

10 nejčastějších příčin úmrtí na světě!

 infokurýr.cz/n/2024/12/05/10-nejcastejsich-pricin-umrti-na-svete

kurýr

5. prosince 2024

10 nejčastějších příčin úmrtí

Pochopení hlavních příčin úmrtí na celém světě poskytuje cenné poznatky o globálních zdravotních problémech a podtrhuje důležitost preventivních opatření. V tomto článku uvádíme deset nejčastějších příčin úmrtí podle aktuálních údajů Světové zdravotnické organizace (WHO).

Tyto informace jsou zvláště důležité pro každého, kdo se zajímá o zdraví a výživu, protože zdůrazňují, které nemoci představují největší hrozbu a jak jim čelit.

Zde je 10 nejčastějších příčin úmrtí na světě!

10. Tuberkulóza

Tuberkulóza (TBC) je bakteriální infekční onemocnění, které postihuje především plíce, ale může postihnout i jiné orgány. Přes významný pokrok v medicíně zůstává TBC celosvětově hlavní příčinou úmrtí. K přenosu dochází kapénkovou infekcí, zejména v přeplněných a špatně větraných místnostech. Preventivní opatření zahrnují očkování, včasnou diagnostiku a důslednou léčbu.

Posílený imunitní systém prostřednictvím vyvážené stravy a zdravého životního stylu může snížit riziko infekce TBC.

9. Onemocnění ledvin

Chronické onemocnění ledvin se často vyvíjí postupně a je často rozpoznáno až v pokročilých stádiích. Příčiny mohou zahrnovat cukrovku, vysoký krevní tlak a určité genetické faktory. Ledviny filtrují odpadní látky z krve a regulují rovnováhu tekutin. Zhoršená funkce ledvin může vést k vážným zdravotním problémům. Prevence zahrnuje kontrolu krevního cukru a krevního tlaku, dietu s

nízkým obsahem soli a dostatečný příjem tekutin. Pravidelné lékařské prohlídky pomáhají odhalit a léčit onemocnění ledvin v raném stádiu.

8. Diabetes mellitus

Diabetes mellitus je metabolické onemocnění charakterizované chronicky zvýšenou hladinou cukru v krvi. Pokud se cukrovka neléčí, může vést k závažným komplikacím, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, poškození ledvin a ztráta zraku. Diabetes 2. typu, který je často spojován s obezitou a nedostatkem pohybu, celosvětově roste. Preventivní opatření zahrnují vyváženou stravu, pravidelnou fyzickou aktivitu a vyhýbání se nadváze. Včasná diagnostika a důsledná léčba jsou zásadní pro prevenci sekundárních onemocnění.

7. Alzheimerova choroba a další demence

Alzheimerova a další demence vedou k progresivní ztrátě kognitivních funkcí, což významně ovlivňuje kvalitu života postižených a jejich příbuzných. Přesné příčiny nejsou dosud zcela objasněny, ale roli hraje věk, genetické faktory a životní styl. Přestože v současné době neexistuje lék, duševní a fyzická aktivita, zdravá strava a sociální interakce mohou snížit riziko a pozitivně ovlivnit průběh onemocnění.

6. Rakovina průdušnice, průdušek a plic

Rakovina plic je jednou z nejčastějších rakovin a celosvětově hlavní příčinou úmrtí na rakovinu. Hlavní příčinou je kouření, ale riziko zvyšuje také znečištění ovzduší a pracovní expozice určitým chemikáliím. Vzhledem k tomu, že rakovina plic je často diagnostikována až v pokročilých stádiích, prognóza je často špatná. Zásadní význam má prevence tím, že přestanete kouřit, budete se vyhýbat pasivnímu kouření a chránit se před škodlivými látkami na pracovišti. Pravidelné kontroly mohou pomoci k včasnému odhalení.

5. Infekce dolních cest dýchacích

Infekce dolních cest dýchacích, jako je zápal plic a bronchitida, jsou zvláště nebezpečné pro děti, starší osoby a osoby s oslabeným imunitním systémem. Často jsou způsobeny viry nebo bakteriemi a mohou vést k vážným komplikacím. Preventivní opatření zahrnují očkování, správné hygienické postupy a vyhýbání se rizikovým faktorům, jako je kouření a znečištění ovzduší. Včasná lékařská léčba je zásadní, aby se zabránilo vážné progresi.

4. Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN)

CHOPN je progresivní plicní onemocnění charakterizované dušností, kašlem a tvorbou sputa. Hlavní příčinou je kouření, ale k jeho rozvoji může přispět i dlouhodobé vystavování se látkám znečišťujícím ovzduší. CHOPN významně ovlivňuje kvalitu života a může vést k život ohrožujícím komplikacím. Nezbytná je prevence tím, že přestanete kouřit a budete se chránit před škodlivými látkami. Včasná diagnostika a léčba může zpomalit progresi onemocnění a zmírnit příznaky.

3. Mrtvice

K mozkové mrtvici dochází, když je přerušeno zásobování mozku krví, ať už krevní sraženinou nebo krvácením. To způsobuje odumírání mozkových buněk a může způsobit trvalé poškození. Mezi rizikové faktory patří vysoký krevní tlak, cukrovka, kouření a nedostatek pohybu. Preventivní opatření zahrnují kontrolu krevního tlaku, zdravou stravu, pravidelnou fyzickou aktivitu a vyhýbání se tabáku. Při podezření na mozkovou mrtvici je nutná okamžitá lékařská pomoc, aby se minimalizovalo následné poškození.

2. Vysoký krevní tlak a jeho důsledky

Vysoký krevní tlak, také známý jako hypertenze, je chronické onemocnění, které je jednou z hlavních příčin úmrtí na celém světě a často zůstává nepovšimnuto. Zatěžuje srdce a cévy, což z dlouhodobého hlediska může vést k srdečním onemocněním, mrtvici a selhání ledvin. Příčiny vysokého krevního tlaku jsou různé a

sahají od genetických faktorů přes nedostatek pohybu až po nezdravou stravu. Preventivní opatření zahrnují vyváženou stravu, pravidelnou fyzickou aktivitu a kontrolu krevního tlaku. Zvláště důležité je vyhýbat se soli a konzumovat alkohol s mírou.

1. Ischemická choroba srdeční

Ischemická choroba srdeční, známá také jako ischemická choroba srdeční, vzniká v důsledku zúžení koronárních tepen, které zásobují srdeční sval kyslíkem. To může vést k angíně a srdečnímu infarktu. Mezi rizikové faktory patří vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol , kouření, cukrovka a nedostatek pohybu. Rozhodující je prevence prostřednictvím zdravého životního stylu, vyvážené stravy, pravidelného cvičení a vyhýbání se tabáku. Pravidelné lékařské prohlídky pomáhají včas identifikovat a léčit rizikové faktory.

Shrnutí

V tomto článku jsme představili hlavní příčiny úmrtí na celém světě a vysvětlili, proč prevence a zdravý životní styl mohou pomoci předcházet mnoha z těchto onemocnění. Vědomý životní styl, vyhýbání se známým rizikovým faktorům a pravidelná lékařská péče jsou zásadními kroky k podpoře vlastního dlouhodobého zdraví a ke snížení rizika závažných onemocnění.

ZDROJ