

Zápis - modré odkazy samozřejmě nezapisujeme!

Cukrovka:

Chronické onemocnění, které se projevuje poruchou látkové výměny **sacharidů**, hlavním projevem je zvýšená hladina glukózy v krvi, protože v těle nefunguje správně hormon zodpovědný za přesun glukózy z krve do buněk - inzulín.

Glukóza = jednoduchý cukr, v přírodě se vyskytuje např. jako produkt fotosyntézy, zásobní látka v ovoci, koluje v krvi živočichů...

- Léčba: dieta, dodávání inzulínu, léky, fyzická aktivita
- Příčiny: dědičnost, sedavý způsob života, nadváha, nesprávná výživa

<https://www.medtronic-diabetes.cz/o-diabetu/lecba-inzulinovou-pumpou> - léčba pomocí inzulínové pumpy, která dávkuje inzulín podle aktuální potřeby pacienta

Nemoci srdce a cév

- křečové žíly: rozšířené cévy viditelné pod kůží nohou; (rizika: obezita, dlouhé stání, zácpa...)

https://cs.wikipedia.org/wiki/K%C5%99e%C4%8Dov%C3%A9_%C5%BE%C3%ADly#/media/Soubor:Varicose-veins.jpg - končetina s křečovými žilami

- vysoký krevní tlak (= hypertenze) - onemocnění se projevuje zvýšeným tlakem v tepnách (rizika: stres, solení, hormonální antikoncepce, obezita aj.)
- infarkt myokardu: ucpání věnčitých cév na srdečním svaly krevní sraženinou
- trombóza: ucpání cév krevní sraženinou (obezita, dlouhodobá nehybnost končetin...)
- ateroskleróza = kornatění tepen, jedná se o ukládání látek tukové povahy na vnitřní stěny cév (cholesterol), průsvit cévy se zmenšuje, cévy křehnou a snadno se na takových změněných stěnách cév tvoří krevní sraženina

https://cs.wikipedia.org/wiki/Ateroskler%C3%B3za#/media/Soubor:Late_complications_of_atherosclerosis.PNG - na obrázku jde vidět, jak se vnitřek cévy zužuje díky ukládání látek

Rizika: obezita, nesprávná výživa, nedostatek pohybu
Pohyb může riziko kardiovaskulárních chorob výrazně omezit.

