Naukowcy twierdzą, że w 52% mamy wpływ na to, czy wystąpią u nas choroby cywilizacyjne, czy nie.
- Od nas samych zależy, jak i co, będziemy jeść, jak spędzać czas, jak sypiać, jak odpoczywać i pracować.

Tymczasem badania pokazują, że:

- w Polsce aktywność rodzin wynosi jedynie 8-20%.
- wśród dzieci aż 70%, wykazuje za małą aktywność.
- dane epidemiologiczne pokazują, że 1/3 Polaków choruje na choroby dieto zależne, a co drugi Polak umiera przedwcześnie z powodu chorób układu krążenia.

Nowotwory

- **Nowotwór** - niekontrolowany przez organizm rozrost nieprawidłowych komórek organizmu. Oznacza to, że nowo powstałe komórki różnią się od otaczających je innych komórek budową i/lub funkcją. U osób, u których w rodzinie wystąpiły nowotwory jest duże ryzyko dziedziczenia tych mutacji.
- Czasami występują przerzuty nowotworów, czyli guzy powstające z rozsiewających się na inne narządy komórek nowotworowych.

Dziedziną medycyny zajmująca się rozpoznawaniem i leczeniem chorób nowotworowych jest onkologia.

RODZAJE NOWOTWORÓW

- **nowotwór łagodny** - jest dobrze ograniczony, posiada torbę, rośnie wolno uciskając sąsiadujące tkanki, nie powoduje przerzutów, a po dokładnym jego usunięciu nie powstaje wznowa - jest całkowicie wyleczalny.
- * **nowotwór złośliwy** - rozpowszechnia się poprzez naciekanie, czyli wrastanie między komórki pobliskich tkanek, co zaburza ich funkcję. Naciekając naczynia limfatyczne i krwionośne, przedostaje się do ich otoczenia. W skutek tego komórki są w stanie zawędrować wraz z krwią lub chłonką w dalekie miejsce organizmu, gdzie powodują powstanie nowego guza – przerzutu, prowadzi nawet do śmierci.
- * **nowotwór miejscowo złośliwy** - nowotwory pół-złośliwe na ogół nie powodują przerzutów, ale dają nawroty po operacjach. Dlatego też nowotwory pół-złośliwe wymagają uważnego i starannego podejścia chirurgicznego z uwzględnieniem szerokich granic wycięcia guza.



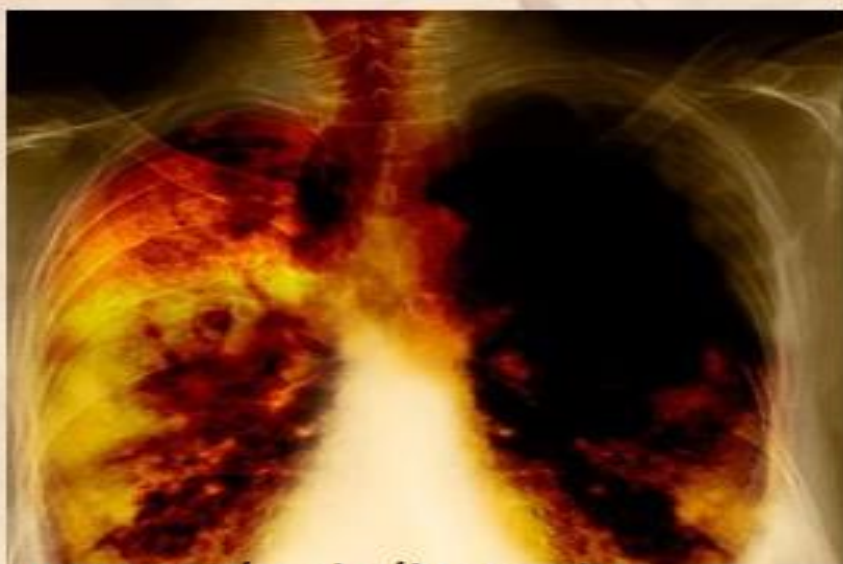
nowotwór łagodny powieki



nowotwór łagodny - tłuszczak



nowotwór złośliwy skóry -
czerniak



nowotwór złośliwy płuca

PRZYCZYNY POWSTAWANIA NOWOTWORÓW

- * czynniki genetyczne
- * napięcie, stres
- * nieprawidłowe odżywianie oraz środki konserwujące i sztuczne barwniki zawarte w pokarmie
- * brak ćwiczeń fizycznych
- * zanieczyszczenie środowiska (spaliny samochodowe, dym papierosowy, promienie Roentgena, silne promieniowanie słoneczne, kontakt z substancjami rakotwórczymi)
- * niedobór lub brak witamin i minerałów

OBJAWY

- Wystąpienie zgrubienia, małego guza w dowolnym miejscu na ciele,
- Utrzymywanie się przez dłuższy czas kaszlu lub chrypki,
- Powiększenie węzłów chłonnych (np. zgrubienie pod pachą czy w pachwinie),
- Zmiana wyglądu znamienia skórniego (np. powiększenie się lub pogrubienie znamienia, które występowało wcześniej),
- Cykliczne krwawienia z gardła, nosa, odbytu,
- Występowanie nawracających biegunek lub zaparć,
- Osłabienie organizmu i nienaturalny spadek wagi ciała.

LECZENIE

- *chemioterapia
- * radioterapia
- * leczenie chirurgiczne
- * **Immunoterapia** – przekształcanie czynności układu odpornościowego
- * **hipertermia** – nagrzewanie nowotworu

Aby zapobiec chorobom cywilizacyjnym, należy wprowadzić kilka zdrowych zasad:

- zdrowo jeść i dbać o zbilansowaną dietę - codziennie jeść owoce i warzywa (bogate w witaminy, błonnik i sole mineralne), ograniczać mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego, cukier i sól zastąpić zdrowymi ziołami;





- uprawiać sport dostosowany do stanu zdrowia i spędzać aktywnie czas na świeżym powietrzu (10tys. kroków),



- zredukować ilość spożywanych używek do minimum, a nawet całkowicie je wyeliminować z naszego życia;



- regularnie badać mocz i krew (szczególnie poziom glukozy we krwi i poziom cholesterolu).



Dziękuję za uwagę