

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.

- a) Ovzduší – především kyslík pro dýchání – základ pro veškeré děje v organizmu
- b) Voda – splňující všechny odpovídající normy – fyzikální, chemické, biologické, chuťové, bezpečnostní etc....
- c) 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 – vyrostle třeba obilí, to se upraví pro nás – viz pečivo apod.
- d) Radiace – všechny druhy záření
- e) Hluk a další

3) **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 procentuálním 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 spokojenost 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 zkušené 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:

- a) **Stravování (výživa)**
- b) **Tělesné aktivity (pohyb)**
- c) **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 organismus 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.

d) **Spánek**

je útlumově-relaxační fáze organismu, 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 zvládnání 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 zvládnán, 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.