

Ochrana veřejného zdraví

Bc 5.semestr (3.r.)

- Porodní asistentky (zk)
- Záchranáři (k)
- Sestry (k)

Zkouška či kolokvium budou umožněny pouze studentům s řádně absolvovanou a evidovanou výukou!



doc. MUDr. Jindřich Fiala, CSc.

Ústav ochrany a podpory zdraví LF MU Brno 1

15.10. – doc. Fiala:

Principy ochrany a podpory zdraví, ochrana před kardiovaskulárními a nádorovými onemocněními

22.10. – doc. Šimůnek:

Ochrana zdraví před fyzikálními vlivy - hluk, vibrace, záření (neionizující a ionizující), světlo a osvětlení

29.10. – Mgr. Zvěřina:

Ochrana zdraví před chemickými vlivy – expozice ovzduším (interiérovým i exteriérovým), kontaktem, potravou a vodou. Reálná rizika, odlišení závažných a nedůležitých.

5.11. – RNDr. Lefnerová:

Zdravotní nezávadnost vody

12.11. – Mgr. Peřina:

Bezpečnost a zdravotní nezávadnost potravin a stravy

19.11. – Mgr. Fialová

Ochrana zdraví při práci

26.11. – Mgr. Fialová:

Ochrana zdraví před kouřením a jeho vlivem

Pokračování jen pro porodní asistentky a záchranáře (12.-14. týden):

3.12. – Mgr. Zvěřina:

Teratogenní rizikové faktory ve způsobu života, v životním a pracovním prostředí.

10.12. – Mgr. Forejt:

Obezita jako zdravotní riziko, ochrana před ní

17.12. – doc. Fiala

Test

Literatura / Recommended or required reading

Povinnost	Pořadí	Titul
<input checked="" type="radio"/> povinná <input type="radio"/> doporučená <input type="radio"/> neurčeno	1	<i>Zdraví 2020 : národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí.</i> 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem, 2014. [106] s. ISBN 9788085047479.
<input type="radio"/> povinná <input checked="" type="radio"/> doporučená <input type="radio"/> neurčeno	2	<i>Náhradní obsah:</i> Komárek L, Provazník K: Ochrana a podpora zdraví. 3.LF UK + CINDI, Praha 2011, 99s., ISBN 978-80-260-1159-0
<input type="radio"/> povinná <input checked="" type="radio"/> doporučená <input type="radio"/> neurčeno	3	MÜLLEROVÁ, Dana. <i>Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví.</i> 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2014. 254 stran. ISBN 9788024625102.
<input type="radio"/> povinná <input type="radio"/> doporučená <input checked="" type="radio"/> neurčeno		<i>Náhradní obsah:</i> Zloch Z a kol: Kapitoly z hygieny pro bakalářské medicínské studium. Karolinum, Učební texty Univerzity Karlovy v Praze, ISBN 80-246-0269-5
<input type="radio"/> povinná <input type="radio"/> doporučená <input checked="" type="radio"/> neurčeno		<i>Náhradní obsah:</i> PROVAZNÍK, K. a kol. Manuál prevence v lékařské praxi. Praha: SZÚ. Souborné vydání 2004. ISBN 80-7168-942-4

Zákon o ochraně veřejného zdraví – č. 258/2000 sb.

ČÁST PRVNÍ

PRÁVA A POVINNOSTI OSOB A VÝKON STÁTNÍ SPRÁVY V OCHRANĚ VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ

HLAVA I

ZÁKLADNÍ USTANOVENÍ

§ 1

Tento zákon zapracovává příslušné předpisy Evropských společenství¹⁾ a upravuje

- a) práva a povinnosti fyzických a právnických osob v oblasti ochrany a podpory veřejného zdraví,
- b) soustavu orgánů ochrany veřejného zdraví, jejich působnost a pravomoc,
- c) úkoly dalších orgánů veřejné správy v oblasti hodnocení a snižování hluku z hlediska dlouhodobého průměrného hlukového zatížení životního prostředí.

Zákon o ochraně veřejného zdraví – č. 258/2000 sb.

§ 2

Vymezení základních pojmů

(1) Veřejným zdravím je zdravotní stav obyvatelstva a jeho skupin. Tento zdravotní stav je určován souhrnem přírodních, životních a pracovních podmínek a způsobem života.

(2) Ochrana a podpora veřejného zdraví je souhrn činností a opatření k vytváření a ochraně zdravých životních a pracovních podmínek a zabránění šíření infekčních a hromadně se vyskytujících onemocnění, ohrožení zdraví v souvislosti s vykonávanou prací, vzniku nemocí souvisejících s prací a jiných významných poruch zdraví a dozoru nad jejich zachováním.

Ohrožením veřejného zdraví je stav, při kterém jsou obyvatelstvo nebo jeho skupiny vystaveny nebezpečí, z něhož míra zátěže rizikovými faktory přírodních, životních nebo pracovních podmínek překračuje obecně přijatelnou úroveň a představuje významné riziko poškození zdraví.

Zákon o ochraně veřejného zdraví – č. 258/2000 sb.

HLAVA I:

ZÁKLADNÍ USTANOVENÍ

HLAVA II:

PÉČE O ŽIVOTNÍ A PRACOVNÍ PODMÍNKY

HLAVA III:

PŘEDCHÁZENÍ VZNIKU A ŠÍŘENÍ INFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ

HLAVA IV:

DALŠÍ POVINNOSTI OSOB V OCHRANĚ VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ

HLAVA V:

STÁTNÍ SPRÁVA V OCHRANĚ VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ

HLAVA VI:

OPATŘENÍ OBCE V SAMOSTATNÉ PŮSOBNOSTI

HLAVA VII:

USTANOVENÍ SPOLEČNÁ, PŘECHODNÁ A ZÁVĚREČNÁ

HLAVA II: PÉČE O ŽIVOTNÍ A PRACOVNÍ PODMÍNKY

DÍL 1

Voda a výrobky přicházející do přímého styku s vodou, chemické přípravky a vodárenské technologie, koupaliště a sauny

DÍL 2

Podmínky pro výchovu, vzdělávání a zotavení dětí a mladistvých, podmínky vnitřního prostředí stavby a hygienické požadavky na venkovní hrací plochy pro hry dětí

DÍL 3

Hygienické požadavky na provoz zdravotnických zařízení a ústavů sociální péče

DÍL 4

Hygienické požadavky na výkon činností epidemiologicky závažných a ubytovací služby

DÍL 5

Hygienické požadavky na předměty běžného užívání

DÍL 6

Ochrana před hlukem, vibracemi a neionizujícím zářením

DÍL 7

Ochrana zdraví při práci

DÍL 8

Nakládání s nebezpečnými chemickými látkami a chemickými přípravky

HLAVA III: PŘEDCHÁZENÍ VZNIKU A ŠÍŘENÍ INFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ

DÍL 1

Očkování a spolupráce orgánů ochrany veřejného zdraví se zdravotnickými zařízeními

DÍL 2

Ochranná dezinfekce, dezinsekce a deratizace

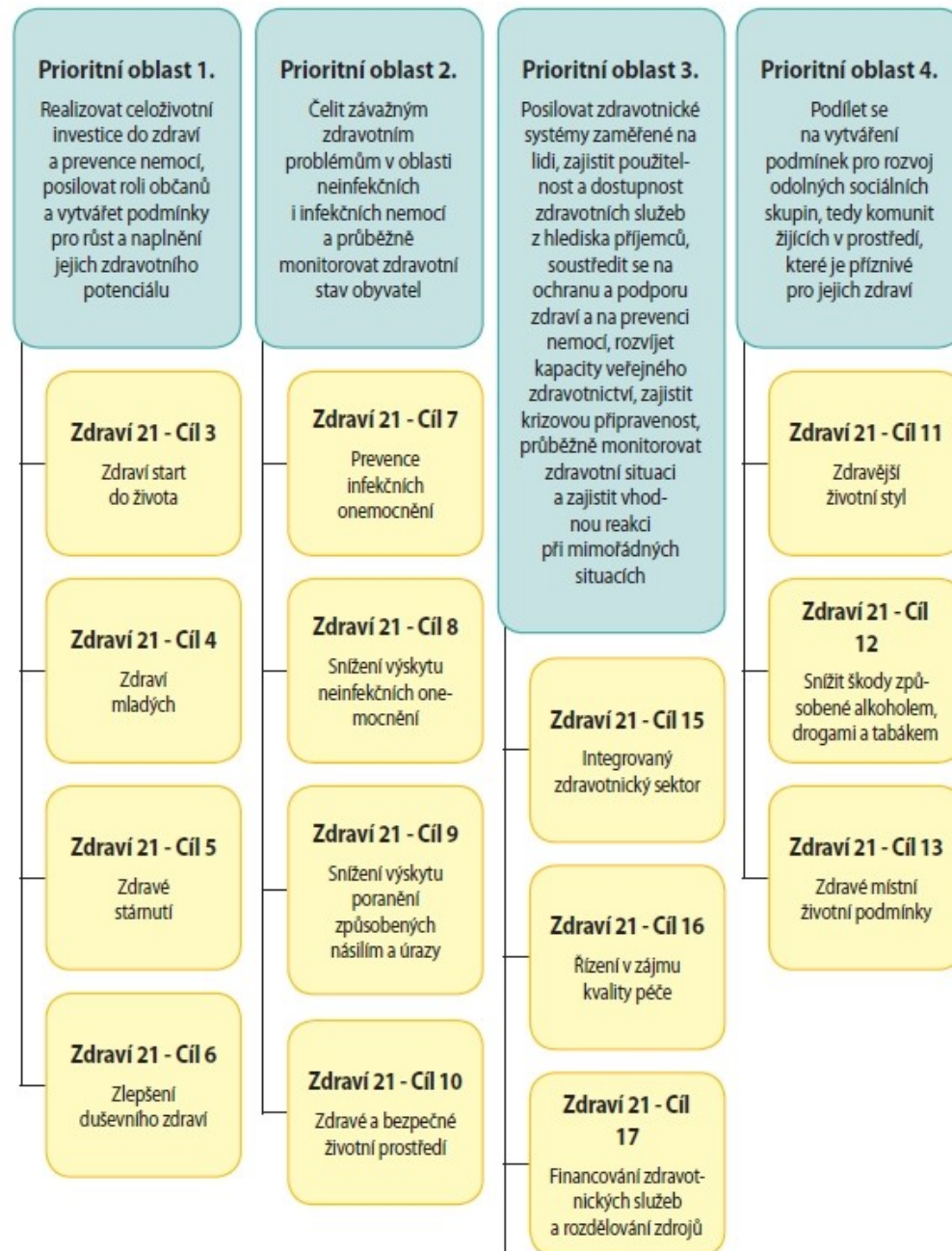
DÍL 3

Postup při zjištění výskytu infekčního onemocnění

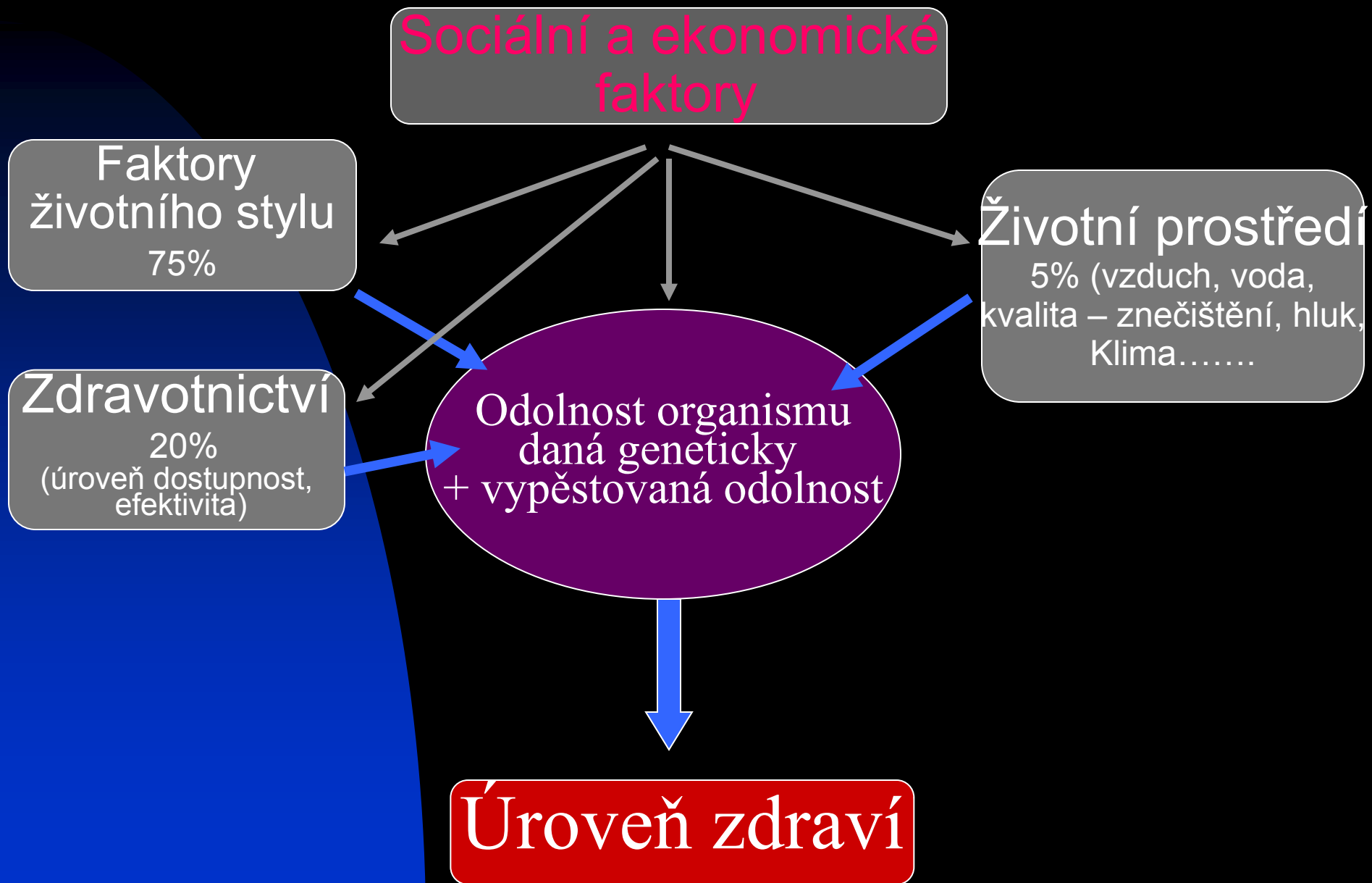
DÍL 4

Podmínky vyšetřování nákazy vyvolané virem lidského imunodeficitu

Schéma č. 5: Návaznost prioritních oblastí NS Zdraví 2020 na cíle Zdraví 21



Na čem závisí naše zdraví:



Ochrana zdraví:

- Ochrana před škodlivými vnějšími vlivy
- Podpora a posilování zdraví, odolnosti

Co vše patří do ochrany zdraví

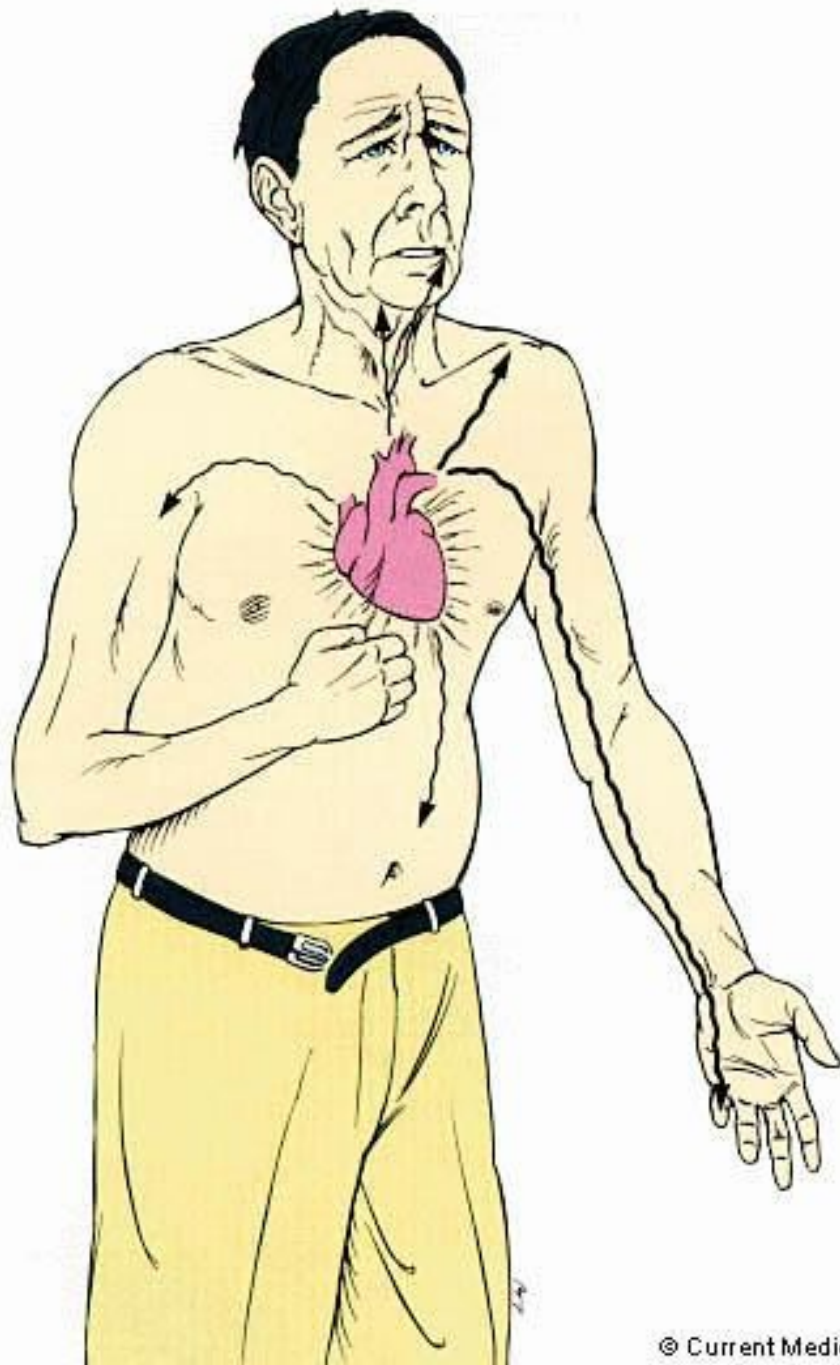
(zejm. ve smyslu primární prevence)

- Zdravý životní styl (nekouření, zdravá výživa, pohyb)
- Péče o životní prostředí (vzduch, voda, hluchnost, záření.....)
- Sledování kvality potravin
- Ochrana zdraví při práci, hygiena práce
- Běžná hygiena a další protiinfekční opatření
- Očkování

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

Hlavní preventabilní rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění

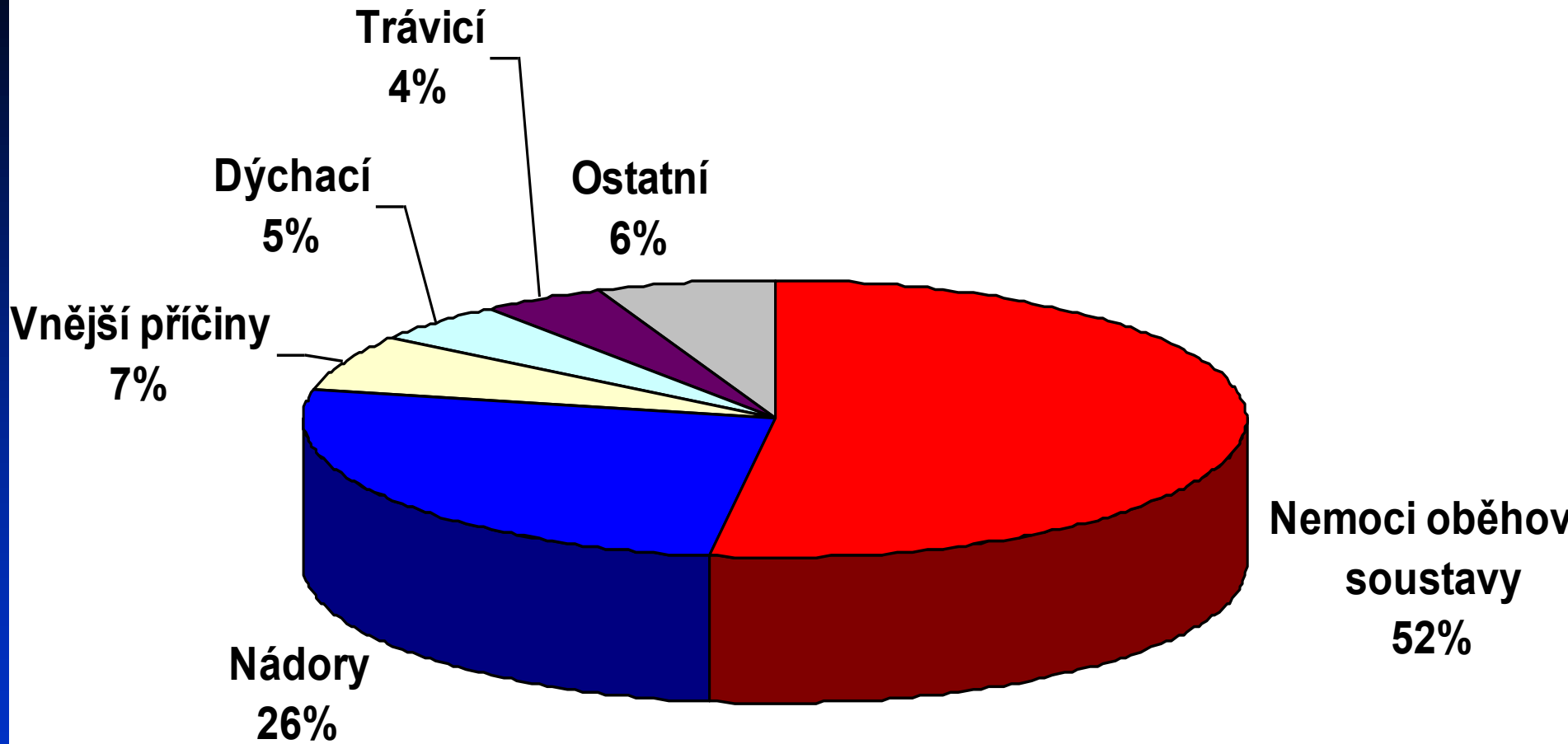


Ateroskleróza

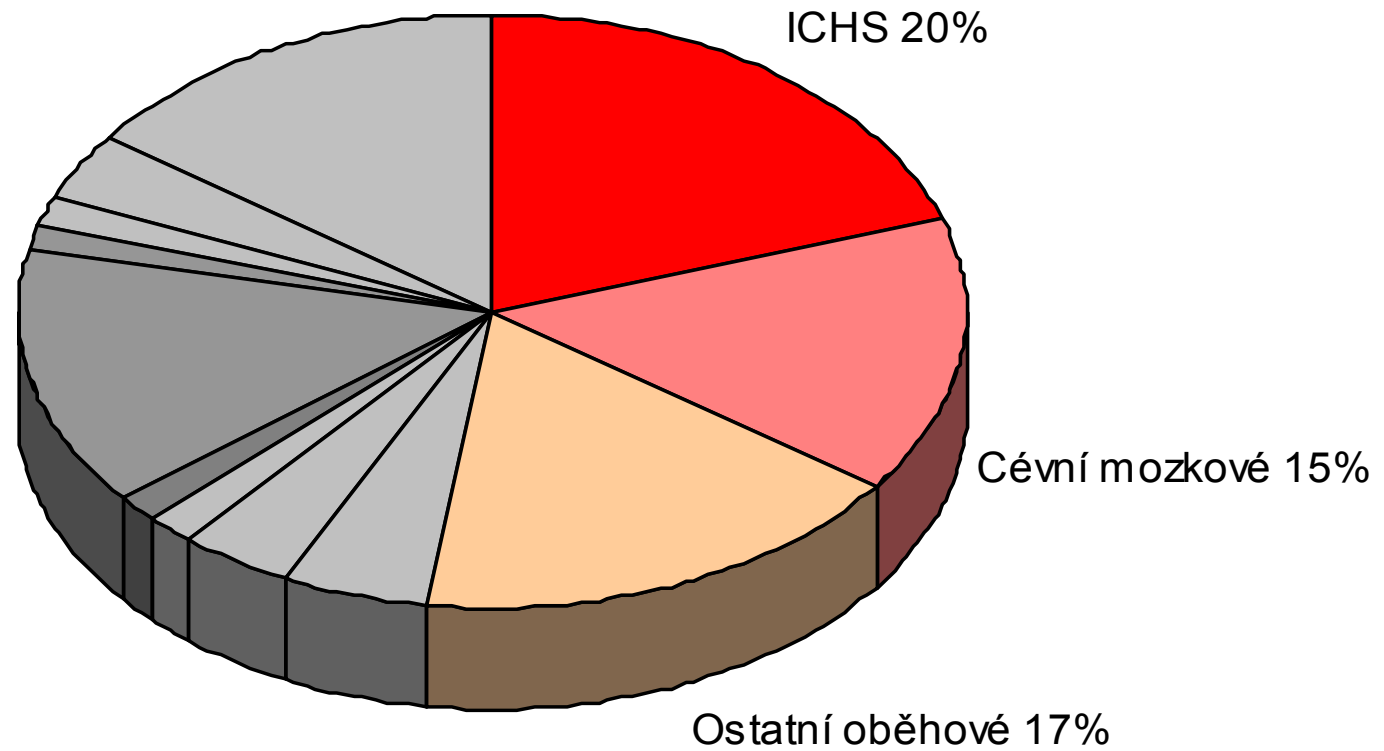
společný jmenovatel a příčina hlavních kardiovaskulárních onemocnění

- **ICHS – ischemická choroba srdeční**
Důsledek: IM (infarkt)
- **Ischemická cévní mozková příhoda**
(mrtvice)

Na co se umírá:



Na co se umírá:



Hlavní ovlivnitelné rizikové faktory aterosklerózy

Faktory životního stylu

(ovlivnitelné přímo)

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



Biochemické a fyziologické charakteristiky

(ovlivnitelné nepřímo, sekundárně)

- Zvýšený **Cholesterol** v plasmě
- Zvýšený **Krevní tlak**
- **Nadváha, obezita**
- **Diabetes, zvýšený krevní cukr**
- **Trombogenní faktory**

Tabák - kouření

- Nejvýznamnější jednotlivý rizikový faktor pro kardiovaskulární onemocnění
- Škodí kardiovaskulárně i v nejmenší dávce (i < než 1 cigareta denně)
- Principiálně velmi snadná ovlivnitelnost

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)

Význam rostlinné stravy

- Vlákna
- Flavonoidy
- Antioxidantia
- Kyselina listová
- Rostlinné steroly

Doporučení stravy pro prevenci KVO

- Strava musí být pestrá
- Energetický příjem takový, aby BMI = 18,5 - 25
- Podporovat konzumaci následujících druhů potravin:
 - Ovoce a zelenina
 - Celozrnné obilniny a chléb
 - Mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku
 - Ryby
- Ryby a omega-3 MK obzvláště chrání před KVO
- Tuky:
 - Tuky = 25-35% příjmu energie
 - Nasycené – do 7% celk. energie
 - Příjem cholesterolu < 200mg denně
 - Nasycené t.nahradit sacharidy a MUFA+PUFA

Příčiny aterosklerózy

Hlavní ovlivnitelné rizikové faktory

Faktory životního stylu

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

Biochemické a fyziologické charakteristiky

- Zvýšený **Cholesterol**
- Zvýšený **Krevní tlak**
- **Nadváha, obezita**
- **Diabetes, zvýšený krevní cukr**
- **Trombogenní faktory**
- **Nízká zdatnost, výkonnost a odolnost srdce a oběhového sys.**

Funkce cholesterolu:

Pozitivní:

- **Stavební kámen každé buňky (membrána)**
- **Tvorba steroidních hormonů**
(hormony kůry nadledvinek, pohlavní hormony)
- **Základ žluče** (důležitá pro trávení)

Škodlivá – je-li ho v krvi příliš:

- **Ateroskleróza**
(ukládání do stěny tepen jako cholesterolový plát)

Druhy cholesterolu v krvi

■ Celkový cholesterol (TC)

< 5 mmol/l, u rizik. < 4,5 mmol

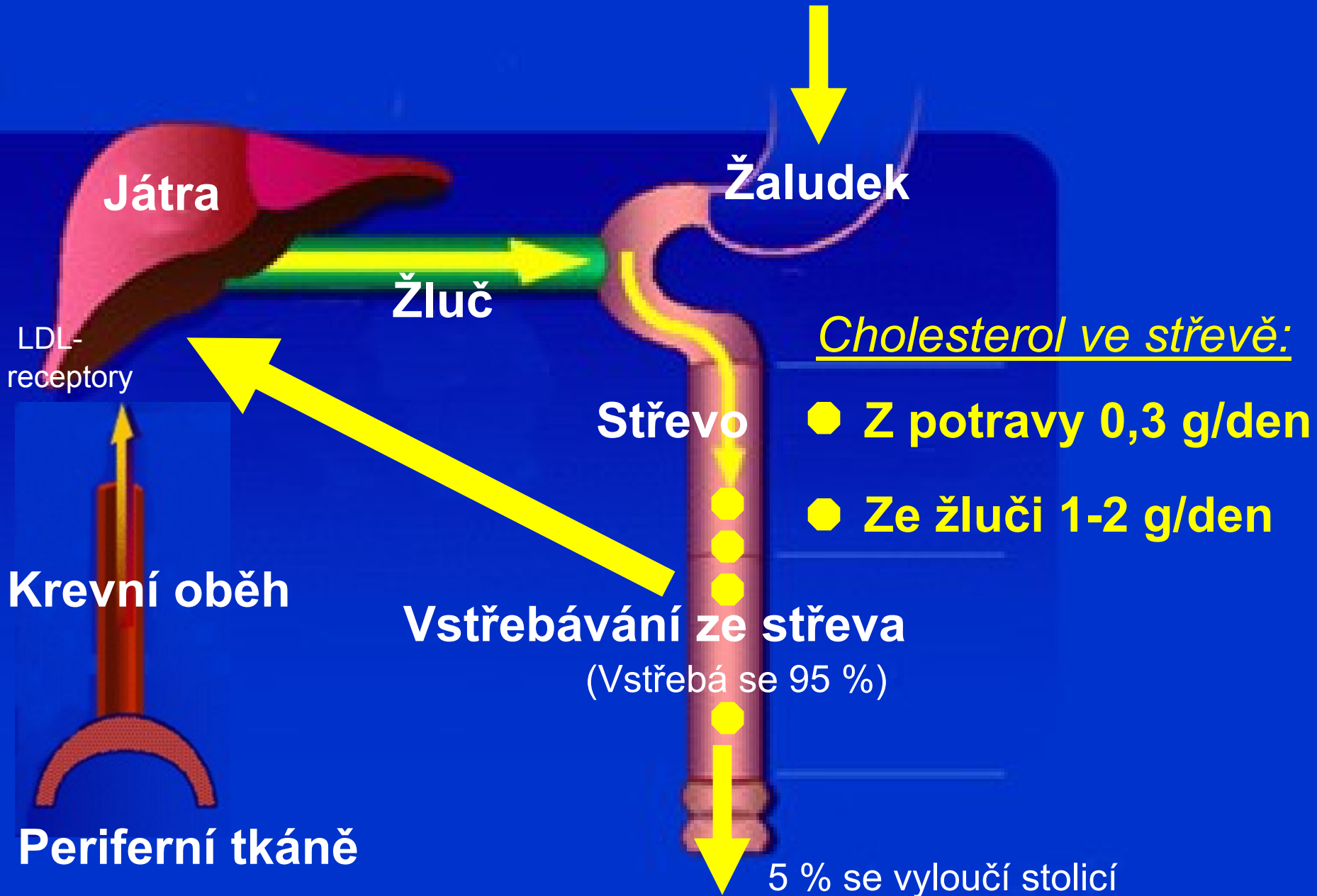
■ LDL-cholesterol (LDL-C)

< 3 mmol/l, u rizik. < 2,5 mmol

■ HDL-cholesterol (HDL-C)

> 1 mmol/l

Metabolismus cholesterolu



Na čem závisí hladina krevního cholesterolu

- **Individuální regulační schopnosti dané geneticky** (kvalita LDL receptorů apod.)
- **Strava:**
 - **Složení konzumovaných tuků** (poměr nasycených a nenasycených mastných kyselin)
 - **Množství cholesterolu v potravě**
 - **Látky ovlivňující vstřebávání cholesterolu**
- **Pohybová aktivita**
- **Nadváha a obezita**

Doporučení tělesné hmotnosti

(Energetická bilance, složení těla – obsah tuku)

- *Udržovat rovnováhu mezi příjmem energie a výdejem tak, aby:*

BMI 18,5 - 25 *Hmotnost [kg] / (Výška)² [m]*

- *Hmotnostní přírůstek za dospělost < 5 kg*

Hodnocení hmotnosti podle BMI:

<i>Podváha</i>	<i>Přiměřená hmotnost</i>	<i>Nadváha</i>	<i>Obezita</i>
<i>< 18,5</i>	<i>18,5 - 25</i>	<i>25 - 30</i>	<i>> 30</i>

Krevní tlak

<i>Systolický TK</i>	<i>Diastolický TK</i>	<i>Kategorie</i>
< 120	< 80	Optimální
120 - 129	80 - 84	Normální
130 - 139	85 - 89	Vysoký normální
> 140	> 90	Hypertenze

Hlavní rizikové faktory pro hypertenzi

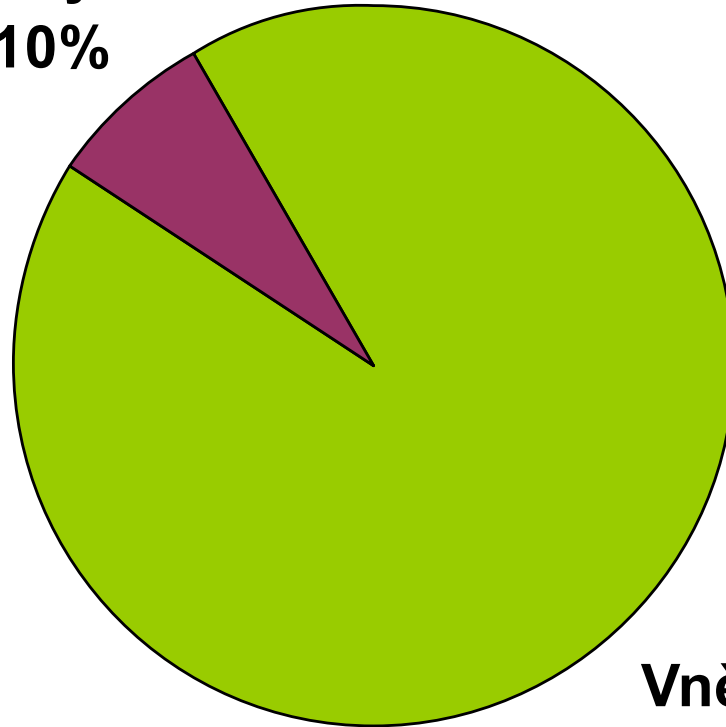
- Sůl
- Nadváha a obezita
- Alkohol
- Nízká pohybová aktivita

Příčiny a prevence rakoviny



Příčiny rakoviny:

Geny
5-10%

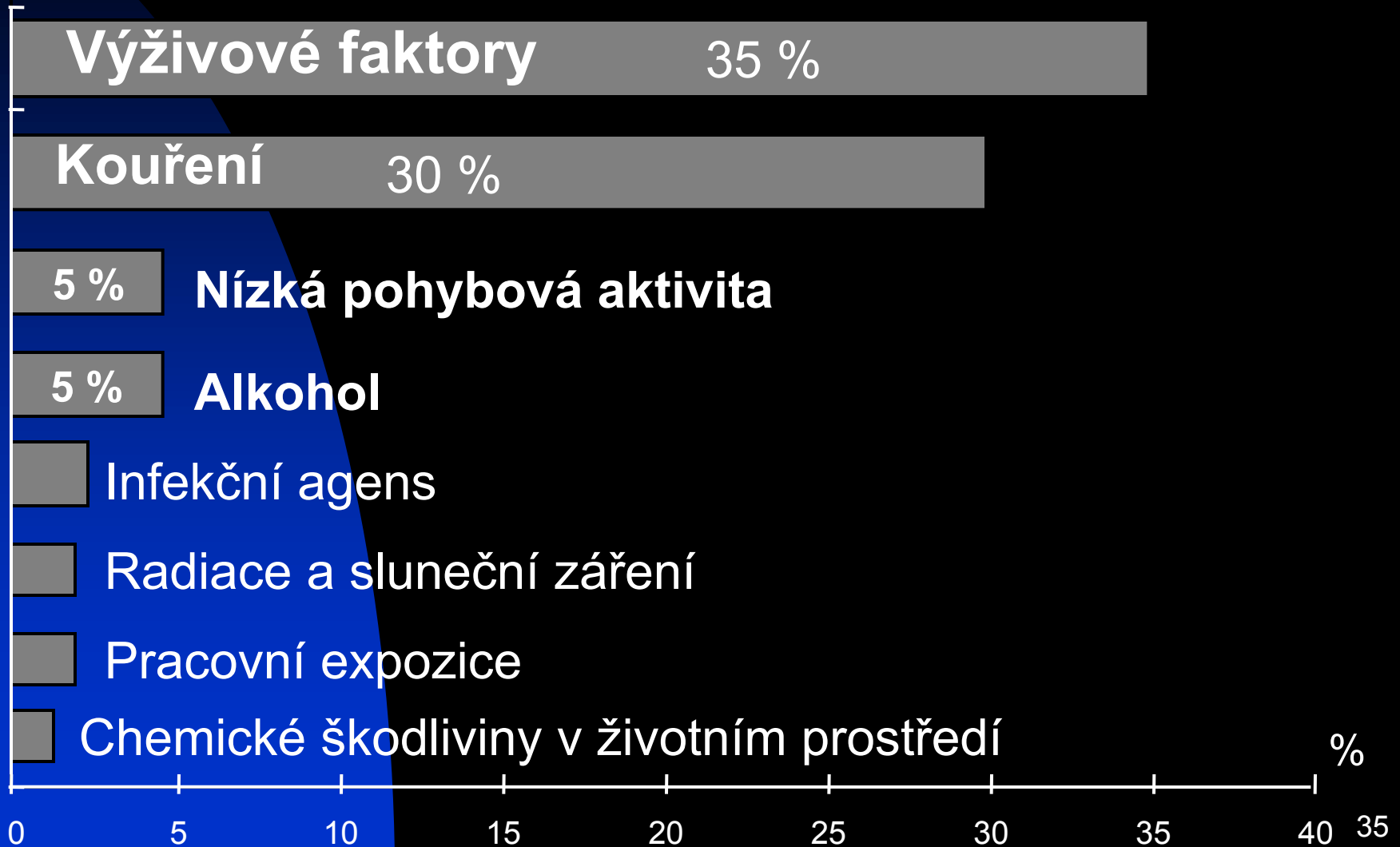


Vnější vlivy
90-95%

Příčiny rakoviny

Atributivní příspěví k celk. úmrtnosti na nádory – kolika %

Ovlivnitelné zevní faktory působí 80 % nádorů!



Kouření

- Nejvýznamnější jednotlivá příčina rakoviny (30% všech případů)
- V kouři cigaret cca 60 prokázaných lidských karcinogenů (!!!)
- Prokazatelně zvyšuje riziko nejméně 18 druhů nádorů

FIGURE 6 | BEYOND THE LUNGS: CANCERS CAUSED BY TOBACCO USE

LUNG AND BRONCHUS



HEMATOPOIETIC SYSTEM

Acute Myeloid Leukemia



UROGENITAL SYSTEM

Kidney



Ureter



Bladder



Ovary



Uterine Cervix



HEAD AND NECK

Larynx



Hypopharynx



Oral Cavity



Oropharynx



Nasal Cavity



Nasopharynx



DIGESTIVE SYSTEM

Esophagus



Stomach



Liver



Pancreas



Colon



Důkazy o karcinogenitě kouření pro člověka - kat. důkazy dostatečné – platí pro následující nádory:

1. *Ústní dutina*
2. *Oropharynx*
3. *Nasopharynx*
4. *Hypopharynx*
5. *Jícen*
6. *Žaludek*
7. *Kolorektum*
8. *Játra*
9. *Pankreas*
10. *Nosní dutiny a paranasální sinusy*
11. *Hrtan*
12. *Plíce*
13. *Cervix dělohy*
14. *Ovarium*
15. *Močový měchýř*
16. *Ledvina*
17. *Močovod*
18. *Kostní dřeň (myeloidní leukemie)*
19. *Prs (limitované důkazy)*

HPV
30.0%

12 strains of human papillomavirus (HPV) caused ~30% of new cancer cases attributed to infection globally in 2008.

In the United States:

- 96% of cervical cancer cases.
- 51% of vulvar cancers.
- 64% of vaginal cancers.
- 36% of penile cancers.
- 93% of anal cancers.
- 63% of oropharyngeal head and neck cancers.

Other Agents
2.6%

Epstein-Barr Virus (EBV)
5.4%



HBV and HCV
29.5%

HBV and HCV infection caused ~29.5% of new cancer cases attributed to infection globally in 2008.

Hepatitis B virus (HBV):

Causes ~45% of liver cancer deaths worldwide.

Over 700,000 individuals in the United States are estimated to be infected with HBV.

Hepatitis C virus (HCV):

Causes ~25% of liver cancer deaths worldwide.
~2.7 million individuals in the United States are infected with HCV and unaware.

Helicobacter pylori
32.5%

***Helicobacter pylori* causes:**

~32.5% of new cancer cases attributed to infection globally in 2008.

~90% of lower gastric (stomach) cancers.

~86% of cases of gastric mucosa-associated lymphoid tissue (MALT) lymphoma.

REASONS TO PROTECT YOUR SKIN

Exposure to ultraviolet (UV) radiation from the sun, sunlamps, sunbeds, and tanning booths is the predominant cause of the three main types of skin cancer.



Melanoma incidence rates have been on the rise for at least 30 years (1).



More than 85 percent of all skin cancers are estimated to be due to UV radiation exposure from the sun (31, 32).

85%
SKIN CANCERS

Use of a UV indoor tanning device increases melanoma risk by 20 percent, and each additional use increases risk a further 1.8 percent (34).



In the United States, 8 percent of all melanoma cases each year have been attributed to indoor tanning (33).

8%
MELANOMA
CASES

Regular, daily use of sunscreen (sun protection factor [SPF] of 15 or higher) reduces an individual's risk of developing squamous cell carcinoma and melanoma by 40 percent and 50 percent, respectively (35, 36).



Vliv výživy na riziko rakoviny

Výživové faktory s přesvědčivými důkazy o ovlivnění rizika rakoviny:

Faktor:	SNÍŽUJE RIZIKO pro nádor – lokalizaci:	ZVYŠUJE RIZIKO pro nádor – lokalizaci:
Aflatoxiny		<i>Játra</i>
Červené maso, masné výrobky		<i>Kolorektum</i>
Alkoholické nápoje		<i>Ústa, hltan, hrtan, jícen, kolorektum (♂), prs (♀)</i>
Nadváha a obezita		<i>Jícen, pankreas, kolorektum, prs (postmeno), edometrium, ledviny</i>

Výživové faktory s pravděpodobnými důkazy:

Zelenina a ovoce obsahující vlákninu, foláty, karotenoidy, betakaroten, lykopen, vit. C, selén	<i>Ústa, hltan, hrtan, jícen, žaludek, kolorektum, pankreas prostata</i>	
Mléko Strava bohatá na kalcium	<i>Kolorektum</i>	
Sůl, slané a solené jídlo		<i>Žaludek</i>
Alkoholické nápoje		<i>Játra, kolorektum (♀)</i>

Agent	Group	Volume	Year
Processed meat (consumption of)	1	114	In prep.
Agent	Group	Volume	Year
Red Meat (consumption of)	2A	114	In prep.

Červené maso – všechny typy svaloviny savců, např. hovězí, vepřové, jehněčí, skopové, koňské, kozí, i maso mleté a zmrazené.

Masné výrobky – maso zpracované nasolením, marinováním, fermentací, uzením nebo jinými procesy pro zvýraznění chuti nebo prodloužení trvanlivosti.

Hodnoceno – více než 800 studií.

Kolorektum:

Risk +17% (1.05-1.31) na každých 100 g červ.maso/den

Risk +18% (1.10-1.28) na každých 50 g masných výrobků/den

Dále: červ maso: pankreas, prostata, masné výrobky: žaludek

Nejlepší řešení? Pestrá a vyvážená strava!



A co podstatné není, nemá vliv:

- Éčka
- Zbytky pesticidů v potravinách
- Náhradní sladidla
- Čaj (zelený i černý)
- Káva
- Suplementa, vitamíny v tabletách
- Biopotraviny

CO JE BIOPRODUKT?

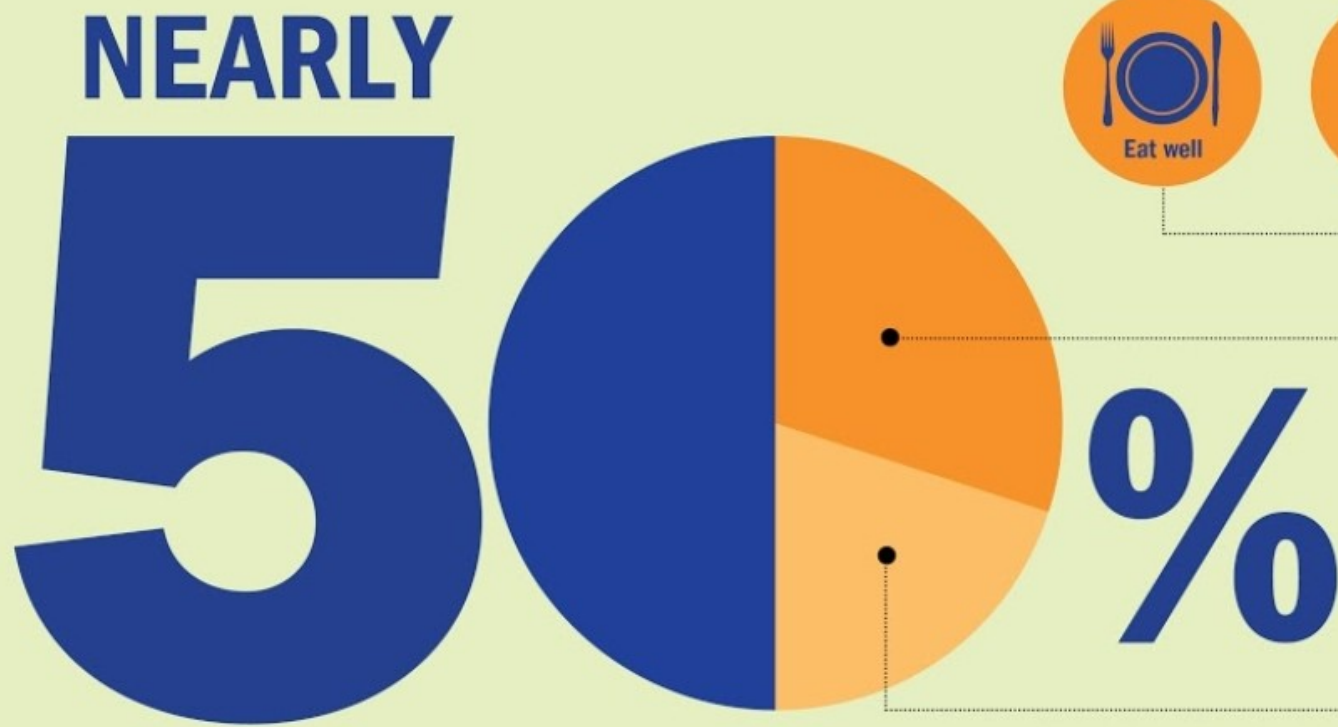
Bioprodukt je surovina rostlinného nebo živočišného původu získaná v ekologickém zemědělství a určená k výrobě biopotravin, krmiv, osiva a sadby a dalších ekologických výrobků. Může to být například zelenina, ovoce, obiloviny, luskoviny, olejniny, přadné a aromatické rostliny, ale také syrové mléko, vejce nebo živá zvířata.

CO JE BIOPOTRAVINA?

Biopotravina je potravina vyrobená ze surovin pocházejících z ekologického zemědělství za podmínek uvedených v Nařízení Rady (EHS) č. 2092/91 a v zákoně č. 242/2000 Sb., o ekologickém zemědělství, na kterou bylo vydáno osvědčení o původu biopotraviny.

Pohybová aktivita – vliv na riziko rakoviny

Důkazy	SNIŽUJE RIZIKO		ZVYŠUJE RIZIKO	
	Expozice	Nádor	Expozice	Nádor
Přesvědčivé:	Pohybová aktivita	Tlusté střevo		
Pravděpodobné:	Pohybová aktivita	Prs (post-meno), endometrium		



of the most
common cancers



CAN BE PREVENTED