

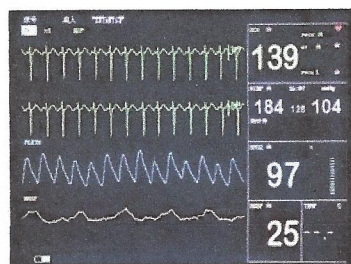
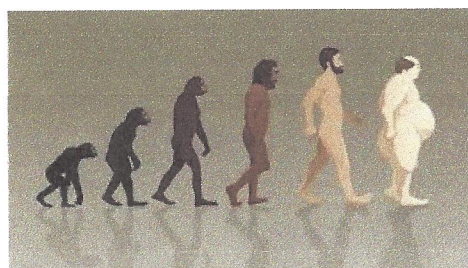
## Civilizační choroby

Civilizační choroby jsou nemoci, které souvisejí s životem v moderní civilizaci, především ve velkých průmyslových městech, a s nezdravým životním stylem.

Příčinou vzniku civilizačních chorob je výrazný rozvoj průmyslu a nezdravý styl života. Zatímco to první příliš neovlivníme, zejména pokud žijeme ve velkých městech, na způsobu života můžeme mnohé změnit, a snížit tak riziko vypuknutí některé z civilizačních chorob.

## Civilizační choroby

- ateroskleróza
- infarkt myokardu
- cévní mozková příhoda
- hypertenze
- obezita
- diabetes mellitus - cukrovka
- rakovina
- revmatické nemoci
- předčasné porody a potraty
- některé vrozené vývojové vady nervového systému novorozenců
- Alzheimerova choroba
- Parkinsonova choroba
- chronický únavový syndrom
- zácpa
- syndrom vyhoření
- deprese



## Rizikové faktory civilizačních chorob

Mezi ovlivnitelné příčiny vzniku civilizačních chorob patří především nezdravý způsob stravování. Nejde jenom o to, co jíme, ale také jakým způsobem.

### Nevhodná strava

- tučná jídla
- přeslazená jídla
- přepálená jídla
- přesolená jídla
- příliš mnoho živočišných tuků



### Způsob stravování

- nepravidelné stravování
- příliš velké porce

### Způsob života

- nedostatek pohybu
- nedostatek odpočinku
- nadměrná konzumace alkoholu
- kouření
- stres

