

Obsah

Summary	11
1 Pojem civilizační choroby	13
2 Úkoly veřejného zdravotnictví	16
2.1 Postavení veřejného zdravotnictví	16
2.2 Podpora veřejného zdravotnictví	17
2.2.1 Prevence civilizačních chorob	17
2.2.2 Podpora státních orgánů	17
2.2.3 Strategie erudovaných doporučení	17
2.2.4 Koordinace působení	17
3 Kardiovaskulární choroby	20
3.1 Epidemiologie kardiovaskulárních chorob	20
3.1.1 Úmrtnost na kardiovaskulární choroby	22
3.2 Rizikové faktory kardiovaskulárních chorob	24
3.2.1 Neovlivnitelné rizikové faktory	24
3.2.2 Ovlivnitelné rizikové faktory	25
3.2.2.1 Obezita	25
3.2.2.2 Arteriální hypertenze	28
3.2.2.3 Kouření	39
3.2.2.4 Poruchy metabolismu tuků	46
3.2.3 Nové rizikové faktory	51
3.3 Preventivní opatření kardiovaskulárních chorob	53
4 Diabetes mellitus (DM)	56
4.1 Historie nemoci diabetes mellitus	56
4.2 Výskyt diabetu	57
4.2.1 Metabolický syndrom	59
4.3 Možnosti ovlivnění diabetu	62
4.4 Základy dietního režimu diabetika	64

5 Nádorová onemocnění	68
5.1 Prevalence nádorových onemocnění	69
5.2 Úmrtnost na nádorová onemocnění	71
5.3 Prevence výskytu nádorů	72
5.3.1 Prevence kolorektálního karcinomu	73
5.3.1.1 Výživa a dietní zvyky	73
5.3.1.2 Pohybový režim	75
5.3.1.3 Kouření a alkohol	75
5.3.1.4 Stres	76
5.3.1.5 Strategie prevence	76
5.4 Výskyt nádorů v ČR a ve světě	79
6 Úrazy	83
6.1 Úmrtnost na úrazy	84
6.2 Preventivní opatření	85
7 Infekční choroby	86
7.1 Tuberkulóza	86
7.2 Chřipka	87
7.3 Virová hepatitida B	88
7.4 HIV pozitivita, AIDS	89
7.5 Pohlavní choroby	90
8 Únavový syndrom	92
8.1 Projevy únavového syndromu	93
8.2 Léčba únavového syndromu	96
9 Nemoci pohybového aparátu	97
9.1 Artróza	97
9.2 Osteoporóza	99
9.3 Cvičení a pitný režim	99
10 Psychické poruchy	102
10.1 Poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie)	102
10.2 Následky zneužívání dětí a adolescentů	103
10.2.1 Následky sexuálního zneužívání	104
10.2.2 Prevence sexuálního zneužívání	105

11 Varia	106
11.1 Glaukom	106
11.1.1 Příčiny vzniku glaukomu	107
11.1.2 Nitrooční tlak	107
11.1.3 Rizikové faktory pro vznik zeleného zákalu	108
11.1.4 Akutní glaukom	108
11.1.5 Možnosti léčby glaukomu	109
11.2 Celiakie	109
11.2.1 Projevy celiakie	112
11.2.2 Patologický nález	113
11.2.3 Léčba	113
11.2.4 Vhodné potraviny	114
11.2.5 Možnosti rychlé diagnostiky celiakie	114
11.3 Menopauza, postmenopauza	115
12 Závěr	117
13 Literatura	118
14 Rejstřík	127