

Choroby cywilizacyjne

PRZYKŁADY CHORÓB KTÓRE DOTYKAJĄ LUDZI ŻYJĄCYCH W WIEKSZYCH SPOŁECZEŃSTWACH

Co to są choroby cywilizacyjne?

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.

Przyczynami chorób cywilizacyjnych są:

- nieprawidłowe odżywianie (dieta bogata w tłuszcze i cukry),
- siedzący tryb życia i coraz mniejsza aktywność fizyczna,
- nadużywanie alkoholu, palenie papierosów, zażywanie narkotyków,
- postępujące skażenie i degradacja środowiska,
- stresujący i niehigieniczny tryb życia – hałas, pośpiech, napięcie emocjonalne

Choroby somatyczne

Do chorób cywilizacyjnych należą m.in. choroby somatyczne. Choroby somatyczne to choroby fizyczne do których przyczyniają się czynniki psychiczne.

Wyróżniamy następujące choroby somatyczne:

- choroba wrzodowa żołądka,
- nadciśnienie tętnicze,
- astma oskrzelowa,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- zapalne choroby jelita grubego,
- nadczywność tarczycy,
- atopowe zapalenie skóry

Problemy zdrowia psychicznego

Nie tylko zdrowie fizyczne jest ważne, równie ważne jest zdrowie psychiczne.

Wiele ludzi ma problemy ze zdrowiem psychicznym ze względu na społeczeństwo. Problemami z zdrowiem psychicznym to na przykład:

- depresja
- uzależnienia behawioralne
- otyłość
- anoreksja
- bulimia
- uzależnienie od narkotyków, alkoholu

Jak radzić sobie z chorobami cywilizacyjnymi

- Ograniczyć zażywanie substancji psychoaktywnych i używek
- dobrze się odżywiać
- dużo się ruszać, aktywność fizyczna
- częste, regularne badania lekarskie