**VONKAJŠIE A VNÚTORN0 VPLYVY NA ĽUDSKÉ ZDRAVIE**

Zdravie – stav duševného a telesného blaha. Porušenie rovnováhy je príčinou vzniku choroby.

Ovplyvňuje ho vnútorné a vonkajšie prostredie. Závislosť zdravia od vonkajších faktorov .

10% genetické faktory

20% zdravotná starostlivosť

20% stav životného prostredia

50% spôsob života( výživa, stres, nedostatok pohybu, obezita, alkohol a fajčenie)

Zdravie človeka ohrozujú návykové látky- drogy. Spôsobujú telesné (fyzické) aj duševné (psychické) zmeny organizmu. Vplývajú hlavne na NS a vyvolávajú závislosť.

Drogy podľa pôvodu : prírodné získavajú sa z rastlín ( konope, mak, koka, halucinogénne huby.......)

 syntetické vyrábajú sa z rôznych chemikálii v laboratóriu ( LSD .......)

Drogy podľa dostupnosti : legálne ( v obchode tabakové výrobky, káva, alkohol, lieky, organické rozpúšťadlá )

 nelegálne ( zákonom zakázané marihuana...........)

Drogová závislosť – toxikománia je túžba dostať drogu do organizmu. Pričom sa postupne zvyšuje dávka a nezávisí ani na tom akým spôsobom sa k droge dostane.

Štádiá závislosti : počiatočné

 varovné

 rozvojové

 konečné

Vnútorné vplyvy –genetické –dedičné

Dedičnosť je prenos genetických informácii z rodičov na potomkov. Niektoré znaky a vlastnosti môžu mať deti podobné s rodičmi iné môžu byť odlišné. Genetické informácie sú uložené v génoch. Gény získavame od oboch rodičov po jednom pre určitý znak ( farba očí, výška postavy...........)

V každej bunke tela máme 46 chromozómov ( 23 od otca a 23 od matky) len v pohlavnej bunke je ich 23. Znaky sú ich kombinácia. Gény sú súčasťou chromozómov a tie sú tyčinkovité útvary v jadre bunky.

Genetika skúma dedičnosť a premenlivosť organizmov.

 Nežiaduce zmeny vonkajšieho prostredia ( rádioaktivita, toxické látky, vírusy, lieky) môžu spôsobiť zmeny v genetickej informácii. Môže dôjsť k zmene stavby chromozómov, čo vedie k zmene v génoch. Zmeny vyvolávajú napr. vznik dedičných chorôb a prenášajú sa z generácie na generáciu.

Dedičné choroby : Downov syndróm – mentálna porucha

 Hemofília – zlá zrážanlivosť krvi ochorieť môžu len mužský potomkovia

 Farbosleposť – zlé rozoznávanie červenej a zelenej farby

 Hluchonemosť – dedí sa skokom starý rodičia a vnúčatá

Dediť sa môžu aj niektoré choroby srdca, kože, cukrovka........

Genetické poradne – zisťujú riziko výskytu dedičných chorôb, zaoberajú sa včasnou diagnostikou a liečením alebo zmiernením následkov.