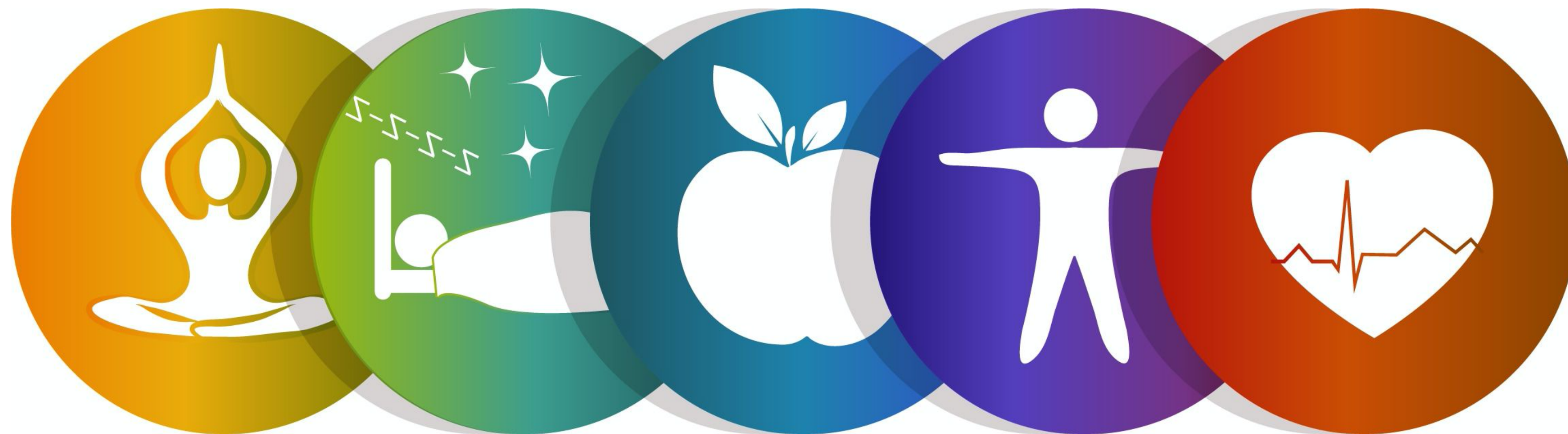


Podpora zdraví a zdravotní gramotnost



Mgr. Veronika Pišová, 17.9. 2021

Zdraví a jeho determinanty, životní styl, rizikové a protektivní faktory, syndrom rizikového chování

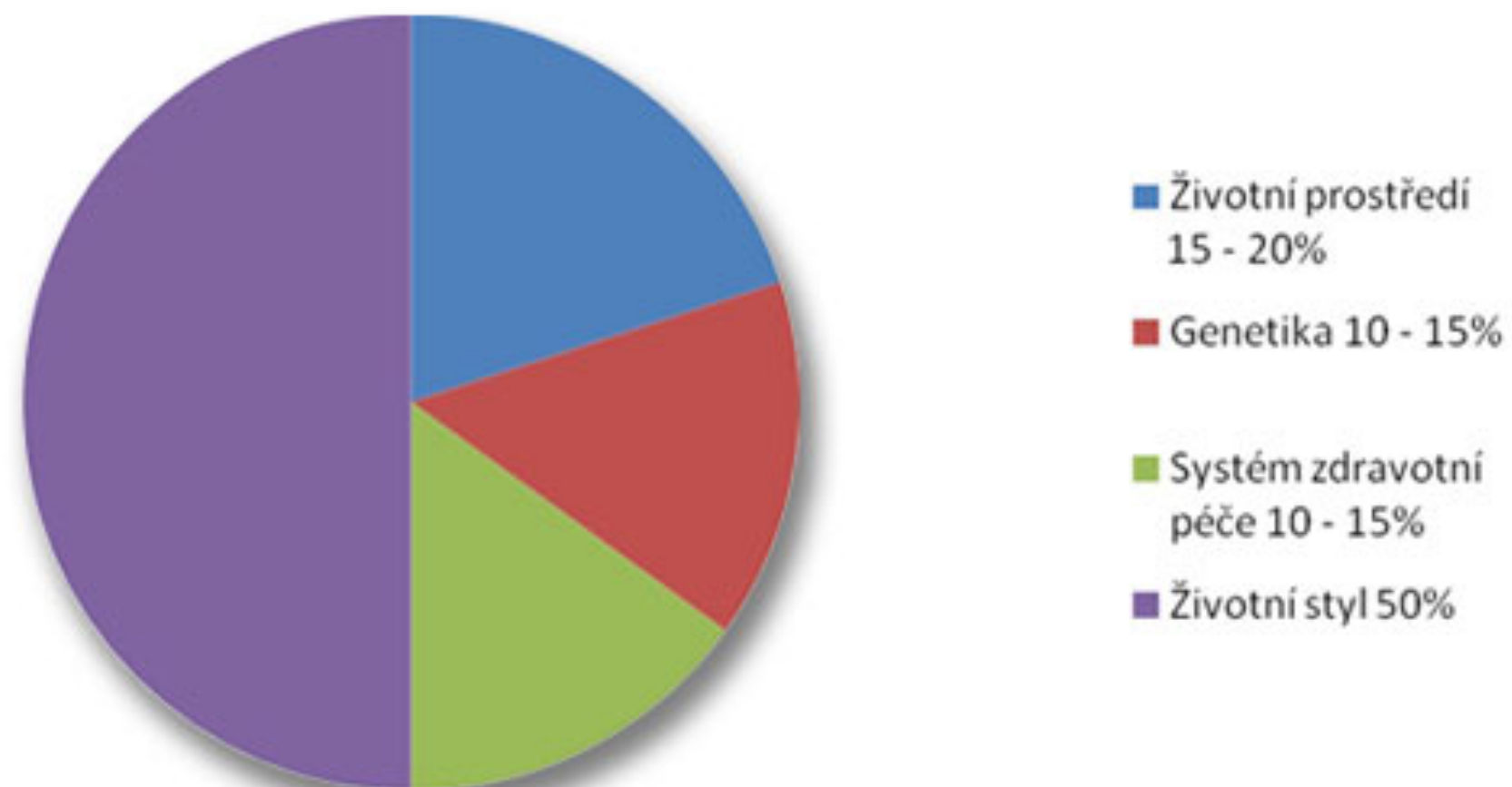
- **Zdraví** - základní lidské právo, obtížně definovatelné, vymezeno tzv. negativním zdravím (úmrtností a nemocností)
- Definice WHO (1948): *“Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady”*
 - ▶ 3 aspekty (biopsychosociální model): **Fyzické zdraví/ psychické zdraví/ sociální zdraví**

Definiton of Mental Health according to the
World Health Organisation



Determinanty zdraví

- komplex jevů a podmínek, které určují a výrazně ovlivňují individuální i veřejné zdraví - osobní, sociální, ekonomické faktory, faktory životního a pracovního 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...)



Životní styl a jeho faktory

- **Vnější faktory**

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

- **Vnitřní faktory**

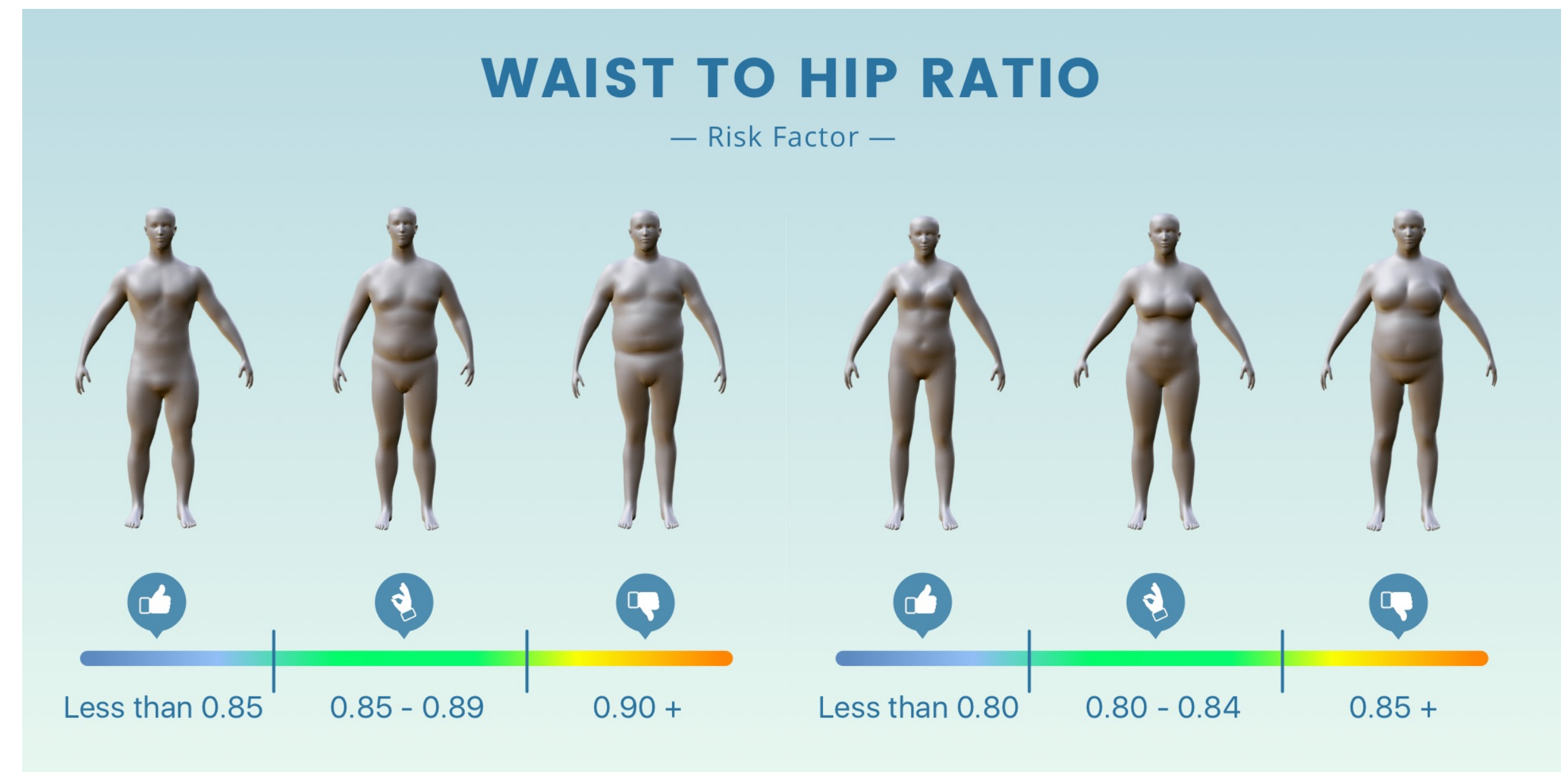
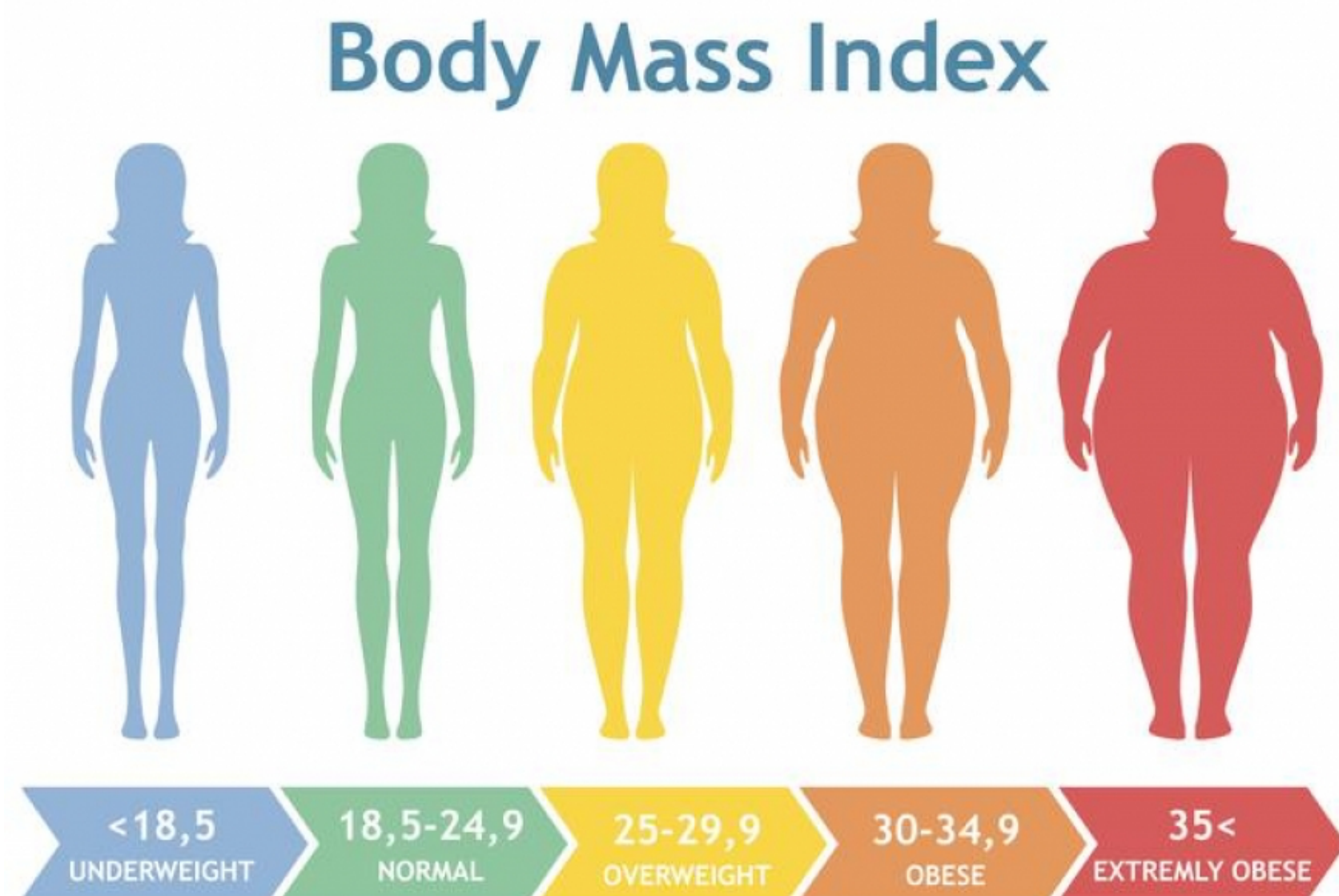
- psychologické faktory
- zdravotní stav
- zdravotní gramotnost

Rizikové chování

- Rizikové zdravotní návyky - pití alkoholu, kouření, užívání drog, léků, pohyb. aktivita, sexuálně rizikové chování, gambling, netolismus...
- agresivní chování, projevy agrese - šikana, domácí násilí, mobbing, rasismus, homofobie, vandalismus, krádeže, sebepoškozování...
- chování vedoucí ke vzniku a šíření infekčních onemocnění (hygiena rukou, nadužívání antibiotik, odmítání povinného očkování...).

Rizikové faktory životního stylu

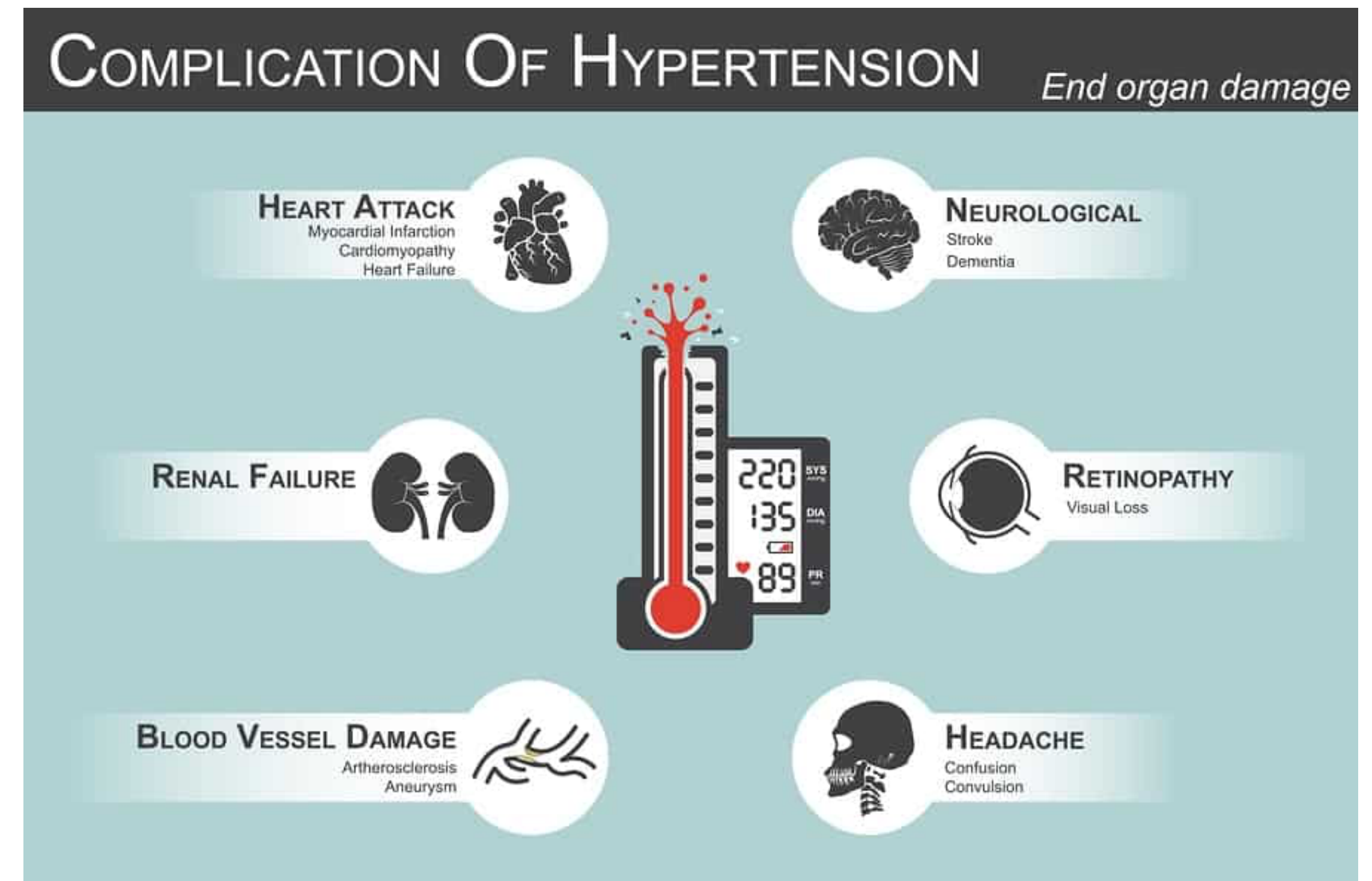
- **Nezdravá výživa** - zvyšuje výskyt chronických neinfekčních onemocnění v populaci, nadměrný energ. příjem x nedostatečný příjem
 - ▶ riziko aterosklerózy, kolorekt. karcinomu, hypertenze, osteoporózy, diabetu mellitu 2. typu, poruchy funkce štítné žlázy, zubního kazu...
- nadváha a obezita - orientační **ukazatel BMI** = $\text{hmotnost (kg)} / \text{výška (m)}^2$
- kritérium nadváhy - tzv. abdominální obezita - **ukazatel WHR (waist/hip ratio) & obvod pasu**



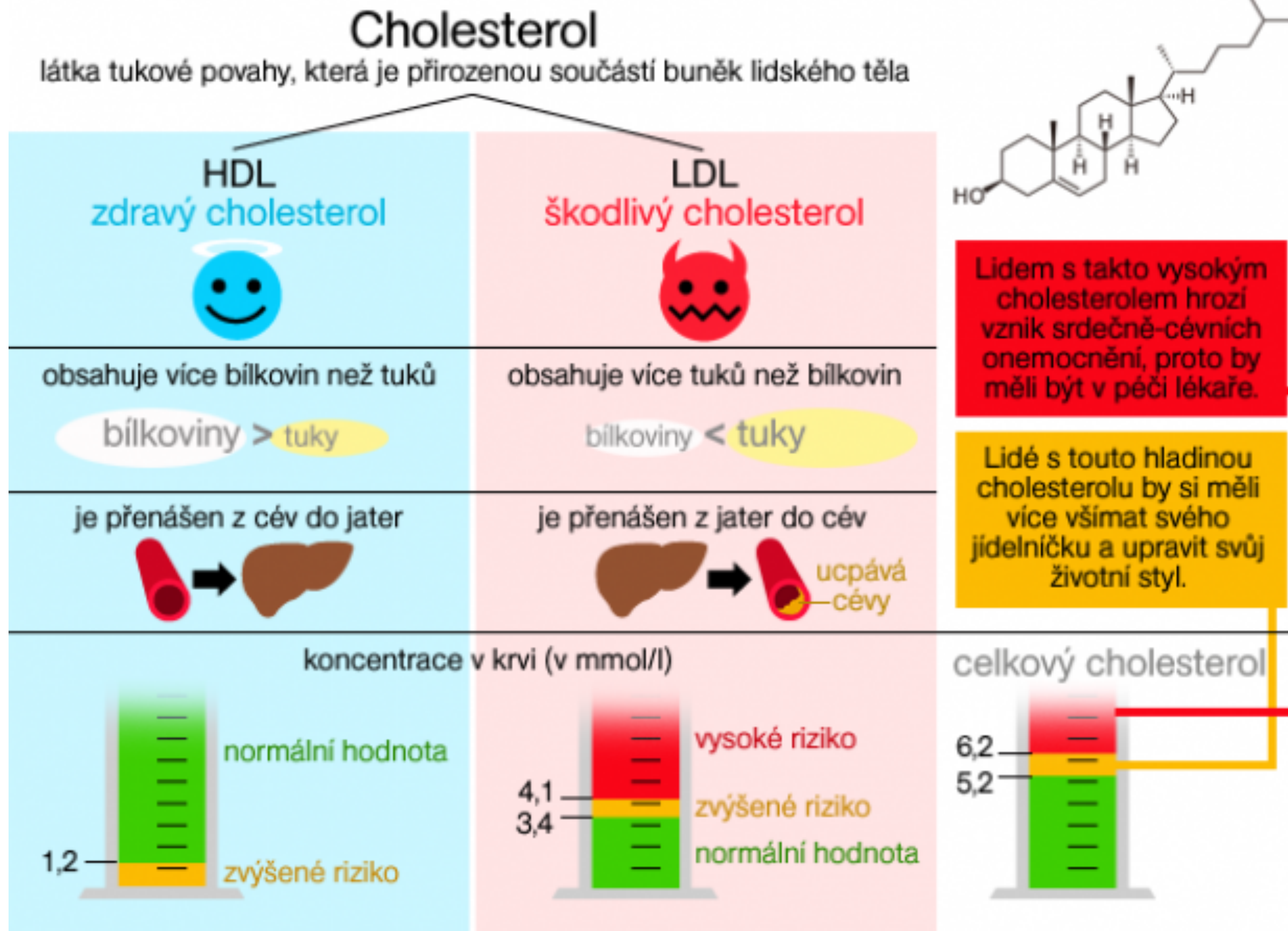
Rizikové faktory životního stylu

- **hypertenze** - vliv genetických faktorů a faktorů život. stylu (vysoký příjem sodíku, alkoholu...)
- **mentální anorexie** - restriktivní forma PPP, BMI pod 17,5
 - prevalence 0,5 - 1 % dívek a žen
- **bulimie** - “vypuzovací” forma PPP, purgativní typ (laxativa, anorektika, diuretika) x nepurgativní typ (diety, cvičení)
 - prevalence 3-6 % dívek a žen

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



- zvýšená hladina krevních tuků



Výživová doporučení



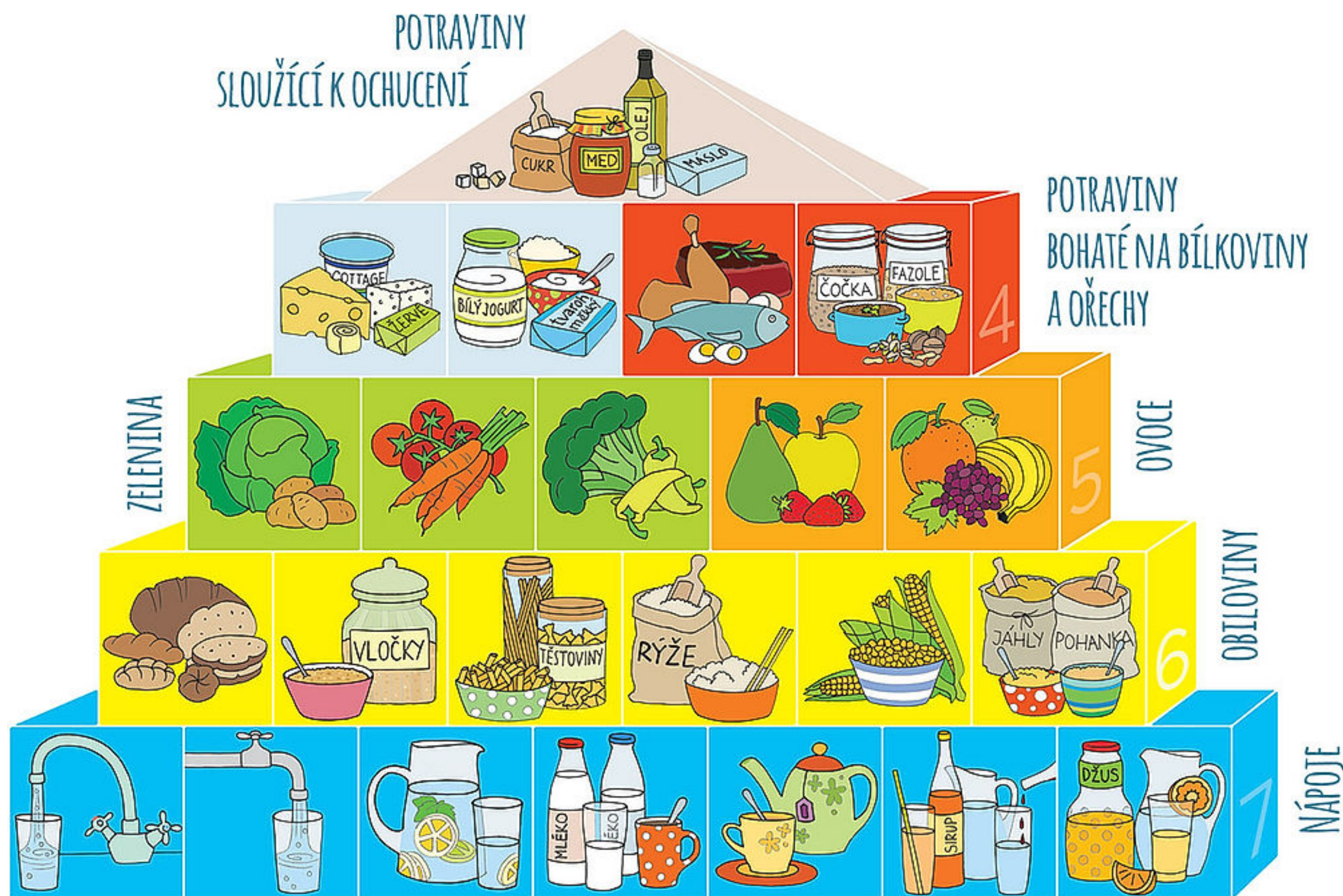
- WHO uvádí, že 80 % případů nemocí srdce, cévních mozkových příhod, diabetu mellitu 2. typu a 40 % případů nádorových onemocnění by bylo možno předejít, pokud by se vyloučily rizikové faktory životního stylu (zejm. výživa)

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

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
- 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

Rizikový faktor: kouření

- 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...
- **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
- 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
- každoročně 31. květen = **Světový den bez tabáku WHO.**



rakovina
plic



rakovina
hrtanu



rakovina
jícnu



rakovina
ledvin



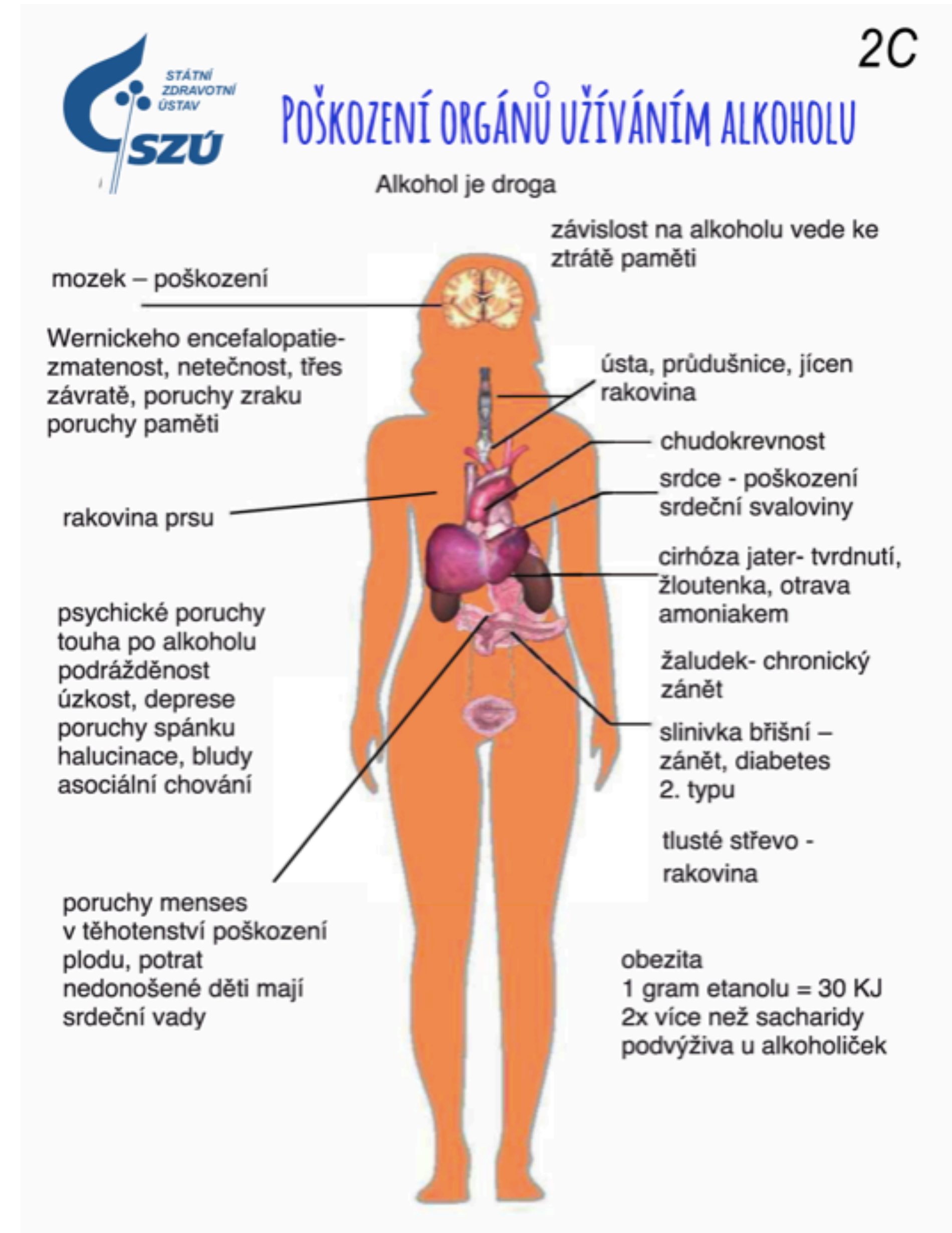
rakovina
močového
měchýře



rakovina
slinivky

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.



Rizikový faktor: užívání návykových látek, gambling, netolismus atd.

- 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
 - ▶ ambulantní péče a léčba, intenzivní léčba v denních stacionářích
 - ▶ dlouhodobá rezidenční péče v terapeutických komunitách
 - ▶ doléčování v chráněném bydlení, dlouhodobá substituční léčba
- **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
- **Gambling, netolismus, stres, rizikové sexuální chování, úrazy**

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 spoluprací 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

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 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_ikrejcarova
- *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/>
- Poškození orgánů vlivem alkoholu: <http://kratke-intervence.info/wp-content/uploads/2017/03/u2C-zena.jpg>
- https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33369/1076/VZdrogy2019_v02_s%20obalkou.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.vzp.cz/pojistenci/prevence/projekt-adresneho-zvani-na-onkologickou-prevenci>