22.06.2020

Dzień dobry

Witam Serdecznie na lekcji Biologii

Dzisiejszy temat lekcji: **Choroba – zaburzenie homeostazy, Uzależnienia**

Co trzeba zrobić obowiązkowo:

1. **Przeczytać zagadnienia lekcji**

Podręcznik strony 247-256

Zeszyt Ćwiczeń – BRAK

Zagadnienia lekcji:

Czym jest zdrowie?

Choroba

Choroby cywilizacyjne

Leki i suplementy diety

Uzależnienie od kofeiny

Nikotynizm

Alkoholizm

Lekomania

Narkomania

Jak uniknąć uzależnień

1. Czym jest zdrowie?

Zdrowie jest stanem równowagi wewnętrznej organizmu, w którym wszystkie narządy działają prawidłowo, a człowiek ma dobre samopoczucie. Jakiekolwiek zakłócenie tej równowagi określamy mianem choroby.

Na zdrowie organizmu składają się:

* **Zdrowie fizyczne** -> czyli prawidłowa praca wszystkich narządów;

* **Zdrowie psychiczne ->** czyli umiejętność cieszenia się z życia i radzenia sobie z codziennymi trudnościami;

***Zdrowie społeczne** -> czyli umiejętność nawiązywania pozytywnych relacji z ludźmi.

2. Choroba

Zakłócenie stanu równowagi wewnętrznej wskutek nieprawidłowo działających mechanizmów homeostazy może prowadzić do choroby a nawet śmierci.

Niezdrowy tryb życia, między innymi niedobór snu oraz długotrwały lub intensywny stres, powoduje, że spada odporność organizmu.

Życie w dużych społecznościach powoduje, że łatwo możemy zarazić się chorobami zakaźnymi. Przenoszą się one podczas kontaktów z chorymi ludźmi lub zwierzętami.

Mimo postępów medycyny **choroby zakaźne** stanowią dla współczesnych ludzi ogromne zagrożenie. Przyczyną wielu z nich są **wirusy**, które powodują na przykład grypę. Z kolei **bakterie** przyczyniają się między innymi do rozwoju rzeżączki, kiły i zapalenia płuc. Choroby zakaźne powodowane są także przez **pasożyty zwierzęce,** takie jak; glista ludzka, włosień kręty, owsik czy różne gatunki tasiemców.

3. Choroby cywilizacyjne

Na choroby cywilizacyjne zapadają tysiące ludzi, a częstość ich występowania zależy od stopnia rozwoju cywilizacji. Powodem wielu z nich jest niewłaściwy tryb życia.

Ciągły pośpiech sprawia, że zapominamy o zasadach zdrowego żywienia. Często jemy potrawy, które zaspokajają apetyt, ale nie zawierają niezbędnych składników, takich jak witaminy czy sole mineralne, mają natomiast ogromną ilość tłuszczów oraz cholesterolu. Nadmiar tych związków w diecie jest przyczyną chorób układu krążenia, takich jak miażdżyca i nadciśnienie tętnicze.

4. Leki i suplementy diety

Kiedy odczuwamy lekkie dolegliwości, takie jak katar, ból głowy lub ból gardła, często sięgamy po leki ogólnodostępne, czyli sprzedawane bez recepty. Zdarza się że robimy to lekkomyślnie, zapominając że każdy lek może wywołać niepożądane skutki uboczne.

W ostatnich latach często stosuje się suplementy diety. Szczególnie ostrożnym należy być podczas zażywania antybiotyków, czyli substancji działających antybakteryjnie.

5. Uzależnienie od kofeiny

Niektóre używki są stosowane powszechnie, ponieważ rzadko wywołują poważne konsekwencje zdrowotne. Mogą jednak powodować uzależnienie. Przykładami są kawa i herbata. Oba te napoje zawierają kofeinę – związek chemiczny o działaniu pobudzającym. Stosowany w umiarkowanych ilościach poprawia samopoczucie, ale nadużywany źle wpływa na nasz organizm.

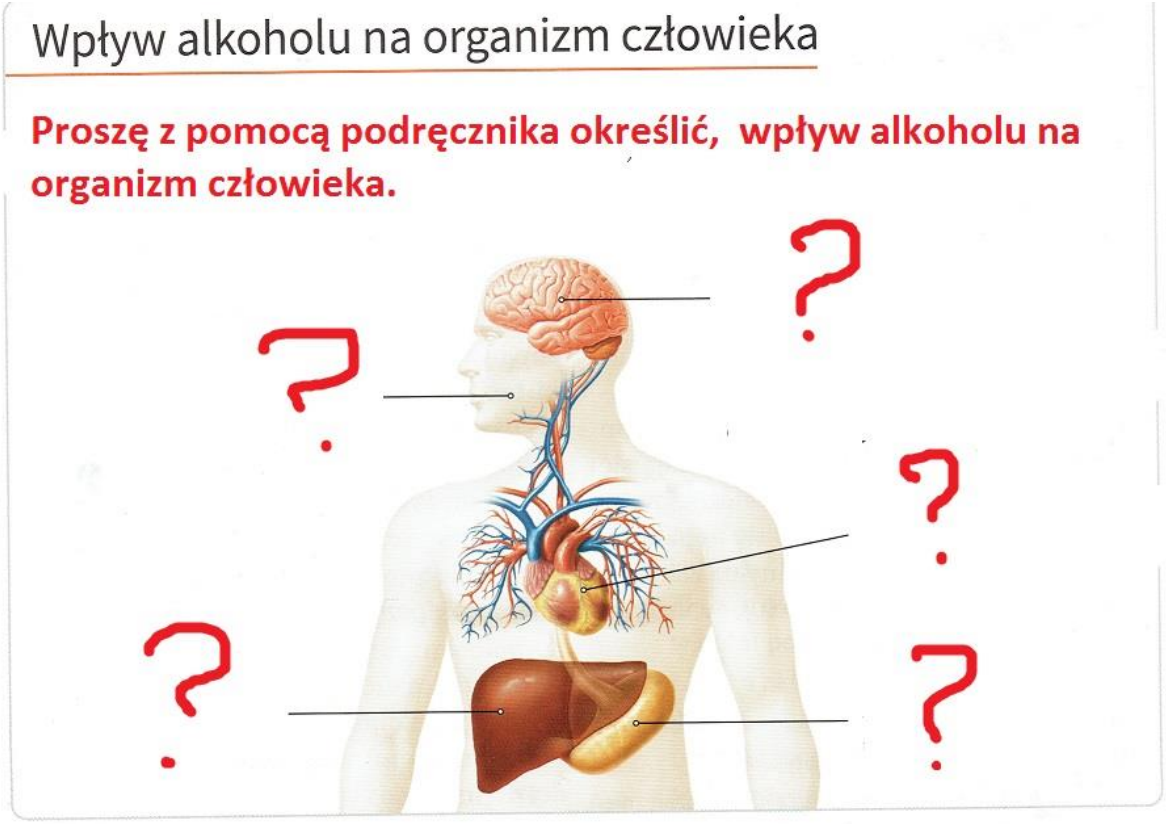
6. Nikotynizm

Podstawowym surowcem zawierającym nikotynę jest tytoń. Podczas palenia tytoniu, obecna w dymie nikotyna jest wchłaniania do krwi. Związek ten nie tylko silnie uzależnia, lecz działa szkodliwie na nasz organizm. Oprócz nikotyny w dymie tytoniowym znajduje się kilka tysięcy innych niebezpiecznych dla zdrowia substancji, które powodują znaczne obniżenie sprawności fizycznej

i umysłowej palącego oraz zmniejszają odporność organizmu. Mogą również prowadzić do rozwoju nowotworów.
W ostatnich latach do powszechnego użytku weszły e-papierosy. Stosuje się w nich płyny zawierające nikotynę oraz wiele innych substancji bardzo niebezpiecznych dla organizmu w tym kilka rakotwórczych.

7. Alkoholizm

Jedna z najpopularniejszych substancji uzależniających jest alkohol – związek o działaniu odurzającym.



Łatwo przenika on z układu pokarmowego do krwi, z którą dociera do wszystkich narządów. Alkohol jest szkodliwy zwłaszcza dla ludzi młodych, ponieważ zakłóca ich prawidłowy rozwój, osłabia zdolności umysłowe i powoduje kłopoty z zapamiętywaniem. Jest też przyczyną chorób serca i układu krwionośnego. Wątroba może zneutralizować niewielką ilość alkoholu. Jego nadmiar wywołuje nieodwracalne uszkodzenia tego narządu i prowadzi do marskości wątroby. Stężenie alkoholu we krwi mierzy się w promilach.

8. Lekomania i narkomania

Niektóre leki, między innymi przeciwbólowe, nasenne i uspokajające również mogą uzależniać. Do najbardziej niebezpiecznych środków uzależniających należą związki nazywane potocznie narkotykami. Zalicza się do nich zarówno substancje pochodzenia naturalnego, na przykład kokainę, jak i wytworzone przez człowieka, na przykład amfetaminę. Oddziałują one bardzo silnie na układ nerwowy, choć ich skutki ich zażywania różnią się w zależności od rodzaju substancji. Znajdują się w nich między innymi środki, które działają pobudzająco, uspokajająco oraz halucynogennie. Narkotyki powodują szybkie psychiczne i fizyczne wyniszczenie organizmu – uszkadzają głównie mózg, wątrobę i nerki. W ostatnich latach pojawiły się dopalacze – substancje będące pochodnymi znanych narkotyków. Różnią się od nich jedynie tym, że nie zostały wpisane na listę substancji ustawowo kontrolowanych. Ich działanie i skutki uboczne nie są w pełni znane, co czyni je jeszcze groźniejszymi.

9. Jak uniknąć uzależnień ?

Aby uniknąć uzależnienia, najlepiej nie sięgać po używki. Niestety młodzi ludzie często popełniają ten błąd. Wśród głównych przyczyn sięgania po środki uzależniające są: ciekawość i chęć zaimponowania otoczeniu. Należy jednak pamiętać, że przez używki można zrujnować sobie zdrowie i życie, a także popsuć relacje z innymi ludźmi.

Koniec Lekcji