**9. A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ: 3. – 9. 4. 2020**

Celý zápis i úkol bude v sešitě VkZ. V případě dotazů mě kontaktujte na mail: [j.kudela@ulesakarvina.cz](mailto:j.kudela@ulesakarvina.cz)

AKTUÁLNÍ INFEKČNÍ CHOROBA ČÍSLO 1: KORONAVIRUS

ÚKOL: 1. **Jak se současná mimořádná opatření promítla do mého každodenního života? (ne více než 10 vět)**

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Onemocnění COVID-19 je způsobeno novým typem koronaviru s označením SARS-CoV-2 - jedná se o vysoce infekční onemocnění, které se projevuje horečkami, respiračními potížemi (kašel, dušnost), bolestí svalů a únavou - poprvé se objevil na začátku loňského prosince v čínské provincii Chu-pej, kde se také nachází jedenáctimilionové město Wu-chan; virus se na člověka přenesl z divokých zvířat, podobně jako v případě jiných koronavirů; za zdroj nákazy je označováno wuchanské tržiště, kde se kromě mořských plodů prodává divoce žijící zvěř - s největší pravděpodobností se virus na člověka přenesl z netopýrů přes mezihostitele (viroložka Ruth Tachezy o netopýrech v časopis Respekt):

“Zdá se, že historicky jsou zdrojem **skoro všech virů**. Běžně se ví, že je v nich vzteklina, najdete tam hepatitidu B i řadu jiných virů. Záměrně říkám, že skoro všech, ale mnoho a mnoho. Různých druhů koronavirů u nich objevili třicet - a mohou mít potenciál jako ten současný. Nejdřív musí v netopýrech dojít k nějaké změně mezi kmeny koronavirů - ta umožní přeskok na mezihostitele, kde dojde k množení. Pak dochází u mezihostitele k další změně, a ta už umožní přeskok na člověka.”

K 18. 3. v ČR trvá nouzový stav a karanténa, jsou uzavřeny hranice, z obchodů zůstávají otevřeny pouze potraviny, drogerie, lékárny a galanterie - od čtvrtku 19. 3. vláda nařídila vycházet ven pouze se zakrytým obličejem – rouška, šátek aj. - od čtvrtku 19. 3. jsou potraviny, drogerie a lékárny od 8 do 10 hodin vyhrazeny pouze pro osoby starší 65 let - v pátek a v sobotu přistanou první letadla se zásobami pomůcek (dle ministra vnitra J. Hamáčka) - **jak snížit riziko nákazy:**

* vyhýbat se zjevně nemocným a vyhýbat se místům s vyšším počtem osob,
* často a důkladně si mýt ruce mýdlem,
* udržovat nařízený odstup od osob 2 metry,
* nosit roušky

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ZÁPIS DO SEŠITU:** (typy žloutenek uvádím jen pro zajímavost)

**Nemoc** - je narušený stav organismu, který vznikl působením zevních a vnitřních okolností

- rozpoznání příznaků nemoci je velmi důležité kvůli včasnému rozhodnutí navštívit lékaře infekční

choroby

- způsobují je choroboplodné zárodky (viry, bakterie, prvoci, plísně aj.)

- do těla vnikají (trávicí a dýchací soustavou nebo je přenáší bodavý hmyz

- patří sem běžná onemocnění – chřipka, rýma, nachlazení, angína)

**Těžká onemocnění** – zápal plic, obrna, žloutenka, zánět mozkových blan, plané neštovice,

- proti některým infekčním chorobám se očkuje

**Nevyléčitelná onemocnění** – AIDS - lidské tělo se brání prostřednictvím imunitního systému

(= obranyschopnost organismu)

**Způsob přenosu nemoci:**

• vzduchem – rýma, kašel, chřipka

prevence: zdravý životní styl, pohyb, životospráva, tělesná a duševní hygiena

• přímým kontaktem – špinavýma rukama se šíří žloutenka (typ A), pohlavním cestou AIDS a

žloutenka (typ B a C)

• jak se bránit klíšťatům: očkování proti encefalitidě, dlouhé kalhoty, repelenty, po vycházce se

prohlédnout (přenašeči – klíště přenáší boreliózu a encefalitidu, komár malárii)

• kontaminované potraviny – salmonelóza

**Pokud jsem onemocněl chorobou šířící se vzduchem, musím zabránit dalšímu šíření:**

• dodržuji osobní hygienu (používám mýdlo a gel na ruce, dezinfekci při každém příchodu domů)

• nenavštěvuji své známé (telefonický kontakt)

• nejezdím (pokud nemusím) hromadnými dopravními prostředky

• nechodím do veřejných zařízení (obchody, restaurace aj.)

• používám ochranné pomůcky (roušku)

• řídím se pokyny lékaře (užívám léky aj.)

**Kouření - rizikové chování** (zápis do sešitu)

Kouření tabáku je jedním z nejrizikovějších faktorů životního stylu (příčina zbytečných onemocnění a úmrtí)

Škodlivé složky tabákového kouře

- nikotin

- dehty

- oxid uhelnatý, amoniak, kyanid, formaldehyd aj.

**Nikotin**

– velmi rychle se vstřebává do krve (za 7s se dostane do mozku)

- návyková látka- vznik závislosti

- při poklesu hladiny nikotinu

– abstinenční příznaky (touha po cigaretě, špatná nálada, nervozita, poruchy spánku)

– zvyšuje krevní tlak, zrychluje srdeční činnost

– riziko srdečního infarktu, mozkových příhod apod.

**Dehty**

– z kouře se usazují v plicích

– vznik rakoviny plic, hrtanu, ústní dutiny, jícnu, ledvin apod.

**Další projevy** – zánět průdušek (chronický), poškození dásní – viklavost zubů

**Velmi nebezpečné je kouření během těhotenství**

– ohrožení plodu

– nižší porodní hmotnost dítěte, dítě trpí nedostatkem kyslíku, opoždění mentálního vývoje.

Ve 20. stol. zabilo kouření kolem 100 mil. lidí.

**První pokusy s cigaretou**

– začátek puberty i dříve

– snaha vypadat dospěleji

- obdiv kouřících vrstevníků,

- lepší postavení ve skupině mladistvých.

**Pasivní kouření** – nedobrovolné vdechování cigaretového kouře z okolního zakouřeného prostředí nekouřící osobou. (Nekuřák 1 h v zakouřeném prostředí = 15 vykouřených cigaret)

**Vliv pasivního kouření** – vznik nádorového onemocnění (leukémie) – u dětí i dospělých rakovina plic.

**Zajímavost** – Lidé mají dostatek znalostí o škodlivosti kouření, ale počet kuřáků výrazně neklesá.