1. **Stavba ľudského tela**

Ľudské telo je zložené z buniek rôznych veľkostí a tvarov. Bunky sú pospájané do skupín a vytvárajú kosti, svaly, nervy a orgány. Kostra človeka je rozdelená na kosti hlavy, kosti trupu a kosti končatín. Na kosti sú upevnené kostrové svaly, ktoré umožňujú pohyb tela. Orgánové svaly pohybujú vnútornými orgánmi bez toho, aby sme ich riadili vôľou. Nervové bunky tvoria mozog a nervovú sústavu. Riadia činnosť tela. Zmyslové orgány umožňujú vnímať okolitý svet. Vnútorné orgány zabezpečujú fungovanie tela – dýchanie, trávenie, vylučovanie a rozmnožovanie.

1. **Srdce a krvný obeh**

Srdce je sval, ktorý pumpuje krv do krvného obehu. Má 4 časti: pravú predsieň a pravú komoru, ľavú predsieň a ľavú komoru. Do srdca vedú tepny a žily. Tie rozvádzajú krv do celého tela. Malý krvný obeh vedie krv z pravej komory do pľúc, kde sa krv okysličí a vráti sa do ľavej predsiene. Z ľavej predsiene pretečie do ľavej komory a odtiaľ do celého tela. Odovzdá kyslík bunkám a zoberie oxid uhličitý, ktorý musíme z tela vylúčiť (vydýchnuť). Potom sa vráti do pravej predsiene a odtiaľ znovu do pľúc.

1. **Tráviaca a vylučovacia sústava**

Trávenie je spracovanie potravy v tele. Začína sa v ústach, kde sa potrava rozomelie zubami a navlhčí slinami. Pokračuje do pažeráka a žalúdka. V žalúdku ju žalúdočná kyselina rozloží na najmenšie čiastočky. Látky potrebné na výživu tela sa z tenkého čreva dostanú do krvi a tá ich roznesie ku všetkým bunkám. Nepoužitá potrava pokračuje do hrubého čreva, potom do konečníka a von z tela ako stolica. Prebytočná voda a škodlivé látky sa vylučujú v obličkách. Tu sa tvorí moč. Moč sa zbiera v močovom mechúre a keď je mechúr plný treba ho vyprázdniť.

1. **Nervová sústava a zmysly**

Mozog riadi činnosť celého tela. Je rozdelený na niekoľko častí. Každá časť mozgu zodpovedá za fungovanie iného orgánu. Z mozgu vedie miecha. Miecha je uložená v chrbtici. Na ňu sú pripojené nervové vlákna rozložené po celom tele. Nervy berú signály z orgánov a posielajú ich do mozgu. Mozog signály spracuje a určí ako má telo reagovať. Napríklad keď sa dotkneme horúceho, odtiahneme ruku. Človek má 5 zmyslov. Zrak, sluch, čuch, chuť a hmat. Orgánom zraku je oko, orgánom sluchu ucho, orgánom čuchu nos, orgánom chuti jazyk a orgánom hmatu koža.

1. **Tlak krvi**

Srdce sa neustále sťahuje a rozťahuje. Vytláča krv do ciev pod určitým tlakom. Bez tlaku by krv nemohla v tele obiehať. Krvný tlak zabezpečuje to, že sa krv dostane do všetkých častí tela. Srdce bije v pokoji približne 60 až 80 krát za minútu. Tlak krvi sa meria tlakomerom. Normálny (optimálny) tlak krvi je 120 na 80 mm ortuťového stĺpca. Vyššie číslo zaznamenáva tlak vo chvíli, keď srdce vytláča krv do ciev. Nižšie číslo meria tlak počas pokoja. Tlak vyšší ako 140/90 je vysoký krvný tlak. Je to porucha, ktorú musí posúdiť lekár. Ani príliš nízky krvný tlak nie je v poriadku.

1. **Teplota tela**

Telesná teplota je rovnováha medzi teplom vo vnútri tela a na jeho povrchu. Keď je človek zdravý má telesnú teplotu okolo 36,5°C. Zvýšená telesná teplota je jedným z prvých príznakov mnohých chorôb. Teplota nad 38°C sa volá horúčka. Teplota nad 43°C spôsobuje smrť. Teplota nižšia ako 35°C spôsobuje podchladenie organizmu. Meranie teploty sa vykonáva v blízkosti veľkých tepien (v podpazuší, ústach, konečníku, uchu a na čele). Na meranie teploty sa používa teplomer. Poznáme viac druhov teplomerov, napríklad ortuťový, liehový alebo digitálny.

1. **Diéta**

Diéta je dlhodobý spôsob výživy, ktorý pomôže vyliečiť chorobu, alebo aspoň zlepšiť stav pacienta. Diéty sú rozdelené do 15 skupín podľa ktorých sa zostavujú jedálne lístky pre pacientov. Každá diéta má svoje číslo. Sú to napríklad tekutá (0), kašovitá(1), šetriaca(2), redukčná(8), diabetická(9) a iné. Niektoré choroby majú svoje špeciálne diéty. Takúto diétu drží človek celý živo. Napríklad pri cukrovke (diabetická diéta), pri celiakii (bezlepková diéta) a pri rôznych alergiách (nemôže jesť orechy, tropické ovocie...).

1. **Starostlivosť o posteľ pacienta**

Posteľ pacienta má byť čistá a upravená. Posteľná bielizeň (plachta, vankúš a prikrývka) sa prezlieka podľa potreby a pravidelne upravuje. Posteľ sa upravuje aj vtedy, keď z nej pacient nemôže zísť. Ak sa pacient môže otočiť na bok robí sa výmena plachty po dĺžke. Ak sa pacient nemôže otočiť vymieňa sa plachta po šírke. Pri úprave postele je potrebné skontrolovať matrac, či nie je mokrý alebo preležaný.

1. **Starostlivosť o pacienta**

K základnej starostlivosti o chorého patrí starostlivosť o jeho osobnú hygienu.

Osobná hygiena je dôležitá pre zdravie, pre duševnú pohodu aj pre vzhľad pacienta a jeho okolia. Najdôležitejšie ja ranné a večerné umývanie tela a ústnej dutiny a česanie vlasov. Podľa potreby prezliekanie, umývanie vlasov, úprava nechtov a sledovanie hmotnosti pacienta. Pacient sa musí pravidelne stravovať, dodržiavať predpísanú diétu a pitný režim. Aby sa chorý čo najskôr vyliečil, potrebuje primerane cvičiť- pohybovať sa a oddychovať.

1. **Pomoc pri stravovaní**

Pri stravovaní pomáhame každému opatrovanému, ktorý sa nevie alebo nemôže najesť samostatne. Ak sa opatrovaný dokáže najesť sám, pomáhame iba pri niektorých úkonoch, napríklad nadrobno nakrájať kúsky stravy, rozmixovať, olúpať ovocie, odkrojiť chlieb, nabrať polievku z misy. Dôležité je podávanie nápojov. Niekomu stačí pridržať pohár, niekto pije na slamku a hlavne malé deti pijú nápoje z fľaše s cumlíkom. Ležiacim pacientom podávame jedlo priamo v posteli, prinesieme a odnesieme podnos s jedlom a prípadne nakŕmime. Chodiacim pacientom pomôžeme so stolovaním ak nás o to požiadajú.

1. **Všeobecné zásady prvej pomoci**

Prvá pomoc sú jednoduché opatrenia, ktorými sa má zabrániť ohrozeniu života pri úrazoch alebo náhlych poruchách zdravia. Základným pravidlom pri poskytovaní prvej pomoci je robiť všetko, aby sme postihnutému pomohli ale neublížili. Pri poskytovaní prvej pomoci sa sami nemáme vystavovať zbytočnému riziku. Máme dodržiavať tento postup :

**zistiť čo sa stalo**,

**vytvoriť bezpečné prostredie** (napríklad odstrániť prekážky, vypnúť prúd, uhasiť požiar, usmerniť dopravu...),

**poskytnúť prvú pomoc** (zistiť či je osoba pri vedomí, či dýcha, či jej bije srdce, zastaviť krvácanie...),

**požiadať iných o pomoc** (zavolať záchranku, 112 alebo 155, zabezpečiť odvoz zraneného a jeho sprevádzanie...).

1. **Neodkladná resuscitácia**

Resuscitáciu (oživovanie) začneme v prípade, že postihnutý je v bezvedomí a nedýcha normálne. Postihnutého položíme na chrbát, uvoľníme dýchacie cesty a zakloníme hlavu. Kľakneme si vedľa postihnutého a vystretými rukami začneme stláčať hrudník do hĺbky približne 4 - 5 cm, rýchlosťou asi 2x za sekundu. Po 30 stlačeniach hrudníka pokračujeme umelým dýchaním (2 vdychy). Jednou rukou pridržiavame bradu a druhou stisneme nos, aby vzduch neunikal mimo. Toto opakujeme, až pokiaľ nezačne postihnutý sám dýchať, alebo kým nepríde odborná pomoc.

1. **Ošetrenie krvácania**

Krvácanie vzniká pri poranení povrchu tela alebo vnútorných orgánov.

**Vlásočnicové krvácanie** je menšie poranenie pokožky (odrenina, bodnutie...). Ošetríme ho vyčistením rany a necháme zaschnúť.

**Žilové krvácanie** je väčšie poranenie (rezná rana, tržná rana, otvorená zlomenina...). Krv vyteká z rany pomaly a má tmavočervenú farbu. Ak je poranená končatina, dvihneme ju nad srdce, aby sme znížili tlak. Ranu obviažeme obväzom.

**Tepnové krvácanie** je najvážnejšie krvácanie. Krv strieka z rany a má svetločervenú farbu. Musíme veľmi rýchlo pritlačiť na tlakový bod nad ranou, aby človek nevykrvácal. Potom použijeme tlakový obväz.

1. **Ošetrenie zlomeniny**

Prvá pomoc pri zlomeninách je znehybnenie zlomeniny a zabezpečenie prevozu do nemocnice. Postupujeme veľmi šetrne, aby sme postihnutému nespôsobili veľké bolesti. Zatvorené zlomeniny znehybníme cez odev. Otvorenú zlomeninu musíme ošetriť, zastaviť krvácanie a až potom znehybniť. Na znehybnenie zlomenín použijeme dlahy alebo iné tvrdé materiály napríklad palice omotané tkaninou tak, aby netlačili. Na znehybnenie ruky použijeme trojrohé šatky, šál a pod. Postihnutého chránime pred podchladením. Postihnutému nepodávame jedlo a tekutiny, ak by bola potrebná operácia. Zabezpečíme rýchly prevoz do nemocnice.

1. **Zásady pri obväzovaní**
2. Obväz by mal byť sterilný v neporušenom obale a vhodný na druh poranenia.
3. Obväz musí byť priložený rýchlo a správne.
4. Po priložení obväzu sa s ním už nehýbe.
5. Pri preskakovaní krvi cez obväz, prikladáme stále nové vrstvy
6. Obväz má presahovať cez prikrytie rany
7. Obviazanú končatinu sa snažíme znehybniť.
8. Na obviazanej končatine sa musí dať nahmatať tep.
9. **Infekčné choroby**

Infekčné choroby sú také choroby, ktoré sa ľahko prenášajú z človeka na človeka. Ak nemá telo dostatok obranných látok, človek ochorie – nakazí sa chorobou. Mnoho infekčných ochorení sa vylieči bez následkov, stačí pokoj na lôžku, vitamíny alebo veľa tekutín ( nádcha, chrípka...). Niektoré infekčné ochorenia si vyžadujú dlhotrvajúcu liečbu, ako napr. AIDS, žltačka, tuberkulóza, malária alebo zápal pľúc. Proti rozširovaniu nákazy je dôležitá izolácia, aby sa zabránilo šíreniu choroby a ničenie choroboplodných zárodkov - dezinfekcia. Pred nákazou sa dá chrániť aj očkovaním.

1. **Základné živiny**

Potrava plní v ľudskom organizme 2 základné funkcie. Slúži na rast a obnovu buniek a poskytuje energiu potrebnú pre fungovanie celého tela. Potravu rozdeľujeme na rastlinnú a živočíšnu. Rastlinná aj živočíšna potrava sa skladá z látok, ktoré nazývame živiny. Základné živiny sú **bielkoviny, cukry a tuky**. Bielkoviny sa v tele používajú na stavbu. Cukry dodávajú telu silu a tuky sú zásobárňou energie. Veľmi dôležité pre zdravie sú aj vitamíny, minerálne látky a hlavne voda.

1. **Hlavné zásady hygieny**

Hygiena sa zaoberá ochranou zdravia človeka. Hygienu tvoria tieto časti:

-hygienické predpisy,

-osobná hygiena,

-hygiena pracoviska,

-hygiena pomôcok,

-hygiena potravín.

Do osobnej hygieny patrí starostlivosť o čistotu tela (ruky, vlasy, nechty), o čistotu odevu, obuvi a správna životospráva. Hygiena pracoviska je starostlivosť o izby pre chorých, sociálne zariadenia, skladovacie priestory a iné miestnosti pre zamestnancov. Platí zákaz fajčenia vo všetkých priestoroch. Hygiena pomôcok zabezpečuje čistenie a správne uskladnenie pomôcok, prístrojov a zariadení na pracovisku. Hygiena potravín znamená uskladňovanie a spracovanie iba zdravých a čerstvých potravín.

1. **Potraviny rastlinného pôvodu**

Potraviny rastlinného pôvodu sa vyrábajú z plodov, semien alebo iných častí rastlín.

**Obilniny** sú najčastejšie používane potraviny. Patrí tu napríklad pšenica, raž, ovos, ryža. Vyrába sa z nich múka, z ktorej sa pečie chlieb a pečivo, alebo sa varia - ryža.

**Strukoviny** – hrach, fazuľa, šošovica sú významné pre veľký obsah bielkovín.

**Zemiaky** – sú zdravou a dôležitou potravinou. Sú v našej kuchyni veľmi používané.

**Zelenina** – plody, listy, alebo korene rastlín, ktoré majú veľa vitamínov a vlákniny. Napríklad: mrkva, cibuľa, cesnak, paprika, paradajky, uhorky, kapusta, šalát, špenát..

**Ovocie** – sladké a šťavnaté plody ako: jablká, hrušky, čerešne, jahody, pomaranče...

**Olejniny** - semená z ktorých sa lisuje olej: slnečnica, repka olejná, mak, olivy...

1. **Potraviny živočíšneho pôvodu**

Potraviny živočíšneho pôvodu sú také, ktoré získavame zo živých alebo zabitých zvierat.

**Mäso –** je významná potravina, obsahuje veľa potrebných bielkovín. Rozdeľujeme ho podľa zvierat, z ktorých pochádza na bravčové, hovädzie, hydinu, ryby a iné. Podľa výseku sa mäso delí na: stehno, pliecko, karé, bôčik, prsia... Spracúva sa varením, pečením, grilovaním, vyprážaním, alebo sa z neho robia výrobky ako saláma, klobása.

**Mlieko** – najčastejšie sa používa kravské, menej kozie a ovčie mlieko. Upravené mlieko sa pije sladké alebo kyslé, alebo sa z neho vyrábajú výrobky: syry, jogurt, maslo, smotana... Používa sa aj na prípravu iných jedál – krémy, omáčky, kysnuté cesto.

**Vajcia –** sú dôležitou potravinou, používajú sa na prípravu rôznych pokrmov, napríklad: omeleta, polievky, múčniky, plnky, trojobal (rezne).

**Tuky** – používa sa hlavne bravčová masť.

1. **Výživa deti a mladistvých**

**Obdobie batoliat (do 3 rokov)** – Najprirodzenejšia výživa po narodení je dojčenie. Postupne sa prechádza na tuhú stravu. Strava má byť ľahko drobiteľná, pretože deti ešte nevedia dobre hrýzť. Má obsahovať všetky živiny, nevhodné sú slané a korenené jedlá, umelé sladidlá a prifarbované potraviny.

**Predškolský vek (od 3 do 6 rokov)** - deti v tomto období rýchlo rastú, preto potrebujú dostatok mlieka a mliečnych výrobkov, ktoré obsahujú vápnik a bielkoviny. Jedálny lístok musí byť pestrý, obsahovať dostatok ovocia, surovej zeleniny, obilnín, strukovín, netučné mäsá, mlieko a mliečne výrobky a dostatok nápojov.

**Mladší školský vek ( 6 až 10 rokov)** - deti rastú pomalšie ako v predškolskom veku, mali by jesť 5x denne, dôležité sú raňajky a školská desiata, aby boli deti v škole pozorné. Treba dodržiavať pitný režim. Do jedálneho lístka sa zaraďujú mliečne výrobky, mäso a mäsové výrobky, strukoviny a ryby, ovocie a zelenina.

**Mládež, puberta** - je obdobie rýchleho rastu, mladí potrebujú správnu životosprávu, čo je hlavne dostatok spánku, pohybu na čerstvom vzduchu a zdravá výživa. Nesprávnym stravovaním dochádza k poruche rastu, vzniku obezity a zubného kazu.

1. **Osobnosť zdravotníckeho pracovníka**

Zdravotnícky pracovník sa stará o ľudské zdravie. Každý zdravotnícky pracovník musí mať dobré odborné a praktické vedomosti. Vlastnosti potrebné pre ošetrovanie chorých sú: dobrý vzťah k ľudom a práci sebaovládanie , rýchle rozhodovanie, zmysel pre čistotu a poriadok, ochota, trpezlivosť a schopnosť zachovávať lekárske tajomstvo.

Opatrovateľ musí dodržiavať základné pravidla osobnej hygieny. Má poznať postup pri poskytovaní prvej pomoci, ovládať zásady správnej výživy, pripraviť a podávať jedlo chorým, upraviť a prezliecť posteľ, sprevádzať chorého na vyšetrenia, pomáhať pri obliekaní a vyzliekaní a byť nápomocný lekárom, sestrám a opatrovaným osobám.

1. **Posteľová ošetrovacia jednotka**

Posteľová ošetrovacia jednotka je základná zložka nemocnice, je súčasťou nemocničného oddelenia. Posteľovú ošetrovaciu jednotku tvorí personál : lekári, sestry, sanitári, upratovačky. Miestnosti v posteľovej ošetrovacej jednotke sú: izby pre chorých, miestnosti na ošetrovanie, miestnosti na vyšetrovanie, kuchynka, jedáleň, denná miestnosť, hygienické zariadenia, sklady, lekárska izba a pracovňa sestier.

Vybavenie posteľovej ošetrovacej jednotky tvorí nábytok, stolíky, stoličky, tlakomery, chladničky, príbory, bielizeň... a spotrebný materiál ako obväzy, poháre, fľaše , zástery, obrusy, handry, saponáty, metly...

1. **Hlavné zásady upratovania**

Pri upratovaní verejných priestranstiev (nemocnice, školy, ústavy) treba dodržiavať rozvrh upratovacích prác. Rozvrh obsahuje **denné upratovanie,** ktoré zahŕňa práce vykonávané každý deň (umývanie dlážok, kúpeľni WC, izieb, pracovní, umývanie riadu, vynášanie smetí... ). **Týždenne upratovanie** - dezinfekcia, odťahovanie nábytku. **Veľké upratovanie** sa uskutočňuje niekoľko raz v roku (umývanie okien, maľovanie). Pri upratovaní je potrebné dodržiavať pravidlá  bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci, používať ochranné pomôcky. Čistiaci prostriedok voliť podľa materiálu, ktorý sa bude čistiť. Udržiavať v čistote a poriadku aj pomôcky na upratovanie a miestnosti na ich odkladanie.

1. **Príprava potravín**

Kuchynskou prípravou sa potraviny menia na pokrm. Patria sem prípravné práce, varenie, dusenie, pečenie, vyprážanie, zapekanie, ochucovanie a studená kuchyňa.

Medzi **prípravné práce** pred varením patrí čistenie, umývanie, lúpanie, škrabanie, strúhanie, krájanie a mletie.

**Varenie** je tepelná úprava potravín, vo väčšom množstve vody (polievky, zemiaky, ...).

**Dusenie** je tepelná úprava potravín, pri menšom množstve vody (zelenina, ryža,...).

**Pečenie** je tepelná úprava potravín, pri ktorej na potravinu pôsobí horúci vzduch alebo horúci tuk. Piecť sa môže v rúre, na rošte alebo ražni, na panvici (mäso, chlieb, ...).

**Vyprážanie** je tepelná úprava, pri ktorej na potraviny pôsobí horúci tuk zo všetkých strán (zemiaky - hranolky, ementál, karfiol, mäso - rezeň, hydina, ryby, šišky,...). **Studená kuchyňa** je príprava pokrmov v studenom stave (šaláty, nátierky, ovocie...).

1. **Zdravá výživa**

[](http://www.google.sk/imgres?imgurl=http://zdrava_vyziva.a4.cz/ovoce1.jpg&imgrefurl=http://zdrava_vyziva.a4.cz/&usg=__wcOoyQXelsbXl0uTF7Hpxf87J1I=&h=285&w=263&sz=18&hl=sk&start=0&zoom=1&tbnid=bPxPXRT2BSAzdM:&tbnh=120&tbnw=111&prev=/images?q=zdrava+v%C3%BD%C5%BEiva&hl=sk&biw=933&bih=539&gbv=2&tbs=isch:1&itbs=1&iact=hc&vpx=388&vpy=187&dur=3636&hovh=228&hovw=210&tx=119&ty=111&ei=w_vSTMa2OMqBOr-UjMIP&oei=gvvSTOXIKofpObj_qJMP&esq=9&page=1&ndsp=14&ved=1t:429,r:6,s:0)

Medzi základné zásady zdravej výživy patrí jesť pravidelne, v menších dávkach (4-5 krát). Obmedziť tuky a vyprážané jedlá. Konzumovať celozrnné pečivo, radšej chlieb než biele pečivo. Viac čerstvej zeleniny a ovocia. Dodržiavať pitný režim (1,5 – 2 litre, cez leto až 3 litre denne), vyhýbať sa sladkým a alkoholickým nápojom, najvhodnejšia je pitná voda. Znížiť množstvo solí, nahradiť ju bylinkami a korením. Obmedziť sladkosti a cukor nahrádzať ovocím.

Potravinová pyramída radí ako si zostaviť jedálny lístok tak, aby obsahoval potraviny zdravej výživy.

1. **Pranie a žehlenie**

So znečistenou bielizňou sa musí pracovať opatrne, lebo z baktérií môžu vzniknúť infekcie. Pred praním sa bielizeň roztriedi podľa druhu a farby.

Prať môžeme ručne alebo pomocou **práčky**. Pri praní sa používa prací prášok a dezinfekčné prostriedky. Vypratá bielizeň sa suší a žehlí. **Na žehlenie** sa používajú žehliace stroje - žehlička a mangeľ.

**Žehlička** sa používa na ručné žehlenie. Môže byť s naparovaním alebo bez naparovania.

**Mangeľ** sa používa na žehlenie rovnej bielizne (uteráky, plachty, obliečky). Hlavnou časťou je **žehliaci valec** vyhrievaný parou, plynom alebo elektricky.

1. **Šitie a opravy bielizne**

Šitie je vytváranie stehov pomocou ihly a nite. Šiť môžeme ručne alebo strojovo.

**Ručné šitie** sa dnes využíva pri opravách, vyšívaní a zdobení odevov. Ručné stehy delíme na: **pomocný, spájací, obšívací, ozdobný**. Spájací steh sa využíva pri zošívaní dvoch kusov látky a pri prišívaní zipsu, gombíka, záplaty. Obšívací steh sa používa na obšívanie okrajov, ktoré sa strapkajú, na podšitie odevov (nohavice, sukňa).

Na **strojové šitie** používame šijacie stroje. Medzi hlavné časti šijacieho stroja patrí **ihla, ručné koliesko, prítlačná pätka, nožný pedál**. Najviac sa opravuje posteľná bielizeň, prišívanie gombíkov, našívanie záplat, zošívanie popáraných okrajov...

1. **Čistiace a dezinfekčné prostriedky**

K čistiacim prostriedkom pri upratovaní patria rôzne **saponáty, mydlá, prášky.** Čistiaci prostriedok volíme podľa znečisteného povrchu. Vždy musíme dodržiavať návod na použitie. Pri čistení používame vodu, **nádoby, handry, metly, rukavice, vozíky a elektrické prístroje**.

**Nádoby** na upratovanie môžu byť plastové, kovové, sklenené. Patrí k ním vedro, lavór, umývadlo, misky, odmerky. **Handry** sú na umývanie dlážok, **handričky** na nábytok, **prachovky** na prach. **Gumené rukavice** a zástery treba po použití umyť, vysušiť a vysypať práškom proti zlepeniu. **Kefy, mopy, zmetáky** odkladáme štetinami nahor.

**Dezinfekcia** je proces, pri ktorom sa ničia choroboplodné zárodky pomocou dezinfekčných prostriedkov (savo, chloramín) alebo pôsobením vysokej teploty.

1. **Civilizačné ochorenia**

# Civilizačné choroby sú také ochorenia ľudí, ktoré sa veľmi rozšírili a sú častou príčinou smrtí. Spôsobuje ich nesprávna výživa, dedičnosť a zlá životospráva.

# Medzi civilizačné choroby patrí: vysoký krvný tlak, srdcový infarkt, alergie, obezita, cukrovka, rakovina, drogy, fajčenie, alkoholizmus...

# Medzi choroby srdca a krvného obehu patrí vysoký krvný tlak, infarkt...

**Alergia** je reakcia organizmu na látky, ktoré nazývame alergény (peľ, prach, srsť zvierat, potraviny). Alergie sa prejavujú na koži (ekzémy, vyrážky), na dýchacích cestách (nádcha, kašeľ), na tráviacom systéme (vracanie, hnačky).

**Tučnota (obezita)** je spôsobená nesprávnou životosprávou a prejedaním.

**Cukrovka, diabetes** je porucha, pri ktorej sa netvorí toľko inzulínu koľko telo potrebuje na spaľovanie cukrov. Postihnutý drží celý život diétu.