



Základní škola a Mateřská škola
Kladno, Norská 2633



Základní škola a Mateřská škola Kladno, Norská 2633

tel.: 312682940; fax: 312686329; e-mail: kladno_4zs@volny.cz; IČO 70567981



ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Název práce: Co škodí našemu zdraví

Jméno: Kateřina Peterová

Třída: 9. A

Datum odevzdání: 29. května 2016

Vedoucí učitel: Mgr. Barbora Šímová

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená absolventská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Barbory Šímové. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpala, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Souhlasím se zveřejněním práce na webových stránkách školy a jejím využitím pro potřeby školy.

V Kladně dne:

Podpis autora:

Poděkování

Chtěla bych moc poděkovat paní učitelce Mgr. Barboře Šímové za trpělivost a pomáhání. Dále bych chtěla poděkovat mé třídě 9. A za ochotu vyplnit dotazník. A nakonec rodičům za rady a podporu s přípravou.

Anotace

Tato práce s názvem Co škodí našemu zdraví byla zpracována jako absolventská práce při ukončení základního vzdělávání na ZŠ a MŠ Kladno, Norská 2633.

Práce je zaměřena na poruchy příjmu potravy. Je zaměřena především na projevy a příznaky, léčbu, na vnímání nemocného člověka a nakonec na vnímání okolí.

OBSAH

Úvod	4
1. Poruchy příjmu potravy	5
2. Druhy poruch	5
2.1. Mentální anorexie	5, 6
2.2. Mentální bulimie	6, 7
2.3. Obezita	7
2.4. Záchvatovité přejídání	7, 8
3. Léčba	9
3.1. Terapie mentální anorexie a bulimie	9
3.2. Léčba obezity	9
3.3. Léčba záchvatovitého přejídání	9
4. Kam se obrátit	10
5. Dotazník	10, 11, 12
6. Závěr	13
7. Přílohy	14
8. Zdroje	15, 16

Úvod

Absolventskou práci na téma „Co škodí našemu zdraví“ jsem si vybrala proto, protože když jsem tento název zahlédla, ihned mi v hlavě naskočilo, že bych mohla zpracovat jako podtéma poruchy příjmu potravy. Toto téma mě vždy zajímalo. Zajímalo mě jak se nemocný cítí, proč vůbec tyto nemoce vznikají a jak proti nim bojovat nebo jak se okolí dívá na nemocného. Kdykoliv jsem náhodně narazila na nějaký článek ohledně anorexie nebo jiné poruchy, okamžitě jsem se začetla.

Chtěla bych zjistit něco víc o známějších poruchách příjmu potravy. Co to vlastně je taková porucha příjmu potravy. Jak postižený člověk vnímá sám sebe. Nebo jak vnímá i okolí.

Myslím si, že zjistím mnohem více, než napíšu do absolventské práce. Také myslím, že zjistím, jak se všechny poruchy dají léčit a kam se obrátit pro pomoc. Nějaké příznaky a jak se postižená osoba chová. Hlavně doufám, že zjistím všechno, co chci a potřebuju zjistit.

Můj plán je takový, že napíšu a vysvětlím všeobecný pojem „poruchy příjmu potravy“. Vyberu pár známých poruch a napíšu o každé něco více. Snažím se, abych to měla stručné, ale zase ne úplně krátké.

1. Poruchy příjmu potravy

O poruše příjmu potravy se jedná, jestliže daná osoba používá jídlo k řešení emocionálních problémů. Jedná se o závislosti na jídle podobně jako alkoholicí na alkoholu. Člověk ulevuje svým pocitům pomocí jídla nebo diety. Pro člověka trpícího poruchou příjmu potravy se stává jídlo hlavní částí jeho života a ostatní záležitosti jsou pro něj až na druhém místě. Postižený neustále musí myslet jen na jídlo, tělesnou hmotnost a na dietu. Dobrý den pro něj znamená, když se mu podaří dodržovat dietu nebo když váha ukazuje hmotnost, kterou chce vidět. Naopak špatný den pro něj znamená, když snědl něco co „nemá“ jíst nebo když váha ukazuje víc, než postižený chce. Díky jídlu a dietám našel způsob, jak utéct ostatním problémům.

Příznaky:

- Změny v jídelníčku
- Změny ve stravovacím režimu
- Srovnávání s ostatními
- Změna jídelního tempa a chování u stolu
- Změna chuti
- Izolace od společnosti
- Zvýšená pohybová aktivita
- Přílišné soustředění na vlastní postavu
- Zácpa, porucha menstruačního cyklu a zimomřivost
- Soustředění se více a více na sebe, svoje tělo a jídlo
- Projevy kategorického odporu jídla

2. Druhy poruch příjmu potravy

2.1. Mentální anorexie

Mentální anorexie je porucha charakterizována především úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Nemocný člověk nejí, odmítá jídlo a to i přes to, že má na něj chuť

nebo hlad.

Základní kritéria mentální anorexie:

- Tělesná hmotnost je udržována nejméně 15% pod normální úrovní.
- Nemocný se snaží hubnout tím, že se vyhýba „tučným“ pokrmům, nadměrně cvičí, navozeně zvrací nebo užívá projímadla.
- Strach z tloušťky, který u nemocných přetrvává.
- U žen se také stáva, že se naruší jejich menstruační cyklus.
- Onemocnění, které začalo před pubertou, narušuje normální průběh puberty.

Pro vymezení mentální anorexie jsou hlavní tři znaky:

- aktivní udržování abnormálně nízké tělesné váhy
- strach z tloušťky, který trvá i přes abnormálně nízkou tělesnou váhu
- amenorea u žen

Narušení vnímání vlastního těla úzce souvisí se strachem z tloušťky. Anorexie u dětí může být důvodem k opoždění tělesného růstu a puberty. Podvýživa u dětí může mít vážné a trvalé následky.

2.2. Mentální bulimie

Mentální bulimie je porucha, při které se nemocný záchvatovitě přejídá a následně potravu vyzvrací nebo vyvolá průjem pomocí projímadel, anorektik nebo jiných látek. Bulimie se projevuje především u dívek od 13 do 18 let, ale není výjimkou ani u mužů nebo ve vyšším věku. Přehnaná kontrola tělesné váhy zahrnuje také střídavé období hladovění.

Základní kritéria mentální bulimie:

- Opakované přejídání, při kterém je najednou konzumováno velké množství jídla.
- Zabývání se jídlem. Nezkrotná touha po jídle.
- Snaha netloustnout po zkonsumování velkého množství jídla: vyvolané zvracení, užívání projímadel nebo střídavé období hladovění.

- Pocit nadměrné váhy s obavou z tloustnutí.

U bulimie, na rozdíl od anorexie, se nevyskytuje závažnější úbytek tělesné hmotnosti. Pokud je tomu tak, mluvíme už o bulimické formě mentální anorexie.

2.3. Obezita

Obezita je vnímána jako porucha příjmu potravy, při které se nadměrně hromadí tuk v těle. Mluvíme tedy o úplně opačném problému než je mentální anorexie nebo mentální bulimie. Obezita představuje také mnohá zdravotní rizika.

Nejčastěji se míra obezity udává hodnotou BMI (Body Mass Index – index tělesné hmotnosti). Člověk, který má BMI 30 a více, se považuje za obézní. Člověk s BMI 25 – 30 má pouze nadváhu.

Příčiny:

- Nadměrný přísun potravy, přejídání, čas a chuť k jídlu
- Špatná kvalita a složení potravy (hodně cukru a tuků)
- Nedostatek pohybu
- Deprese
- Viry, bakterie
- Dědičnost

2.4. Záchvatové přejídání

Jedná se o poruchu příjmu potravy, kdy má postižený člověk potřebu jíst velké množství jídla bez pocitu hladu. Záchvatové přejídání je psychické onemocnění. Postihuje všechny věkové kategorie a obě pohlaví. Postižený má pravidelné záchvaty, při kterých během chvilky zkonzumuje velké množství jídla spojeného s pocitem ztráty kontroly nad jídlom. Nedokáže kontrolovat množství ani výběr jídla, a nedokáže přestat ani když už je plně nasycen. Stane se tak, že mu jídlo ovládá život.

Spouštěčem přejídání není hlad. Ale je to nutková chuť k jídlu, která je způsobena

vnějšími a vnitřními podněty. Mezi vnější podněty patří např.: Když koukáte na televizi, většinou máte automaticky chuť na nějakou svačinku (stereotypní chování vyvolávající pocit chuti). Mezi vnitřní patří např.: Dívka se právě dozvěděla, že její chlapec políbil jiné děvče. Dívka je smutná a jde si dát zmrzlinu nebo čokoládu (pocity, emoce)

Pro nemocného je jeho porucha ostudou, proto svou nemoc většinou dlouho tají.

Příznaky záchvatového přejídání:

- Tajné nákupy a konzumace jídla
- Postižený má pocit hanby když je spatřen při jídle
- Častá konzumace jídla i v případě nasycení
- Strach z tloušťky
- a další...

3. Léčba

Léčba jakékoliv poruchy příjmu potravy je náročná a zdlouhavá. Nemocný si musí uvědomit svou situaci a chtít se léčit. Potřebuje podporu svých blízkých a nesmí se vzdát.

3.1. Terapie mentální anorexie a bulimie

- Léčba tělesných obtíží a dlouhodobé podvýživy
- Psychoterapie (nemocný musí pochopit příčiny jeho onemocnění)
- Psychoterapie (zaměření na špatné jídelní návyky)

Důležité body při terapii:

- 1, Podporovat přístup a motivaci nemocného ke změně
- 2, Dávat nemocnému informace o jeho onemocnění
- 3, Vycházet z nynější situace nemocného
- 4, Poskytovat nemocnému podporu při velkých změnách

3.2. Léčba obezity

Obezita se dá léčit jak konzervativní léčbou, tak i chirurgickou léčbou.

Konzervativní léčba zahrnuje např.: úpravu životosprávy, zvýšení a úpravu pohybové aktivity, konzultaci s psychologem nebo psychoterapii.

Chirurgická léčba zahrnuje např.: Bandáž žaludku (implantace šktícího kroužku na horní části žaludku), Žaludeční bypas (operační výkon, který zmenší žaludek a napojí na něj kličku tenkého střeva) nebo Žaludeční balon (dočasná endoskopická pomůcka k hubnutí)

3.3. Léčba záchvatovitého přejídání

Důležitá je opět změna stravovacích návyků. Pokud se přejídání pojí s úzkostmi, s depresí nebo s pocitů samoty, terapie se zaměřuje na zlepšení těchto stavů.

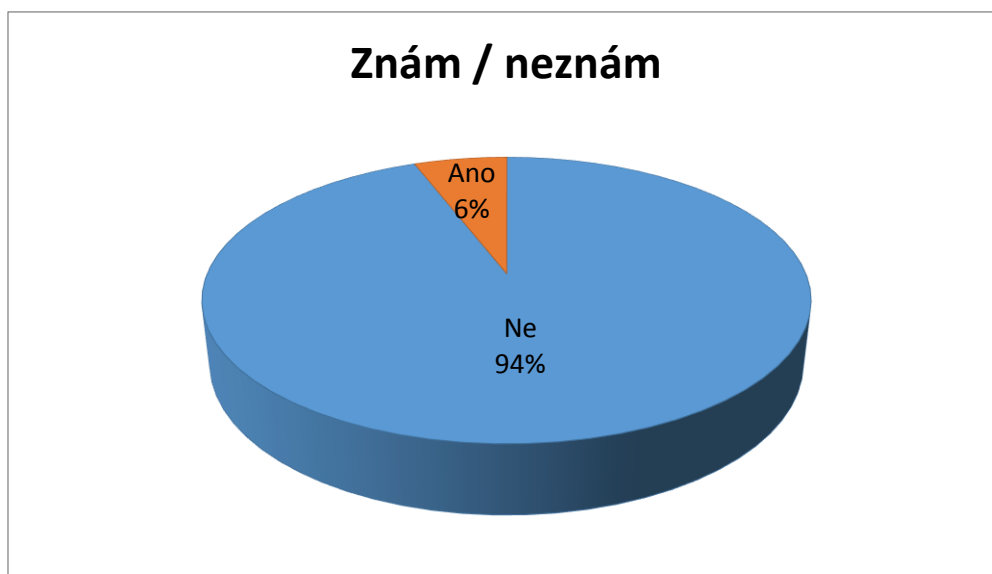
4. Kam se obrátit

Pro odbornou radu a pomoc se lze obrátit např.: na různé internetové stránky zabývající se těmito problémy, na anonymní telefonní linky, na psychologii nebo třeba do nemocnice.

- Pedagogicko - psychologická poradna (v místě bydliště)
- www.anabell.cz a Linka Anabell 848 200 210
- www.vfn.cz- Specializovaná jednotka pro léčbu poruch příjmu potravy. Psychiatrická klinika 1. LFUK a VFN, tel.: 224 914 120
- krizová linka RIAPS 222 580 697 (nonstop) nebo linka bezpečí 800 155 555 (nonstop)

5. Dotazník

1. Znáš někoho ze svého okolí, kdo trpí poruchou příjmu potravy ?

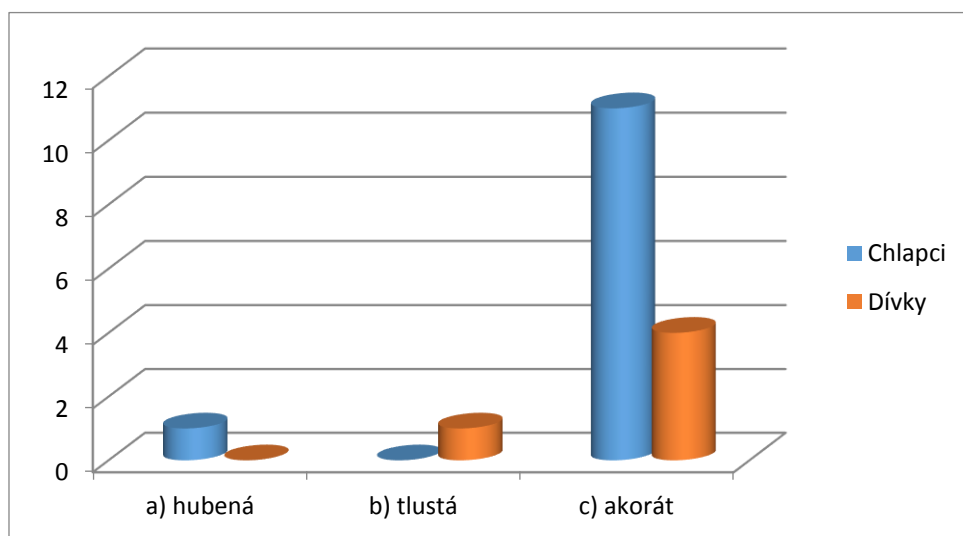


2. Jaký máš názor na ideál postavy podle médií ? (vychrtlé modelky)

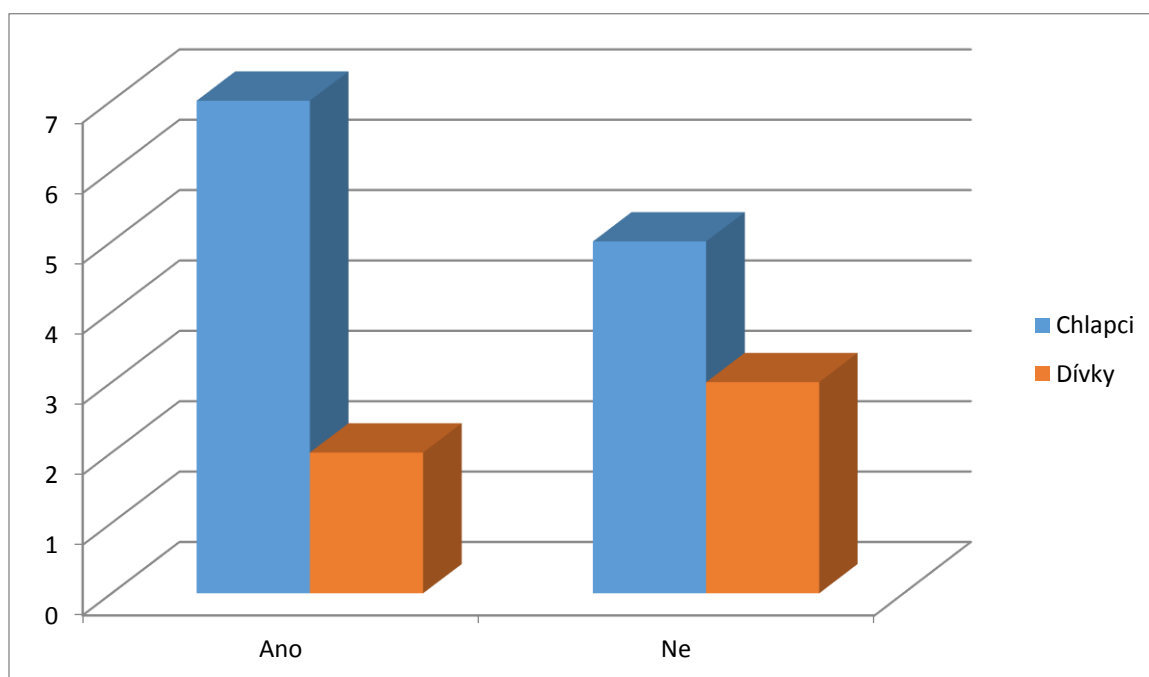
Nejčastější odpověď:

- nelíbí se mi, když jsou moc vychrtlé

3. Jak na tebe působí tato postava ?



4. Jsi spokojen(a) se svou postavou ?



5. Jak si představuješ ideální postavu u opačného pohlaví než jsi ty ?

Zajímavé odpovědi:

Chlapci

- „Mírně plnoštíhlá dívka se širokými boky, ale můžou být i užší“
- „Střední prsa, 170 cm výška, 13% tuku“
- většina chlapců nakreslila šipku k obrázku u otázky č. 3

Dívky

- dívky zmínily to samé: pevné břicho a lehce vyrýsované svaly

6. Závěr

Všechno potřebné k práci jsem hravě zjistila. Když jsem práci zpracovávala, došlo mi, že to lidé s těmito nemocemi nemají vůbec jednoduché. Ujistila jsem se, že tyto nemoci vážně ovlivňují hlavně psychickou stránku člověka a pak je to celé vidět i na jeho zevnějšku. Dozvěděla jsem se také, že nemocní většinou tají, že mají problémy s jídlem. Dál jsem se dozvěděla zajímavé informace k tématu a zjistila jsem vše, co jsem zjistit chtěla a potřebovala. Jsem velice ráda, že jsem měla toto téma. Bavilo mě získávat nové informace o anorexii, bulimii, obezitě a přejídání. Myslím, že cíl práce jsem splnila. Díky této práci vím víc o tom, co mě vždy zajímalo, ale nenašla jsem si na to čas.

7. Přílohy

Anorektička



Projímadlo a anorektika



Obézní člověk



8. Zdroje

Michael Maloney, Rachel Kranzová. O poruchách příjmu potravy. Praha: Lidové noviny, 1997

Eva Marádová. Poruchy příjmu potravy. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2007

František David Krch a kolektiv. Poruchy příjmu potravy 2., Aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2005

<http://www.obezita.cz/?pg=clanek&nazev=priciny-vzniku-obezity>

<http://www.obezita.cz/?pg=priciny>

https://www.google.cz/search?q=obezita&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwI-2MqkwIHMAhVCIJoKHQK8BkUQ_AUIBygB&biw=1600&bih=742#imgrc=MG3DmAJ4iYp5BM%3A

https://www.google.cz/search?q=anorekti%C4%8Dka&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiY9am1vYHMAhWFuBQKHQsCbMQ_AUIBygB&biw=1600&bih=742#tbm=isch&q=anorektika&imgrc=d-MPtXweEmwXJM%3A

http://www.anabell.cz/images/obr/1404371651_plakat-rodice.pdf

https://www.google.cz/search?q=anorekti%C4%8Dka&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiY9am1vYHMAhWFuBQKHQsCbMQ_AUIBygB&biw=1600&bih=742#

https://www.google.cz/search?q=anorekti%C4%8Dka&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiY9am1vYHMAhWFuBQKHQsCbMQ_AUIBygB&biw=1600&bih=742#tbm=isch&q=proj%C3%ADmadla

<http://www.anabell.cz/>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Obezita>

<http://hubnuti.doktorka.cz/poruchy-prijmu-potravy-lecba/>

<http://www.bandingklub.cz/lecba-obezity.phtml>

<http://www.spektrumzdravi.cz/zachvatovite-prejidani-je-problem-predevsim-psychicky>

<http://www.idealni.cz/clanek/jak-se-leci-zachvatovite-prejidani/>

<http://www.svet-zdravi.cz/clanky/poruchy-prijmu-potravy>

