

Homeostaza

Homeostaza (biologiczne stężenie zwrotne) to utrzymywanie przez organizm stałych warunków wewnętrznych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu przy zmieniających się warunkach środowiska zewnętrznego.

Homeostazę regulują:

- nerki (regulują poziom wody)
- układ nerwowy (podwzgórze reguluje temperaturę ciała)
- układ hormonalny (trzustka reguluje ilość glukozy)

Czynniki zaburzające homeostazę:

- fizykochemiczne (pogoda, hałas, zanieczyszczenie środowiska, promieniowanie)
- biologiczne (drobnoustroje chorobotwórcze)
- społeczne (złe warunki życia, brak poczucia bezpieczeństwa, stres)

Czynniki składowe stylu życia:

- aktywność fizyczna
- odżywianie się
- higiena
- sen, odpoczynek,
- relacje z innymi ludźmi,
- stres
- używki