

Podpora zdraví v osobním životě



Katedra tělesné výchovy a
výchovy ke zdraví

PED MUNI

PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.

muzikova@ped.muni.cz

Obsah a organizace předmětu

- **Termíny přednášek:**

- Pondělí: 14:00 – 14:50 hod., online

- **Požadavky k ukončení předmětu:**

- Kolokvium – rozprava o problematice (on-line formou)
 - termín kolokvia - zápočtový týden, čase výuky (13. 12. 2021), další termíny dle domluvy s Dr. Mužíkovou (muzikova@ped.muni.cz)
 - 3 kredity

- **Další informace pro studenty:**

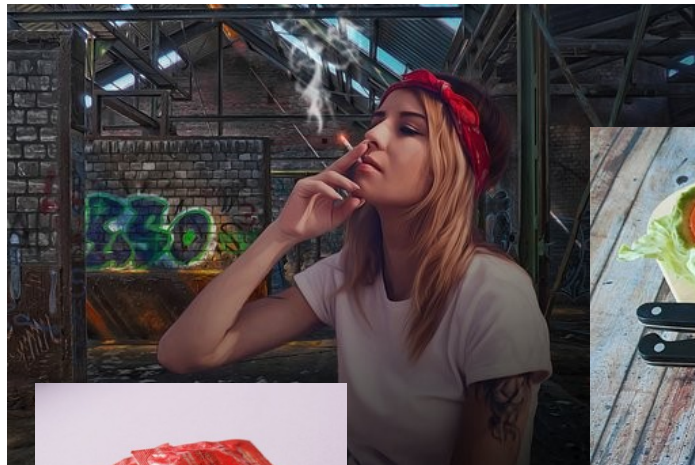
- studijní materiály k předmětu budou vkládány do IS
- vyučujícími předmětu budou členové Katedry tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, (některá témata budou doplňovat odborníci z praxe), přesný rozpis témat a vyučujících je v IS

Obsah a organizace předmětu

(podrobné info v IS)

- Zdraví a jeho determinanty
- Prevence chronických neinfekčních onemocnění
- Výživa a výživová doporučení
- Pohyb a pohybový režim
- Laická první pomoc
- Reprodukční zdraví
- Podpora psychického zdraví

Co ovlivňuje naše zdraví?



Zdraví

- Zdraví patří k nejcennějším životním hodnotám každého z nás.
- Původní význam slova **ZDRAVÍ = CELEK**
(v řečtině i latině)
- Holistické pojetí zdraví
 - holismus (whole - celek) = **celostní pojetí**

pozn. „Neměli bychom se pokoušet o léčení žádné části, aniž bychom se pokusili vyléčit celek. Neměli bychom se snažit o léčení těla opomíjejíce duši. Pokud mají tělo a mysl být zdravými, musíš začít léčením duše....protože velkou chybou dneška v léčení lidského těla je, že lékaři jako prvou oddělují od těla duši.“ Platón: Republika, 382 př. n. l.

Definice zdraví



World Health Organization

Současná nejčastěji uváděná definice (WHO):

WHO – Světová zdravotnická organizace:

Zdraví je stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.

„Health is state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity.“

(diskutovaná spirituální neboli duchovní rovina)

- kvalita života (život ve zdraví), well-being
- Pozn. Současná situace v souvislosti s Covid 19 má značný dopad na psychické zdraví obyvatel (dle krizových linek z celého světa)

Determinanty ZDRAVÍ

Zdraví je ovlivňováno (podmiňováno) celou škálou zevních a vnitřních faktorů, které působí samostatně nebo společně, vzájemně se posilují či oslabují nebo ruší. Společně určují zdravotní stav, pocit pohody a spokojenosti a také délku a **kvalitu života**.

- **vnitřní vlivy - neovlivnitelné**

genetický základ, věk, pohlaví

- **vnější vlivy - ovlivnitelné**

životní styl, životní a pracovní prostředí, zdravotnické služby

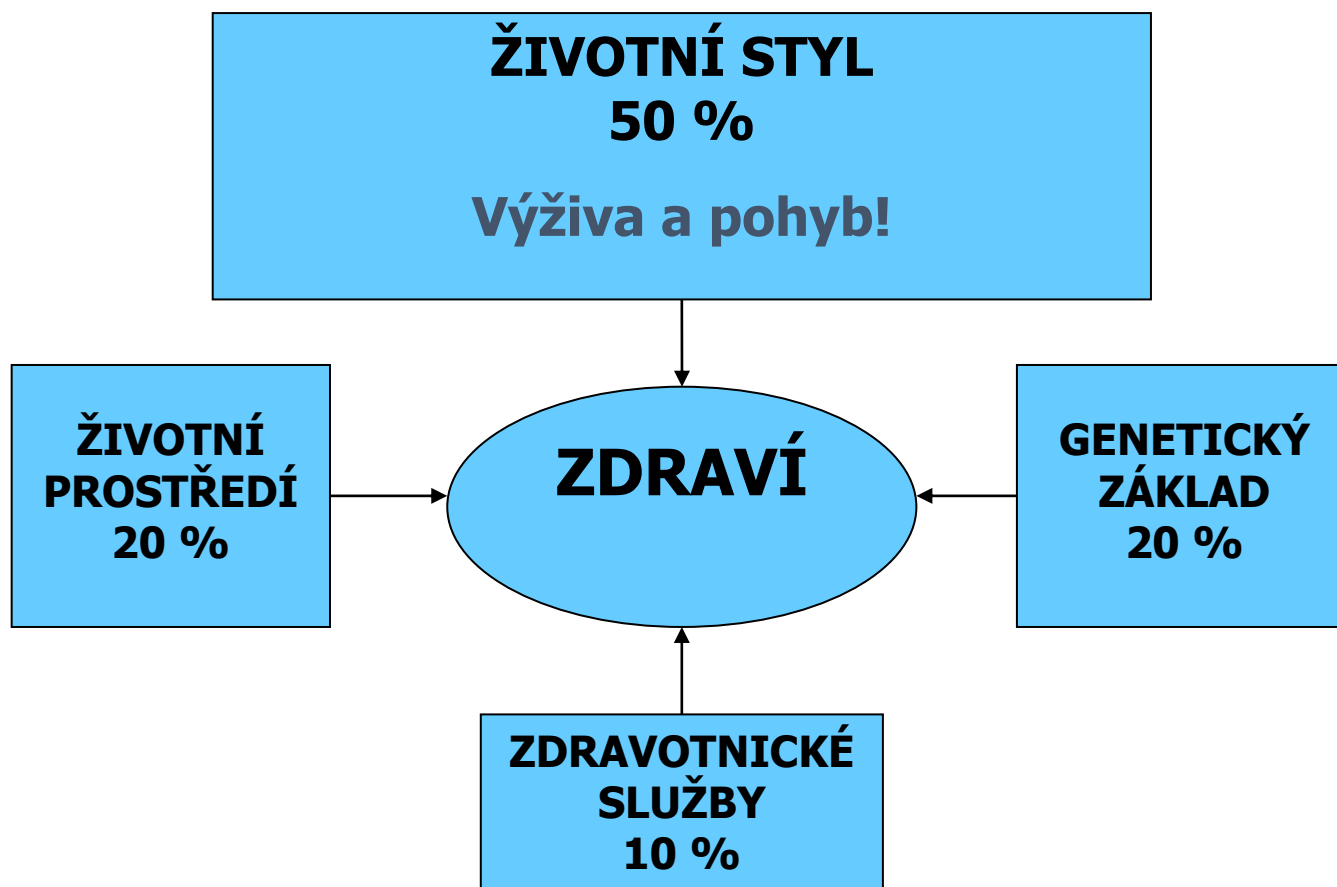
Příklad na osteoporóze:

- <http://www.szu.cz/publikace/mezinarodni-den-osteoporozy?highlightWords=osteopor%C3%B3za>
- [http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/Osteoporozaz 2017/osteoporozaz prezentace.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/Osteoporozaz2017/osteoporozaz prezentace.pdf)
- Co lze ovlivnit?
- Co nelze ovlivnit?

Determinanty zdraví

(Machová, Kubátová 2016)

Co ovlivňuje zdraví?



Ovlivnitelné prvky životního stylu

- **výživa (výživové chování)**
- **pohyb**
- kouření (aktivní i pasivní)
- konzumace alkoholu (alkoholismus)
- psychosociální faktory, stres
- sexuální chování
- konzumace drog, drogové a jiné závislosti
- hygienické návyky (vztah k infekčním chorobám)
- životní prostředí
- práce a pracovní podmínky
- relaxace, odpočinek

➤ *Co je pro Vás nejtěžší ovlivnit?*

Působení faktorů životního stylu na zdraví

- rizikové faktory - vliv, který zvyšuje riziko určitého onemocnění, zvyšuje pravděpodobnost, že člověk po určité době expozice onemocní
- ochranné, protektivní faktory - snižuje pravděpodobnost vzniku určitého onemocnění, do jisté míry chrání před onemocněním, zvyšuje odolnost organismu
- působí samostatně nebo společně, vzájemně se posilují či oslabují nebo ruší

Příklad na kardiovaskulárních onemocněních

(ateroskleróza, vysoký krevní tlak a jejich komplikace v oblasti srdce, cév a mozku)

Rizikové faktory

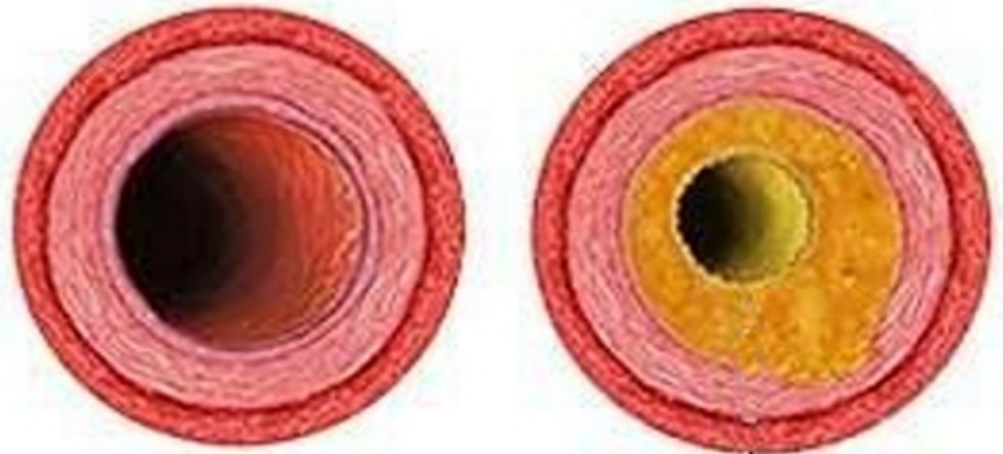
- vrozené dispozice
- ovlivnitelné přímo
 - Kouření
 - Nevhodná strava - nadbytek energie z cukrů, nadbytek fruktózy (především ze slazených nápojů), nadbytek a nevhodný poměr tuků (vysoká konzumace nasycených tuků a TFA), nadbytek soli ...
 - Nízká pohybová aktivita
 - Nadměrná konzumace alkoholu
http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/Nove/karty_kratke_intervence/alkohol2D_2016.pdf
 - Stres
- biochemické a fyziologické charakteristiky – ovlivnitelné nepřímo, sekundárně
 - Vysoká hladina cholesterolu
 - Vysoký krevní tlak
 - Vysoký krevní cukr (hyperglukémie, snížená gluk. tolerance, diabetes)
 - Obezita
 - Arteroskleróza (trombogenní faktory)

Ochranné faktory

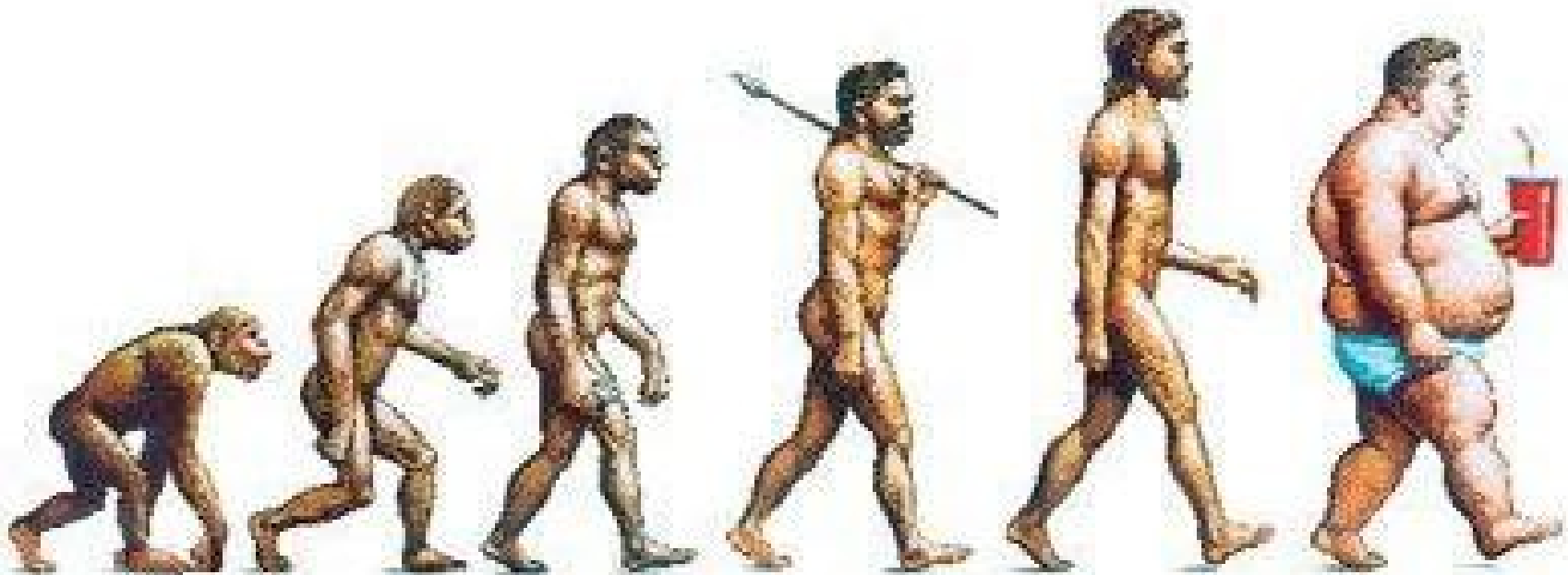
- Pohybová aktivita
- Správná výživa
 - pravidelná strava
 - cca 500g zeleniny a ovoce denně (vitamin C, vláknina - pektiny)
 - dostatek vhodných tuků ve výživě z ryb, ořechů a olejnatých semen (řepkový olej)
 - dostatečný příjem vlákniny (luštěniny, celozrnné obiloviny)
 - pestrá strava (včetně mléka, mléčných výrobků, vajec, masa)
 - oves a ječmen (betaglukany – snižují hladinu cholesterolu)
- Relaxace, odpočinek – pohoda

Příklad na kardiovaskulárních onemocněních (ateroskleróza, vysoký krevní tlak a jejich komplikace v oblasti srdce, cév a mozku)

- Kardiovaskulární onemocnění (ischemická choroba srdeční) – nejčastější příčina úmrtí v ČR
r. 2018: 44 % M, 48 % Ž což bylo 48 789 (pozn. na nemoci dýchací soustavy – chřipka, zánět plic: 8315) <https://www.uzis.cz/res/fj/008280/zdrroccz-2018.pdf>
- ČR v 90. letech jedna z nejvyšších intenzit úmrtnosti na KVO na světě, do roku 2012 poklesla úmrtnost o zhruba 25 %, přes toto zlepšení je úmrtnost na KVO ve výrazně větší než ve vyspělých evropských zemích.



Kam spějeme?



Zdravotní stav obyvatelstva ČR

➤ řada studií přináší neuspokojivé výsledky

- Zpráva o zdraví obyvatel ČR (2014) – „nedaří se redukovat podíl kuřáků v populaci, přibývá osob trpících diabetem II. typu (80 % jich umírá na nemoci oběhové soustavy), roste počet obézních osob v populaci...“
- WHO
- Zdravotnická ročenka ČR
- ...

➤ nepříznivý demografický vývoj - populace stárne

- průměrný věk v ČR 43 let



Zpráva o zdraví obyvatel ČR (2014)

- ČR je v rámci Evropy na předních místech v počtu obézních (po Anglii, Maltě a Maďarsku), polovina dospělých má v ČR vyšší než normální hmotnost (57 % dospělé populace má nadváhu, 17 % obezitu) - tento podíl se nedaří snižovat, podíl obézních od 90. let stoupá, choroby spojené s obezitou jsou 2. nejčastější příčinou úmrtí, kterým je možné předcházet (hned po onemocnění souvisejících s kouřením)
 - V ČR postihuje diabetes mellitus 2. typu asi 8 % populace (850 000) a stoupá – souvisí s nevhodným životním stylem (v roce 2020 – cca 1 milion)
 - V ČR postihuje osteoporóza nejméně 7 % populace (700 000) a stoupá – souvisí s životním stylem, prevence nutná již od dospívání
- Podíl kuřáků za posledních 20 let neklesá – v populaci mezi 15 a 64 lety: 28 – 30 %, v ČR je vystaveno tabákovému kouři zhruba 40 % dětí.
- Incidence nádorového onemocnění tlustého střeva a konečníku je u mužů na předních místech v rámci Evropy (po Maďarsku a Slovensku).

Strategický rámec rozvoje péče o zdraví v ČR do roku 2030



ZDRAVÍ2030

- <https://www.mzcr.cz/vlada-schvalila-strategicky-ramec-zdravi-2030-2/>
- <https://www.mzcr.cz/verejna-konzultace-k-aktualizovanym-implementacnim-planum-strategickeho-ramce-zdravi-2030/>

Prevence nemocí, podpora a ochrana zdraví; zvyšování zdravotní gramotnosti – jeden z 6 implementačních plánů

- Každoročně v zemích EU umírá předčasně více než 1,2 milionu osob. ČR má přitom míru úmrtí na preventabilní onemocnění zřetelně vyšší (285 na 100 000 obyvatel) než je průměr EU28 (216 na 100 000 obyvatel). Tento stav je mimo jiné důsledkem **snížené zdravotní gramotnosti obyvatel**, jisté rezistence části obyvatel k preventivním programům a **vysoké míry vlivu rizikových faktorů na českou populaci**. Specifický cíl usiluje o funkční, legislativně a **metodicky ukotvený systém programů podpory zdraví, zdravotní gramotnosti** a programů zaměřených na časný záchyt vážných onemocnění v rizikových skupinách osob.
- Význam specifického cíle 1.2. je důležitý nejen v kontextu s řešením pandemie COVID-19, ale vychází zejména z dostupných mezinárodních srovnání a provedených národních statistických šetření. V souhrnu lze konstatovat, že i přes velmi dobré zvládnutí řešení pandemie COVID-19, zlepšení situace ve zdravotní gramotnosti a míru zapojování občanů do preventivních programů, **je úroveň zdravotní gramotnosti zejména v některých skupinách populace nedostatečná a rizikové faktory a pro zdraví a rizikové vzorce chování mají v české populaci stále velmi výrazný vliv.**

Strategický rámec rozvoje péče o zdraví v české republice do roku 2030



- Z dat „Global Health Observatory Data Repository“ vyplývá, že **česká populace v podílu dospělých s obezitou obsazuje čelní pozice v mezinárodních srovnáních. Relativní podíl obézních obyvatel převyšuje hodnotu 25 % a v čase významně narůstá.** Vysoký podíl preobézních až obézních lidí v ČR a jejich stoupající podíl v čase je jedním z významných problémů zdravotnictví. Provedené mezinárodně srovnatelné populační predikce předpovídají v **české populaci další růst prevalence obezity, a to pro rok 2030 až k hranici 35 %.**

Strategický rámec rozvoje péče o zdraví v české republice do roku 2030



- ČR patří v rámci EU ke státům s nejmenší konzumací ovoce a zeleniny.
- Nesprávné stravovací návyky provází naopak vysoký denní příjem soli, který se u dospělé populace v ČR blíží hranici 14–15 g / den, což je dávka až třikrát překračující doporučený denní limit (doporučení WHO/FAO).

Strategický rámec rozvoje péče o zdraví v české republice do roku 2030



- POZITIVA

- Mírní zvýšení střední délky života i délky dožití ve zdraví.
- Snižuje se konzumace návykových látek i zátěž obyvatel zdravotně rizikovými látkami a hlukem prostřednictvím lepší kvality životního prostředí. Příslušné limity škodlivých látek a hluku nejsou překračovány.

Zlepšení zdravotního stavu populace

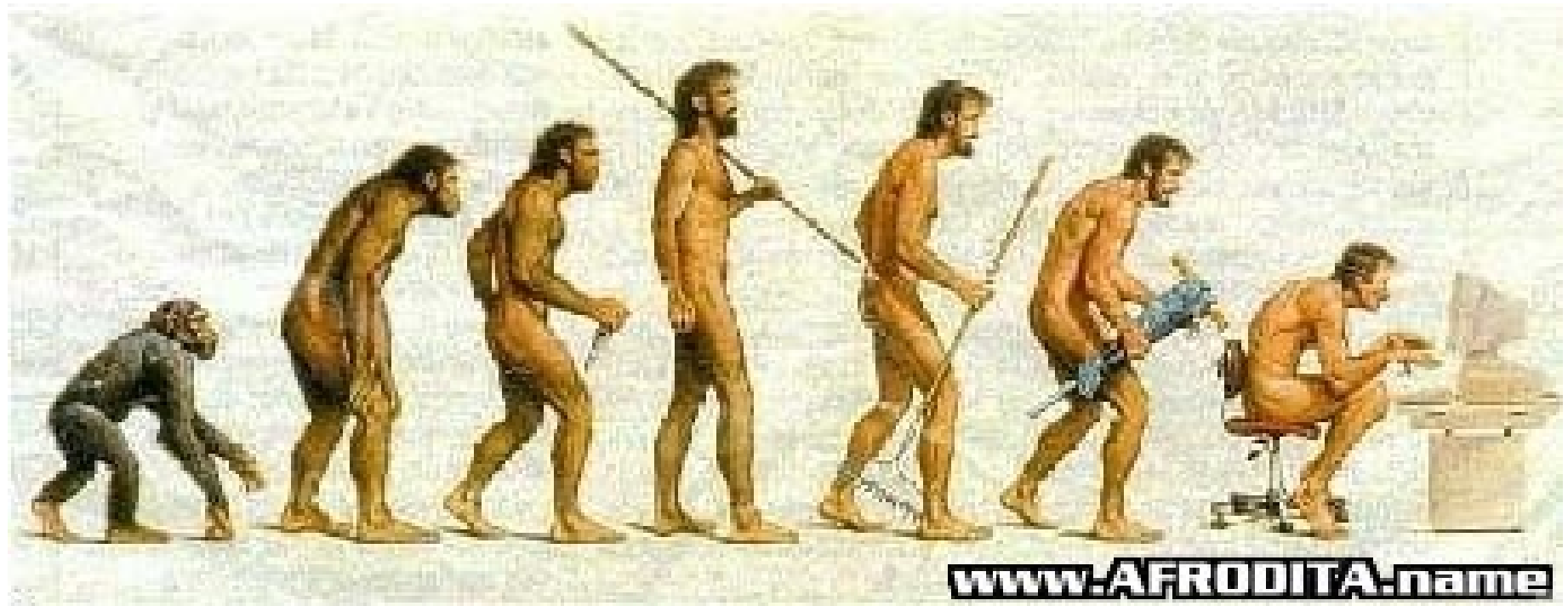
= výrazná změna životního stylu

- docílit pozitivních změn ve výživových zvyklostech
- zvýšit podíl tělesné aktivity
- výrazně snížit prevalenci kuřáctví
(zaměřit se na snížení závislostí)

Podle WHO (Světové zdravotnické organizace) by bylo možno zdravou výživou, přiměřenou fyzickou aktivitou a nekouřením zabránit vzniku ischemické choroby srdeční z 80 %, cukrovky 2. typu z 90 %, a nádorů ze 30 %.

Šest ze sedmi hlavních rizikových faktorů úmrtnosti v rozvinutých zemích je spojeno s tím jak jíme, pijeme a jak se pohybujeme. (SZÚ)

Kam spějeme?

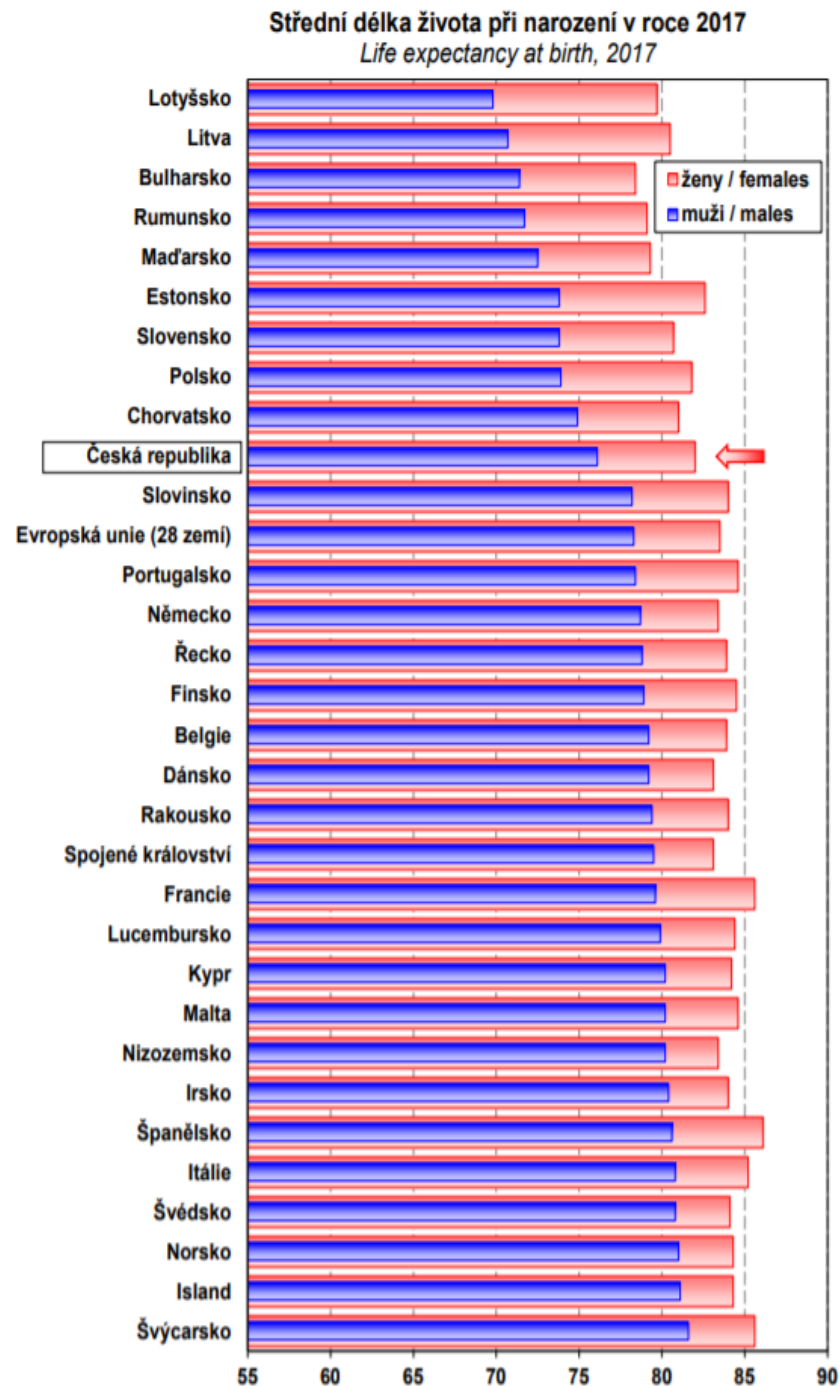


Střední délka života

- udává počet let, které má naději prožít osoba právě x -letá při úmrtnosti ve sledovaném období
- v roce 2018 dosáhla v ČR střední délka při narození u mužů 76 let, u žen 82 let
 - střední délka života ve světě (r. 2015) - 71 let
- ženy se dožívají o 5 - 8 let více
- střední délka života v ČR stagnuje (2017 mírný pokles, 2018 mírný nárůst)
- je nižší než nejnižší hodnota v původních zemích EU (Portugalsko)
- za Evropskými zeměmi s nejvyšší střední délkou života zaostávají muži o 5-6 let, ženy o 4-5 let (zastavení růstu střední délky života – trend v celé EU)
- ze zemí střední a východní Evropy - 2. místo (po Slovinsku)

Střední délka života při narození

- Velmi mírně prodlužuje se doba dožitá ve zdraví !!! - **63 let**
(<https://zdravi2030.mzcr.cz/>)



Demografická situace v ČR (2018)

- v roce 2006 počet narozených převýšil počet zemřelých (poprvé po 13 letech), do 2010 – kladný přirozený přírůstek
 - Počet obyvatel České republiky se v roce 2018 zvýšil o 40 tisíc osob, a to zejména v důsledku zahraniční migrace, ale také přirozeným přírůstkem po záporné bilanci v letech 2013 - 2015. K 31. 12. 2018 měla Česká republika 10 649 800 obyvatel.
- úhrnná plodnost – průměrný počet dětí narozených jedné ženě během jejího reprodukčního období se v ČR dlouhodobě snižuje (minimum r. 1999 – 1,13), od roku 2012 se pohybuje okolo 1,5
- 2015 - 1,57; 2016 - 1,63; 2017 – 1,69; 2018 – 1,71
 - stabilní vývoj populace → úhrnná míra plodnosti (fertility) - 2,1 (v ČR naposledy v roce 1980)
 - 1995 - 2000 - svět 2,83 (2011 – 2,7) - očekává se celosvětový pokles, (Evropa - 1,4; Amerika - 2,01; rozvojové země - 3)
- novorozenecká a kojenecká úmrtnost (jedna z nejnižší v EU)
- demografická přeměna: mladá populace → stárnoucí populace (lidé nad 65 let 20 %)

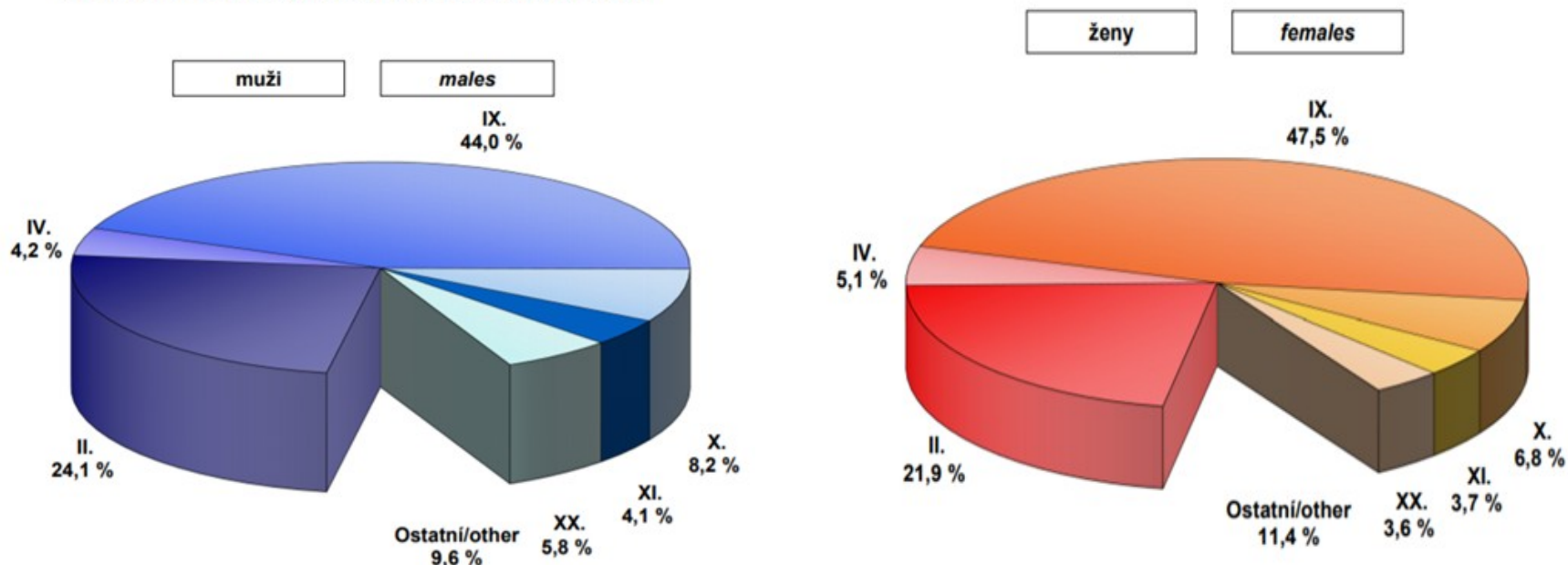
Demografická situace v ČR (2018)

<https://www.uzis.cz/res/f/008280/zdroccz-2018.pdf>

• Standardizovaná úmrtnost

- 2018 – v ČR zemřelo 112 920 osob
- Nejvíce na kardiovaskulární onemocnění (IX): 48 789, nádorová onemocnění (II): 28 266, nemoci dýchací soustavy (X) - chřipka, zánět plic: 8315, úrazy a otravy(XX): 5845
- **Pozor!!! Nejčastější příčinou úmrtí dětí jsou úrazy a otravy!!!**

Standardizovaná úmrtnost podle příčin smrti (MKN-10)
Standardized mortality rate by cause of death (ICD-10)



Demografická situace v ČR (2020)

- v COVID-19 byl roce 2020 druhou nejčastější příčinou smrti
- *„V roce 2020 zemřelo 129 289 obyvatel Česka, uvedl Český statistický úřad na společné online tiskové konferenci s Ústavem zdravotnických informací a statistiky ve středu 30. června 2021. Ve srovnání s rokem 2019 byl počet zemřelých vyšší o bezmála 17 tisíc, což představovalo 15% meziroční nárůst, který nepochybně souvisí s epidemií COVID-19.“*

Střední délka života v ČR

- Střední délka života při narození (zdroj UZIS)
 - Očekává se zastavení růstu střední délky života (v roce 2015 se udává pokles u žen, v roce 2017 mírné snížení o obou pohlaví)
- Nečastější příčina úmrtí je na KVO, nádory, úrazy. (U dětí a mladých mužů na úrazy.)

Rok narození	Muži	Ženy
1970	66,1	73,0
1990	67,6	75,4
2000	71,7	78,4
2018	76,1	81,9

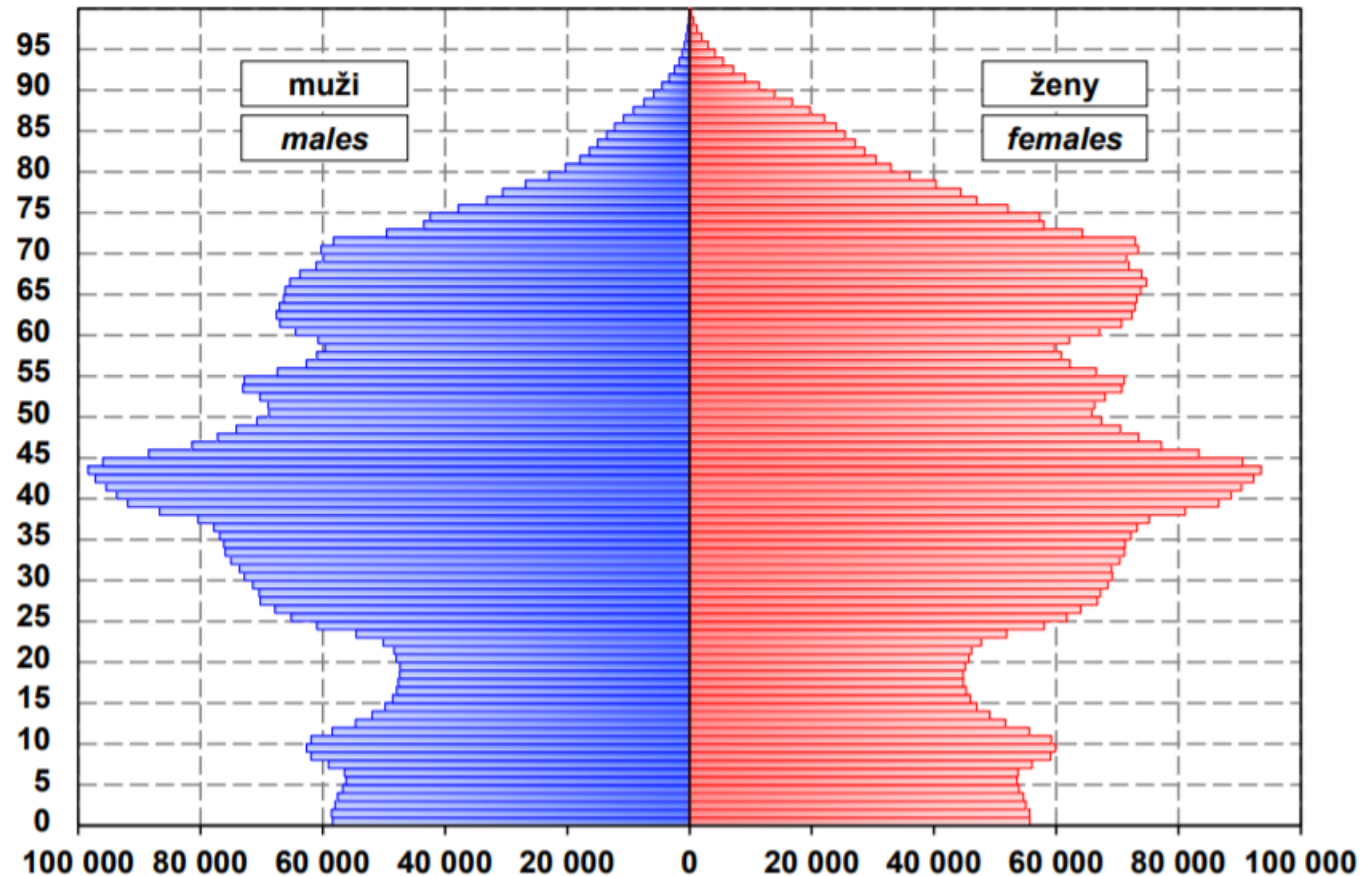
Věkové složení obyvatelstva ČR

data k 1.7.2018

ZDRAVOTNICKÁ ROČENKA ČR 2018 / CZECH HEALTH STATISTICS 2018

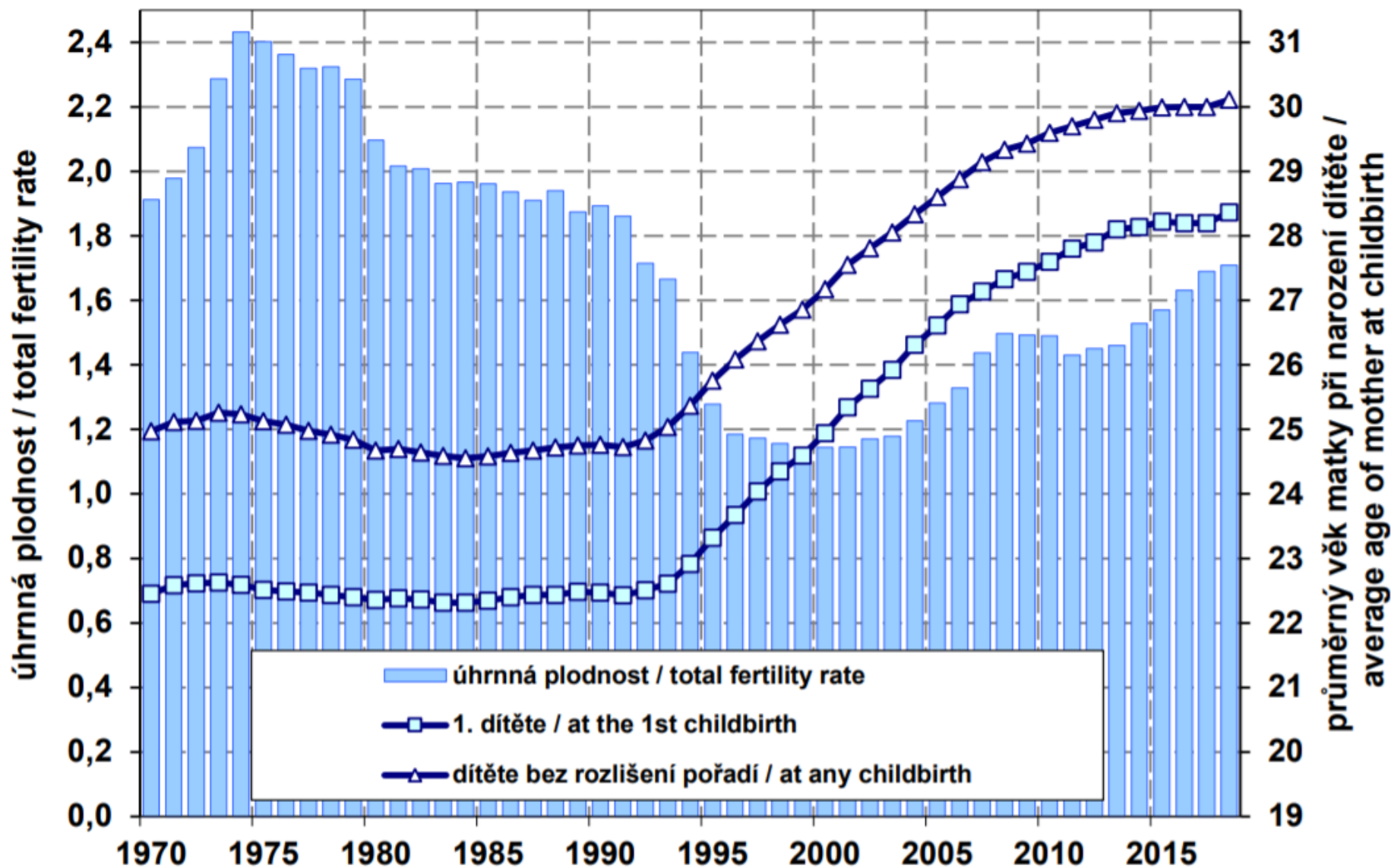
Věkové složení obyvatelstva k 1.7.

Population by age to 1.7.



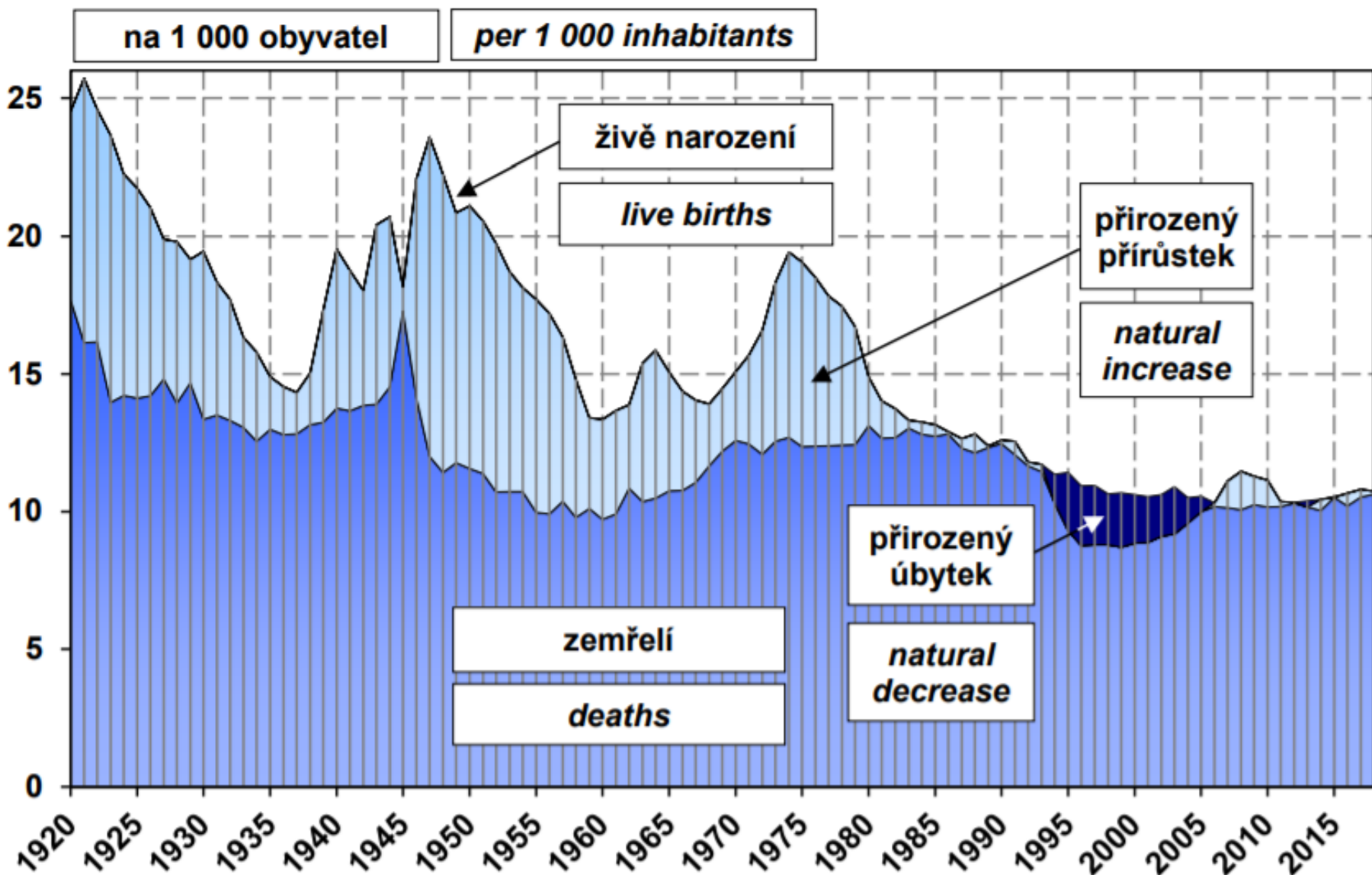
Vývoj úhrnné plodnosti a průměrného věku matek při narození dítěte

Trend of total fertility rate and mean age of mothers at childbirth

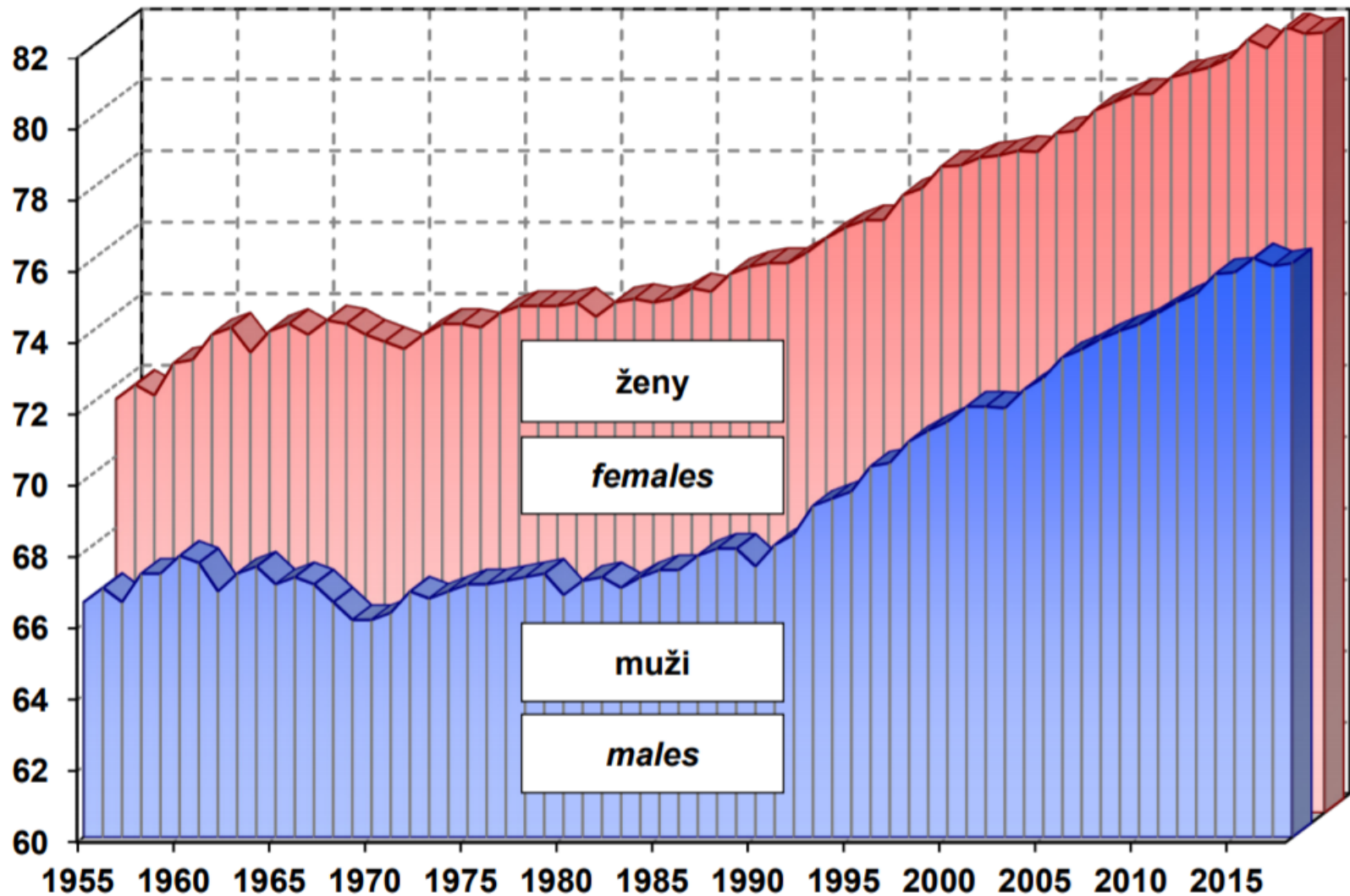


Vývoj demografických ukazatelů

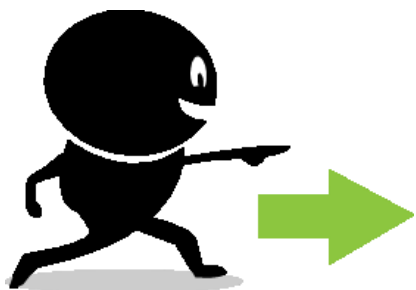
Trend of demographic indices



Vývoj střední délky života při narození *Trend of life expectancy at birth*



ZDRAVOTNÍ STAV OBYVATELSTVA ČR



Správně pečovat o své zdraví a zdraví svých dětí je stále aktuálnější!

Zdravý způsob života

- **vyrovnaný a pravidelný denní režim** (vč. dostatek spánku)
- **dostatek pohybové aktivity**
- **pestrá, plnohodnotná a pravidelná výživa** (vč. pitného režimu)
- **dodržování zásad osobní hygieny (velmi aktuální!)**
- **ochrana před nakažlivými nemocemi (vč. očkování)**
- **co nejmenší styk se škodlivinami prostředí**
- **ochrana před úrazy**
- **odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích** (např. odpovědné sexuální chování, odpovědné rodičovské chování)
- **odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům (závislosti)**
- **rozumný čas strávený před obrazovkou** (monitor, PC, mobil, tablet)
- **duševní pohoda**
- **pohoda v mezilidských vztazích**

Hygiena rukou

- [http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/Nove/plakat myti rukou.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/Nove/plakat_myti_rukou.pdf)
- <http://www.szu.cz/tema/prevence/hygiena-rukou>

Podpora zdraví v osobním životě

(RE)START  **pro zdraví a kondici**

Viz prezentace v IS



Děkuji za pozornost

Vitamin D – přispívá k normální činnosti imunitního systému

(více v příloze Vitamin D)

Děkujeme, že se o své zdraví zajímáte



- *Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví nestojí za nic.“ (Halfdan Mahler)*
- *„Zdravý člověk má mnoho přání, nemocný jen jedno.“ (indické přísloví)*
- *„Díky nemocem známe hodnotu zdraví, díky zlu hodnotu dobra, díky hladu sytosti, díky únavě odpočinek.“ (Hérakleitos)*
- *„ O významu zdraví nejlépe svědčí to, že zdravý žebrák je šťastnější než nemocný král.“ (Arthur Schopenhauer)*
- *„Kdo nemá dluhy, je bohatý, kdo žije bez nemoci, je šťastný.“ (mongolské přísloví)*
- *„Zdraví je předpokladem všeho.“ (Miloš Kopecký)*



Základní doporučená literatura:

- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009, 2015
- ostatní literatura a studijní materiály uvedené u tématu
 - *Zpráva o zdraví obyvatel ČR - <http://www.szu.cz/zprava-o-zdravi-obyvatel-cr?highlightWords=zdrav%C3%AD>*
 - www.szu.cz
 - *<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/zdravejsi-zivotni-styl?highlightWords=Dlouhodob%C3%BD+program+zlep%C5%A1ov%C3%A1n%C3%AD>*
 - Studie Zdraví dětí 2016 - http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne_zpravy/OZ_16/Zdravotni_stav_2016.pdf
 - www.who.cz
 - www.uzis.cz
 - www.ec.europa.eu/health-eu
 - <https://www.uzis.cz/res/f/008280/zdrroccz-2018.pdf>
 - <https://zdravagenerace.cz/>
 - <https://www.cr2030.cz/strategie/kapitoly-strategie/lide-a-spolecnost/1-5-zdravi/>
 - <https://zdravi2030.mzcr.cz/>