

Datum: 14. 12.

## **Civilizační choroby**

Příčiny (4 př.): stres, znečištění živ. prostředí, málo pohybu, špatné stravování ...

Prevence (4 př.): preventivní prohlídky, pohybová aktivita, odpočinek, zdravá strava ...

K následujícím nemocem napiš projevy, způsoby prevence a možnosti léčby:

1) **Obezita**

Projevy: nadváha

Prevence: pohyb, vyvážená strava ...

Léčba: úprava stravy, pohybová aktivita, odborná pomoc lékaře ...

2) **Cukrovka (diabetes)**

Projevy: hubnutí, nadměrná žízeň ...

Prevence: vyvážená strava, preventivní prohlídky ...

Léčba: úprava stravy, odborná pomoc lékaře ...

3) **Alergie**

Projevy: rýma, dušnost, vyrážka ...

Prevence: vyhýbání se alergenům

Léčba: léky, vakcíny ....

4) **Nemoci srdce a cév**

Projevy: vysoký krevní tlak, dušnost, bušení srdce ...

Prevence: zdravý životní styl

Léčba: léky, úprava stravy ....

5) **Nádorová onemocnění**

Projevy: únava, zažívací problémy, někdy bez příznaků

Prevence: preventivní prohlídky, zdravý životní styl ...

Léčba: medikamenty, ozařování, operace ...

6) **Zubní kaz**

Projevy: bolest zubů

Prevence: preventivní prohlídky, správná zubní hygiena

Léčba: zákrok lékaře