



# Zdraví a determinanty zdraví

Veronika Ftačnicková 392047

Pavλίna Jamborová 392158

# Definice zdraví

- Definicí zdraví existuje mnoho, např.:
- Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody (podle WHO).
- Je to stav, který umožňuje jednotlivci i skupinám poznat své cíle, uplatňovat potřeby, reagovat na změny, vyrovnávat se s prostředím okolo nás. Můžeme také říci, že je to stav „optimální pohody“.

# Teorie zdraví

1. Teorie, které charakterizují zdraví jako ideální stav člověka, kterému je dobře (wellness)
2. Teorie, které chápou zdraví jako normální fungování organismu (fitness)
3. Teorie, které považují zdraví za zboží
4. Teorie, které vnímají zdraví jako určitý druh síly (Křivohlavý, 2001)

# Determinanty zdraví

- Zdraví je ovlivňováno celou škálou zevních a vnitřních faktorů. Společně určují zdravotní stav, pocit pohody a spokojenosti a také délku a kvalitu života.

# Determinanty zdraví

- vnitřní vlivy - neovlivnitelné (genetický základ, vrozené dispozice, věk, pohlaví)
- vnější vlivy - ovlivnitelné (životní styl, životní prostředí, lékařská péče)

# Působení faktorů životního stylu na zdraví:

- rizikové faktory - vliv, který zvyšuje riziko určitého onemocnění, zvyšuje pravděpodobnost, že člověk po určité době onemocní
- ochranný faktor - snižuje pravděpodobnost vzniku určitého onemocnění, do jisté míry chrání před onemocněním, zvyšuje odolnost organismu

# Žebříček faktorů, které se podílejí na úmrtí :

1. kouření
2. nadměrná konzumace alkoholu
3. nadváha
4. pracovní rizika
5. nedostatek zeleniny a ovoce ve výživě
6. chudoba
7. nezaměstnanost
8. závislost na drogách
9. dopravní úrazy

# Základní determinanty zdraví

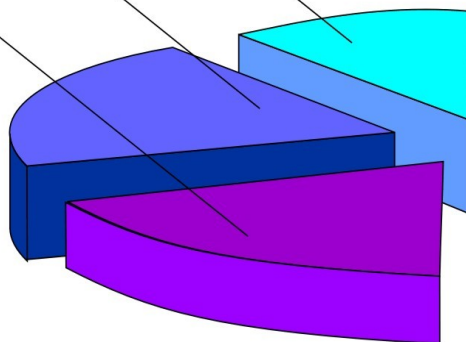
- Faktory prostředí
- Genetický základ
- Úroveň zdravotní péče
- Životní styl



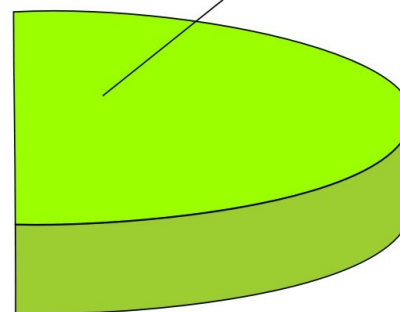
10% úroveň zdravotnických služeb

20% životní prostředí

20% genetická výbava



50% životní styl



# Faktory prostředí

- klimatické podmínky
- životní prostředí
- charakter lokality
- fyzické, pracovní a sociální prostředí, ve kterém lidé žijí

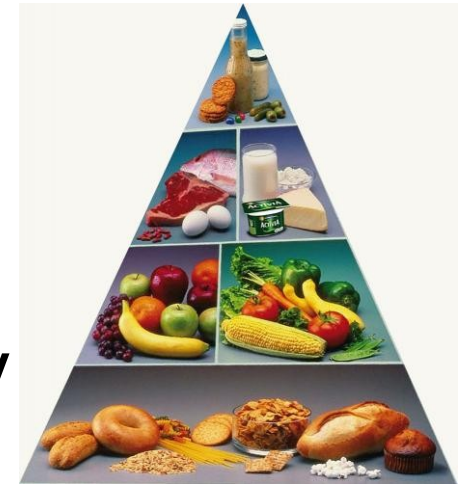
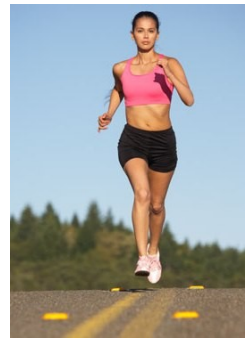
# Genetický základ

- náchylnost k některým onemocněním
- vývojové vady
- odolnost vůči rizikům
- rozdíly ve zdraví mužů a žen
- úroveň intelektových schopností

# Úroveň zdravotní péče

- zdravotnický systém
- úroveň zdravotnictví
- dostupnost lékařské péče
- zdravotní politika
- rozvoj medicíny a lékařské techniky

# Životní styl



- výživa, stravovací návyky
- fyzická aktivita
- postoj ke zdraví
- návykové látky (cigarety, alkohol, aj.)
- způsob života
- péče o zdraví a prevence onemocnění
- životní úroveň
- úroveň vzdělání

# *Výživa*

- je zdrojem energie a všech nutných látek, které člověk potřebuje k růstu a obnově tkání
- základní úkol výživy je zajistit optimální přívod energie a živin
- musí obsahovat vyvážené množství cukrů, tuků, bílkovin, vitaminů, vlákniny, minerálních látek a vody

# *Stravovací návyky*

- Hlavní zásady správného stravování:
  - jíst malé porce, 4 – 5x denně
  - nevynechávat snídani!!!
  - pestrá strava
  - pitný režim
  - omezit konzumaci sladkostí
  - fast foody, barvené limonády, aj.

**NE!!!**

# *Fyzická aktivita*

- dostatek pohybu předchází obezitě
- pomáhá udržovat psychickou pohodu
- prevence chorob (rakovina, cukrovka, kardiovaskulární onemocnění)



# *Návykové látky*

- zahrnují veškeré látky, které jsou schopné nepříznivě ovlivnit psychiku člověka, jeho sociální chování, ovládací nebo rozpoznávací schopnosti

# *Péče o zdraví a prevence onemocnění*

- správná životospráva a péče o zdraví zahrnuje zdravou stravu, dostatek spánku a pohybu, omezení stresu a škodlivých návyků a posilování imunity
- imunitní systém je souhrn mechanismů, zajišťujících obranu organismu

# Video

- <http://www.stream.cz/peklonataliri/672728-peklo-na-taliri-mrazena-pizza>
- <http://www.stream.cz/peklonataliri/683204-peklo-na-taliri-vyrobni-salam>



# Zdroje

- FOŘT, Petr. *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar, 2002. ISBN 80-249-0124-2.
- [www.stream.cz](http://www.stream.cz)
- [www.cs.wikipedia.org](http://www.cs.wikipedia.org)