**CIVILIZAČNÉ CHOROBY**

**Civilizačné choroby označujeme také ochorenia, ktoré sa v ľudskej populácii veľmi rozšírili a stávajú sa častou príčinou úmrtí. Globálnym problémom sa stávajú nielen preto, že sa často vyskytujú, ale aj z hľadiska, ktoré ich spôsobujú.**

**Medzi civilizačné choroby zaraďujeme obezitu, cukrovku, vysoký krvný tlak, artériosklerózu, srdcový infarkt, rakovinu, chronický únavový syndróm (známa jarná únava), predčasné pôrody a potraty, depresie** , **zápalové reumatické ochorenia kĺbov, predčasné starnutie, drogové závislosti atď. Sú to ochorenia spôsobené (a ovplyvnené) civilizačnými faktormi: stravou, dedičnými faktormi, životným štýlom a životosprávou.**

**Ľudský organizmus sa prispôsobuje prostrediu dvoma spôsobmi: imunitnou reakciou, ktorou sa chráni pred prenikaním cudzorodých látok do organizmu a stresom, ktorý síce ohrozuje vnútornú rovnováhu organizmu, ale zároveň aktivizuje jednotlivé vnútorné orgány na boj proti negatívnym vonkajším vplyvom. Zlyhanie týchto dvoch mechanizmov vedie z lekárskeho hľadiska ku vzniku civilizačných chorôb.**

**Príkladom zlej situácie a adaptácie na nevhodné životné prostredie je množstvo alergií, napríklad na potraviny, prach, peľ, na lieky, na mikroorganizmy, zvieratá a pod.**

**Negatívne faktory, ktoré vyvolávajú civilizačné choroby:**

* **stres**
* **narkománia a alkoholizmus**
* **AIDS**
* **informačná, telekomunikačná a masmediálna závislosť –**

**noviny, televízia, internet, osobné počítače a počítačové**

**hry**

**Ako predchádzať civilizačným chorobám:**

* **zdravá výživa**
* **obmedzenie sladkostí a stravovania sa vo fast-foodoch**
* **dostatok zeleniny a ovocia**
* **zvýšenie fyzickej aktivity**
* **aktívny odpočinok**
* **vyhýbanie sa stresu**

Toxikománia je stav, pri ktorom vzniká chorobná závislosť od určitej drogy s následnými telesnými a psychickými poruchami: Vyznačuje sa neovládateľnou túžbou po droge, tendenciou zvyšovať jej dávky, psychickou a fyzickou závislosťou od drogy.“

**Alergia** je prehnaná, neprimeraná reakcia [imunitného systému](http://sk.wikipedia.org/wiki/Imunitn%C3%BD_syst%C3%A9m) [organizmu](http://sk.wikipedia.org/wiki/Organizmus) na látky, s ktorými sa bežne stretávame v našom prostredí.

**Anafylaxia** je najťažšia [alergická](http://sk.wikipedia.org/wiki/Alergia) [reakcia](http://sk.wikipedia.org/wiki/Reakcia). Ide o búrlivý prejav odpovede [organizmu](http://sk.wikipedia.org/wiki/Organizmus), ktorý väčšinou začína intenzívnym svrbením na celom tele, [kožnou](http://sk.wikipedia.org/wiki/Ko%C5%BEa) reakciou a často aj sťaženým [dýchaním](http://sk.wikipedia.org/wiki/D%C3%BDchanie).

**Karcinogén** je akákoľvek [chemická látka](http://sk.wikipedia.org/wiki/Chemick%C3%A1_l%C3%A1tka), biologický pôvodca (napr. [vírus](http://sk.wikipedia.org/wiki/V%C3%ADrus)), [rádionuklid](http://sk.wikipedia.org/wiki/R%C3%A1dionuklid" \o "Rádionuklid) alebo priemyselný proces, ktorý spôsobuje alebo napomáha [rakovinovému](http://sk.wikipedia.org/wiki/Rakovina) bujeniu.

**Cholesterol** je [lipid](http://sk.wikipedia.org/wiki/Lipid" \o "Lipid) zo skupiny [steroidov](http://sk.wikipedia.org/wiki/Steroid" \o "Steroid) (LDL, HDL) Cholesterol sa nachádza v [bunkovej membráne](http://sk.wikipedia.org/wiki/Cytoplazmatick%C3%A1_membr%C3%A1na) eukaryotických buniek. V ľudskom tele sa nachádza vo všetkých tkanivách vrátane [krvi](http://sk.wikipedia.org/wiki/Krv" \o "Krv)buď voľný alebo estericky viazaný s vyššou karboxylovou kyselinou. Voľný cholesterol sa zúčastňuje na stavbe bunkových stien. Väčšina telesného cholesterolu nepochádza zo stravy, ale syntetizuje sa priamo v organizme. Najväčšia koncentrácia cholesterolu je v [tkanivách](http://sk.wikipedia.org/wiki/Tkanivo), kde sa cholesterol syntetizuje ([pečeň](http://sk.wikipedia.org/wiki/Pe%C4%8De%C5%88)), alebo kde sa nachádzajú pevnejšie bunkové membrány ([mozog](http://sk.wikipedia.org/wiki/Mozog), [miecha](http://sk.wikipedia.org/wiki/Miecha)).

Cholesterol je známy v súvislosti s kardiovaskulárnymi ochoreniami spojenými so zvýšenou hladinou [lipoproteínov](http://sk.wikipedia.org/w/index.php?title=Lipoprote%C3%ADn&action=edit&redlink=1" \o "Lipoproteín (stránka neexistuje)) v krvi ([ateroskleróza](http://sk.wikipedia.org/wiki/Ateroskler%C3%B3za), [hypercholesterolémia](http://sk.wikipedia.org/wiki/Hypercholesterol%C3%A9mia" \o "Hypercholesterolémia)).

**Toxikománia**

je stav, pri ktorom vzniká chorobná závislosť od určitej drogy s následnými telesnými a psychickými poruchami: Vyznačuje sa neovládateľnou túžbou po droge, tendenciou zvyšovať jej dávky, psychickou a fyzickou závislosťou od drogy.“

**Alergia**

je prehnaná, neprimeraná reakcia [imunitného systému](http://sk.wikipedia.org/wiki/Imunitn%C3%BD_syst%C3%A9m) [organizmu](http://sk.wikipedia.org/wiki/Organizmus) na látky, s ktorými sa bežne stretávame v našom prostredí.

**Anafylaxia**

je najťažšia [alergická](http://sk.wikipedia.org/wiki/Alergia) [reakcia](http://sk.wikipedia.org/wiki/Reakcia). Ide o búrlivý prejav odpovede [organizmu](http://sk.wikipedia.org/wiki/Organizmus), ktorý väčšinou začína intenzívnym svrbením na celom tele, [kožnou](http://sk.wikipedia.org/wiki/Ko%C5%BEa) reakciou a často aj sťaženým [dýchaním](http://sk.wikipedia.org/wiki/D%C3%BDchanie).

**Karcinogén**

je akákoľvek [chemická látka](http://sk.wikipedia.org/wiki/Chemick%C3%A1_l%C3%A1tka), biologický pôvodca (napr. [vírus](http://sk.wikipedia.org/wiki/V%C3%ADrus)), [rádionuklid](http://sk.wikipedia.org/wiki/R%C3%A1dionuklid" \o "Rádionuklid) alebo priemyselný proces, ktorý spôsobuje alebo napomáha [rakovinovému](http://sk.wikipedia.org/wiki/Rakovina) bujeniu.

**Cholesterol**

 je [lipid](http://sk.wikipedia.org/wiki/Lipid" \o "Lipid) zo skupiny [steroidov](http://sk.wikipedia.org/wiki/Steroid" \o "Steroid) (LDL, HDL)