**Civilizační choroby   **

**civilizační choroby** **"také *nemoci z blahobytu"*** je označení pro skupinu **nemocí,** které jsou důsledkem moderního městského životního stylu

**příčiny těchto nemocí:**

**1.** konzumace průmyslově vyráběných potravin

**2.** příjem kaloricky bohatých potravin (zejména tučných a slaných jídel)

**3.** nadměrná konzumace jídla, alkoholu a cigaret

**4.** nadměrný a trvalý stres

**5.** nedostatek fyzického pohybu

**nejčastější civilizační choroby**

**cévní onemocnění**

* srdeční infarkt (je náhlé přerušení krevního zásobování části srdce)
* cévní mozkové příhody (mozková mrtvice nebo mozkový infarkt)
* vysoký krevní tlak (hypertenze)
* ateroskleróza (je kornatění [tepen](http://cs.wikipedia.org/wiki/Tepna), vzniká v důsledku ukládání [tukových](http://cs.wikipedia.org/wiki/Tuky) látek do stěny tepny)

**poruchy příjmu potravy**

* anorexie
* obezita
* bulimie

**cukrovka,** která se projevuje poruchou metabolismu (přeměny) sacharidů (cukrů)

**nádory**

**ostatní civilizační choroby**

* psychické potíže (deprese, únavový syndrom, syndrom vyhoření)
* alergie
* astma
* lupénka
* AIDS
* předčasné stárnutí
* zánětlivá revmatická onemocnění kloubů
* předčasné porody a potraty
* některé vrozené vývojové vady nervového systému novorozenců
* demence včetně Alzheimerovy choroby (je onemocnění mozku)

**plán prevence civilizačních a jiných onemocnění může zahrnovat:**

1. nízkotukovou a nízkoenergetickou výživu

2. pohyb a tělesná cvičení

3. konzumace dostatečného množství tekutin

4. pobyt na zdravém vzduchu a slunci

5. střídmost - nekouřit, nepít alkohol, nadměrné množství kávy, čaje a bez dráždivých kořeněných jídel

6. dostatečný odpočinek, spánek

7. bezstresové prostředí

8. péče o duševní zdraví

9. zvyšování důvěry v sebe i druhé

10. mít smysl života

11. kvalitní sociální vtahy v rodině, ve škole i mimo ni