Determinanty zdraví

O lidském zdraví platí, že se na něm podílí spolu s genetickým vybavením ve vysoké míře četné další faktory, tvořící ve svém souhrnu **kvalitu života**.

Z nich především uvádíme jako nejdůležitější tyto složky: způsob života, životní úroveň, životní spokojenost, životní prostředí apod.

Pro současné biomedicínské pojetí zdraví zdůrazňujeme především základní čtyři kategorie:

Genetické aspekty, životní prostředí, systém zdravotní péče a životní styl.

1. **Z genetických aspektů** je zapotřebí vědět, že vrozených vývojových vad (VVV) v současnosti v posledních letech přibývá. Je to dáno především tím, že rodí stále starší ženy. V současnosti uvádíme, že dětí narozených s VVV je cca 5-6 %.
2. **Dvě základní prostředí** života dětí a dospívajících jsou ***prostředí životní a společenské.***

Člověk je nedílně svázán s prostředím. Tvoří s ním dynamický systém spojený s výměnou látek, zprostředkovanou jak příjmem potravy a vody, tak ovzduším. Prostředí působí na člověka zejména svým vlivem na zdravotní stav somatický i psychický, na hospodářské i jiné činnosti člověka, na civilizační a kulturní úroveň i na vytváření jeho životního stylu jako jedince, sociálních skupin i populačních celků.

1. Ovzduší – především kyslík pro dýchání – základ pro veškeré děje v organizmu
2. Voda – splňující všechny odpovídající normy – fyzikální, chemické, biologické, chuťové, bezpečnostní etc….
3. Půda – neobsahující především těžké kovy, pesticidy, insekticidy, PAH- polycyklické aromatické a polyhalogenované uhlovodíky, dioxiny, dibenzofurany, polychlorované bifenyly (PCB) a další…, protože je na počátku potravního řetězce – vyroste třeba obilí, to se upraví pro nás – viz pečivo apod.
4. Radiace – všechny druhy záření
5. Hluk a další
6. **Systém zdravotní péče**

Zásady fungování a řízení činnosti zdravotnických zařízení jsou utvářeny v rámci ***zdravotní politiky*** státu, formované na úrovni legislativní, ekonomické, sociální a politické. Zásady, principy a důsledky zdravotní politiky směřují především k zajištění optimálního rozsahu a kvality zdravotní péče v rámci dostupných ekonomických zdrojů, současně však obsahují i důležitou psychologickou, sociální a etickou dimenzi, neboť vyjadřují vztah státu a jeho občanů k důležitým základním lidským hodnotám, jakož i vztah lidí k sobě navzájem včetně vztahu k jedincům a skupinám znevýhodněným akutní či chronickou nemocí, poruchou, úrazem či postižením.

Za hlavní kritéria zdravotnických systémů jsou většinou v literatuře považovány

* ***dostupnost poskytované péče -*** jež zahrnuje finanční, geografickou, časovou, organizační a sociokulturní dimenzi
* ***kvalita poskytované péče*** – ve vztahu k úrovni medicínského poznání, úrovni technologií a ekonomickým možnostem země
* ***ekonomická nákladnost systému*** je obvykle vyjadřována percentuálním podílem nákladů na činnost systému z celkového HDP
* ***výkonnost zdravotnického systému*** vyjadřuje objem a kvalitu poskytované péče při daných ekonomických zdrojích
* ***rovnost*** v udržování a rozvíjení zdravotního potenciálu prostřednictvím zdravotnického systému
* ***sociální akceptabilita***, tj. přijatelnost zdravotnického systému pro občany i společnost z hlediska kvality a dostupnosti

České zdravotnictví je postaveno na třech základních principech:

1. Zdravotní péče je garantována státem
2. Zdravotní péče je poskytována občanům ČR a dalším oprávněným osobám na základě veřejného zdravotního pojištění
3. Zdravotní péče je poskytována sítí nezávislých zdravotnických zařízení, která vstupují do kontaktu (vztahů) se zdravotními pojišťovnami

**4) Životní styl**

Způsob života má mezi faktory ovlivňujícími zdraví poněkud zvláštní postavení: volíme si jej a tvoříme sami s relativně větší autonomií a flexibilitou, než si můžeme volit a vytvářet svoje životní prostředí nebo zdravotní péči. Kromě toho – za jakkoliv daných podmínek prostředí i péče – můžeme volbou svého životního stylu směřovat alespoň do určité míry k naplňování své životní spokojenosti a pocitu zdraví. V období hledání, volby a dotváření životního stylu bývá tato spokojnost vyšší (sycená do značné míry energií mládí a možnostmi, jež se mu otevírají) než později, v době, kdy dochází k „usazení“ v určitém životním stylu (možnosti volby jsou omezenější a dostavuje se životní únava, popřípadě nespokojenost s dříve učiněnou volbou a jejími důsledky).

Určitý zájem a s ním spojená aktivita v reálném životě člověka neexistují jako izolované a samostatné fenomény, nýbrž jsou do něho zakomponovány jako celý **komplex chování a životní strategie.** Jedinec volí určité aktivity a jiné potlačuje na základě zvoleného modelu, ***hodnotové orientace a životních preferencí***. Program výběru a potlačování určitých aktivit vyplývá z tvorby životního stylu (a zároveň se do této tvorby promítá), který se rodí na základě životního stylu původní rodiny.

Je známo, že zkušení praktičtí lékaři pro děti a dorost (či pediatři), znalí rodin svěřených dětí, dovedou velmi jemně rozlišovat a s přesností přímo adresnou navrhovat *režimová opatření,*

*vhodná pro dané dítě v dané rodině.* Vědí, že každá rodina je jiná a svá doporučení k preventivní, léčebné i rehabilitační péči umí této různorodosti rodin přizpůsobovat. Pokud bychom měli tuto různorodost rodin definovat, došli bychom nepochybně k různorodosti v prvcích jejich životního stylu.

**Co vše řadíme do životního stylu:**

1. **Stravování (výživa)**
2. **Tělesné aktivity (pohyb)**
3. **Odpovídající denní režim**

Jde o časové rozvržení různých forem činností a odpočinku v průběhu 24 hodin. Má-li být uchována pohoda psychická i tělesná, optimální výkonnost a zdraví, nemá toto časové uspořádání klást nepřiměřené nároky na organizmus a narušovat normální průběh fyziologických procesů.

Zdravotní požadavky na režim dne můžeme rozdělit do tří hlavních bodů:

1. Harmonické **vyvážení** délky různých forem **činnosti a odpočinku** a jejich střídání tak, aby nedocházelo k nadměrné únavě, přetěžování a předčasnému opotřebování z nedostatečné regenerace.
2. **Pravidelnost** – tj. opakování základních položek režimu dne vždy ve stejnou denní dobu (usínání, probouzení, příjem stravy, náročnější práce). Pravidelnost též pomáhá fixovat návyky osobní hygieny.
3. Zařazování různých forem aktivity a odpočinku ve **vhodné denní době** z hlediska biorytmů.
4. **Spánek**   
   je útlumově-relaxační fáze organizmu, při níž dochází ke změně činnosti mozku doprovázené ztrátou vědomí a podstatně sníženou citlivostí na vnější podněty. Dále dochází k uvolnění svalstva, po většinu doby jeho trvání je snížena tělesná teplota, dýchání se zpomaluje a krevní tlak se snižuje. Během spánku se lidem zdají sny a to, jak se zjistilo cíleným buzením při výzkumu, i tehdy když si po probuzení žádný sen nevybavují.

V průběhu spánku se vyskytují časové úseky kdy mozek, navzdory převážně útlumového charakteru spánku, intenzivně pracuje. Spánek nám zabere přibližně třetinu života. Rušení nebo neumožnění spánku vede k potřebě spánku mimo obvyklou dobu a k psychickým potížím, které mohou být mírné ale i velmi závažné.

**e) Hygiena tělesná i duševní**

Významnou součástí je stres.

Původně pojem „stress“ (*lat*. stringo - ere = poškrábat, poškodit, otrhat) sloužil ve středověké angličtině k vyjadřování stavů strasti, útrap či těžkostí (*angl.* hardship), obtížných situací či tísně (*angl*. strains), protivenství, neštěstí či nepřízně osudu (*angl.* adversity).

Zátěž (*angl*. load) ve smyslu požadavků, jež jsme schopni zvládnout a jež nejen že nejsou

zdravotním rizikem, ale jsou dokonce nezbytné pro další rozvoj každého člověka (eustres) - je důsledně odlišovat od stresu, vyvolávaného požadavky (stresory), na jejichž zvládání naše kapacity nestačí (distres). Tedy:

**Eustres** – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům.

**Distres** – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt.

Kromě toho je důležité rozlišovat akutní, krátce a většinou jednorázově působící stresor, jenž buď může být zvládnut, nebo spontánně odezní a nepředstavuje tudíž zdravotní riziko na jedné straně a chronický, dlouhodobě působící stresor, který v situaci, že není dlouhodobě zvládán, může být významným rizikovým faktorem z hlediska zdraví.

**V hygieně tělesné** jde ***o umývání*** – péče o tělo, vlasy, nehty,

***oblékání, obouvání***

**V hygieně duševní** – vitalita a duševní zdraví, odpovídající vyvážení činností tělesných a duševních.