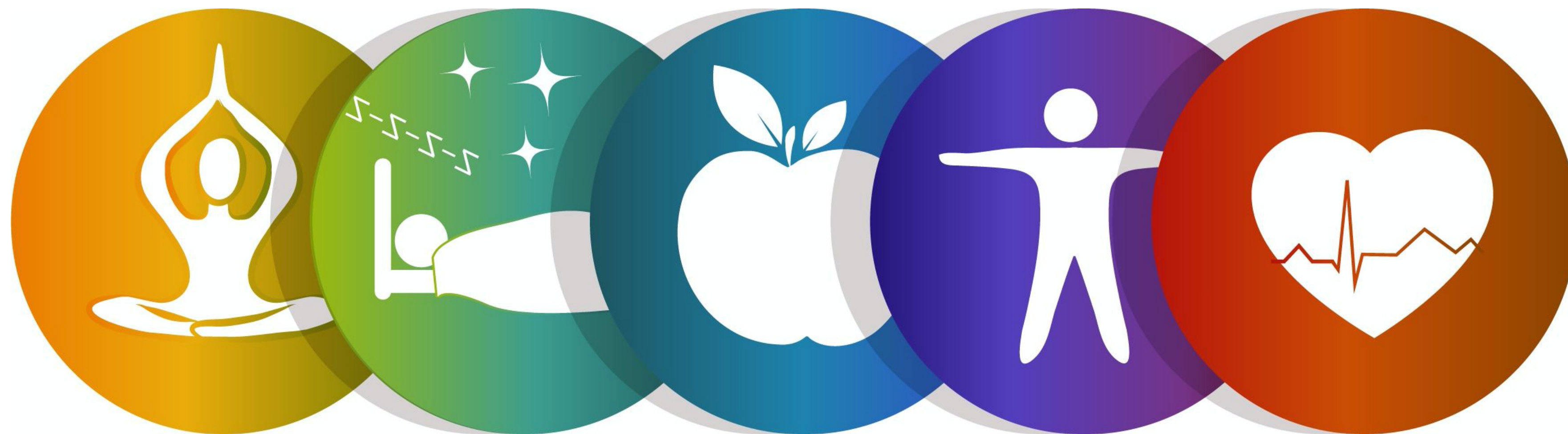


Podpora zdraví a zdravotní gramotnost



Mgr. Veronika Pišová, 21.9. 2021

Zdraví a jeho determinanty

- Už ve výroku připisovaném Herakleitovi (530-470 př.n.l.) se uvádí: „Když chybí zdraví, moudrost je bezradná, síla je neschopná boje, bohatství je bezcenné a důvtip bezmocný.“
- **Zdraví** - čl. 31 LZPS: *“Každý má právo na ochranu zdraví. Občané mají na základě veřejného pojištění právo na bezplatnou zdravotní péči a na zdravotní pomůcky za podmínek, které stanoví zákon”*
- obtížně definovatelné, vymezeno tzv. negativním zdravím (úmrtností a nemocností)
- definice WHO (1948): *“Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady”*

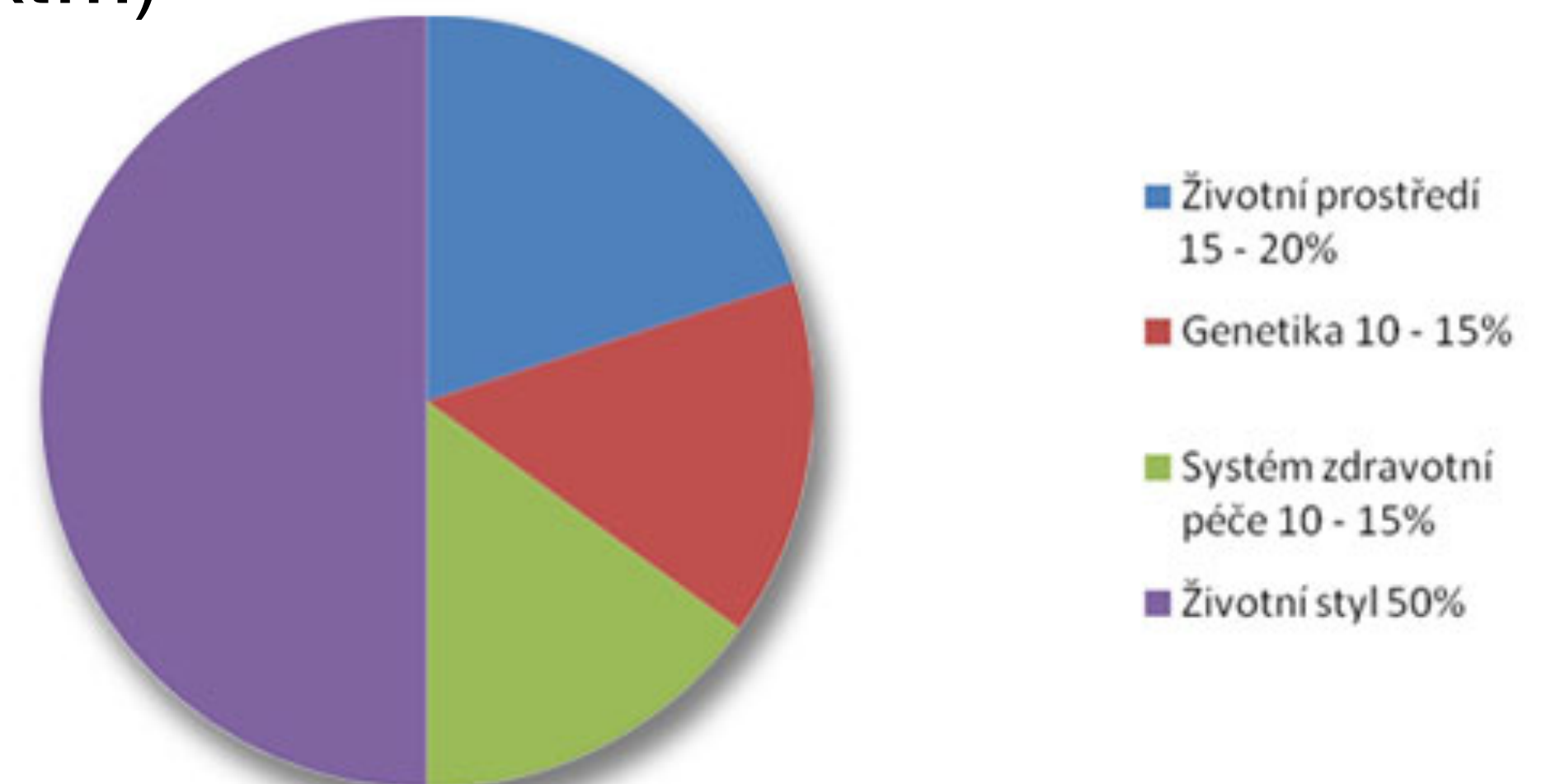
3 aspekty (biologický x biopsychosociální model): **Fyzické zdraví/ psychické zdraví/ sociální zdraví**

Definiton of Mental Health according to the
World Health Organisation



Determinanty zdraví

- Komplex jevů a podmínek, které ovlivňují a určují zdraví. Jde o širokou škálu osobních, sociálních a ekonomických faktorů i charakteristik životního prostředí
- **Základní determinanty zdraví:**
 - životní styl (způsob a úroveň života, stres, pohybová aktivita, stravování, abúzus nelegálních/legálních drog...)
 - hygiena, postoj k vlastnímu zdraví a péče o něj
 - zdravotnické služby a jejich kvalita
 - faktory životního prostředí (kvalita vody, ovzduší, potravin...)
 - genetické faktory (vrozené vady, dispozice k nemoci, intelekt...)
- rozvojové země x bohaté země
- zdravotní stav jednotlivce —) veřejné zdraví.



Životní styl a jeho faktory

- **Vnější faktory**

- ekonomické faktory
- sociální faktory
- geografické vlivy, etnická příslušnost
- rodinné vlivy
- úroveň vědeckého - medicínského poznání
- pracovní podmínky

- **vnitřní faktory**

- psychologické faktory
- zdravotní stav
- zdravotní gramotnost

- **zdravý způsob života**

- prevence KVO, nádorových a metabolických chorob - životní styl
- prevence infekčních onemocnění - podpora očkování, mytí rukou
- **socioekonomický status** (představuje sociální pozici jedince (nebo rodiny) ve struktuře společnosti)

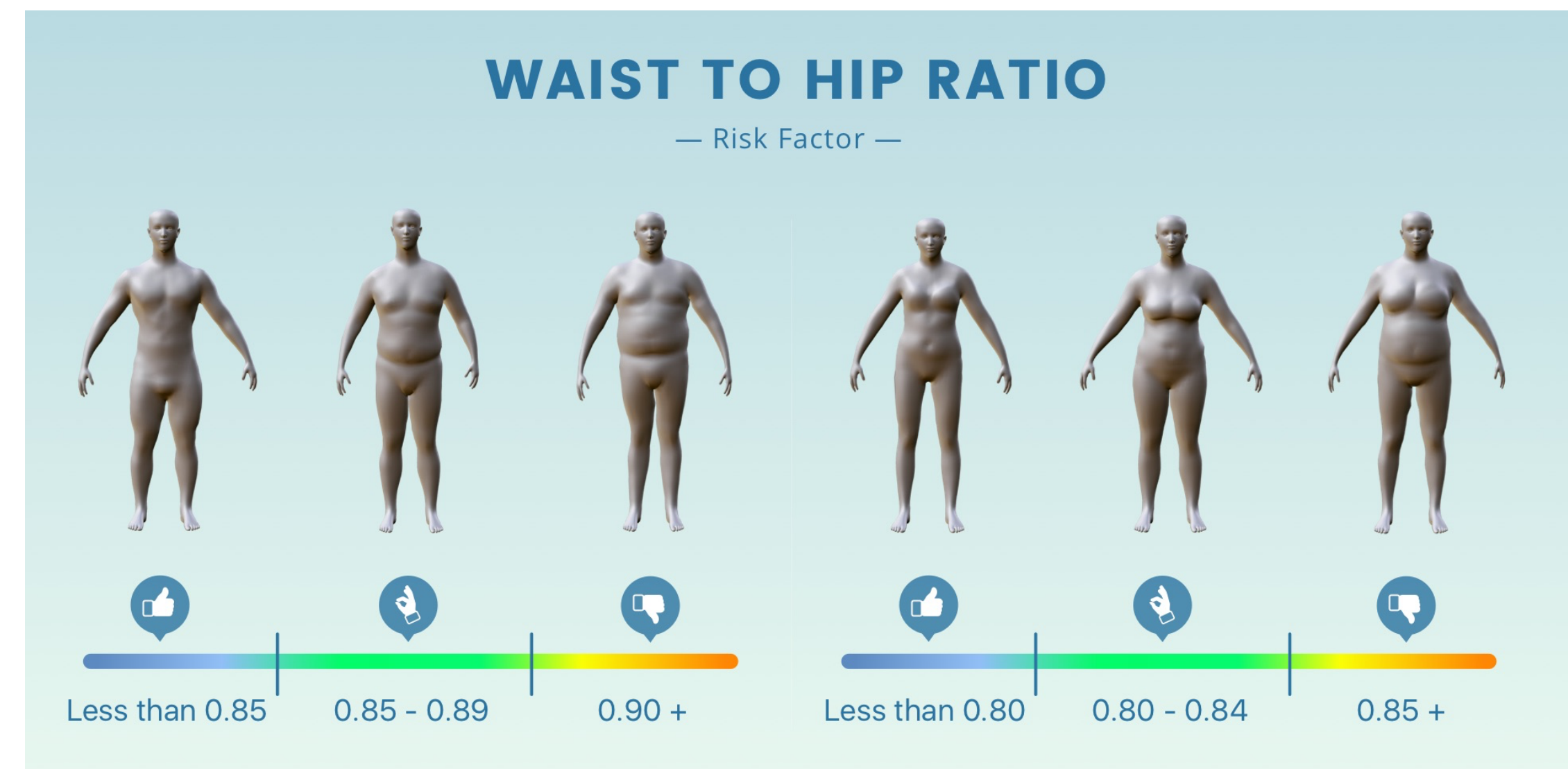
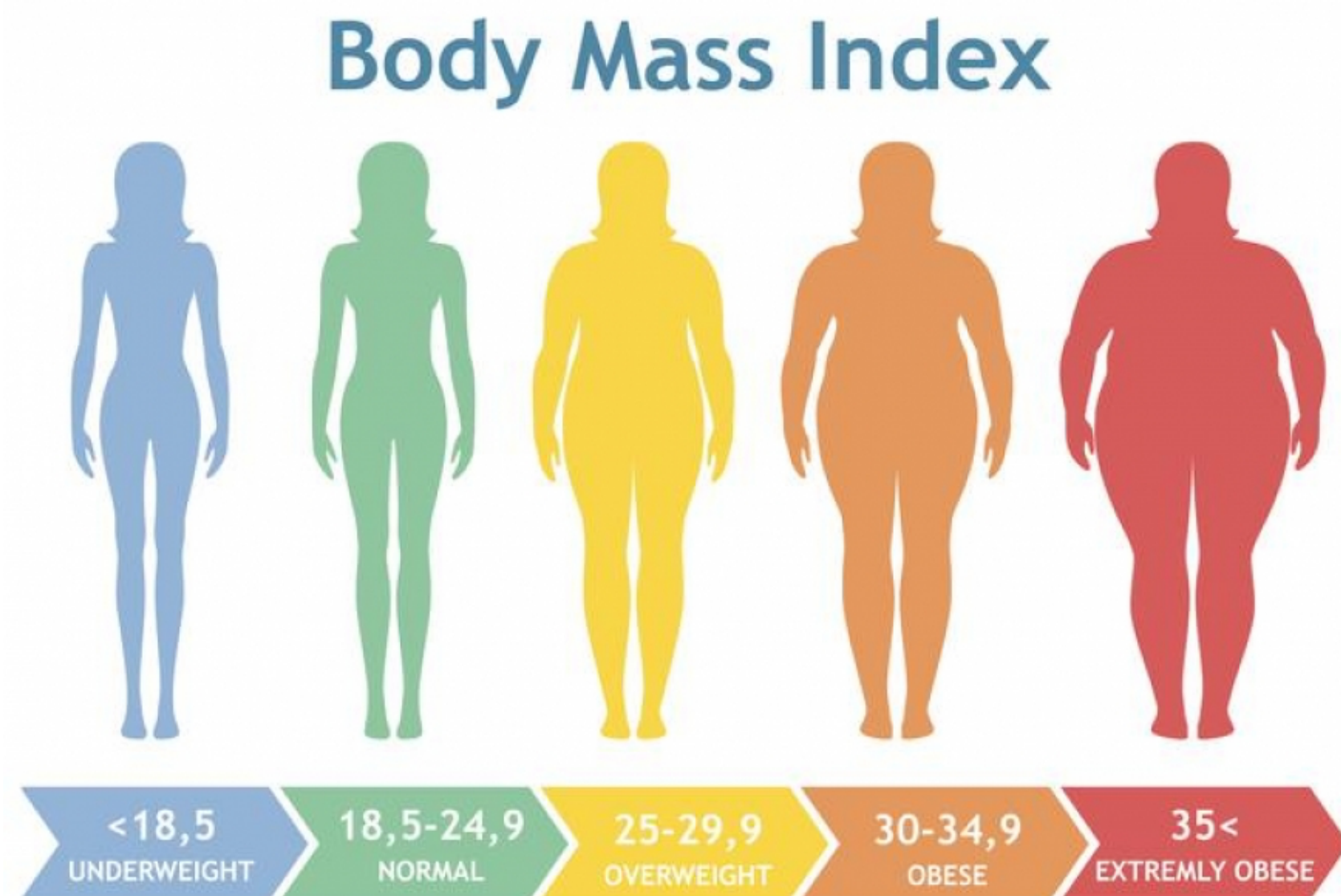


Rizikové chování

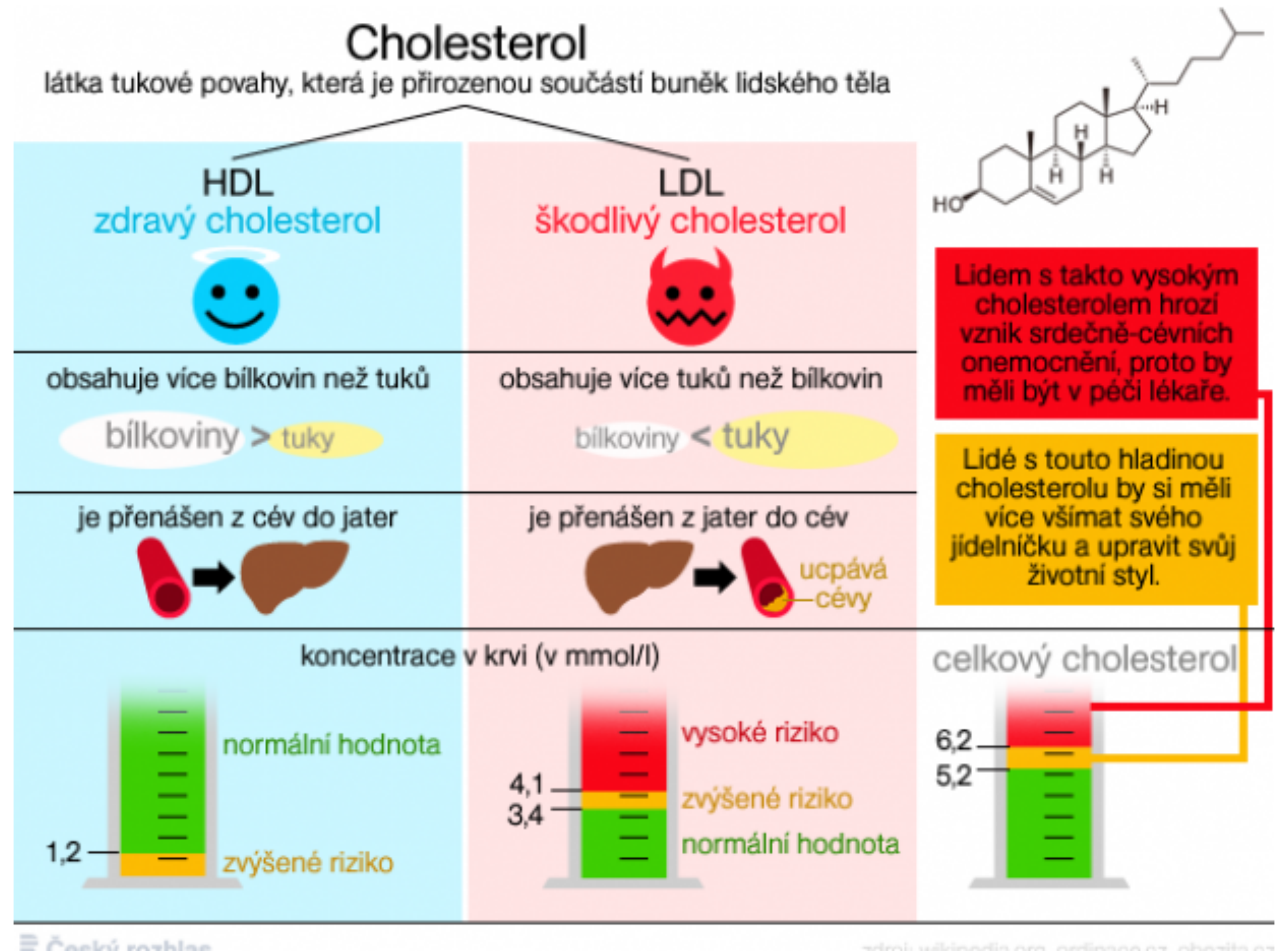
- ➔ *chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost*
- **Rizikové zdravotní návyky** - pití alkoholu, kouření, užívání drog, léků, pohyb. aktivita, sexuálně rizikové chování, gambling, netolismus, PPP...
- agresivní chování, projevy agrese - šikana, domácí násilí, mobbing, rasismus, homofobie, xenofobie, vandalismus, krádeže, sebepoškozování...
- chování vedoucí ke vzniku a šíření infekčních onemocnění (hygiena rukou, nadužívání antibiotik, odmítání povinného očkování...).

Rizikové faktory životního stylu

- **Nezdravá výživa** - zvyšuje výskyt chronických neinfekčních onemocnění v populaci, nadměrný energ. příjem x nedostatečný příjem
 - ▶ riziko aterosklerózy, kolorekt. karcinomu, hypertenze, osteoporózy, diabetu mellitu 2. typu, zubního kazu, poruchy funkce štítné žlázy (nedostatek jodu)...
 - ▶ cukr ukrytý v potravinách/energie v rovnováze: http://kratke-intervence.info/wp-content/uploads/2017/02/cukr_v_potravinach.png. http://kratke-intervence.info/wp-content/uploads/2017/03/u3C-3D_Stranka_1.jpg
- ▶ nadváha a obezita - orientační **ukazatel BMI** = hmotnost (kg) / výška (m)²
- ▶ další kritérium nadváhy - tzv. abdominální obezita - **ukazatel WHR (waist/hip ratio) & obvod pasu**



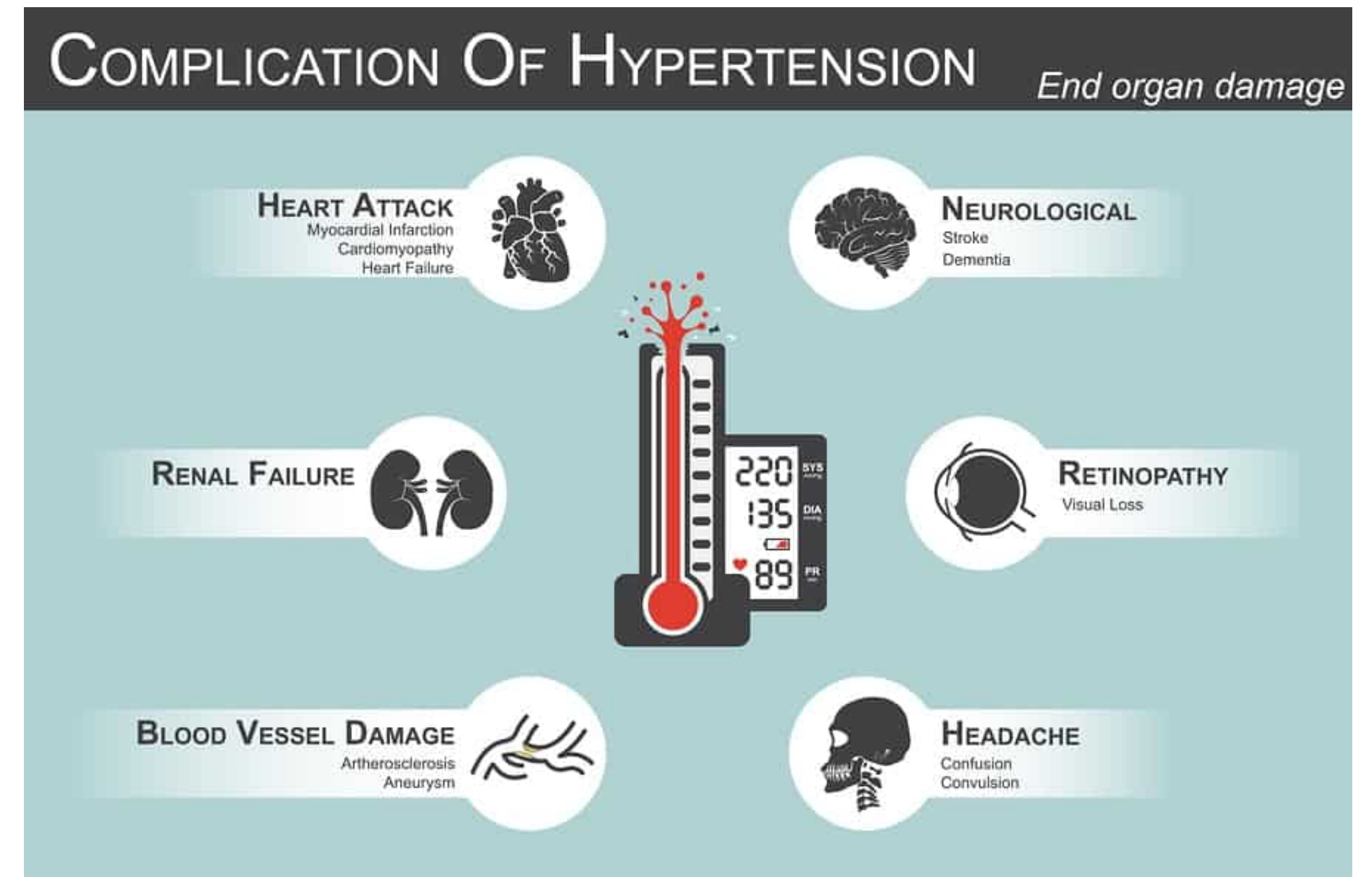
- **zvýšená hladina krevních tuků**
- V krvi kolují tuky - triglyceridy, fosfolipidy, mastné kyseliny a **cholesterol**
 - nezbytný pro výstavbu a funkci buněčných membrán, hormonů, žlučových kyselin
 - příliš vysoká koncentrace v krvi však nese pro organismus zdravotní rizika, především KVO
 - nad **6,2 mmol/l** - výživová doporučení
 - redukce tuků na 30 % z denního příjmu
 - snížení denního příjmu cholesterolu pod 300 mg
 - zvýšení příjmu ovoce a zeleniny



Rizikový faktor: nezdravá výživa

- **hypertenze** - vliv genetických faktorů a faktorů život. stylu (vysoký příjem sodíku, alkoholu, obezita...)
- v ČR se odhaduje výskyt arteriální hypertenze u dospělých mezi 25-64 let až na 35 %, přičemž její výskyt se zvyšuje s věkem (cca 2,5 mil hypertoniků)
- vysoký krevní tlak: <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10315080042-tep-24/412231100222011/obsah/205477-vysoky-krevni-tlak>

Kategorie	Systolický tlak (mm Hg)	Diastolický tlak (mm Hg)
Optimální	< 120	< 80
Normální	120–129	80–84
Vysoký normální	130–139	85–89
Hypertenze 1. stupně (mírná)	140–159	90–99
Hypertenze 2. stupně (středně závažná)	160–179	100–109
Hypertenze 3. stupně (závažná)	≥ 180	≥ 110
Izolovaná systolická hypertenze	≥ 140	< 90



- **Nadměrný příjem soli**
- celosvětová každoroční kampaň: **World Salt Awareness Week**
- sůl je pro lidský organismus nepostradatelná x rizika (hypertenze, KVO, onemocnění ledvin)
- zprostředkovaně podporuje i rozvoj obezity, neboť slaná chuť jídla vyvolává žízeň a zároveň podporuje oblibu sladkých nápojů
- optimální denní příjem soli je 5 g (jedna čajová lžička), pro děti ještě méně
- do 5 g musí být započítána i ta část, která je již **skryta** v potravinách jako jejich technologicky nezbytná součást
- spotřeba soli v Česku je až trojnásobně vysoká
- *cílem kampaně je postupně snížit spotřebu soli:*
 - nahrazovat sůl bylinkami čerstvými či sušenými či neslaným kořením, cibulí, česnekem
 - nedosolovat na talíři a odstranit sůl a další dochucovadla ze stolu
 - omezovat nákup a konzumaci polotovarů
 - omezovat konzumaci polotovarů, tvrdých sýrů, salámů, instantních polévek atd.
 - nekupovat takové potraviny, na kterých je sůl vidět: pečivo, preclíky, chipsy...
 - dětem slané pochutiny nenabízet vůbec





Salt Awareness Week

8 - 14 March 2021

More Flavour, Less Salt!



Rizikový faktor: poruchy příjmu potravy

- **Psychosomatická onemocnění** - mentální anorexie, mentální bulimie, psychogenní a noční přejídání a s nimi spojená obezita
 - společné rysy: nadměrný strach z tloušťky, nespokojenost s tělem a intenzivní snaha o dosažení štíhlosti, poruchy příznačné pro dospívání, pomalý, nenápadný rozvoj
 - polovina nemocných kombinuje omezení potravy s nadměrným cvičením
- **rizikové faktory**
 - traumatizující události (rozvod rodičů, krize, závislost v rodině)
 - šikana, srovnávání v kolektivu, kritická poznámka
 - úzkostná povaha, nízké sebevědomí, touha po dokonalosti, sebekontrola
 - více rizikových faktorů najednou
- **kult štíhlosti**



- **Anorexie** (anorexia nervosa, z řečtiny an – zbavení, nedostatek; orexis – chuť) - restriktivní forma PPP, BMI pod 17,5
 - ▶ prevalence 0,5 - 1 % dívek a žen (poměr muži:ženy je 1:10)
 - ▶ zdravotní důsledky:
 - ▶ endokrinní poruchy se projevují u žen amenoreou, u mužů ztrátou libida a potence
 - ▶ nespavost, nesoustředěnost, srdeční arytmie
 - ▶ gastrointestinální trakt - zácpa, záněty slinivky břišní
 - ▶ kožní problémy, pocit chladu



- **bulimie** (*bulimia nervosa*) - “vypuzovací” forma PPP charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání, silná, neodolatelná touha po jídle
- tzv. purgativní typ - snaha potlačit “výkrmný” účinek jídla laxativy, anorektiky, diuretiky, vynechávání inzulínu x nepurgativní typ (diety, cvičení)
- prevalence 3-6 % dívek a žen
 - zdravotní důsledky
 - deprese
 - poškození zubní skloviny vlivem kyselých žaludečních šťáv, vyšší kazivost zubů
 - záněty jícnu a poruchy trávicí soustavy, oteklé slinné a příušní žlázy (opuchlý obličej)
- <https://edu.ceskatelevize.cz/video/7224-pribehy-anorexie>

Tabulka 1. Klinický obraz a průběh PPP

	mentální anorexie	mentální bulimie
Pokles hmotnosti	výrazný nebo zastavení váhového přírůstku u dětí	mírný pokles nebo naopak zvýšení, časté je výrazné kolísání
Amenorea	60–100 % podle poklesu hmotnosti a hormonální substituce	20–40 %
Navozené zvracení	15–30 %	75–90 %
Sebekontrola	vystupňovaná	oslabená
Jídelní chování	pomalé jídelní tempo, malá sousta, vybíravost, málo pije	jí spíše rychleji, větší sousta, „patlá“ jídlo, někdy degradace jídel. chování, obvykle hodně pije, často i místo jídla
Počátek obtíží	12–20 rok, výjimečně později	14–30 rok
Pohlaví pacientů (ženy : muži)	10–15 : 1	20 : 1
Prevalence (ženy, 15–30 let)	0,5–0,8 %	1,5–5 %
Deprese	10–60 %	20–90 %
Užívání alkoholu	výjimečně	často
Sebepoškozování	výjimečně (u bulim. formy)	občas, zpravidla při vzrůstu hmotnosti
Významné zlepšení	20–75 %	60–85 %
Úmrtnost do 10 až 20 let od počátku	2–8 %	0–2 %
Náhled chorobnosti	minimální, vzrůstá s přejídáním	zvýrazněný v případě přejídání, nízký v případě diet
Motivace k léčbě	z donucení obtížemi nebo okolím	snaha zbavit se přejídání, snaha zhubnout

Ortorexie - nový společenský fenomén

- Ortorexii poprvé definoval lékař Steven Bratman z Colorada v roce 1997 a popsal ve své knize Healthfood Junkies – Fanatici zdravé výživy
- název je odvozen z řečtiny a vznikl spojením dvou starořeckých slov – „**orthós**” – správný – a „**orexis**” – žádostivost, chuť, apetit
- zastánci ortorexie jsou radikálními odpůrci uměle hnojených, geneticky upravovaných potravin bez použití chemických konzervantů a barviv, zaměřují se zásadně a bez výjimky na bio potraviny ze specializovaných obchodů s tím, že odmítají jakékoliv jiné způsoby stravování
- **častější výskyt u osob:**
 - s vyšší inteligencí a z vyšších socioekonomických vrstev
 - perfekcionistů, přehnaně úzkostných, vykazujících OCD
 - vitariánů, frutariánů, vyznavačů raw stravy



Výživová doporučení



- WHO uvádí, že 80 % případů nemocí srdce, cévních mozkových příhod, diabetu mellitu 2. typu a 40 % případů nádorových onemocnění by bylo možno předejít, pokud by se vyloučily rizikové faktory životního stylu (zejm. výživa)

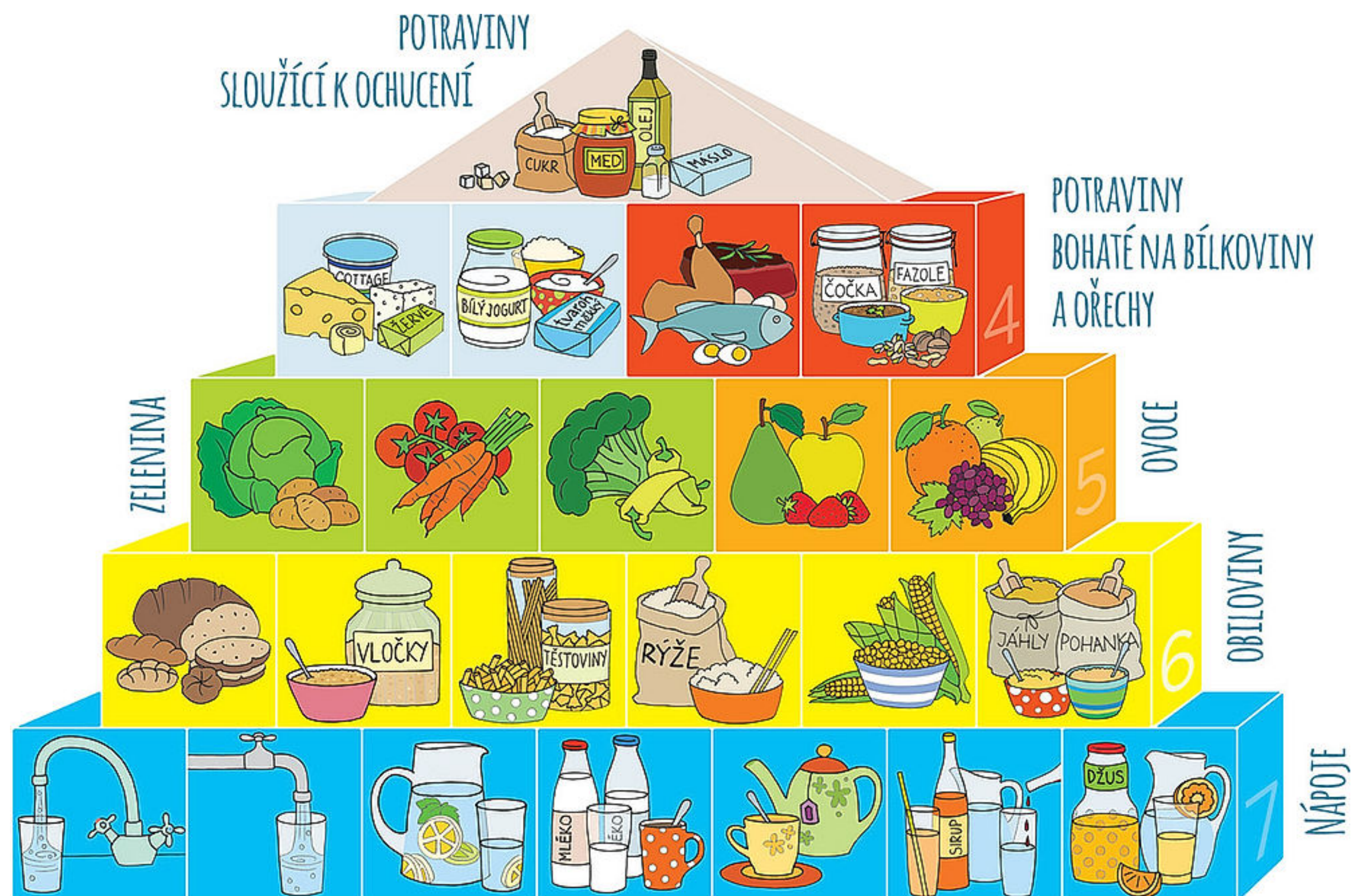
▶ výživová doporučení WHO pro oblast Evropy - dospělou populaci, seniorskou populaci a *dětskou populaci* do 18 let věku

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=jVI-cAlMjhs&t=2s>

Česká potravinová pyramida

- ▶ jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- ▶ zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- ▶ denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- ▶ nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- ▶ na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- ▶ maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- ▶ omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- ▶ vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
- ▶ udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

Další informace a dotazy: www.fzv.cz



Rizikový faktor: nedostatečná pohybová aktivita

- U cca 70 % mužů a žen všech věkových kategorií je fyzická aktivita pod úrovní, která ještě může mít pozitivní vliv na zdraví
- významně klesá i pohybová aktivita u dětí (absence přirozeného pohybu)
- WHO a EU doporučuje dětem a mladistvým 60 min středně zatěžující pohybové aktivity denně a dospělým včetně seniorů nejméně 30 min alespoň 5 dní v týdnu, lépe každý den
- zdraví prospěšná pohybová aktivita (HEPA - health enhancing physical activity)
- tzv. **aktivní mobilita**
- *aktuální kampaň SZÚ 2021* “Prevence je lepší než demence”: http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/aktual/vyzva_k_mezinarodnimu_dni_Alzheimerovy_choroby.pdf
- Národní zdravotnický informační portál (MZ, ÚZIS): <https://www.nzip.cz/modul/prevence-zdravy-zivotni-styl>

Rizikový faktor: kuřáctví

- Kouření je v Česku příčinou téměř pětiny všech úmrtí a pacientů závislých na nikotinu je více než 2 miliony
- rizikovost kouření je dána spalováním - kouř obsahuje více než 4000 chemických látek, z nichž cca 100 patří mezi rakovinotvorné - nikotin, dehty, oxid uhelnatý, amoniak, nitrosaminy, formaldehyd, kyanid, arzenik a další škodliviny...
- Co se ukrývá v cigaretě? [http://kratke-intervence.info/wp-content/uploads/2017/03/u1A-1B Stránka 1.jpg](http://kratke-intervence.info/wp-content/uploads/2017/03/u1A-1B_Stránka_1.jpg)
- Jak funguje nikotinová závislost? <http://kratke-intervence.info/wp-content/uploads/2017/03/u1D.jpg>
- **Zdraví 2030**: míra současného kouření v dospělé populaci (15+) je přibližně 25– 30 %, míra denního kouření (denně či téměř denně) je přibližně 18–25 %. Lze pozorovat dlouhodobě mírně klesající trend kouření v dospělé populaci, který v posledních letech stagnuje
- téměř polovina kuřáků má nějaké psychiatrické onemocnění a mezi psychiatrickými pacienty jich kouří zhruba dvakrát víc než v celkové populaci, kolem 60 %. U kuřáků se s větší pravděpodobností psychiatrické onemocnění projeví a naopak, psychiatricky nemocní se snadněji stanou závislými na tabáku



rakovina
plic



rakovina
hrtanu



rakovina
jícnu



rakovina
ledvin



rakovina
močového
měchýře



rakovina
slinivky



- fetální tabákový syndrom (5 a více cigaret)
- pasivní kouření - vyšší škodlivost unikajících látek
- tzv. third - hand smoke, tj. rezidua tabákového kouře, která přetrvávají hodiny, týdny měsíce v ovzduší a na povrchu místností
- léčba závislosti na tabáku - psychosociální závislost (abst. příznaky) a biologická závislost
- krátká intervence, Fageströmův dotazník (<http://kratke-intervence.info/uvod/ankety/>)
- každoročně 31. květen = **Světový den bez tabáku WHO**
 - příklad osvětové kampaně FN Olomouc: <https://plicni.fnol.cz/novinky/svetovy-den-bez-tabaku-pripomene-fn-olomouc-akci-pro-zamestnance-a-informacnim-videem>
- Edukační videa SZÚ k problematice kouření:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=OXV8yR5tDTs>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=JI0DUuPKMKs>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=7dOqjtCeSek>

Rizikový faktor: užívání návykových látek

- Drogová závislost - sociální, psychologický a somatický syndrom, ke kterému dochází následkem opakovaného užívání jedné nebo více psychoaktivních látek
- **Psychická závislost x fyzická závislost (abstinenční syndrom) x problémové užívání drog (45,1 tis. v roce 2019)**
- Nelegální drogy se člení na:
 - **halucinogeny** - *přírodní* - psilocybin, mykoatropin, ropuší jed, atropin /*syntetické* - LSD
 - **konopné drogy** (konopí ve dvou formách - marihuana a hašiš - účinná látka je THC)
 - **opiáty** (tlumivý účinek, v lékařství používány jako analgetika/ antitusika) - opium, **heroin** (nejvíce návykový), morfin, kodein...
 - **stimulancia** - stimulace CNS, zvyšují bdělost - kokain - rostlinný alkaloid, syntetická extáze a pervitin
 - **inhalační drogy** - těkavé látky - rozpouštědla, ředidla, lepidla, éter, rajský plyn

System péče o uživatele drog

▶ terénní a nízkoprahové služby (harm reduction)

- ▶ představení služeb organizace Progressive, o.p.s.: <https://www.youtube.com/watch?v=9g2-vOMV4NI>

▶ ambulantní péče a léčba, intenzivní léčba v denních stacionářích

▶ ústavní detoxifikace

- ▶ <https://www.blesk.cz/clanek/zpravy-udalosti/427891/mrize-kamery-i-pouta-navstivili-jsme-jediny-detsky-detox-v-cesku.html>

▶ dlouhodobá rezidenční péče v terapeutických komunitách

- ▶ Sananim - TK Karlov <https://www.youtube.com/watch?v=Yj5W9KyhiAc>

▶ doléčování v chráněném bydlení, dlouhodobá substituční léčba

- ▶ Začátky Drop in, o.p.s.: <https://www.facebook.com/watch/?v=772853100263738>

- ▶ Další služby: *chráněné pracovní programy*: Tvoje šance (Drop in, o.p.s.), Pracovní a sociální agentura Sananim, cafe Therapy (Sananim z.ú.)

- ▶ *chráněné bydlení*

- **VZ 2019**: nejčastěji užitou nelegální drogou v ČR jsou **konopné látky**, které někdy v životě vyzkoušelo 26–39 % osob. Zkušenosti s ostatními drogami jsou mnohem méně časté – extázi někdy v životě užilo cca 6 %, halucinogenní houby 4–6 %, ostatní nelegální drogy 2–3 % dospělých osob



Rizikový faktor: stres

- Stres je stav, kdy je organismus vystaven působení nepříznivých vlivů zevního a vnitřního prostředí (stresorům) natolik, že dochází k ohrožení jeho rovnováhy
- **eustres** - pozitivně laděné emoce, přiměřená stimulace
- **distres** - negativně prožívaný stres, možnost poškození jedince
 - *podobné dopady*
- stresory:
 - fyzikální - světlo, hluk
 - psychologické - tlak v práci, ve škole, ekonomická situace, životní tempo
 - sociální faktory - osobní vztahy (konflikt, nevěra, zklamání, šikana), životní styl (přejídání, kouření, nedostatek spánku), zdravotní stav
- Zvládnutí stresu
 - nikoliv adaptace, ale vyrovnání se se zátěží (**coping**, copingové strategie)
 - odstranění jeho příčin
 - léky mohou pomoci zvládnout některé průvodní obtíže (depresivní nebo úzkostné stavy)
 - každodenní stres - relaxační techniky, meditace, cvičení jógy, dostatek odpočinku atd.

Zdravotní důsledky nadměrného stresu

- Rozvoj mnoha **psychosomatických** onemocnění (stav těla a duše)
 - vředová choroba žaludku
 - hypertenze, bušení srdce, brnění končetin
 - chronické bolesti hlavy, břicha, zad, kloubů
 - neurologické problémy, ekzémy, gynekologické potíže
 - oslabení imunitního systému
- **Národní akční plán pro duševní zdraví 2020-2030**
 - zajištění péče o lidi s duševním onemocněním, udržení duševního zdraví celé populace, zaměření se na prevenci a časné intervence, které pomohou ranému záchytu duševních chorob.



Rizikový faktor: netolismus

- Problematika internetu
- **netolismus** - neboli chorobná závislost na virtuálních drogách a jeho službách patří mezi tzv. *nelátkové závislosti*
 - ▶ sociální sítě, počítačové hry, různé internetové služby, ale i užívání samotných zařízení jako např. mobilní telefon, televize
 - ▶ **typické příznaky**: ztráta kontroly nad časem, ponocování, pocit prázdnoty, zatajování závislosti, nervozita, neklid, narušení vztahů, zhoršení prospěchu, zdraví, pracovní výkonnosti...
- netolismus existuje v různých podobách:
 - ▶ **závislost na virtuální sexualitě** – kompulzivní (nutkavé jednání člověka nedostatečně řízené rozumově) používání webových stránek pornografického zaměření,
 - ▶ **závislost na virtuálních vztazích** – nadměrné věnování se virtuálním vztahům (online seznamky, sociální sítě)
 - ▶ **internetové kompulze** – např. hraní online her, internetové nakupování, internetové sázení atd.,
 - ▶ **přetížení informacemi** – např. nadměrné surfování nebo nadměrné hledání v databázích,
 - ▶ **závislost na počítači** (mobilním telefonu) – nadměrné využívání počítače, zvláště pak nadměrné hraní her.

- Nejrizikovější skupinou jsou **děti a teenageři**, dospělí si závislost většinou přenášejí z dětství.
- z výsledků české studie vyplývá, že závislost na internetu lze pozorovat u 3,4 % obecné populace a dalších 3,7 % je online závislostním chováním ohroženo

- léčba - psychoterapie, farmakoterapie, týká se zlomku závislých

- nový fenomén **kybernemocí** se týká jak fyzického, tak i duševního zdraví člověka a setkává se s nimi téměř každý aktivní uživatel digitálních technologií
 - ▶ tabletové rameno, syndrom esemeskového krku, syndrom počítačové myši (tzv. myšitida), syndrom falešného zvonění (fantomová vibrace), technoference (přerušování běžných aktivit)

- Chenova škála závislosti na internetu:
https://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/?poll_id=5
- závislost na PC hrách, TV Nova, 2010:
<https://www.youtube.com/watch?v=fATu5RmJLxY>



Rizikový faktor: gambling

- **Gambling** = patologické (problémové) hráčství, návyková, impulzivní porucha
- časté, opakované epizody hráčství, které dominují v životě jedince a vedou k poškození sociálních, pracovních, materiálních a rodinných hodnot a k zadlužení (Smolík, 1996)
- historie hazardních her
- **varovné signály**
 - zanedbávání školy, práce, rodiny, přátel
 - nedostatek financí, pozdní příchody, nervozita, úzkosti, nespolehlivost
- závislostní chování- forma úniku od reality, neefektivní copingová strategie
- **léčba**
 - svépomocné příručky, svépomocné skupiny, ambulantní léčebné programy
 - ústavní léčba - individuální a skupinovou psychoterapie (identifikace spouštěčů, splátkový kal.)
 - Sananim, z.ú. - specializovaná Gambling ambulance
- závislost na hazardu se lépe tají, průměrná výše dluhů hráčů, kteří vstoupili do léčby, dosahuje 596 000 Kč (údaj Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti, 2015)

Problémoví hráči v číslech

- VZ o hazardním hraní v ČR 2019: v kategorii rizika v souvislosti s hraním HH se v r. 2019 nacházelo celkem 1,6 % populace ve věku 15 a více let (2,9 % mužů a 0,3 % žen), z nich 0,8 % (1,6 %, resp. 0,1 %) spadalo do kategorie vysokého rizika.
- při extrapolaci na populaci ČR ve věku 15 a více let odpovídá počet osob v riziku rozvoje problémového hráčství přibližně 145 tis., šlo odhadem o 129 tis. mužů a 15 tis. žen
- účast na HH v posledních 12 měsících uvádí 40–50 % dospělých, přičemž nejčastěji je uváděna právě účast na loteriích
- v roce 2018 bylo v 230 psychiatrických ambulancích léčeno celkem 1032 pacientů s diagnózou patologické hráčství

• Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027

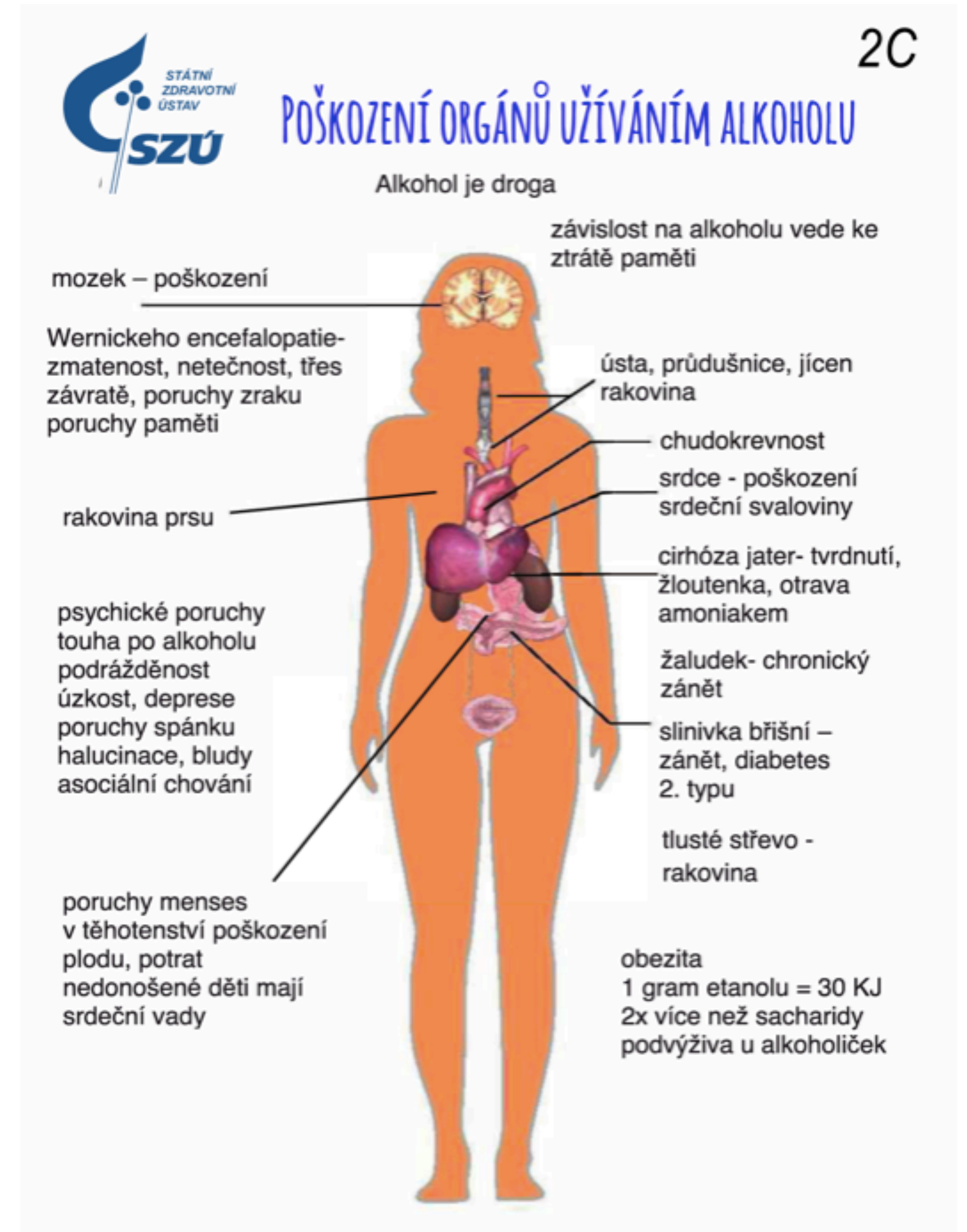
- Akční plán na období 2019–2021 - 4 prioritní oblasti:
 - posílení prevence a zvýšení informovanosti
 - kvalitní a dostupná síť adiktologických služeb
 - efektivní regulace trhů s návykovými látkami a závislostními produkty,
 - efektivní řízení, koordinace a financování.

• Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019–2027 a její akční plán na období 2019–2021

- příběhy lidí se zkušeností se závislostí na HH: <https://www.youtube.com/watch?v=ULhuSy6m0eM>

Rizikový faktor: nadměrná spotřeba alkoholu

- Česko patří dlouhodobě v celosvětovém žebříčku mezi státy s nejvyšší spotřebou alkoholických nápojů, prevalence denní konzumace alkoholu roste, a to jak u mužů, tak u žen
- nadměrná pravidelná konzumace alkoholických nápojů se v Česku týká přibližně 25 % dospělé mužské populace a cca 10 % žen
- **VZ o stavu ve věcech drog 2019:** Alkohol pilo v r. 2019 denně nebo téměř denně celkem 8,5 % populace (12,7 % mužů a 4,6 % žen)
- časté pití nadměrných dávek alkoholu (definované jako příjem 60 a více g alkoholu při jedné příležitosti s frekvencí alespoň jednou týdně nebo častěji) uvedlo **15,9 % dotázaných**
- negativní tělesné, duševní a sociální důsledky užívání
- FAS (fetální alkoholový syndrom)
- dotazník AUDIT.



WHO a podpora veřejného zdraví, strategické dokumenty a komunitní projekty na podporu veřejného zdraví

Charakteristika WHO



- V roce 1946 podepsalo 61 států včetně ČSR zakládací smlouvu WHO
 - ▶ vstoupila v platnost 7. dubna 1948 = **Světový den zdraví**
 - ▶ podpora mezinárodní technickou spolupráci v oblasti zdravotnictví, realizuje programy na potírání a úplné odstranění některých nemocí a usiluje o celkové zlepšení kvality lidského života.
 - ▶ mezi strategické záměry WHO patří omezování úmrtnosti, nemocnosti zejména sociálně slabých skupin populace, podpora zdravé životosprávy, omezení zdravotních rizik a a rozvoj odpovídajících zdravotnických strategií
 - ▶ řídicí orgán - *Světové zdravotnické shromáždění*, sídlo WHO - Ženeva
 - ▶ členské státy - 6 regionů řízených regionálními úřadovny (ČR - Regionální úřad pro Evropu se sídlem v Kodani).

Úloha WHO v podpoře zdraví

- Proces usnadňující jednotlivcům zvýšit kontrolu nad determinantami svého zdraví, a zlepšovat tak svůj zdravotní stav
- Strategické dokumenty WHO:
 - **Agenda 2030** - nejširší a nejkomplexnější rozvojová strategie, na které se podílely všechny členské státy OSN, pro oblast zdravotnictví je klíčový cíl udržitelného rozvoje SDGs **“zajistit zdravý životní styl a zvyšovat jeho kvalitu pro všechny v jakémkoliv věku”**
 - Globální akční plán podpory fyzické aktivity 2018–2030: více aktivních lidí pro zdravější svět
 - Akční plán pro prevenci a kontrolu neinfekčních nemocí v Evropském regionu WHO 2016-2025
- **Zdraví 2030: STRATEGICKÝ RÁMEC ROZVOJE PÉČE O ZDRAVÍ V ČESKÉ REPUBLICE DO ROKU 2030**
 - Zdraví 2030 vychází z dříve formulovaných strategických materiálů, jako jsou Zdraví 2020 - Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí s příslušnými akčními plány
 - Zdraví 2030 je koncepčním materiálem s meziresortním přesahem, který udává směr rozvoje péče o zdraví občanů České republiky v příštím desetiletí
 - tři strategické cíle: 1) Ochrana a zlepšení zdraví obyvatel, 2) Optimalizace zdravotnického systému, 3) Podpora vědy a výzkumu
 - <https://zdravi2030.mzcr.cz>
 - Akční plány: <https://www.mzcr.cz/akcni-plany-pro-implementaci-narodni-strategie-zdravi-2020/>

Komunitní programy WHO zaměřené na podporu veřejného zdraví

- Podnik podporující zdraví
- Škola podporující zdraví a Mateřská škola podporující zdraví (Národní síť škol podpor. zdraví)
- Zdravá města (Národní síť zdravých měst)
- Města přátelská seniorům
- Bezpečná komunita
- Bezpečná škola
- Zdraví podporující nemocnice
- Škola přátelská dětem
- **Významné dny WHO:** <https://www.khszlin.cz/25266-vyznamne-dny-a-kampane-pro-zdravi>

EU a podpora veřejného zdraví a programy pro zdraví

- Ochrana a podpora veřejného zdraví je důležitou součástí společné politiky EU, která doplňuje zdravotní politiku členských států a zaměřuje se na zlepšování ochrany veřejného zdraví
 - ▶ zaměření na předcházení nepřenositelných (preventabilních) chorob
 - ▶ boj proti obezitě, označování potravin
 - ▶ regulace reklamy na tabákové výrobky, alkohol
 - ▶ snaha o snížení nerovnosti v oblasti zdraví v jednotlivých regionech EU
 - ▶ koordinovaný přístup k boji proti HIV/AIDS, pandemiím, drogovým závislostem
- **hlavním finančním nástrojem pro realizaci cílů EU v oblasti veřejného zdraví je Program EU pro zdraví (EU4Health) v programovém období 2021-2027**
- tento program navazuje na Třetí víceletý program činnosti EU v oblasti zdraví na období 2014–2020 (tzv. 3. akční program) a disponuje **rozpočtem ve výši 5,1 miliard EUR.**

Podpora veřejného zdraví v ČR, národní a regionální zdravotní politika

- Podpora zdraví a prevence nemocí je v ČR jednou z úloh hygienické služby
 - ▶ Hygienická služba v Česku má podle zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, v platném znění, za úkol **chránit a podporovat veřejné zdraví**, což znamená zdraví obyvatelstva a jeho skupin
- KHS, SZÚ a ZÚ se podílejí pod metodickým vedením MZ na tvorbě a naplňování národní zdravotní politiky a zdravotní politiky příslušných krajů a regionů
 - ▶ prostřednictvím komunitních projektu podpory zdraví
 - ▶ prostřednictvím individuálních intervencí (např. metoda krátké intervence)
 - ▶ spolupráce vládních i nevládních organizací
 - ▶ financování z **dotačních programů** MZ, MŠMT, KÚ, zdr. pojišťoven, municipalit, EU fondů atd.
- strategické dokumenty: **“Zdraví 21” - “Zdraví 2020” - “Zdraví 2030”**
 - ▶ Zdraví 2020 je rozpracováno do 13 AP: <https://www.mzcr.cz/akcni-plany-pro-implementaci-narodni-strategie-zdravi-2020/>
 - ▶ další významné strategie a AP: *Národní program řešení problematiky HIV/AIDS 2018-2022* nebo *Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027.*

Zdravotní gramotnost obyvatel EU a ČR, výchova ke zdraví

- Zdravotní gramotnost (WHO): soubor kognitivních a sociálních schopností určujících motivaci a způsobilost jednotlivců získat přístup k potřebným zdravotním informacím, porozumět jim a využívat je způsobem, který podporuje a udržuje dobré zdraví
- zdravotní gramotnost znamená i schopnost porozumět pozvánkám na vyšetření, příbalovým letákům, pokynům zdravotnického personálu, základní orientaci ve zdravotním systému a znalost příznaků běžných nemocí
- tzv. mediální gramotnost
- pozitiva vysoké úrovně zdravotní gramotnosti
- Tři oblasti zdravotní gramotnosti dle WHO:
 - ▶ oblast podpory zdraví (životní styl)
 - ▶ oblast prevence nemocí (prevence infekčních, neinfekčních chorob, evidence based medicine)
 - ▶ oblast zdravotní péče (neodkladná první pomoc)



Metody zvyšování zdravotní gramotnosti, výchova ke zdraví

- Zvyšování gramotnosti - od útlého věku (počátek školní docházky), celoživotní proces
- tři okruhy intervencí:
 - *individuální intervence* - cílené poradenství v podpoře zdraví
 - *skupinové intervence* - obdobná zdravotní rizika (školní třída, seniorské skupiny)
 - *komunitní a plošné intervence* - hlavní zdravotní rizika vyplývající z analýzy (občané státu)
- např. projekt Ovoce a zelenina do škol (iniciativa Víím, co jím a piju) <https://www.youtube.com/watch?v=7xqtLCdvw3M>



Výchova ke zdraví v každodenní praxi zdravotnického pracovníka

- Výchova ke zdraví musí být prováděna v každodenním kontaktu s pacienty, uplatňuje se v časně diagnostice, je součástí léčebných postupů, zvyšuje efektivitu léčby, pomáhá pacientovi zapojit se do zvládání obtíží
- **metoda krátkých intervencí** - zvyšování zdravotní gramotnosti, forma motivačního rozhovoru ve 3 krocích
 - *rozpoznat klientův problém (reálný či potenciální)*
 - *informovat klienta o výsledku (vyhodnocení dotazníku)*
 - *motivovat klienta ke změně chování*
- obrázkové karty: <http://kratke-intervence.info/obrazove-karty/>
- dotazníky ke krátkým intervencím: <http://kratke-intervence.info/uvod/ankety/>
- metodika je vhodná pro pracovníky ve zdravotnictví, sociálních službách a školství, kteří mají zájem edukovat své pacienty/klienty/žáky v oblasti rizikových a protektivních faktorech životního stylu
- peer programy - Hrou proti AIDS
- **Projekt VŠ zdravotnické, o.p.s.:** http://www.vszdrav.cz/userdata/files/KI_HIV.pdf

Prevence, screening a screeningové programy v ČR

Druhy zdravotní prevence

- **Prevence** neboli předcházení (z lat. *praevenire*) je soustava opatření, které mají za cíl předcházet nějakému nežádoucímu jevu, např. onemocnění, úrazům, drogovým závislostem atd.
- **primární prevence** = cílena na obecnou, zdravou populaci, zaměřuje se na předcházení infekčních/neinfekčních onemocnění (přednášky, očkování)
- **sekundární prevence** = vyhledávání počátečních příznaků nemoci, zahrnuje léčebná opatření, jimiž se předchází komplikacím nemoci (screeningové programy, utz. vyšetření plodu v těhotenství)
- **terciární prevence** = předcházení recidivám choroby nebo zabránění devastujícímu působení onemocnění (cvičení s osobami po infarktu myokardu)
- **specifická prevence** = zaměřena na riziko konkrétní nemoci (prevence úrazů u sportu)
- **nespecifická prevence** = komplexní prevence nemocí a úrazů

Screeningové programy v ČR

V ČR existují tři organizované programy screeningu zhoubných nádorů:

- **screening nádorů prsu** (mamografický scr.) prostřednictvím mamografie na [akreditovaných pracovištích](#) (od 45 let 1x za dva roky)
- **screening nádorů tlustého střeva a konečníku** (kolorektální scr.) prostřednictvím testu na okultní krvácení do stolice (od 50 do 55 let 1x ročně a od 55 let 1x za dva roky) nebo screeningové kolonoskopie [na akreditovaných pracovištích](#) (od 50 let 1x za deset let)
- **screening nádorů děložního hrdla** (cervikální scr.) prostřednictvím cytologického vyšetření stěru z děložního hrdla [na akreditovaných pracovištích](#) (od 15 let 1x ročně)
- projekt adresného zvaní
- Národní screeningové centrum ÚZIS ČR spolu s Ministerstvem zdravotnictví ČR a Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR spustilo v roce 2020 unikátní pilotní projekt - rozesílání balíčků se samoodběrovou sadou na vyšetření rakoviny tlustého střeva a konečníku občanům, kteří se dlouhodobě neúčastní screeningu
- **kardiovaskulární screening** - v rámci preventivního vyšetření osob nad 18 let měření koncentrace celkového cholesterolu
- **diabetický screening** - stanovení hladiny glukózy v krvi v rámci preventivních prohlídek

Zdroje textu, videí a obrazových příloh:

- Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví pro zdravotnické obory, Hamplová L., 2019
- Model determinantů zdraví: <https://www.malkol.cz/clanek/zdravi-jako-ekonomicka-velicina-C27.html>
- Model zdraví WHO: https://en.wikiversity.org/wiki/File:Definition_mental_health_by_who.png
- Model BMI: https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
- Model WHR: <https://mport.com/blog/why-is-it-important-for-me-to-know-my-waist-to-hip-ratio/>
- Model cholesterolu: https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/vysoky-cholesterol-ohrozuje-i-mlade-lidi-mohou-trpet-dedicnou-nemoci_201509240237_lkrejcarova
- *Výživová pyramida pro dětskou populaci*: <https://www.nzip.cz/clanek/4-zaklady-vyzivy-jednoduse-pro-kazdeho>
- Česká potravinová pyramida: <https://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>
- Životní styl: <https://www.liveyourlittle.com/post/9-simple-ways-to-maintain-a-healthy-lifestyle>
- Výživová pyramida. <https://www.youtube.com/watch?v=jVI-cAlMjhs&t=2s>
- Poškození orgánů vlivem alkoholu: <http://kratke-intervence.info/wp-content/uploads/2017/03/u2C-zena.jpg>
- Obrázek stres: <https://medvisit.io/how-to-manage-stress/>
- https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33369/1076/VZdrogy2019_v02_s%20obalkou.pdf
- <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>
- <https://www.blesk.cz/clanek/zpravy-udalosti/427891/mrize-kamery-i-pouta-navstivili-jsme-jediny-detsky-detox-v-cesku.html>
- https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33288/1055/VZhazard2019_web_v20200814-04.pdf
- <https://www.adiktologie.cz/file/404/patologicke-hracstvi.pdf>

- <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2007/10/08.pdf>
- http://prakt.upol.cz/zdravi_holcik.php
- <https://www.fnbrno.cz/co-presne-znamena-ortorexie/t6052>
- [https://www.pdf.upol.cz/fileadmin/userdata/PdF/VaV/2019/odborne_seminare/2. Kybernemoci a netolismius.pdf](https://www.pdf.upol.cz/fileadmin/userdata/PdF/VaV/2019/odborne_seminare/2._Kybernemoci_a_netolismius.pdf)
- https://www.vlada.cz/assets/ppov/protidrogova-politika/VZhazard2019_web_v20200814-04.pdf
- <https://www.nzip.cz/clanek/226-zdravotni-gramotnost>
- <https://www.kolorektum.cz/index.php?pg=aktuality&aid=514>
- <https://www.khszlin.cz/25266-vyznamne-dny-a-kampane-pro-zdravi>
- <https://www.khszlin.cz/25266-vyznamne-dny-a-kampane-pro-zdravi>
- <https://www.vzp.cz/pojistenci/prevence/projekt-adresneho-zvani-na-onkologickou-prevenci>