



evropský
sociální
fond v ČR



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zdraví a zdravý životní styl

Zdraví

- je definováno jako stav úplné tělesné, duševní i sociální pohody, při kterém základní fyziologické děje významně nepřekračují normu, člověk neprodělává nemoc a jeho organismus není jinak oslaben. Není to tedy jen nepřítomnost nemoci.

Nemoc

- porušení rovnováha organismu, jeho homeostáza.

Zlepšování zdravotního stavu člověka je možné snižováním škodlivin v životním prostředí, změnou nezdravého způsobu života, vědomým vyhýbáním se různým rizikovým faktorům (kouření, alkoholismus, stresové situace) i aplikací řady vědeckých poznatků v praxi.

Ke zdravému způsobu života člověka patří:

- Vyrovnaný a pravidelný denní režim, je vhodné např. vstávat pravidelně ve stejnou dobu a stejně usínat
- Dostatek vhodného pohybu
- Dodržování zásad osobní hygieny
- Co nejmenší kontakt se škodlivinami v prostředí, které člověk přijímá do těla v průběhu života nevědomě (např. v ovzduší, vodě, potravinách), popř. i vědomě (tabákový kouř, alkohol, drogy)
- Dostatečná a plnohodnotná výživa odpovídající fyzickému a psychickému výkonu (kvalitativně i kvantitativně vhodná, strava s dostatkem ovoce a zeleniny, nepřesolená, bez nadměrného množství tuků a škodlivých látek)

Rozhodující návyky zdravého způsobu života se formují v období dospívání a obdobně se formuje i vztah člověka k řadě rizikových faktorů.

Faktory ovlivňující zdraví:

- Genetické
- Životospráva a životní styl
- pracovní a životní prostředí

Alkoholismus

Alkoholici – lidé, kterým pití alkoholu přináší řadu osobních a společenských problémů a kteří se postupně stávají na alkoholu závislí.

Podle spotřeby alkoholu můžeme obyvatelstvo rozdělit do následujících skupin:

- Abstinents – nepije alkohol vůbec
- Občasný konzument – příležitostně pití alkoholu méně než jednou za měsíc
- Konzument – nepije mnoho, ale častěji až pravidelně
- Alkoholik a silný alkoholik – opíjí se příležitostně až pravidelně



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Toxikomanie

Toxikomanií (závislost) – označujeme stav chorobného lpění člověka na opakovaném požívání euforizujících látek působících na centrální nervový systém.

Euforie – navození dobré nálady, pocitu pohody nebo pocitu zvýšených fyzických i psychických schopností.

Narkomanie – starší označení toxikomanie. Označuje závislost na látkách s narkotickým účinkem (narkóza – ztráta vnímavosti spojená až se ztrátou vědomí).

Termín droga je používán pro:

- Omamující dráždivé přípravky, které bez lékařské kontroly mohou poškozovat organismus
- Suroviny rostlinného nebo živočišného původu, užívané po určité úpravě (např. vysušení) jako léčiva

U závislosti rozlišujeme tři základní charakteristické jevy: závislost psychickou, závislost fyzickou a toleranci (návyk).

Genetické choroby

Genetické choroby – rozumíme všechny geneticky podmíněné choroby včetně těch, které se nepřenášejí z rodičů na potomstvo (např. chromozomální anomálie).

- Tento pojem je širší než dědičné choroby, které se vždy přenášejí z rodičů na potomstvo a obvykle se vyskytují u více pokrevně příbuzných členů rodiny.
- Vznik genetických nemocí, anomálií nebo chyb je podmíněn patologickou změnou genetické informace, která se předává z rodičů na děti. Člověk může být nemocný (postižený) od narození nebo může být nositelem (přenašečem) změněné genetické informace, která se hned neprojeví.
- Mohou vzniknout vlivem nejrůznějších faktorů prostředí nebo chybným redukčním dělením zárodečných buněk

Př. Hemofilie (porucha krevní srážlivosti), Downův syndrom aj.

Úkoly:

1. Co patří ke zdravému životnímu stylu? Které rizikové faktory ohrožují zdraví člověka?
2. Jakým způsobem ohrožuje život člověka alkoholismus, toxikomanie a nikotinismus?
3. Jaké jsou rozdíly mezi genetickou a dědičnou chorobou?