

## CHOROBY CYWILIZACYJNE

*Choroby cywilizacyjne występują u ludzi żyjących w wielkich skupiskach (miastach).*

*Są to schorzenia związane z ujemnymi skutkami życia w warunkach wysoko rozwiniętej cywilizacji.*

## CHOROBY SPOŁECZNE

*Choroby występujące powszechnie, łatwo rozprzestrzeniające się w zależności od określonych warunków społecznych; prowadzą do zmniejszenia wartości biologicznej społeczeństwa:*

- *gruźlica,*
- *alkoholizm,*
- *choroby reumatyczne,*
- *choroby przenoszone drogą płciową,*
- *cukrzyca.*

## CHOROBY ZAWODOWE

*Są to choroby spowodowane czynnikami ryzyka zdrowotnego związanego z pracą, tzn. jej organizacją, metodami czy też warunkami jej materialnego lub psychospołecznego środowiska.*

*Czynnikami ryzyka zdrowotnego są:*

- praca zmianowa,*
- niewłaściwa pozycja przy pracy,*
- niedostateczne oświetlenie, hałas, promieniowanie, zbyt wysoka lub zbyt niska temperatura,*
- obecność w powietrzu pyłów, aerozoli lub par substancji szkodliwych,*
- stres związany z monotonią pracy lub nadmiernym obciążeniem odbioru informacji.*

# SZEŚĆ PODSTAWOWYCH ZASAD ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

1. Nie pal!
2. Unikaj alkoholu!
3. Ćwicz codziennie!
4. Przestrzegaj diety!
5. Zwiększ aktywność fizyczną!
6. Konsultuj się z lekarzami!

## ZDROWIE PSYCHICZNE

*Jest to optymalna zdolność człowieka do normalnego i wszechstronnego rozwoju psychicznego.*

### Higiena psychiczna -

*- zapobiega powstawaniu bądź pogłębianiu się zaburzeń psychicznych. Określa ona, jakie warunki powinien mieć człowiek żyjący we współczesnym świecie, by zachował dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne.*

*Dla zachowania zdrowia psychicznego muszą być zachowane proporcje między pracą a wypoczynkiem.*

## NADUŻYWANIE LEKÓW

### *Leki -*

*- substancje, które wywierają pozytywny wpływ na funkcjonowanie organizmu pomagając w zwalczaniu lub zapobieganiu chorobom.*

- 1. Leki mogą zmieniać procesy biochemiczne, uzupełniać niedobory pewnych składników chemicznych, powstrzymywać rozwój bakterii lub je niszczyć.*
- 2. Nadużywanie lub niewłaściwe używanie leku może spowodować wystąpienie powikłań lub inną chorobę.*
- 3. Przedawkowanie leku niekiedy bywa przyczyną śmiertelnego zatrucia.*