

Дата: 25.04.2025 р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 7-Б

# Неінфекційні захворювання та їх профілактика.



## Сьогодні на уроці:

- дізнаєтеся, що таке хвороби цивілізації;
- усвідомите зв'язок куріння з ризиком виникнення раку;
- проаналізуєте способи профілактики неінфекційних захворювань;
- обговорите, як держава бореться з розповсюдженням наркотичних речовин.

***Цивілізація*** – шабелъ розвитку суспільства, коли соціальні зв'язки починають домінувати над природними.

***Хвороби цивілізації*** – проблеми зі здоров'ям людини, які виникли в результаті негативного впливу промислової та науково-технічної революції на довкілля і саму людину.

# ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ



# Онкологічні захворювання

*Онкологічні захворювання* — злоякісні пухлини, які виникають у тканинах і органах організму людини. Розділ медицини, який спрямований на вивчення, діагностику та лікування онкологічних захворювань, називається онкологією.

Багато онкологічних захворювань успішно лікуються на початкових етапах. Проблема в тому, що вони можуть розвиватися в організмі багато років і ніяк не проявлятися. Зазвичай перші симптоми захворювання людина сприймає як ознаки менш небезпечних, звичних хвороб і не реагує на них належно. У результаті дорогоцінний час спливає, а шанси на одужання скорочуються.

## КУРІННЯ І РАК

Тютюновий дим містить більш як 50 канцерогенів — речовин, що спричиняють виникнення злоякісних пухлин. Сполуки, які містяться у тютюновому димі, послаблюють захисні властивості організму й посилюють дію інших канцерогенів, наприклад іонізуючої радіації.



Найпоширеніша форма раку — рак легень, який у 90 % випадків є наслідком куріння.

Пропаганда здорового способу життя, заборона реклами тютюнових виробів та куріння у публічних місцях сприяли значному зниженню смертності від пов'язаних з курінням онкологічних захворювань.



## Профілактика онкологічних захворювань

- *Фізичне навантаження і правильне харчування.* Вченими доведено, що малорухливий спосіб життя, ожиріння, надмірна худорлявість збільшує ризик захворювання до 30-40 %.
- *Повноцінний сон.* Кількість часу, який людина проводить у сні, безпосередньо впливає на здатність організму боротися з онкологічними захворюваннями. Крім того, недолік сну значно знижує користь від фізичних навантажень і правильного режиму харчування.
- *Регулярні обстеження у фахівців.*



# Цукровий діабет

*Цукровий діабет* – це захворювання, основною ознакою якого є стійке підвищення рівня цукру в крові. Тому для діагностики цукрового діабету найбільш інформативним методом є визначення рівня глюкози в капілярній крові (береться з пальця) або венозної (береться з вени) протягом дня, або, що більш надійно, визначення рівня глюкози натще (не їсти мінімум 10 годин перед дослідженням). Нормальний рівень глюкози в крові коливається від 3,3 до 6,7 ммоль/л.

Глюкоза є основним джерелом енергії, своєрідним універсальним паливом для наших клітин, яке, згораючи, забезпечує нормальну функцію мозку, печінки, серця і м'язів, особливо при додаткових навантаженнях.

А для того, щоб цукор потрапив у клітини, потрібен інсулін.





*Цукровий діабет 1-го типу* виникає, коли організм не виробляє достатньої кількості інсуліну, щоб після вживання їжі засвоювати цукор (глюкозу) з крові й перетворювати на енергію. Причини виникнення цього типу цукрового діабету досі не вивчені, і вважається, що йому неможливо запобігти. Хворі на цукровий діабет 1-го типу мають упродовж усього життя вводити інсулін і дотримуватися дієти.

*Цукровий діабет 2-го типу* характеризується тим, що підшлункова залоза виробляє достатню кількість інсуліну, однак клітини організму втрачають здатність ефективно його використовувати. Цей тип цукрового діабету є найпоширенішим. Його пов'язують із надлишковою масою тіла, яка виникає внаслідок неправильного харчування і брак фізичної активності. Йому можна запобігти у 80% випадків.

#### Фактори ризику



надмірна маса тіла



генетична схильність



нераціональне харчування



раса та етнічна приналежність



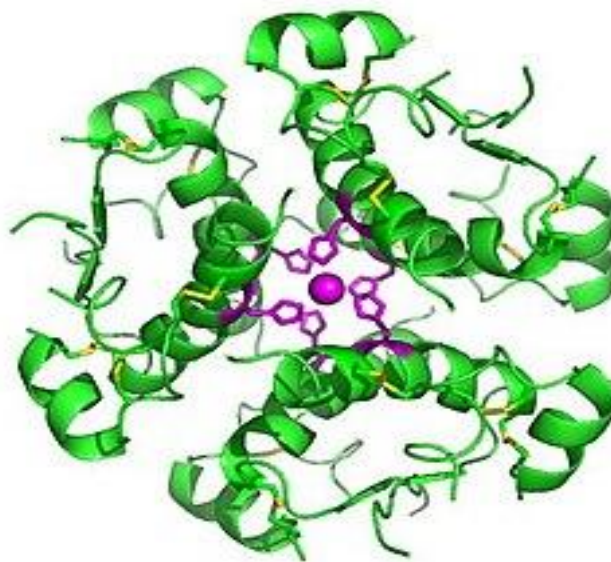
хронічні стреси



малорухомий спосіб життя

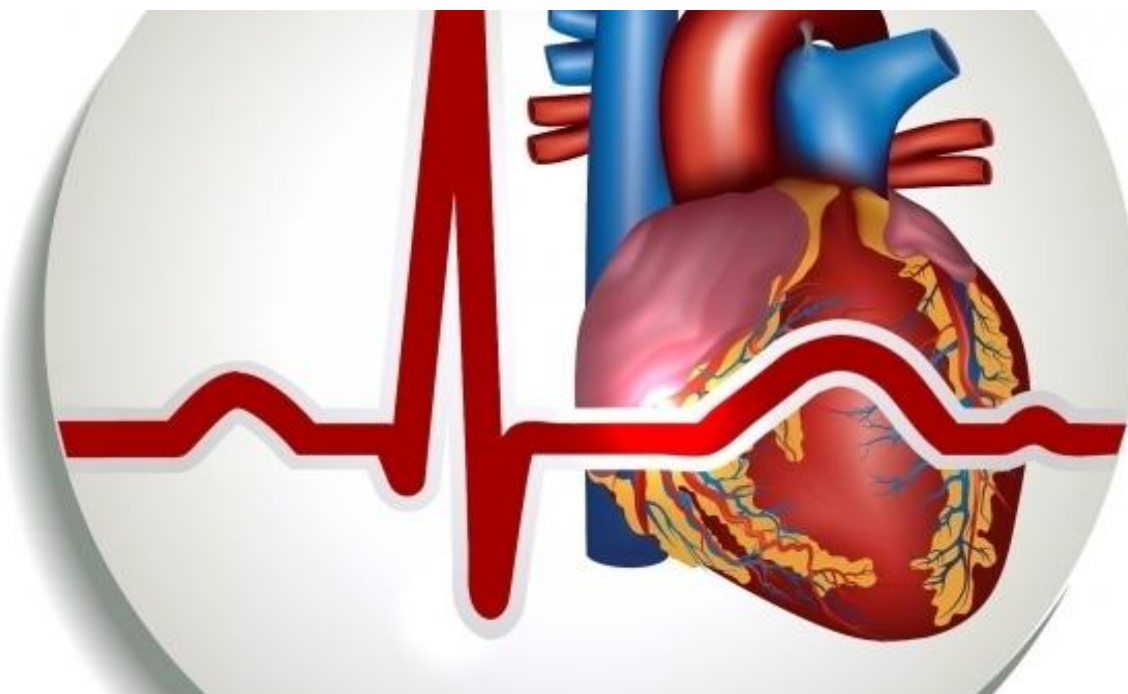
**Інсулін** – це гормон підшлункової залози, який забезпечує надходження глюкози в клітини організму, відповідає за регулювання обміну білків, і переносить отримані білки до клітин, доставляє в клітини глюкозу, розчинену в крові. Брак інсуліну або порушення його взаємодії з клітинами організму призводить до того, що з'являється *гiперглікемія* – стійке збільшення вмісту глюкози (цукру в крові). Тобто при цукровому діабеті глюкоза не може самостійно проникнути в клітину і залишається в крові як непотрібний елемент.

Гормон Інсулін



## **Серцево-судинні захворювання**

Серцево-судинні хвороби — це ціла низка різних захворювань, які вражають серце та серцево-судинну систему. Вивченням хвороб серця, їхньою профілактикою та лікуванням займається кардіологія.



Нарівні з онкологічними захворюваннями та діабетом серцево-судинні захворювання є найпоширенішими неінфекційними хворобами. Вони залишаються основною причиною смерті людей.

Чинники, які підвищують ризик розвитку хвороб серця, поділяють на дві групи. Перша група — це те, що людина не може змінити (наприклад спадковість або природний процес старіння). До другої групи входять чинники, які залежать від способу життя:

- підвищений вміст у крові холестерину внаслідок неправильного харчування;
- підвищений тиск;
- куріння, зловживання алкоголем;
- малорухомий спосіб життя;
- надлишкова маса тіла.

Універсальним методом профілактики серцево-судинних захворювань є дотримання рекомендацій щодо здорового способу життя



## Як зберегти здоров'я серця:

- Правильно харчуватися
- Бути фізично активними
- Уникати стресів, вчитися справлятися з ними
- Не палити
- Регулярно проходити медогляд



## Алергія -

*специфічна реакція організму людини на речовини, які імунна система сприймає як небезпечні.*





## Профілактика алергії

Аби зменшити ризик появи алергічних захворювань, доцільно вживати заходів для її профілактики:

- зміцнювати імунітет;
- уникати стресів;
- не запускати хронічних захворювань;
- раціонально застосовувати лікарські препарати (не вживати їх безконтрольно);
- вести здоровий спосіб життя,
- правильно харчуватися.

# Ожиріння –

відкладення жиру, збільшення маси тіла за рахунок жирової тканини.

## *Причини ожиріння*

Ожиріння буває *первинним* і *симптоматичним*.

Причинами *первинного* ожиріння є переїдання, нерегулярне харчування, переважання в раціоні продуктів з надлишком жирів і швидких вуглеводів. Якщо, до того ж, людина веде сидячий спосіб життя, не приділяє достатньо часу фізичній активності, то ознаки ожиріння не змусять себе чекати. Первинне ожиріння може бути викликане і генетичною схильністю. Хоча і в цьому випадку велику роль відіграє порушення харчування і низька фізична активність.



## *Симптоматичне ожиріння*

характеризується тим, що в даному випадку набір ваги відбувається внаслідок якогось захворювання. Ендокринні захворювання, що призводять до гормонального збою, стають причиною збільшення ваги.

Лікування деяких захворювань вимагає прийому ліків, які втручаються в роботу гормональної системи. Тому, всі призначення повинні робитися тільки фахівцем.

## Профілактика ожиріння

- Дотримання режиму харчування;
- Виключення з раціону солодоців;
- Включення до раціону продуктів моря, сиру, рослинної олії;
- Дозоване фізичне навантаження;
- Формування з дитинства підходів до здорового способу життя та харчування.



## ЗАКОНОДАВСТВО У СФЕРІ БОРОТЬБИ З НАРКОТИКАМИ

На перший погляд здається, що наркотики — це проблема лише тих, хто їх уживає. Але це не так. Вона стосується кожного з нас. Деякі пов'язані з нею витрати можна порахувати. Це, наприклад, втрачені доходи через непрацездатність людей із наркозалежністю; витрати на їх лікування; кошти на утримання правоохоронних органів. Але як оцінити збитки від злочинів, скоєних під впливом наркотиків, як порахувати страждання самих наркозалежних та їхніх родин?

Іноді підлітків залучають до незаконного розповсюдження наркотиків через соціальні мережі. Пам'ятайте, що в жодному разі не можна погоджуватися на такі небезпечні пропозиції! У світі існують різні закони щодо відповідальності за вживання, зберігання, перевезення і розповсюдження наркотиків. У деяких країнах за найменше порушення, пов'язане з наркотиками, на людину може чекати смертна кара.





Кримінальний кодекс України встановлює відповідальність за незаконне виробництво, придбання, зберігання, перевезення, пересилання і збут наркотичних засобів (від 2 до 12 років позбавлення волі), а також за їх незаконне введення в організм (від 3 до 12 років),

публічне вживання наркотиків (до 5 років) або за схиляння до їх вживання (до 12 років). За деякі злочини, пов'язані з наркотиками, кримінальна відповідальність настає з 14 років.



## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Поясніть термін «неінфекційні захворювання».
2. Оберіть хвороби, які належать до неінфекційних:

а) кір

г') інфаркт

б) цукровий діабет

д) грип

в) рак

е) інсульт

г) туберкульоз

є) вітряна віспа

3. Продовжте перелік: для профілактики серцево-судинних захворювань потрібно більше рухатися, керувати стресами...
4. Назвіть чотири причини, чому здоровий спосіб життя є ефективним засобом запобігання неінфекційним захворюванням.
5. Порівняйте причини виникнення й методи профілактики захворювання на рак і цукровий діабет. Що в них спільне, а що — відмінне?

# **Домашнє завдання.**

**Виконати мозаїку завдань  
(письмово) в робочому зошиті.**

**Свою роботу надішліть на  
платформу HUMAN**

**або на електронну адресу  
вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com).**

**Бажаю успіхів!**