

ZDROWOTKA

Czasopismo o zdrowym stylu życia, a w nim:

- Szkoda życia na chorobę
➔ *o chorobach i ich przyczynach,*
- Małe przyczyny, duże problemy
➔ *o problemach zdrowotnych młodzieży,*
- W zdrowym ciele zdrowy duch
➔ *o tym jak być szczęśliwym.*

AUTOR:

Magdalena Murawska, kl. IIa GIMNAZJUM
Zespół Szkół w Baniosze

OPIEKUN:

Pani Agnieszka Makarewicz

Szkoda życia na chorobę

Najpopularniejszym rodzajem chorób są choroby zakaźne. Powstają na skutek zakażenia się drobnoustrojami chorobotwórczymi - wirusami lub bakteriami.



Najczęściej występujące choroby zakaźne

Wirusowe:

- grypa,
- żółtaczkazakaźna,
- różyczka,
- świnka,
- oспа wietrzna,
- odra,
- wścieklizna.

Bakteryjne:

- czerwotka,
- gruźlica,
- płonica,
- angina,
- tężec.

Ważne słowo

Epidemia-występowanie w określonym czasie i na określonym terenie zachorowań w liczbie większej niż oczekiwana.

Istnieje kilka dróg, którymi drobnoustroje mogą dostać się do naszego organizmu:

- droga powietrzna (kropelkowa),
- droga pokarmowa,
- droga płciowa,
- droga wertykalna-przeniesienie choroby z matki na dziecko w czasie ciąży,
- poprzez krew,
- przez bezpośredni kontakt z chorą osobą.

Ciekawostka

W latach 1347-1352 przez Europę przetoczyła się epidemia dżumy, czyli tzw. czarnej śmierci.

W następstwie tej choroby, niemal jedna trzecia populacji kontynentu została wytrzebiona. Symbolem choroby stały się stroje lekarzy, z maskami o kształcie ptasich dziobów.



Jak się chronić?

Należy:

- myć dokładnie owoce, warzywa, ręce przed posiłkiem oraz po wyjściu z toalety,
- unikać osób zarażonych,
- starać się oddychać przez nos, by powietrze było odpowiednio ogrzane, nawilżone i oczyszczone,
- unikać kontaktów z nieznanymi zwierzętami (ryzyko zarażenia wścieklizną),
- myć ręce po zabawie z własnym pupilem.

Ważnym elementem ochrony przed zarazkami jest też regularne szczepienie.

Małe przyczyny, duże problemy

Meningokoki

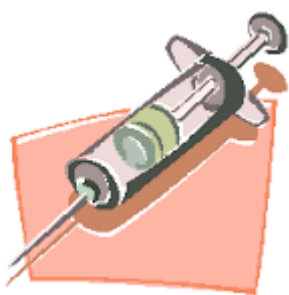
Są to bakterie wywołujące wiele groźnych chorób, m. in. zapalenie opon mózgowych.

Przenoszą się wieloma różnymi drogami, ale najczęstsza jest droga pośredniego kontaktu ze śliną nosiciela bakterii. Oznacza to, że można się zarazić np. pijąc z tej samej butelki lub jedząc z tego samego talerza. Nosicielem może być każda osoba. Większość nosicieli nie choruje, a jedynie „transportuje” chorobę, dlatego jest ona tak niebezpieczna.

Dlatego:

„nie dawaj macha, nie dawaj gryza,
nie dwaj tyka ani liza, nie żuj wspólnej
gumy, jedz własnymi sztućcami, unikaj
przygodnych pocałunków”.

**Nie czekaj- ta choroba postępuje
bardzo szybko!**



I pamiętaj:

Najlepszym sposobem na uniknięcie zakażenia jest unikanie ryzykownych zachowań i stosowanie szczepionek ochronnych.

Uzależnienia

W dzisiejszych czasach uzależnienia, czyli nałogi, są bardzo powszechne. Powodują je używki, które najczęściej są ogólnodostępne i powszechnie stosowane.

Oto kilka najczęściej występujących rodzajów nałogów:



Alkoholizm



Narkomania



Lekomania



Nałóg nikotynowy (przez papierosy)

Jak się chronić?

Najlepiej w ogóle nie próbować! Leczenie uzależnień jest praktyką długotrwałą i trudną, dlatego lepiej wcale nie sięgać po używki.

Każda z substancji powodujących nałogi jest substancją psychoaktywną, czyli pobudzającą organizm, która powoduje trwałe uszkodzenia narządów wewnętrznych, a w efekcie prowadzi do nowotworów lub śmierci.

Ważne słowo

Higiena-dział medycyny, zajmujący się wpływem środowiska (miejsca zamieszkania, zatrudnienia, także własnego ciała) na zdrowie i życie człowieka.

Zaburzenia psychiczne

Wśród młodzieży zaburzenia psychiczne są bardzo powszechne. Najczęściej wywołują je złe doświadczenia, lecz mogą mieć także podłoże genetyczne.

Ciekawostka

W Polsce na depresję choruje ok. 1,5 mln. osób. Na świecie zajmuje ona czwarte miejsce na liście najpoważniejszych problemów zdrowotnych.

23 lutego – Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją.

Najczęściej występujące dysfunkcje to:

- depresja,
- schizofrenia,
- autyzm.

Jak się chronić?

Przede wszystkim myśleć pozytywnie. Nie jesteś posiadaczem wszystkich problemów tego świata, są ludzie, którzy mają dużo większych kłopotów! Także przebywanie wśród przyjaciół, osób pozytywne nastawionych do życia może pomóc w przezwyciężeniu kłopotów.



Pięć rzeczy, które robią ludzie szczęśliwi:

To już udowodnione: wszyscy zadowoleni z życia ludzie mają sporo cech wspólnych! Dołącz do tego grona!

1. Wydają pieniądze na przeżycia, a nie rzeczy materialne.
2. Podejmują wiele aktywności – próbują wszystkiego.
3. Ignorują drobne porażki.
4. Dbają o relacje z rodziną i przyjaciółmi.
5. Potrafią żyć chwilą.

AIDS

Jest to Zespół Nabytego Niedoboru (lub Upośledzenia) Odporności. Jest efektem zakażenia wirusem HIV, charakteryzuje się wyniszczeniem układu odpornościowego, co skutkuje zapadalnością na np. niektóre formy nowotworów, grzybic lub nietypowe zapalenia płuc, mogące zakończyć się śmiercią pacjenta.

Wirus HIV może dostać się do naszego organizmu drogą płciową, wertykalną albo poprzez skażoną krew.

Jak się chronić?

Mitem jest, że wirusem HIV można się zarazić jak katarem. Nie musimy unikać kontaktu z osobą chorą, ponieważ rozmowa czy przebywanie w jednym pomieszczeniu niczym nam nie grozi.



Ciekawostka

1 grudnia jest Światowym Dniem Walki z AIDS. Symbolem jest czerwona wstążka.

W zdrowym ciele zdrowy duch

Bardzo często mówiąc, że prowadzimy zdrowy tryb życia, mamy na myśli to, że zdrowo się odżywiamy. Tak naprawdę, aby prowadzić „zdrowe” życie, nie wystarczy dobrze się odżywiać.

Zdrowy styl życia obejmuje wiele zagadnień, m. in. :

- piramidę zdrowego żywienia,
- przeciwdziałanie chorobom,
- aktywność fizyczną (uprawianie sportów),
- dbanie o prawidłową postawę ciała,
- odpowiednią ilość snu.

Do biegu... Gotowi... Start!

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, szczególnie dla młodzieży. Uprawianie sportów jest istotne, szczególnie, jeśli większość wolnego czasu poświęcamy np. na siedzenie przed komputerem. Siedzący tryb życia może przyczynić się nie tylko do pogorszenia naszej kondycji i sprawności, ale także spowodować wiele zmian w naszym organizmie. Osoby, które nie uprawiają zbyt wielu sportów, częściej zapadają na choroby związane z układem krążenia, a te, które spędzają wiele czasu przed komputerem, mogą mieć problemy ze wzrokiem, jak również częste bóle głowy i kręgosłupa. Siedzący tryb życia sprzyja powstawaniu złej postawy ciała.



Prosto do celu



Długotrwały brak aktywności fizycznej, a także wiele złych nawyków, może prowadzić do nieprawidłowej postawy naszego ciała. Podczas siedzenia przed komputerem, bardzo często pochylamy się w przód, co prowadzi do tworzenia się tzw. garba na naszych plecach. Także noszenie plecaka tylko na jednym ramieniu sprzyja powstawaniu wad postawy, głównie skoliozy, czyli przechylenia się ciała na jedną stronę. Każda wada postawy nie tylko wygląda źle, jest także niebezpieczna. Nieprawidłowe ustawienie kręgosłupa może sprawić, że trwale się on zdeformuje.

Zdrowych, kolorowych snów!

Każdy człowiek, szczególnie w okresie dojrzewania, potrzebuje odpowiedniej ilości snu. Pozwala on na odpoczynek zarówno ciała, jak i umysłu. Zapotrzebowanie na sen w wieku nastoletnim, wynosi ok. 9 godzin na dobę.

Ciekawostka

Wraz z wiekiem średnie zapotrzebowanie na sen się zmienia. Niemowlęta śpią ok. 15 godzin na dobę. Kilkulatki-ok. 12 godzin. Za to osobom starszym wystarczy zwykle 5-6 godzin snu na dobę.

Źródła:

1. B.Klimuszko, J. Sokołowska, M.M. Wilczyńska-Wołoszyn, Przyroda, wydawnictwo Żak, Warszawa, 2010
2. E. Gromek, E. Kłos, W. Kofta, E. Laskowska, A. Melson, Przyrodę witaj!, WSiP, Warszawa 2006
3. Vita Magazyn o zdrowym stylu życia
4. www.aids.gov.pl
5. www.meningokokki.com.pl
6. www.certus.med.pl