

Metodický list

Civilizační
choroby

Po zhlédnutí tohoto zajímavého dílu
NEZKRESLENÉ VĚDY pojdte vyřešit
další otázky a úkoly.



Kontrolní otázky

1. Které nemoci patří mezi tzv. civilizační choroby? Vyjmenujte jich alespoň pět.
2. Jaká je společná charakteristika civilizačních chorob?
3. Jaké vlivy mohou způsobit civilizační chorobu?
4. Co je metabolický syndrom?
5. Jak lékař pozná u pacienta metabolický syndrom?
6. Který orgán těla produkuje inzulin?
7. K čemu slouží inzulin?
8. Pokud má člověk metabolický syndrom, inzulin v těle nemusí fungovat tak, jak má. Proč?
9. Co zvyšuje při stresu hladinu cukru v krvi?
10. Jak se dá metabolický syndrom léčit?
11. Jaké množství dospělých osob v ČR trpí nadváhou nebo obezitou?

Civilizační onemocnění (např. TAJENKA) jsou důsledkem moderní doby a stylu života.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Doplňovačka

1. Látka, kterou do těla dostáváme stravou nebo nápoji. Dodává tělu energii. Může být ve formě například sacharózy, glukózy nebo fruktózy.
2. Jeden z prvků nezdravého životního stylu, který může mít velký vliv na rakovinu plic. Při tomto ději se nejčastěji do těla dostává nikotin.
3. Tělní tekutina, která rozvádí kyslík, živiny a další látky.
4. Civilizační onemocnění bývá dlouhodobé, neboli _____.
5. Jeden z rizikových faktorů, který může mít vliv na vznik civilizační choroby, ale člověk sám ho nedokáže ovlivnit.
6. Jedna z civilizačních chorob, která se vyskytuje hlavně v žaludku.
7. Fyzikální veličina, která se v případě krve měří v jednotkách „mmHg“ (milimetr rtuti).
8. Civilizační choroba, která je způsobena nadměrným příjmem potravy. Určuje se například pomocí BMI. Je nebezpečnější než „pouhá“ nadváha.

1. Které nemoci patří mezi tzv. civilizační choroby? Vyjmenujte jich alespoň pět.
Mezi civilizační choroby patří například nádory, cukrovka, deprese, fobie, infarkty, úzkosti, vředy, cirhóza, alergie.
2. Jaká je společná charakteristika civilizačních chorob?
Civilizační choroby jsou neinfekční a jsou chronické, tj. dlouhodobé.
3. Jaké vlivy mohou způsobit civilizační chorobu?
Většinou neexistuje jen jeden vliv, ale jde o kombinaci více vlivů, jakými jsou např. stres, sedavý způsob života, málo pohybu, zvýšený příjem potravy, nezdravá strava, alkohol, nezdravé prostředí, dědičnost.
4. Co je metabolický syndrom?
Metabolický syndrom je postupně rozvíjející se stav v důsledku nezdravého životního stylu. Projevuje se různě.
5. Jak lékař pozná u pacienta metabolický syndrom?
Lékař pacientovi změří tlak, na lačno mu odebere krev a změří obvod jeho pasu. Hraniční obvod pasu u mužů je 102 cm a u žen 88 cm. Z krve se pozná hraniční hladina cukrů v krvi (6,1 mmol/l), tuků triglyceridů (1,7 mmol/l), HDL cholesterolu (muži méně než 1 mmol/l, ženy méně než 1,3 mmol/l). U krevního tlaku by neměly být hodnoty vyšší než 130 mmHg (systolický tlak) a 85 mmHg (diastolický tlak). Metabolický syndrom pacient má, když alespoň tři z výše uvedených hodnot jsou zvýšené.
6. Který orgán těla produkuje inzulin?
Inzulin je produkován slinivkou břišní.
7. K čemu slouží inzulin?
Inzulin je látka, která zabezpečuje, aby se cukr z krve dostal do buněk. Membrána buněk jinak cukr dovnitř nepustí.
8. Pokud má člověk metabolický syndrom, inzulin v těle nemusí fungovat tak, jak má. Proč?
Špatná funkce inzulinu může být způsobena stresem a přebytkem přijímané energie.
9. Co zvyšuje při stresu hladinu cukru v krvi?
Při stresu je nadledvinami produkován hormon kortizol, který způsobuje právě zvýšení hladiny cukru v krvi.
10. Jak se dá metabolický syndrom léčit?
Metabolický syndrom se dá úspěšně léčit zdravou a vyváženou stravou a zvýšeným pohybem.
11. Jaké množství dospělých osob v ČR trpí nadváhou nebo obezitou?
Nadváhou nebo obezitou trpí v ČR přibližně 57 % dospělých.



1. Látka, kterou do těla dostáváme stravou nebo nápoji. Dodává tělu energii. Může být ve formě například sacharózy, glukózy nebo fruktózy. (*Cukr*)
2. Jeden z prvků nezdravého životního stylu, který může mít velký vliv na rakovinu plic. Při tomto ději se nejčastěji do těla dostává nikotin. (*Kouření*)
3. Tělní tekutina, která rozvádí kyslík, živiny a další látky. (*Krev*)
4. Civilizační onemocnění bývá dlouhodobé, neboli *chronické*.
5. Jeden z rizikových faktorů, který může mít vliv na vznik civilizační choroby, ale člověk sám ho nedokáže ovlivnit. (*Dědičnost*)
6. Jedna z civilizačních chorob, která se vyskytuje hlavně v žaludku. (*Vřed*)
7. Fyzikální veličina, která se v případě krve měří v jednotkách „mmHg“ (milimetr rtuti). (*Tlak*)
8. Civilizační choroba, která je způsobena nadměrným příjmem potravy. Určuje se například pomocí BMI. Je nebezpečnější než „pouhá“ nadváha. (*Obezita*)

Civilizační onemocnění
(např. CUKROVKA)
jsou důsledkem
moderní doby
a stylu života.

1. C U K R
2. K O U Ř E N Í
3. K R E V
4. C H R O N I C K É
5. D Ě D I Č N O S T
6. V Ř E D
7. T L A K
8. O B E Z I T A

Doplňovačka
Řešení