

Zdravý životní styl

doc. MUDr. Jindřich Fiala, CSc.



Ústav preventivního lékařství

LF MU Brno

-
- **Předmět: Zdravý životní styl**
 - **Pro obor: bc. Všeob. sestra + PA – prez.**
 - **Garant: doc.MUDr. Jindřich Fiala, CSc.**
jfiala@med.muni.cz
 - **Rozsah: 2 hod á 14 dní - seminář**
 - **Závěr: Sestry – zápočet, PA - kolokvium**
 - **Navazující výuka v 5.sem: Ochrana veřejného zdraví**

- 1) ■ Úvod, zdraví a jeho determinanty, význam životního stylu, jeho jednotlivé složky, účinky v prevenci nemocí (kardio, onko)
- 2) ■ Výživa ve zdravém životním stylu – 1.část: Co je to zdravá výživa – jako každodenní pilíř zdravého životního stylu
- 3) ■ Výživa ve zdravém životním stylu – 2.část: Praktické uplatňování zdravé výživy, alternativní směry
- 4) ■ Ne-kouření jako zásadní součást zdravého ž. s.
- 5) ■ Pohybová aktivita jako zásadní součást zdr. ž. s.
- 6) ■ Alkohol – může být součástí ž.s.?
- 7) ■ Poradenství zdravého ž.s., formy doporučení, intervence, compliance

Rank	Country	Life expectancy at birth (years)
1	Andorra	83.53
2	Macau	82.35
3	Japan	82.07
4	Singapore	81.89
5	San Marino	81.88
6	Hong Kong	81.77
7	Canada	81.16
8	France	80.87
9	Sweden	80.74
10	Switzerland	80.74
11	Australia	80.73
12	Guernsey	80.65
13	Israel	80.61
14	Iceland	80.55
15	Anguilla	80.53
16	Cayman Islands	80.32
17	New Zealand	80.24
18	Italy	80.07
19	Gibraltar	80.06
20	Monaco	79.96
21	Liechtenstein	79.95
22	Spain	79.92
23	Norway	79.81
24	Jersey	79.65
25	Greece	79.52
26	Austria	79.36
27	Virgin Islands	79.34
28	Malta	79.30
29	Faroe Islands	79.29
30	Netherlands	79.25
31	Luxembourg	79.18
32	Montserrat	79.15
33	Germany	79.10
34	Belgium	79.07
35	Guam	78.93

36	Saint Pierre and Miquelon	78.91
37	United Kingdom	78.85
38	Finland	78.82
39	Isle of Man	78.80
40	Jordan	78.71
41	Puerto Rico	78.58
42	European Union	78.51
43	Bosnia and Herzegovina	78.33
44	Bermuda	78.30
45	Saint Helena	78.27
46	Cyprus	78.15
47	United States	78.14
48	Denmark	78.13
49	Ireland	78.07
50	Portugal	78.04
51	Albania	77.78
52	Taiwan	77.76
53	Kuwait	77.53
54	Korea, South	77.42
55	Costa Rica	77.40
56	Cuba	77.27
57	Chile	77.15
58	Libya	77.07
59	British Virgin Islands	77.06
60	Ecuador	76.81
61	Slovenia	76.73
62	Czech Republic	76.62
63	Argentina	76.52
64	French Polynesia	76.51
65	Georgia	76.51
66	Northern Mariana Islands	76.50
67	American Samoa	76.45
68	Netherlands Antilles	76.45
69	Uruguay	76.14
70	Saudi Arabia	76.09
71	United Arab Emirates	75.89
72	Mexico	75.84
73	Paraguay	75.56
74	Tunisia	75.56
75	Brunei	75.52

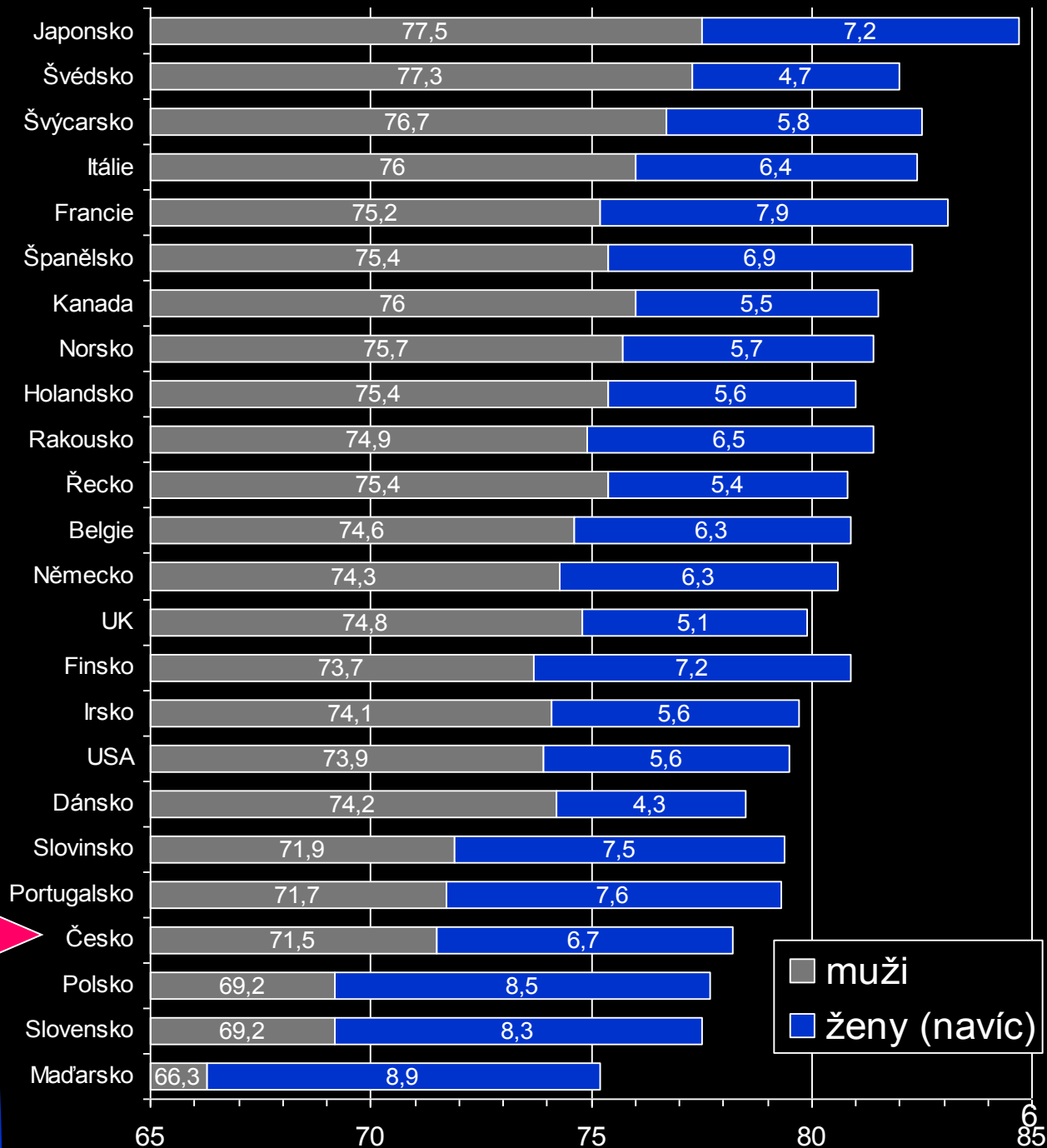
42	European Union	78.51
43	Bosnia and Herzegovina	78.33
44	Bermuda	78.30
45	Saint Helena	78.27
46	Cyprus	78.15
47	United States	78.14
48	Denmark	78.13
49	Ireland	78.07
50	Portugal	78.04
51	Albania	77.78
52	Taiwan	77.76
53	Kuwait	77.53
54	Korea, South	77.42
55	Costa Rica	77.40
56	Cuba	77.27
57	Chile	77.15
58	Libya	77.07
59	British Virgin Islands	77.06
60	Ecuador	76.81
61	Slovenia	76.73
62	Czech Republic	76.62
63	Argentina	76.52
64	French Polynesia	76.51
65	Georgia	76.51
66	Northern Mariana Islands	76.50
67	American Samoa	76.45
68	Netherlands Antilles	76.45
69	Uruguay	76.14
70	Saudi Arabia	76.09
71	United Arab Emirates	75.89
72	Mexico	75.84
73	Paraguay	75.56
74	Tunisia	75.56
75	Brunei	75.52

Střední délka života:

Mezinárodní srovnání 24 vybraných zemí

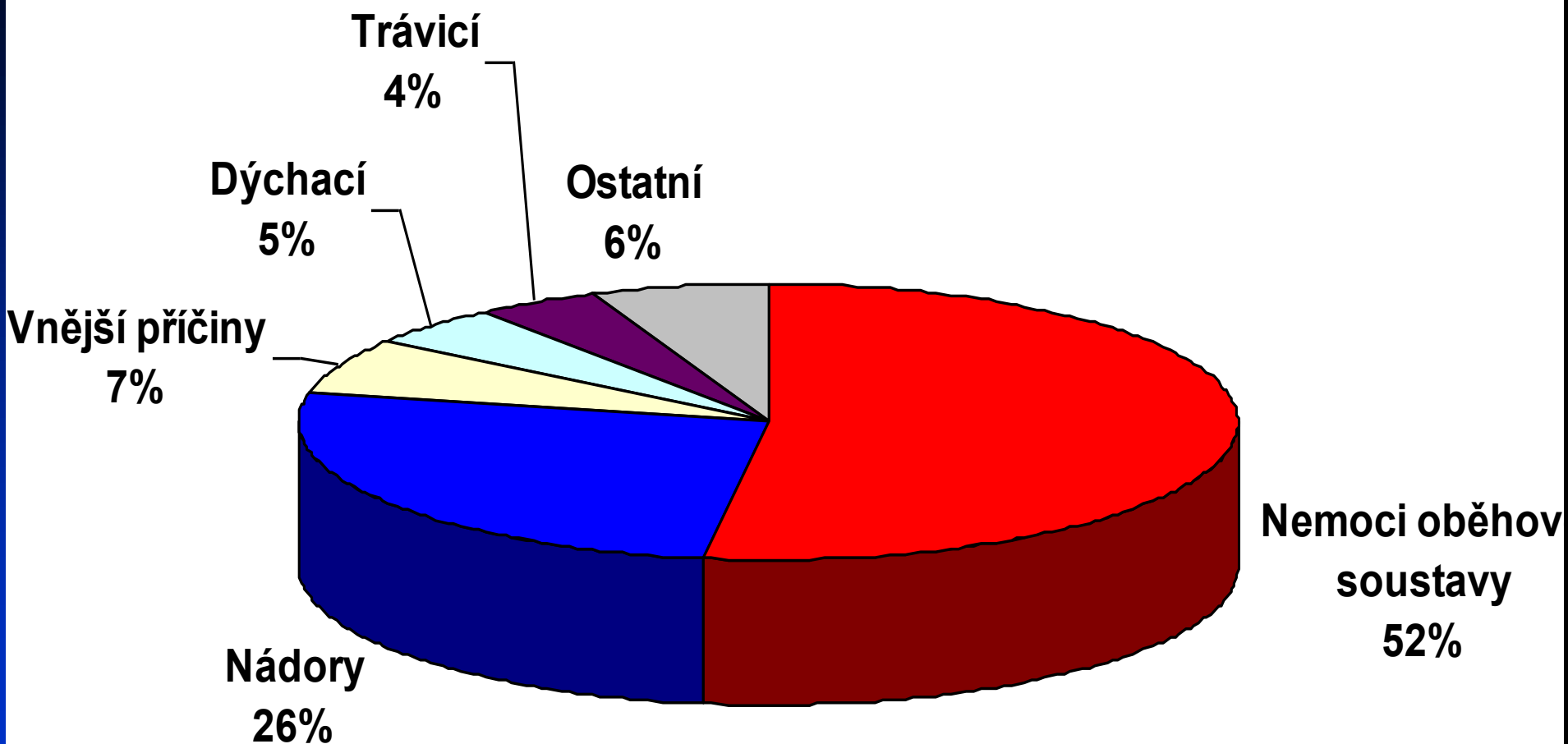
Česko

Muži: 72 r
Ženy: 79 r



■ muži
■ ženy (navíc)

Na co se umírá



Na čem závisí jak jsme zdraví?

Komplex vnějších vlivů

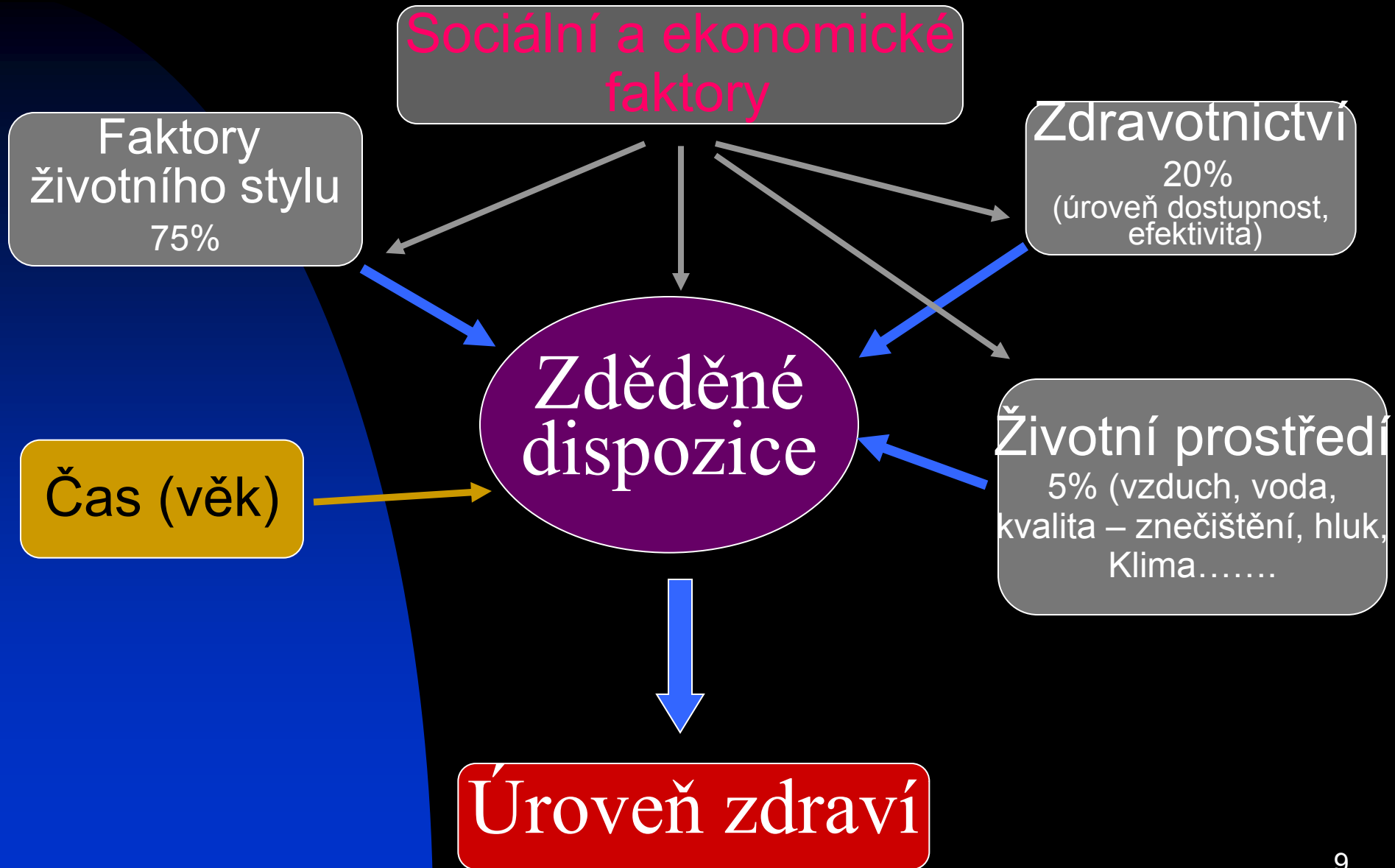
```
graph TD; A[Komplex vnějších vlivů] --> B(Zděděné dispozice); B --> C(Úroveň zdraví);
```

The diagram illustrates a causal chain. At the top is a grey rounded rectangle containing the text 'Komplex vnějších vlivů'. A blue arrow points downwards from this box to a purple oval containing the text 'Zděděné dispozice'. Another blue arrow points downwards from the oval to a red rounded rectangle at the bottom containing the text 'Úroveň zdraví'.

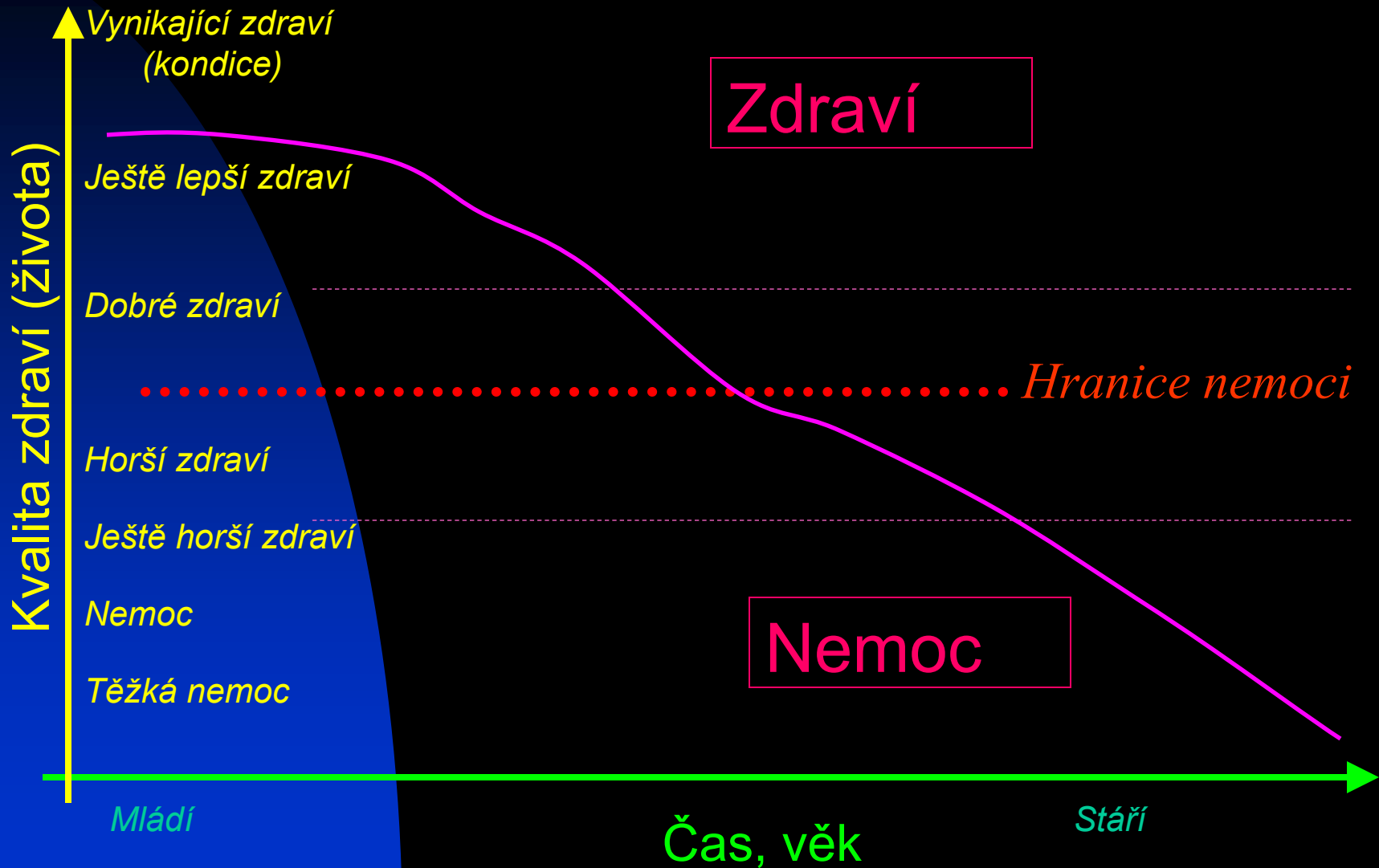
Zděděné
dispozice

Úroveň zdraví

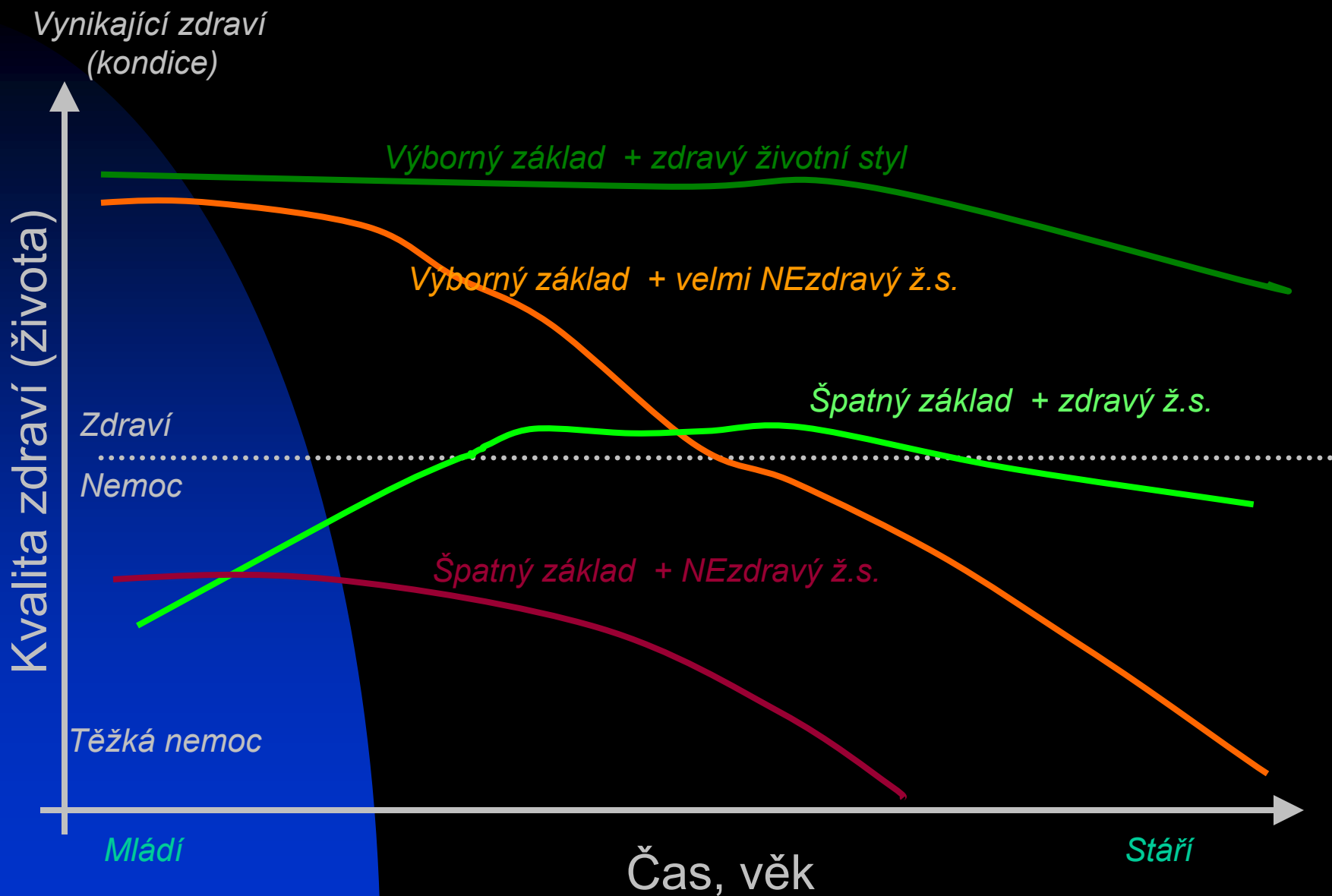
Na čem závisí jak jsme zdraví?



Zdravotní stav jedince a jeho vývoj v čase



Zdravotní stav jedince – různé možnosti vývoje



Determinanty zdraví

Výsledek?

NEMOC – ZDRAVÍ?



Genetický základ

Ochrana zdraví:

- Ochrana před škodlivými vnějšími vlivy
 - Vlivy prostředí (fyzikální, chemické, biologické)
 - Vlivy zprostředkované životním stylem
- Podpora a posilování zdraví, odolnosti
 - Zdravý životní styl
 - Lékařské zásahy do odolnosti

DRUHY PREVENCE

Úrovně prevence:	Podstata:
<i>Primární</i>	Zabránit vzniku nemoci - eliminování příčin nemocí, zvyšování odolnosti vůči nemocem
<i>Sekundární</i>	Časná diagnóza poruchy, přerušení procesu vzniku onemocnění ještě před symptomatickým stádiem
<i>Terciární</i>	Zmírnit progresi, zabránit – oddálit novou ataku

Co patří do primární prevence

- Očkování
- Běžná hygiena (přenos nákaz)
- Péče o pracovní prostředí
- Péče o životní prostředí (vzduch, voda, hluchnost, záření.....)
- Monitoring kvality potravin
- Životní styl:
 - Nekouření
 - Zdravá výživa
 - Pohybová aktivita

2 přístupy (strategie) při praktické realizaci prevence:

- (Celo)populační přístup
- Individuální přístup (strategie „vysokého rizika“)

Faktory životního stylu

Životní styl je způsob chování jednotlivce, ve vztahu ke svému zdraví

- **Výživa**
- **Pohybová aktivita**
- **(Ne)kouření**
- **Konzumace alkoholu**
- **Hygienické návyky**
(infekce)
- **Psychická pohoda**
- **Sex**
- **Drogy**
- **Rizikové-nerizikové chování např.v dopravě, riziko úrazů**
- **Očkování**
- **Sebesledování**
- **Preventivní prohlídky**

Co je nejpodstatnější pro prevenci kardiovaskulárních nemocí a rakoviny:

- **Nekouření**
- **Výživa**
- **Pohybová aktivita**

Příznivé účinky zdravého život. stylu

- Nejsilnější faktor(y) pro prevenci nemocí
(neinfekční, ale i infekční – imunita)
- Udržuje a posiluje zdraví celkově
- Celkově dobrá kondice a výkonnost (fyzická, psychická, sexuální.....)
- Mladší vzhled, lepší sebevědomí
- Rozhodující pro udržení přiměřené hmotnosti, pro zhubnutí....
- Výrazně pomáhá při zvládnání již vzniklých onemocnění

Příčiny kardiovaskulárních onemocnění

Hlavní ovlivnitelné rizikové faktory

Faktory životního stylu

(ovlivnitelné přímo)

- **Kouření**
- **Strava** - bohatá na satur. tuky, cholesterol a energii, chudá na ochranné látky
- **Nízká pohybová aktivita**
- **Alkohol** - nadměrná konzumace

Biochemické a fyziologické charakteristiky

(ovlivnitelné nepřímo, sekundárně)

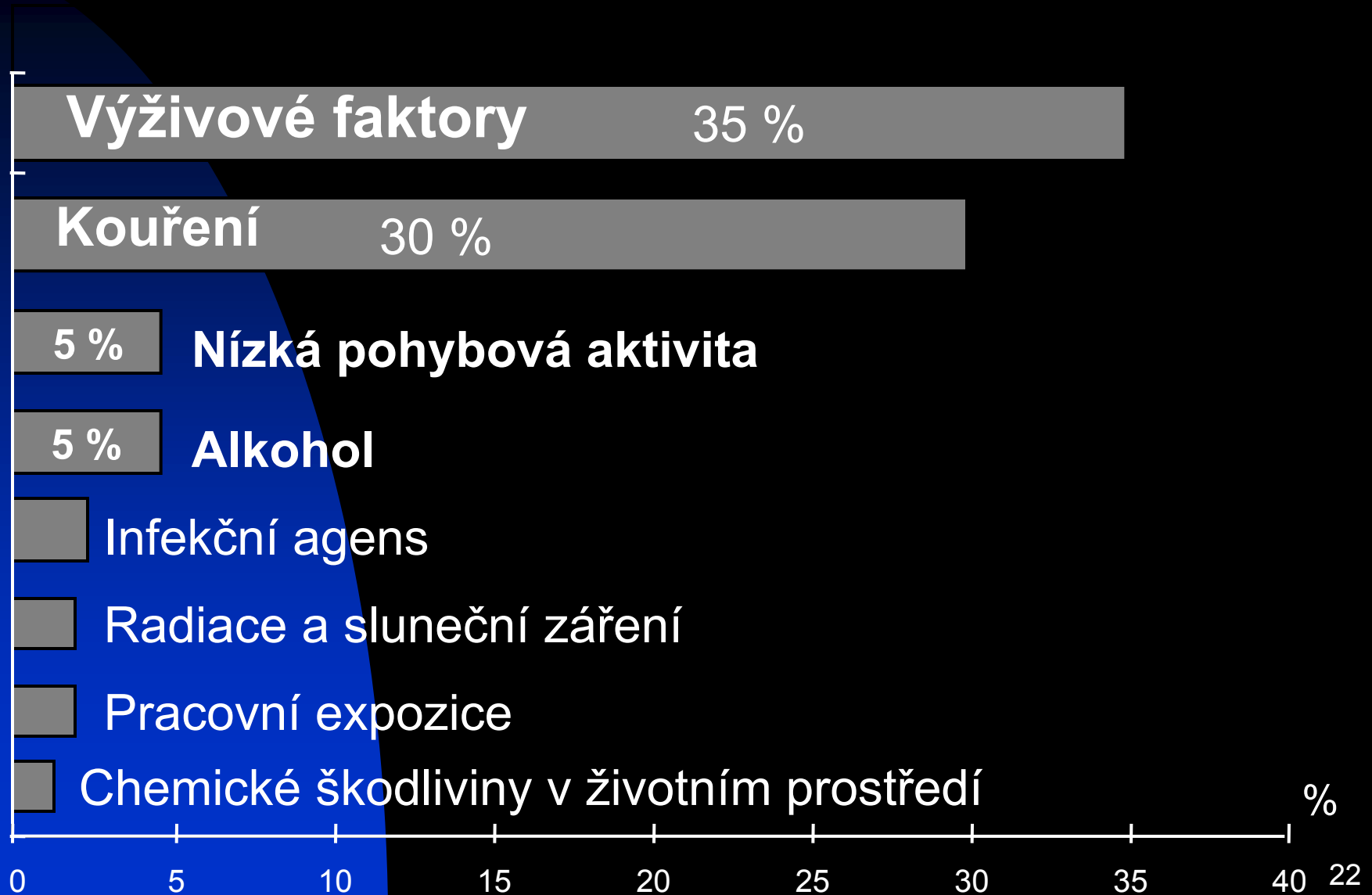
- Zvýšený **cholesterol** v krvi (zejména vysoký LDL a nízký HDL)
- Zvýšený **krevní tlak**
- **Hyperglykémie**, snížená gluk.tolerance, diabetes
- **Obezita**
- **Trombogenní faktory**

Strava a riziko aterosklerózy

- **Složení a množství tuků (MK)**
 - **Nasyčené (saturované)** (masný a mléčný tuk, kokos)
 - **Nenasycené** (rostlinné oleje, mořské ryby)
 - Jedno-nenasycené
 - Vícenenasycené
 - „Trans“- pozor – pečivo apod!
- **Cholesterol** (není ale to nejdůležitější)
- **Energetický příjem (nadměrný)**
- **Ochranné látky** (vitamíny, antioxidanty, vláknina)

Příčiny rakoviny

Kolika % přispívá faktor celkové úmrtnosti na nádory



Výživové faktory s prokázaným efektem na riziko rakoviny

Zvýšení rizika

Nadváha a obezita:

- Prs (postmeno)
- Colon
- Endometrium
- Jícen
- Ledvina
- Pankreas
- Žlučník
- Štítná žl.
- Ovarium
- Cervix
- Mnohoč.myelom
- Hodgkinův lymf.
- Prostata (agresiv)

Alkohol:

- Prs
- Ústa, hltan
- Hrtan
- Jícen
- Játra
- Colon + rectum

Maso, uzeniny:

- Colon+rectum
- Prostata

Snížení rizika

Pohyb:

- Prs
- Colon
- Endometrium
- Prostata

Zelenina, ovoce:

- Plíce
- Jícen
- Žaludek
- Colon + rectum

Celozrniny

Webové stránky pro prevenci nemocí a zdravý životní styl:

www.cba.muni.cz/prevencenemoci

www.med.muni.cz/centrumprevence/

Hlavní uživatelské funkce:

- **Informace o zdravém životním stylu a prevenci nemocí**
- **Kalkulátor rizik**



Prevence nemocí a podpora zdraví

Portál pro vědecky podloženou prevenci a zdravý životní styl

Domů



**Registrace
a přihlášení**



**Otestujte
svoje rizika**



**Objednejte
se**



Ankety



O nás



Rizika nemocí

- [Jaké nemoci nás nejvíc ohrožují](#)
- [Na čem závisí jak jsme zdraví](#)
- [Příčiny kardiovaskulárních nemocí](#)
- [Příčiny rakoviny](#)

Jak se bránit: prevence

- [Druhy a možnosti prevence](#)
- [Preventivní vyšetření](#)
- [Nefarmakologická terapie](#)

Zdravý způsob života

- [Co je důležité: životní styl](#)
- [Ne-kouření](#)
- [Výživa](#)
- [Pohybová aktivita](#)
- [Alkohol](#)

Stav organismu

- [Co má sledovat lékař a co vy sami](#)
- [Váha - obezita](#)
- [Fyzická kondice](#)
- [Krevní tlak](#)
- [Cholesterol v krvi](#)

Prevence nemocí a podpora zdraví

Tyto stránky vám poskytují řadu možností ohledně podpory vašeho zdraví, dobré kondice, zdravého životního stylu a prevence nemocí. Nesnažíme se vám ale nabízet žádné komerční produkty, stránky jsou bezplatnou službou veřejnosti v rámci tzv. „Národního programu zdraví“ a vědecky podložených aktivit Lékařské fakulty v Brně.

Hlavní okruhy možností, co zde můžete získat, jsou následující:

Otestujte svoje rizika



Poznejte svoje rizika – otestujte se ihned! Po zadání příslušných údajů do dotazníkových formulářů se okamžitě zobrazí vyhodnocení a můžete tak sami posoudit, zda žijete zdravě (výživa, pohybová aktivita apod.), a jak se to na vás skutečně projevuje, tj. jestli vaše váha, krevní tlak, krevní cholesterol a další ukazatele odpovídají příslušným doporučením.

V bloku zcela vlevo najdete informace o nejčastěji se vyskytujících závažných onemocněních ohrožujících naše zdraví, zejména o jejich skutečných příčinách (resp. rizikových faktorech). Dále konkrétní informace o těchto faktorech – a tedy i o možnostech prevence: Jaká výživa je nejzdravější, proč je důležitý pohyb (a kolik ho má být), jakou si máme udržovat váhu, atd.

Objednejte se



Můžete se objednat na bezplatné komplexní preventivní vyšetření na našem pracovišti. Kromě ještě detailnějšího vyhodnocení faktorů vašeho životního stylu je součástí přímé měření vybraných tělesných, fyziologických a biochemických klinických ukazatelů, jako je průměrnost tělesné hmotnosti, krevní tlak, biochemické krevní hodnoty (cholesterol a další).

Nabízíme rovněž speciální vyšetření a poradenství, např. ohledně „ideální váhy“ a kontroly hmotnosti - pomocí přesného měření tělesného složení (% tělesného tuku apod.) bioimpedanční analýzou.

Ankety



K tomu, aby tyto stránky mohly být dále vylepšovány, aby co nejúčinněji plnily svoji funkci, a aby byly pro návštěvníky skutečným přínosem, potřebujeme zpětnou vazbu o vás. Navštivte oddíl „ankety“ a sdělte nám, co jste na těchto stránkách shledali užitečným a co zbytečným. Dokážete správně posoudit a rozlišovat, co je pro zdraví důležité a co méně? Vyjádřete svůj názor! Vás zajímá, co je pro zdraví dobré, jaká jsou doporučení – a nás zase zajímá, do jaké míry se lidé těmito doporučeními řídí.

Registrace a přihlášení



Registrace vám umožní podrobnější a přesnější hodnocení vašich rizik (hodnocení podle individuálních parametrů), ukládání a zpětné vyhledání vašich předchozích výsledků a otevře vám možnost objednat na komplexní vyšetření.

Rizika nemocí

- Jaké nemoci nás nejvíc ohrožují
- Na čem závisí jak jsme zdraví
- Příčiny kardiovaskulárních nemocí
- Příčiny rakoviny

Jak se bránit: prevence

- Druhy a možnosti prevence
- Preventivní vyšetření
- Nefarmakologická terapie

Zdravý způsob života

- Co je důležité: životní styl
- Ne-kouření
- Výživa
- Pohybová aktivita
- Alkohol

Stav organismu

- Co má sledovat lékař a co vy sami
- Váha - obezita
- Fyzická kondice
- Krevní tlak
- Cholesterol v krvi

Obsah „on-line“ kalkulátoru rizik

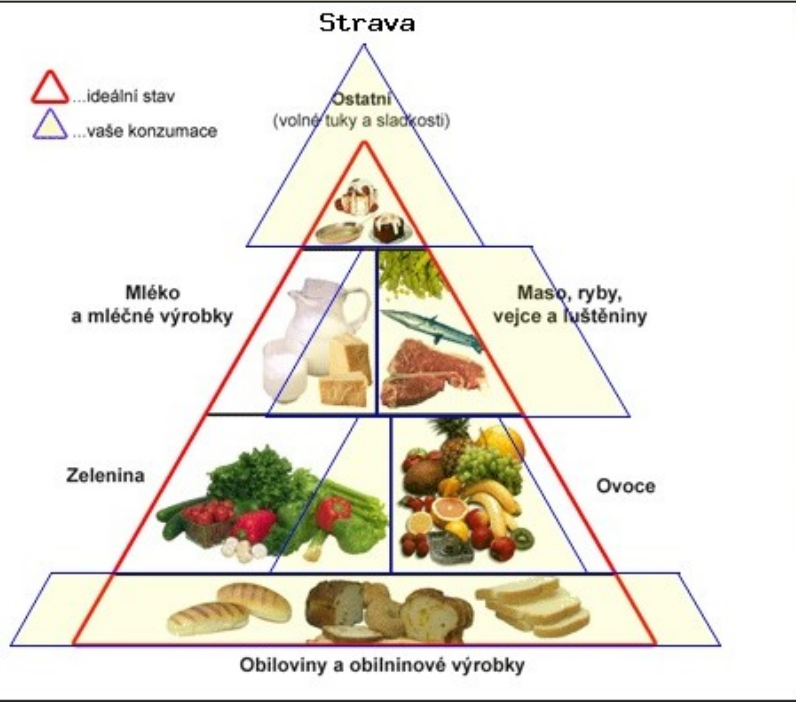
A. Životní styl

- Výživové zvyklosti
- Alkohol
- Pohybová aktivita
- Kouření

B. Tělesně-zdravotní parametry

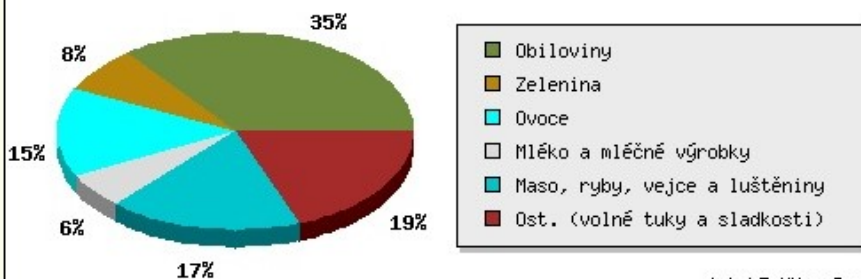
- Hmotnost + výška
= BMI
- Krevní tlak
(fakultativně dle znalosti)
- Cholesterol v krvi
(fakultativně dle znalosti)

Strava



Skupina potravin	Skutečný počet porcí	Doporučený počet porcí	Procentuální plnění dop. počtu porcí
Obiloviny a obiln. výrobky	6.1	5	122 %
Zelenina	1.3	4	33 %
Ovoce	2.5	3	83 %
Mléko a mléč. výrobky	1	2	50 %
Maso, ryby, vejce, luštěniny	3	1.5	200 %
Ostatní	3.3	1	330 %

Zastoupení potravinových skupin ve vaší stravě



(c) LF MU v Brně

Skupina potravin	Dop. procentuální podíl potravinové skupiny na celku
Obiloviny a obiln. výrobky	40 %
Zelenina	18 %
Ovoce	17 %
Mléko a mléč. výrobky	10 %
Maso, ryby, vejce, luštěniny	10 %
Ostatní	5 %

Počet porcí zeleniny za 1 den

Konzumujete: → **málo zeleniny !!!**

Doporučené množství: min. 5 porcí zeleniny denně !!!

Nutriční antropometrie

Indexy BMI, WHR

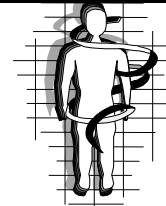
% tuku - kaliperace

Složení těla – BIA (Bodystat)

Somatotyp (Heath-Carter)

Antropometrie

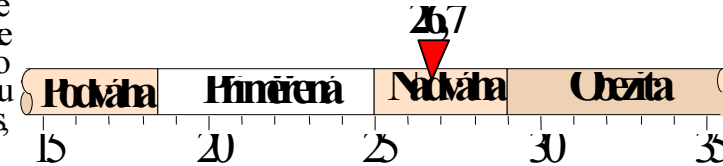
Měříte 172cm Vaše hmotnost je 71kg



Index BMI

BMI (Body Mass Index) je dnes nejužívanějším indexem pro posouzení přiměřenosti tělesné hmotnosti. Jeho určitým nedostatkem je, že nehře do úvahy rozdíly ve složení těla. Hto detailní posouzení je proto vhodné vzít v úvahu současně i výsledky měření kožních řas, inpedančního měření, učení somatotypu apod.

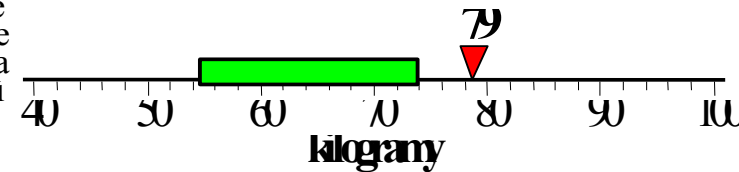
Posouzení váhy dle indexu BMI (Hmotnost [kg] / Výška² [m]²):



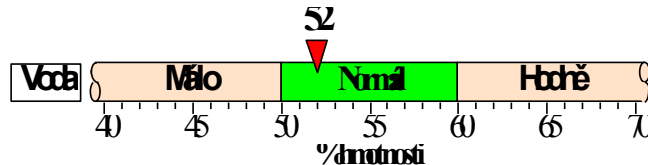
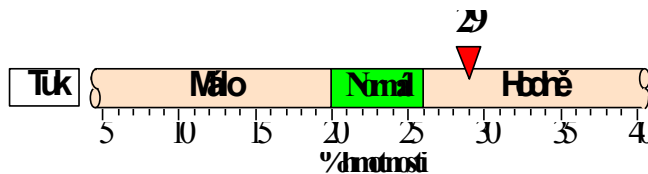
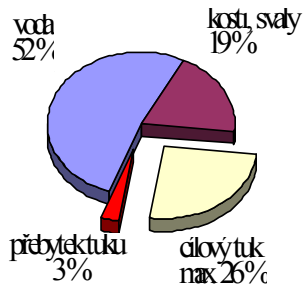
Rozmezí doporučené váhy

Číslo značí vztah vaší skutečné a doporučené váhy, vyjádřené v kg. Doporučené rozmezí (zhrubě zhrubě šrafovaným čtverečkem) je stanoveno na základě vaší výšky, pohlaví a doporučeného rozmezí BMI. Hto doporučení platí stejně pro ženy, jakou BMI.

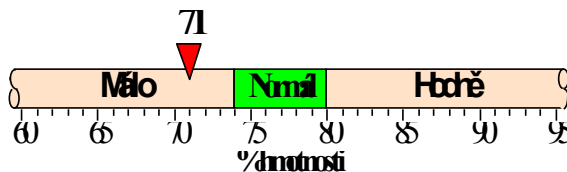
... dolní nez 55kg, horní nez 71kg



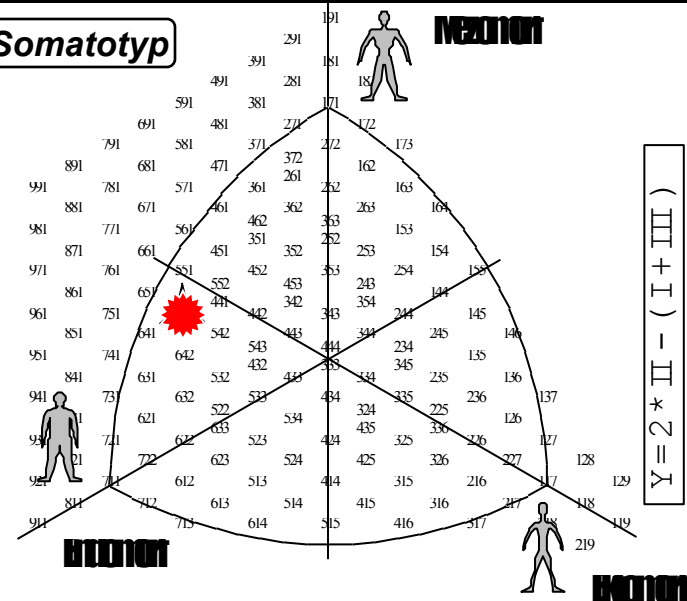
BCDSTAT - složení těla



Aktivní tělesná hmota (ATH) (svaly + voda + kosti)



Somatotyp



Co patří do primární prevence

- Očkování
- Běžná hygiena (přenos nákaz)
- Péče o pracovní prostředí
- Péče o životní prostředí (vzduch, voda, hluchnost, záření.....)
- Monitoring kvality potravin
- Životní styl:
 - Nekouření
 - Zdravá výživa
 - Pohybová aktivita

Výživové faktory

Energetický příjem

Pohybová aktivita

Složení těla, obezita

Skladba stravy

Alkohol