

# Základní informace o položce ZDRAVÍ

Lubomír Kukla

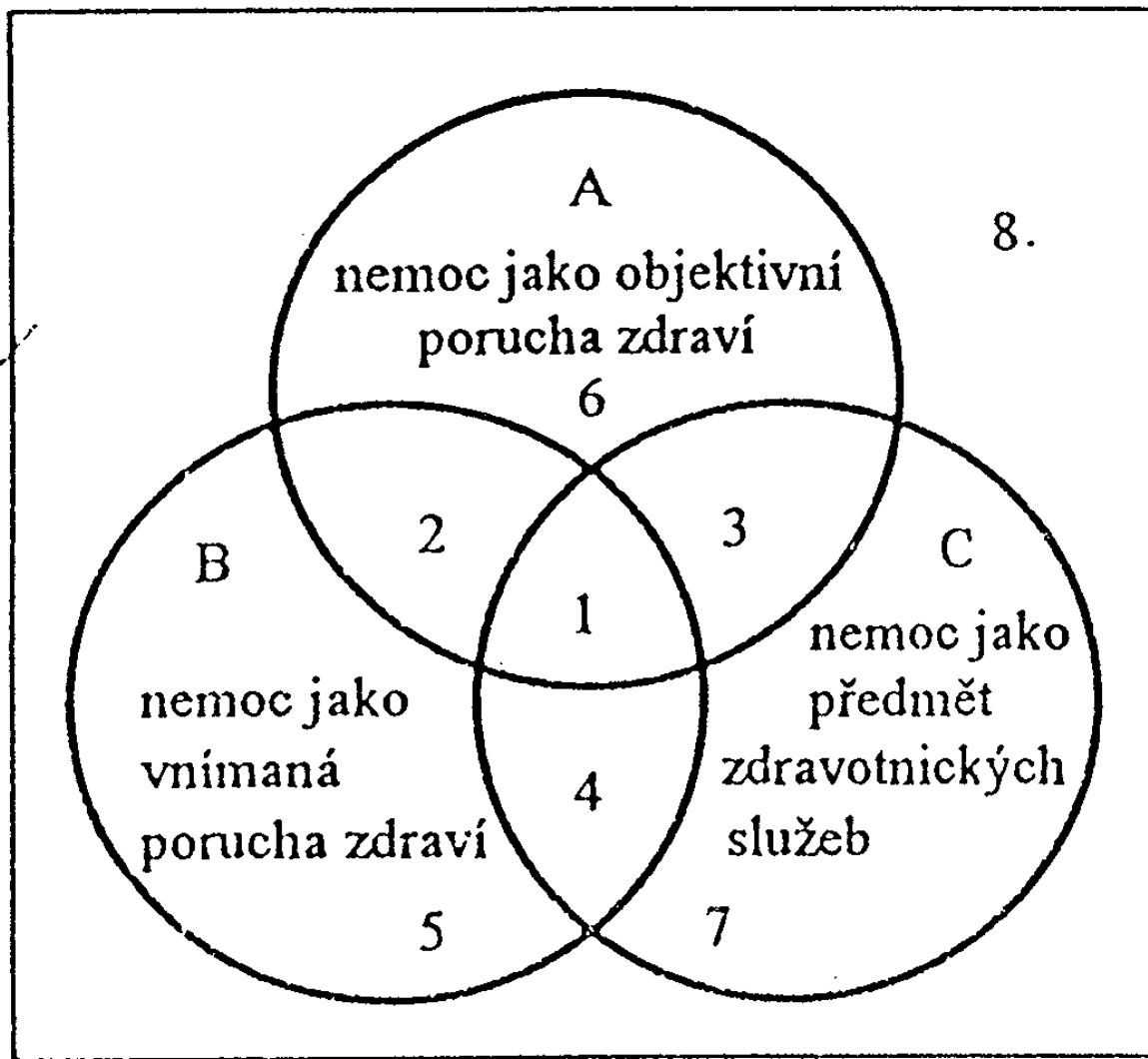
- Definicí zdraví je celá řada, pro nás asi ta základní je podle Světové zdravotnické organizace (WHO).
- „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody (well-being) a ne jenom nepřítomnost nemoci nebo vady“.

- Mnoho okolností nasvědčuje tomu, že zdraví není prostým protipólem nemoci, že je ve své podstatě jinou kategorií než nemoc.
- Zdraví je hodnotou spíše obecně humánní a sociální než jenom medicínskou.
- Je provázeno mnohými právními, politickými, ekonomickými i kulturními aspekty.

- Existuje obrovská spousta různých definicí zdraví.
- Připomenul bych snad jedinou od prof. Žáčka, který říkal: “Zdraví je relativně optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody při zachování všech životních funkcí, společenských rolí a schopnosti organismu přizpůsobit se měnícím se podmínkám prostředí.“

- Zdraví má objektivní i subjektivní složku. Čím hlouběji jej studujeme, tím více se odráží jeho hodnotový potenciál. „Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“
- Už Herakleitos z Efezu (530-470 př.n.l.) říkal: “Když chybí zdraví, moudrost je bezradná, síla je neschopná boje, bohatství je bezcenné a důvtip bezmocný“.

- NEMOC
- Nemoc lze nazírat z mnoha úhlů pohledu  
– pokusím se nastítnit některé z nich.

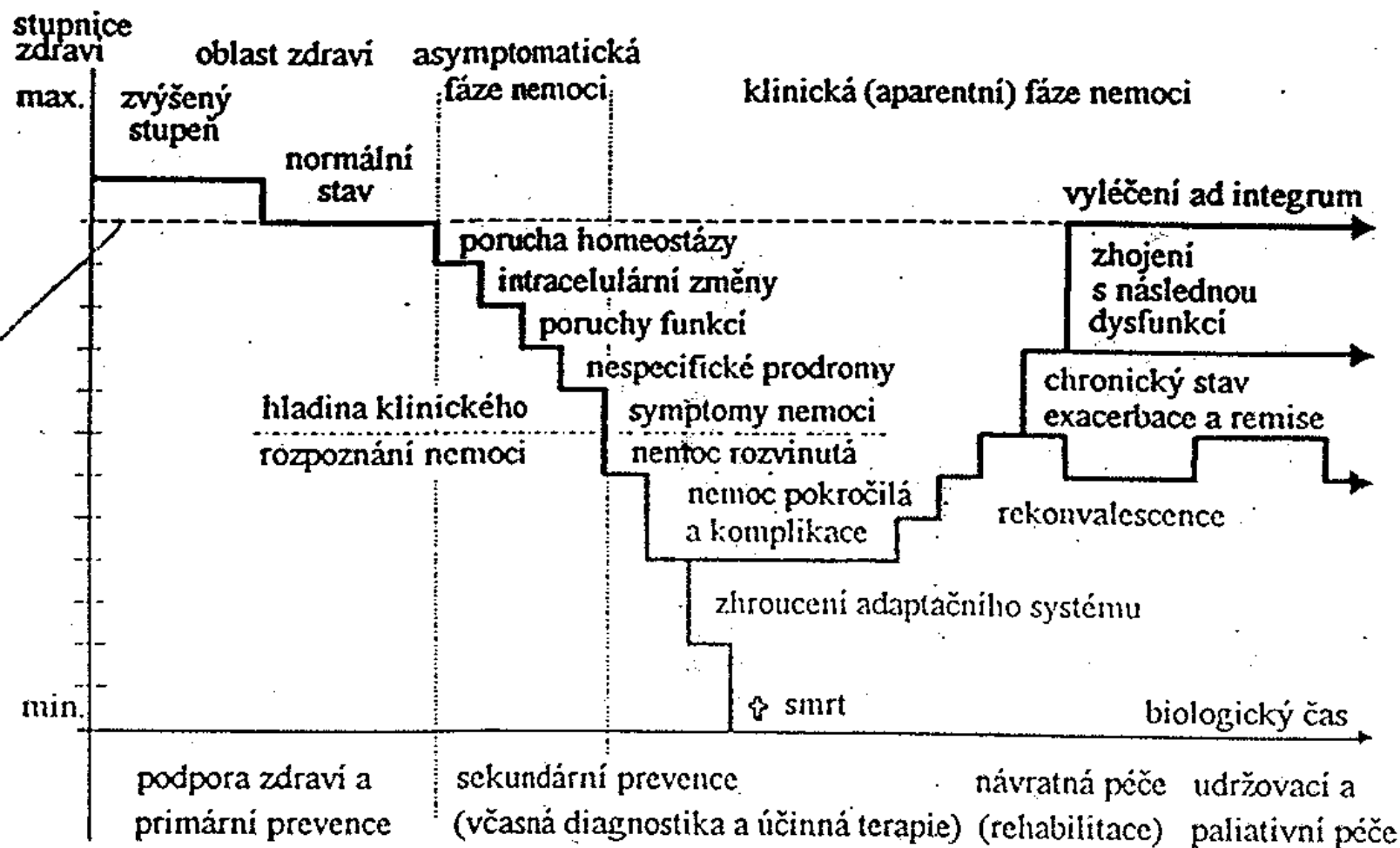


Obr. 5.1. Nemoc jako objektivní porucha zdraví (A), subjektivně vnímaná (B) i jako předmět činnosti zdravotnictví (C)

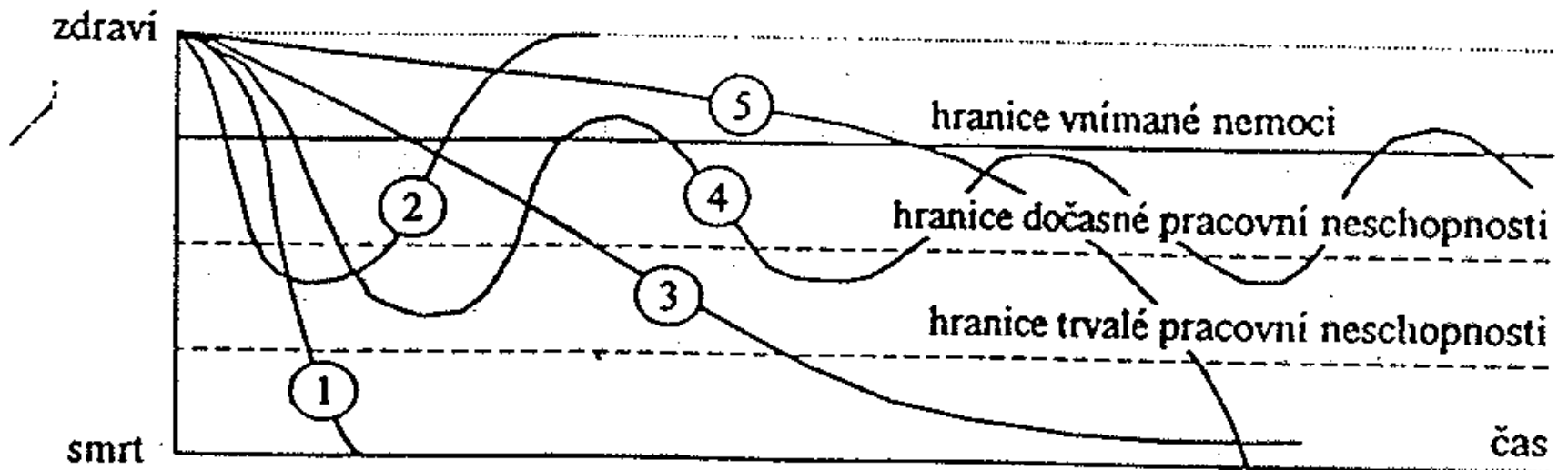


Obr. 5.2. Fenomén ledovce



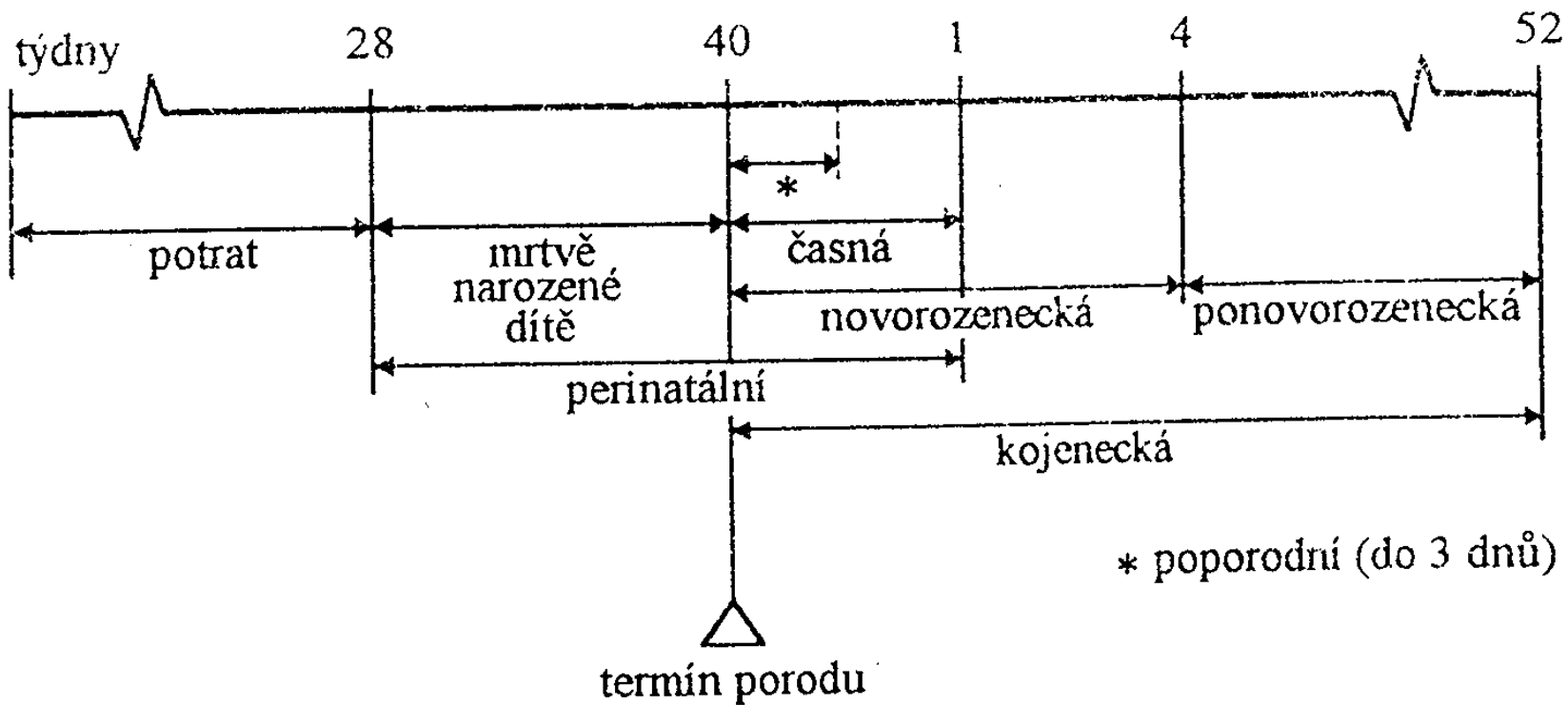


Obr. 5.3. Schéma přirozené historie nemoci



1. akutní fáze nemoci ukončená smrtí
2. akutní nemoc ukončená uzdravením
3. chronická nemoc postupně se zhoršující
4. chronická nemoc s remisemi a recidivami
5. nemoc s dlouhou latencí ukončená smrtí

Obr. 5.4. Různé typy průběhu nemoci



Obr. 4.3. Schéma časových intervalů kolem porodu

# Civilizace, hodnoty, zdraví a zdravotní problémy

Civilizace – pojímána jako stav kultivované lidské společnosti charakterizované rozvojem kultury, vědy, výroby i sociální organizace. Jde o mnohovýznamový pojem zavedený francouzskými mysliteli v 18. století jako protiklad k pojmu „barbarství“.

V anglosaské oblasti je civilizace chápána ve své celistvosti – jako stupeň vývoje lidské společnosti, jako souhrn hmotných i duchovních hodnot a aktivit.

I když se někdy používá pojem „globální civilizace“, častěji jsou jednotlivé civilizace vymezovány historicky a územně – např. civilizace západní, čínská, indická, islámská, africká, latinskoamerická, hinduistická, budhistická, japonská a další.

Každý sociální proces, a stejně tak i civilizace, má své kladné a záporné stránky. Nové příležitosti přinášejí i nová rizika.

Např. technický pokrok může vést k ohrožení životního prostředí,

Urbanizace bývá provázena zrychlením životního rytmu, postupně narůstá potřeba soustavného vzdělávání a nutnost přizpůsobovat se novým věcem.

Civilizace dává lidem nové možnosti. Její rozvoj však současně klade na všechny mnohem větší odpovědnost než dříve. Měl by být proto úzce spjat s vyšší vzdělaností a kultivovaností.

V demokratických státech je podíl občanů na řízení vlastních i společenských záležitostí nesporný. Nikdy dříve nezáleželo tolik na ochotě lidí vnímavě komunikovat a spolupracovat s ostatními.

Vysoká odpovědnost je v civilizovaných zemích kladena nejen na jedince, ale i na společnost jako celek, se všemi jejími organizacemi, institucemi, zájmovými skupinami apod.

Pokud tuto odpovědnost společnost a jedinci nedokáží přijmout a unést, pak to není vina civilizace, ale spadá to na vrub lidí jako jednotlivců, skupin i členů rozsáhlých populačních celků.



Mnoho dokladů svědčí o tom, že zdraví i životní prostředí si lidé v civilizovaných zemích dovedou chránit lépe než v zemích čelících mnoha rozvojovým nesnázím.

Např. nezvládnutý a překotný rozvoj průmyslu a chemizace zemědělství může v těch zemích, které si neosvojily demokratické prvky sociální regulace, přinést řadu zdravotních problémů.

V 50. až 80. letech 20. století nebylo možné ve střední a východní Evropě otevřeně poukazovat na problémy v sociální, a zejména politické oblasti.

Politické a správní mechanismy zavedené ve východní Evropě nedovolovaly pohotově a s plnou účinností reagovat na mnoho rizikových faktorů, které provázely zavádění nových technologií, urbanizaci a celou řadu dalších sociálních změn.

I když se dařilo mnoho takových rizikových faktorů správně identifikovat, mechanismy jejich zvládnání musely odpovídat centralistickému a ideologicky jednotnému řízení společnosti.

Nebylo možné s naprostou otevřeností mluvit o všech problémech, psát o nesnázích v novinách a společně hledat všechny možnosti a využívat jich ke zvládnutí těchto problémů.

Do jejich řešení se zapojovaly zejména oficiální instituce. Podstatně se však podcenila dobrá informovanost všech občanů, jejich iniciativa i odpovědnost za vlastní zdraví.

Nepřipadalo v úvahu, aby občané vytvářeli na základě vlastní iniciativy a aktivity širokou škálu nejrůznějších občanských sdružení, jejichž posláním by byl zájem o zdraví a rozvoj aktivit přispívajících ke zdraví lidí.

Cenné bylo však to, že zejména v odborné literatuře se poukazovalo na zdravotní rizika, kterým bylo zapotřebí věnovat odpovídající pozornost.

Šlo o:

- Znečišťování ovzduší, vody a půdy chemickými látkami, prachem, pevnými odpady apod.

- Jednotvárná práce
- Nedostatek tělesného pohybu
- Kouření, alkohol, drogy
- Nadměrný příjem potravy a její nevhodné složení
- Vysoké životní tempo, stresy apod.
- Nebezpečné změny klimatu (skleníkový efekt, oteplování atmosféry aj.
- Nadměrný hluk

Jak dokládá zdravotní vývoj ve většině civilizovaných zemí, demokratické a průmyslově vyspělé státy západní a severní Evropy se s ***civilizačními*** riziky nemocemi dokázaly vyrovnat mnohem lépe než země ostatní.

Péče o životní prostředí se stala významnou součástí programů demokratických vlád. Výchovné a další preventivní programy pomáhaly občanům zvolit si zdravý životní styl s významem především na kardiovaskulární nemocnost i úmrtnost.

Je zřetelné, že úmrtnost na kardiovaskulární i onkologické nemoci klesá. V civilizovaných zemích jsou vývojové změny předmětem soustavného sledování a studia i novými příležitostmi přinášejícími širokou škálu cenných možností, které je žádoucí rozumně využívat.



Byla by chyba spojovat civilizaci pouze s rozvojem techniky a výroby.

Civilizace znamená i kultivaci celé společnosti, institucí, organizací, rodin a samozřejmě i jednotlivců.

Civilizaci lze pojímat i jako dědictví, které může být promarněno nebo chráněno a rozmnožováno.

Zdravý životní styl není extrémně nákladný. Střídmá, čerstvá a pestrá strava, přiměřený pohyb, základní tělesná hygiena, pozitivní a aktivní vztah k životu, rovnováha mezi prací a odpočinkem i dobrý vztah k sobě samému a k ostatním lidem, to jsou věci, které by nestály moc peněz.

## K obsahu pojmu „**civilizační nemoci**“:

V průběhu 20. století došlo v průmyslově rozvinutých zemích k tzv. epidemiologickému tranzitu, tj. k přechodu od nemocí akutních a infekčních k nemocím chronickým, typickým zejména pro vyšší věk. Došlo ke zřetelnému nárůstu výskytu především nemocí srdečně – cévních a zhoubných nádorů.

Není divu, že se ujal poněkud matoucí název „civilizační nemoci“, protože se na první pohled zdálo, že vyšší nemocností doplácí lidé na některé jevy, které byly spojovány s vývojem společnosti (dobré materiální podmínky, stárnutí populace, relativní dostupnost potravin, pohodlnost, kouření, alkoholismus apod.).

Mezi civilizační nemoci se běžně řadí všechny možné zdravotní potíže. Letmý pohled na Internet dokládá, že se tak označují nejen již zmíněné srdečně-cévní nemoci a zhoubné nádory, ale dále i obezita, hypertenze, alergie, zubní kaz, cukrovka, artritidy, astma, osteoporóza, žlučové i ledvinové kameny, migréna, menstruační i prostatické potíže, předčasné stárnutí, deprese, Alzheimerova choroba a mnohé další.

Podíváme-li se na takovou skupinu nemocí podrobněji, zjistíme, že jde o nemoci, v jejichž etiologii a prevenci, diagnostice, terapii i rehabilitaci hraje významnou roli životní prostředí a životní styl lidí, přičemž rozhodující pro konečný zdravotní výsledek jsou faktory sociální.

Tradiční přírodovědecké (medikalizující) pojetí medicíny – orientované především na jedince – na zvládnutí takových onemocnění jaksi nestačí. Je nezbytné uplatňovat a dále rozvíjet opatření na úrovni společenských struktur, organizací a institucí a napomáhat aktivitě jednotlivců, rodin a všech občanských iniciativ, které směřují ke zdraví.

Důležité je uvědomit si, které rizikové faktory se na výskytu takových nemocí podílejí, zda a do jaké míry je lze zvládnout. V odborné literatuře se poukazuje na deset hlavních sociálně rizikových faktorů a jsou prezentována doporučení, jak je ovlivnit.



Mezi hlavní, věrohodně prokázané sociální faktory, které ovlivňují zdraví, se řadí zejména:

1. Sociální gradient
2. Stres
3. Časné období života
4. Sociální izolace
5. Práce

6. Nezaměstnanost

7. Sociální opora

8. Drogová závislost

9. Výživa

10. Doprava

Byla by zřejmě chyba omezit se jen na jednu skupinu nemocí. Řada studií dokládá, že **sociální determinanty ve svém důsledku ovlivňují souhrnný zdravotní stav lidí v celém průběhu jejich života.**