



Kondiční trénink v oblasti zdraví a nemoci

Zdravý životní styl

Vybrané definice zdraví

- ▶ **Řada definic** – všechny ovlivněny sociálním a kulturním prostředím

Nejjednodušší definice.


Zdraví = nepřítomnost nemoci (tato definice se již nepoužívá, příliš úzká)



Zdraví = stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jen nepřítomnost nemoci nebo vady (WHO; 1946)



Zdraví = optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které ji umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené biologické potenciály (D.Seedhouse; 1995)



Zdraví = celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí(J. Křivohlavý; 2001)

Vybrané definice nemoci

- ▶ Nemoc lze charakterizovat jako stav, kdy je porušeno zdraví
- ▶ Definice se vyvíjely . Např v Evropě dlouho převládala představa, že nemoc je trestem za hřích. Dnes teorie nemoci dělíme do 3 okruhů

Homeostatické
teorie

Psychosociální
teorie

biobehaviorální
teorie

definice nemoci - teorie

- ▶ **Homeostatické:** považují nemoc za následek narušené homeostázi. Onemocnění vzniká při překročeních adaptačních možností člověka (těmto teoriím se věnovala a věnuje řada odborníků: např Hans Seyle- autor stresové teorie)
- ▶ **Psychosociální:** vznik nemoci je na pozadí fyziologických, psychických a sociálních faktorů
- ▶ **Biobehaviorální:** založeny na předpokladu, že určitý způsob chování jedince vede za jistých okolností k určitému onemocnění. Založeno na dlouhodobých výzkumech životního stylu pacientů (např kouření cigaret koreluje s výskytem karcinomu plic). Již v 60 letech 20 stol podle této teorie rozděleny osobnosti na 2 typy

Typ A

- Velmi aktivní osobnosti
- Větší náchylnost ke kardiovaskulárním onemocněním

Typ B

- Klidné osobnosti, schopnost odpočívat
- Nižší náchylnost ke kardiovaskulárním onemocněním

Civilizační nemoci

- ▶ Vznik a rozvoj je výrazně ovlivněn způsobem života, znečištěním životního prostředí, urbanizací,...
- ▶ Příčinou není civilizace ale spíše destruktivní životní styl a nedostatečná adaptace člověka na měnící se podmínky prostředí
- ▶ Hovoříme o **stresových nemocech** nebo **nemocech z adaptace**

Nejzávažnější a nejčastější
Kardiovaskulární nemoci (1. místo v Evropě z hlediska příčin úmrtí)

Kardiovaskulární nemoci

Vzájemně propojený komplex patologických stavů jako:

- ▶ Ateroskleróza (kornatění tepen)
- ▶ Hypertenze (vysoký krevní tlak)
- ▶ Ischemická choroba srdeční) angina pectoris, infarkt myokardu)
- ▶ Cévní mozková příhoda

Příčina úmrtí v ČR
na nemoci srdce
a cév u 53%
mužů

Příčina úmrtí v ČR
na nemoci srdce a
cév u 57% žen

Další onemocnění řazené do civilizačních

- ▶ Nádorová onemocnění
- ▶ Peptický vřed
- ▶ Diabetes mellitus
- ▶ Chronická bronchitida
- ▶ Psychické poruchy
- ▶ A další

Dnes představují civilizační nemoci celospolečenský problém s výrazným ekonomickým dopadem

Civilizační nemoci = multifaktoriální příčiny vzniku, s významnou genetickou predispozicí. Nicméně největší vliv na vznik má **životní styl**

Životní styl – kvalita života

Životní styl = dynamický proces formy bytí jedince

▶ Chápat ho můžeme jako nástroj cílené podpory zdraví

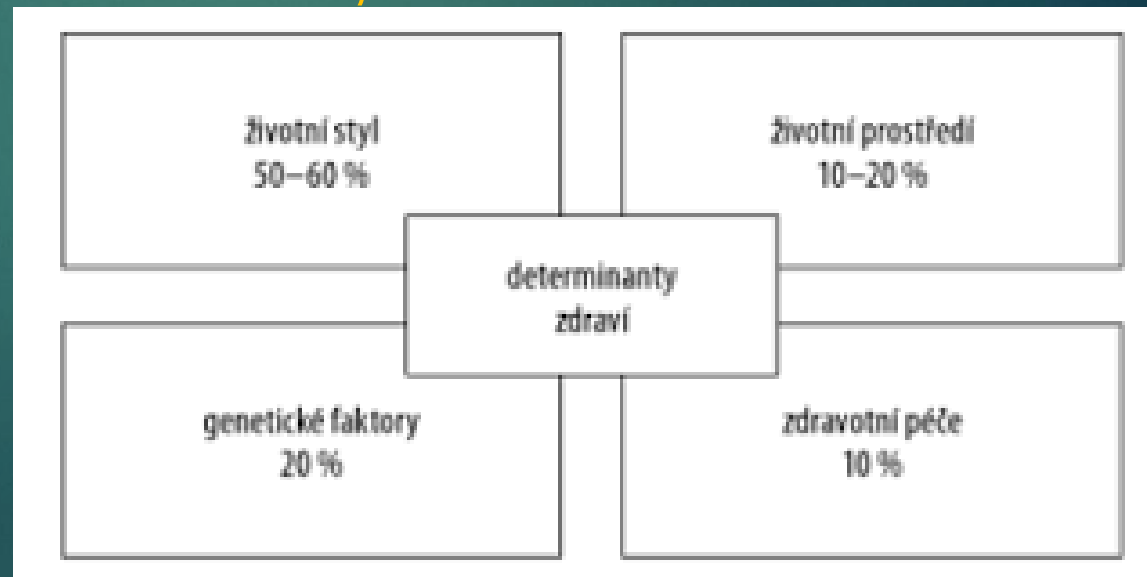
▶ Faktory významné pro podporu zdraví:

1. Endogenní faktory (neovlivnitelné)

- vrozené dispozice

2. Exogenní faktory (lépe ovlivnitelné)

- životní prostředí
- zdravotní péče
- styl života



Faktory životního stylu



Životní styly včera a dnes

ANTIKA

- Bylo pečováno o pohyb i psychiku
- Kalokagathia = harmonická osobnost

STŘEDOVĚK

- Středověká medicína kladla důraz na prevenci
- Velký prostor byl věnován metodám, které mají udržet zdraví – jako dietetika

KŘESŤANSTVÍ

- Od 4. století odumírá antická kultura a je nahrazována křesťanstvím
- Dochází k výraznému posunu pojmání fyzické složky člověka
- Církevní doktríny označovaly lidské tělo za „nádobu hříchu“
- Veškerá pozornost věnována péči o spasení duše a přípravě na posmrtný život



SOUČASNOST- moderní společnost

- Koncem 19 století prudký rozvoj průmyslové výroby a následně dramatická změna způsobu života
- Nárůst podílu volného času
- Zvyšuje se podíl fyzicky nenáročné práce (administrativa, práce u strojů)
- Prudce se zvyšuje nepoměr mezi snižujícím se výdejem energie a rostoucím počtem příležitostí k nadměrnému příjmu potravy



nevytváří dobrý základ pro
obecnou zdatnost

KONZUMNÍ SPOLEČNOST

- V druhé polovině 20 stol – změna životního stylu s preferencí zábavy a spotřeby
- Souvisí s rozvojem techniky a ekonomiky
- Má tedy 2 stránky:
 - ekonomickou
 - sociálně psychologickou (snaha získat nové počítky)



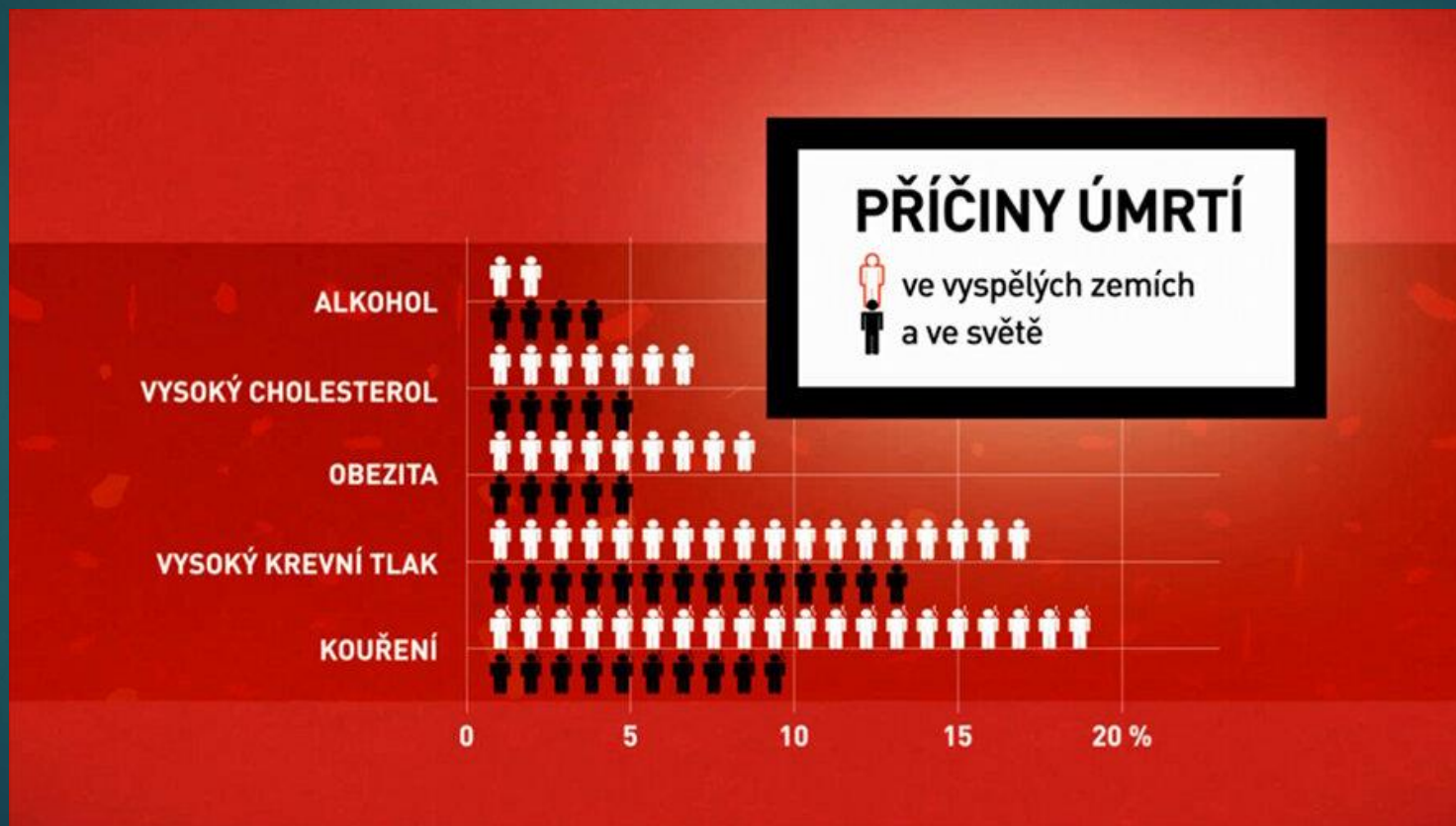
KONZUMNÍ SPOLEČNOST



- založená na ustavičném spotřebování (konzumu) nového zboží
 - více času a aktivity lidé věnují zábavě
- lidé jsou přesvědčeni, že je konzum učini šťastnými
 - konzumuje se kulturní zboží a lidské vztahy
 - společnost obrovského plýtvání
- lidé se chovají podobně – je to vyvoláno masově šířenou reklamou – **masová kultura, zábavní průmysl**

Nejčastější příčiny smrti v Evropě

- ▶ Neinfekční nemoci 80% zemřelých
- ▶ Kardiovaskulární choroby cca 50% úmrtí
- ▶ Kardiovaskulární nemoci v EU – cca 192 miliard ročně



Ekonomický dopad současného životního stylu

- ▶ Náklady na léčbu onemocnění – **vzrůstají od 55 let**
- ▶ Zdravotní výdaje hrazeny v ČR z 79% pojišťovny
- ▶ Celkové zdravotní výdaje ročně: cca 246 mil
- ▶ Průměrné náklady na léčbu za rok:
 - muži v 55 letech- 28 tisíc
 - ženy v 55 letech - 24 tisíc
- ▶ Nejvíce užívané léky: na hypertenzi, ICHS, úzkostné stavy, DM
- ▶ Nejčastější příčiny pracovní neschopnosti:
 - 20% bolesti zad
 - 35% nemoci dýchací soustavy
 - 8% nemoci trávicí soustavy
 - 3% nemoci kardiovaskulárního systému

- ▶ Výdaje na zdravotnictví jsou pro vlády v současnosti závažným problémem
- ▶ Růst nákladů ovlivněn novými léčebnými postupy a technologiemi, zvyšujícími se nároky lidí na ochranu před zdravotními riziky a nároky na přístup k vysoce kvalitní zdravotní péči
- ▶ Pouze zlomek financí cca **3%** ale je vydáván **na prevenci**



Společné priority v oblasti zdraví

- ▶ **Celoživotní investice do zdraví**, posilování role občanů a vytváření podmínek pro růst jejich osobní odpovědnosti za zdraví
- ▶ Čelit **infekčním a neinfekčním nemocem**
- ▶ **Posilovat zdravotnické systémy**, rozvíjet kapacity veřejného zdravotnictví, zajistit krizovou připravenost, monitorovat průběžně nemocnost
- ▶ Podílet se na **vytváření odolných sociálních skupin**, žijících v prostředí, které je příznivé pro jejich zdraví

Výsledky výzkumu – 4 pilíře rizik

▶ Kouření



▶ Pití alkoholu



▶ Sedavý způsob života



▶ Nezdravá výživa



KOUŘENÍ JAKO RIZIKOVÝ FAKTOR HLAVNÍCH PŘÍČIN ÚMRTÍ (v milionech úmrtí)





1 ze 4
středoškoláků kouří



80 % z nich
kouří i v dospělosti
pravidelně kouří
průměrně od 15 let



Téměř 90 % kuřáků
začíná kouřit před
dovršením věku
18 let

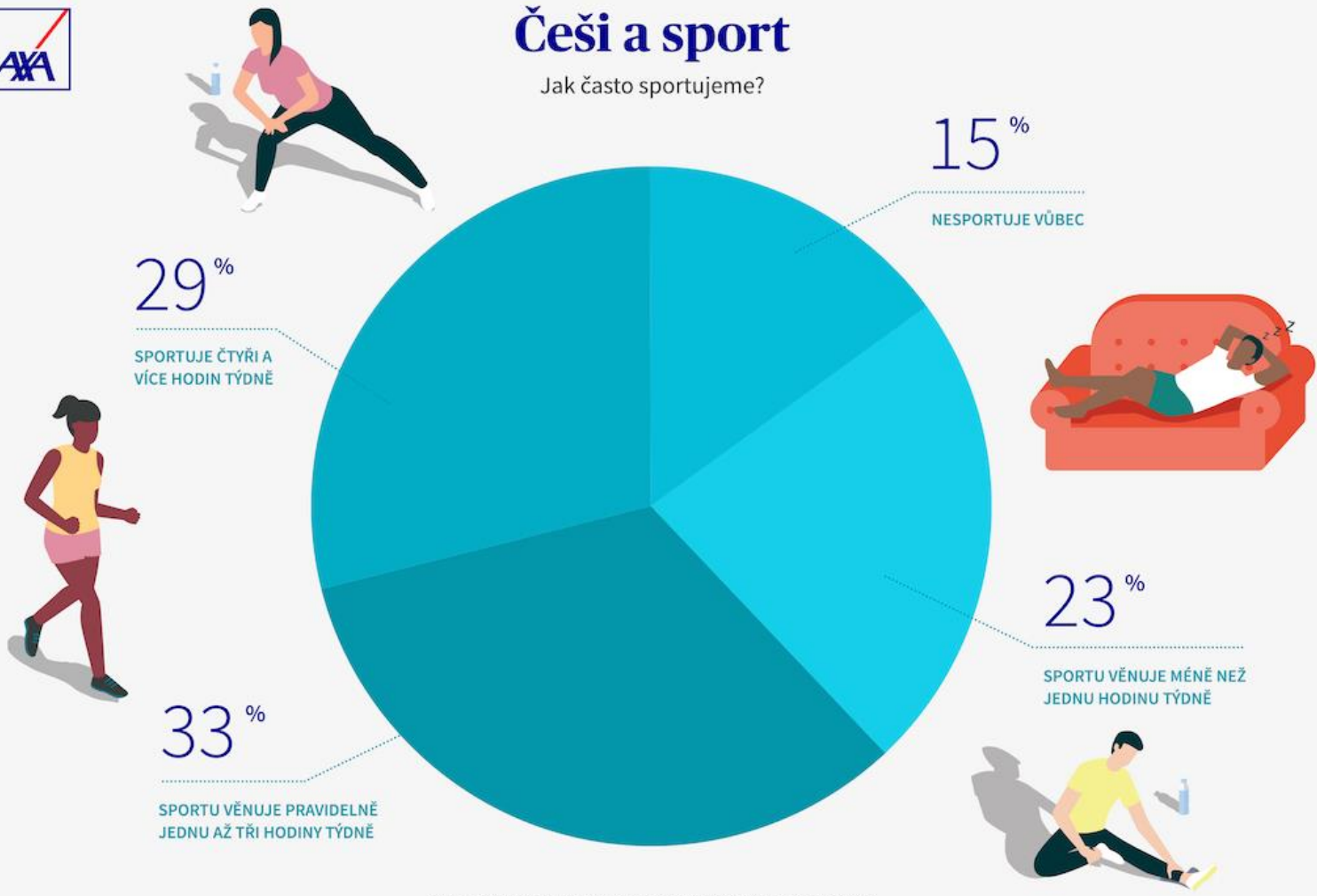
– v litrech čistého alkoholu na osobu za rok





Češi a sport

Jak často sportujeme?



Exkluzivní průzkum skupiny AXA (zpracovaný agenturou STEM/MARK),
respondenti 18+ (údaje v %)

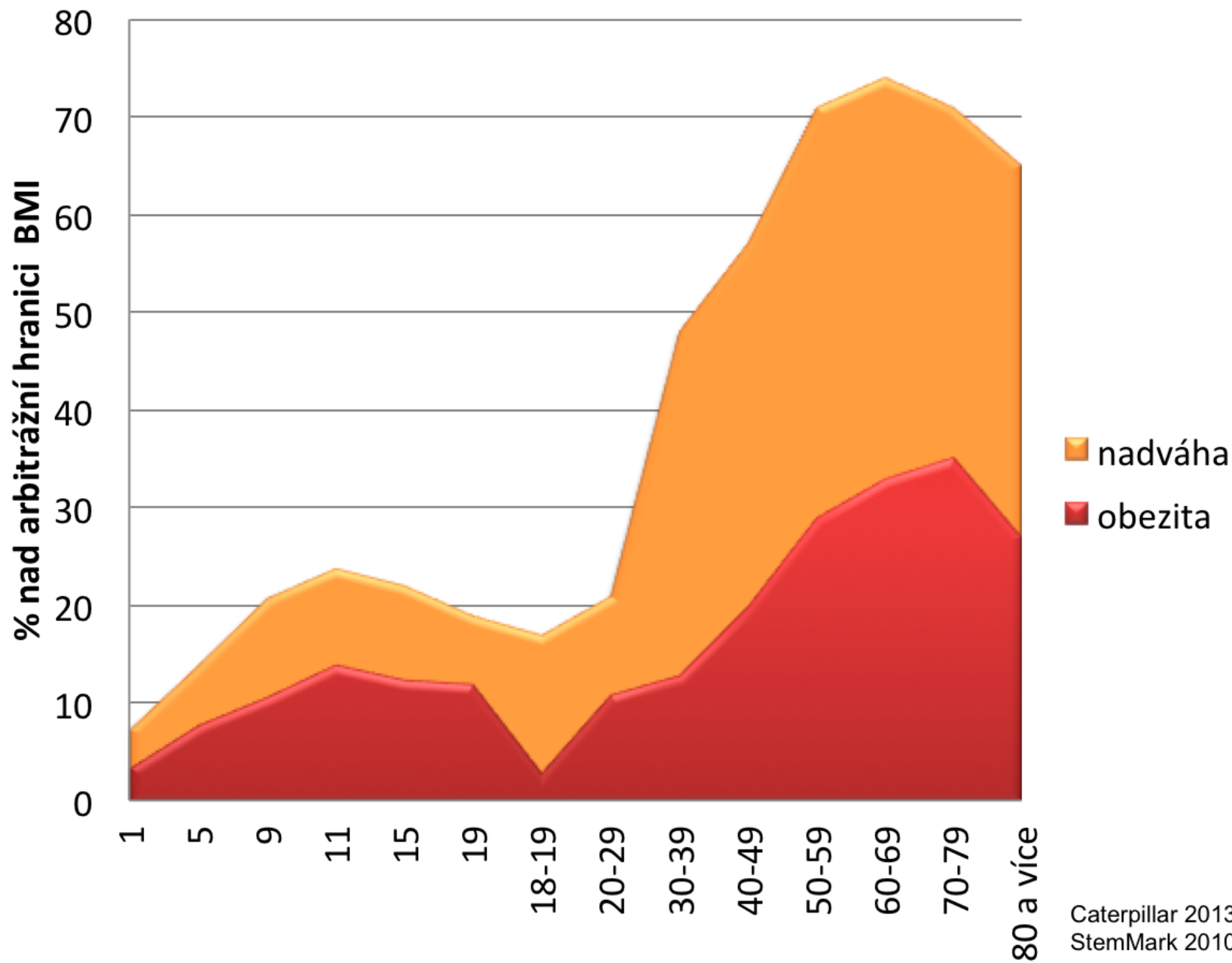


THE 10 MOST OBESE COUNTRIES ON EARTH

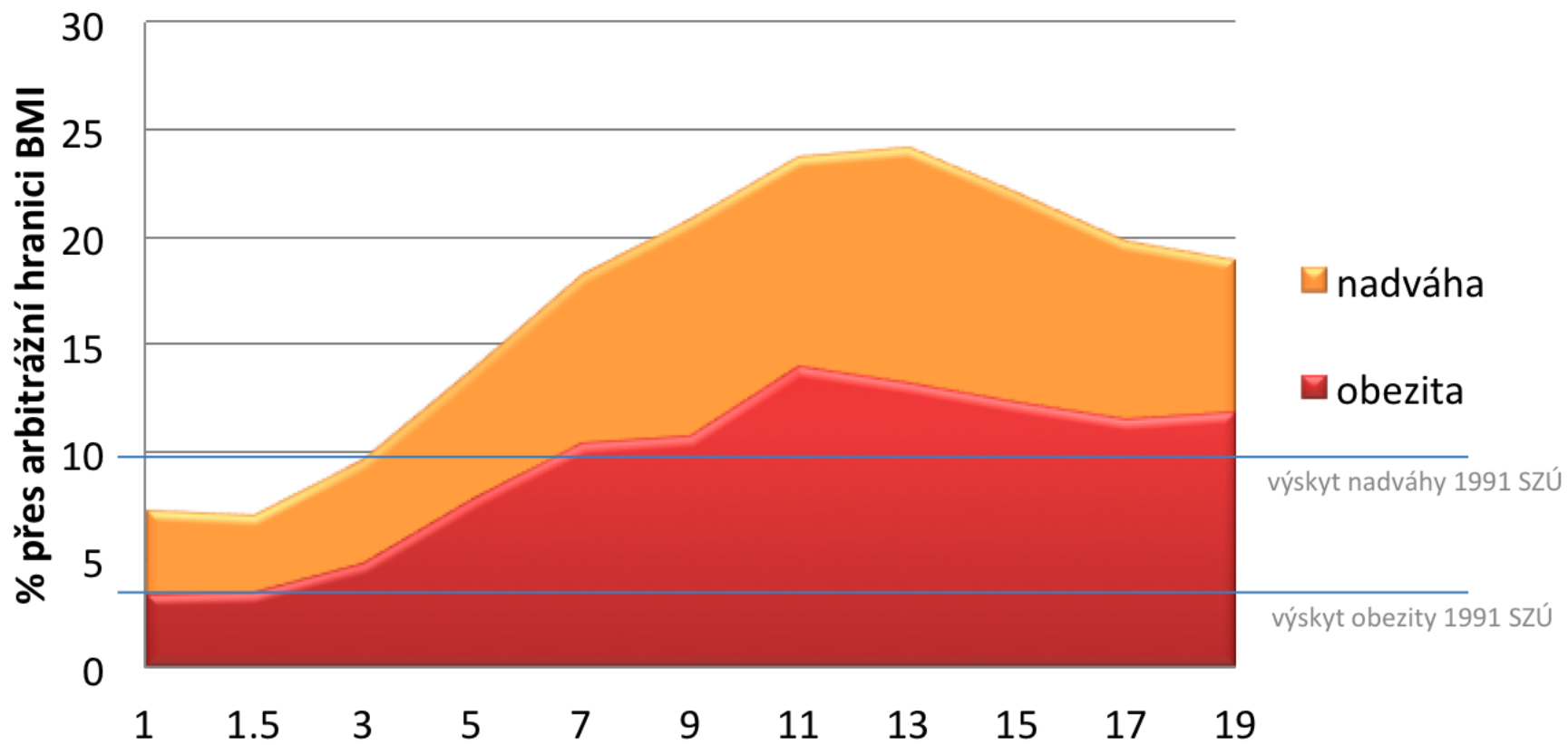
According To The World Health Organization | % Obesity rate



Výskyt nadváhy a obezity v ČR 2009-2013



Výskyt nadváhy a obezity dětí v ČR 2009-2013



Caterpillar Research 2013