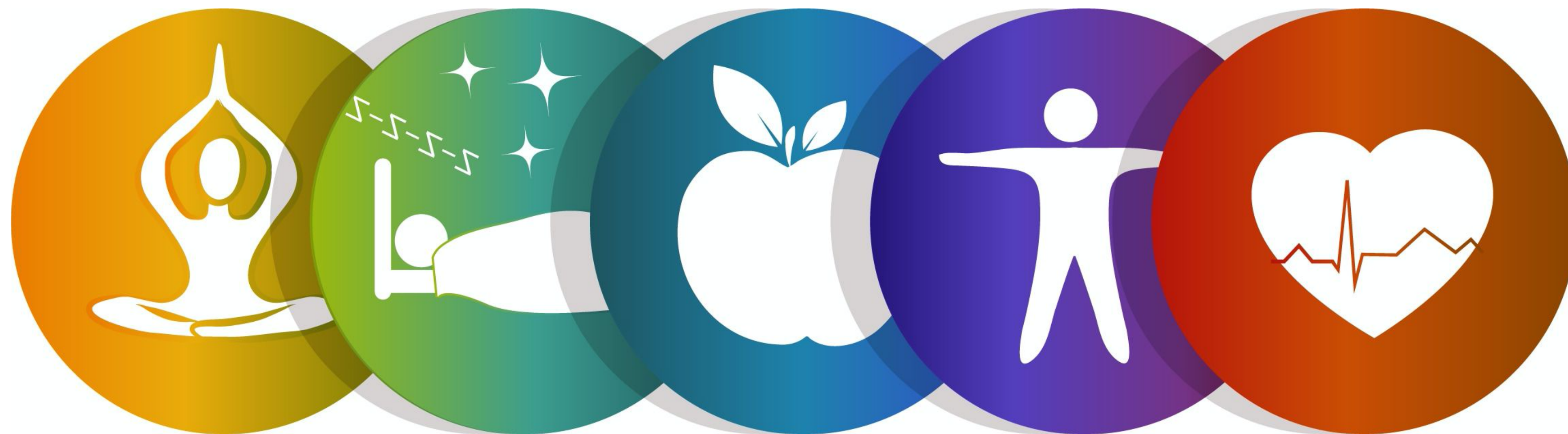


Podpora zdraví a zdravotní gramotnost



Mgr. Veronika Pišová, 26.9. 2022

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 (7/4 1948): *“Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady”*

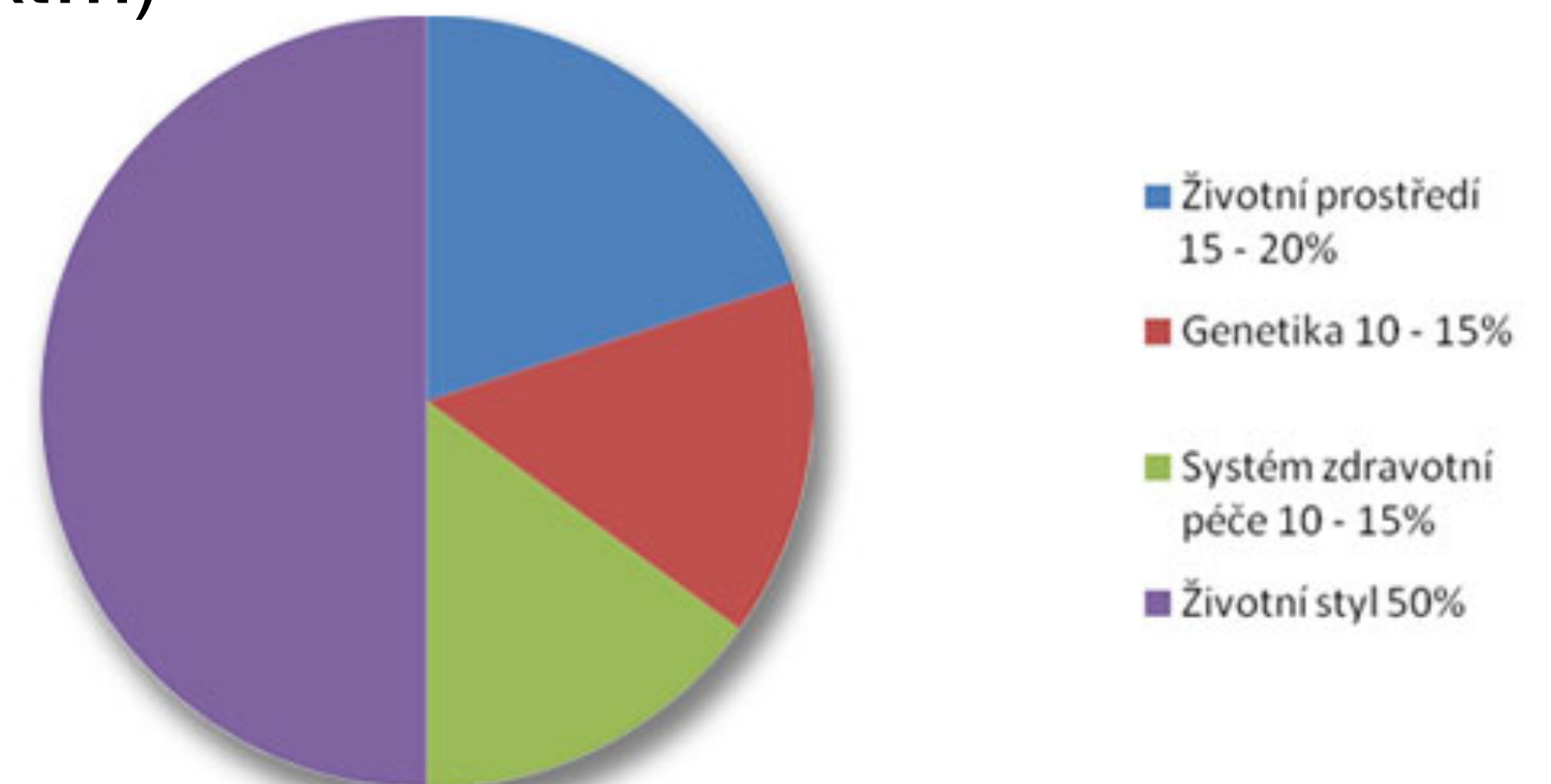
3 aspekty (biologický x biopsychosociální model): **Fyzické zdraví/ psychické zdraví/ sociální zdraví**

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)

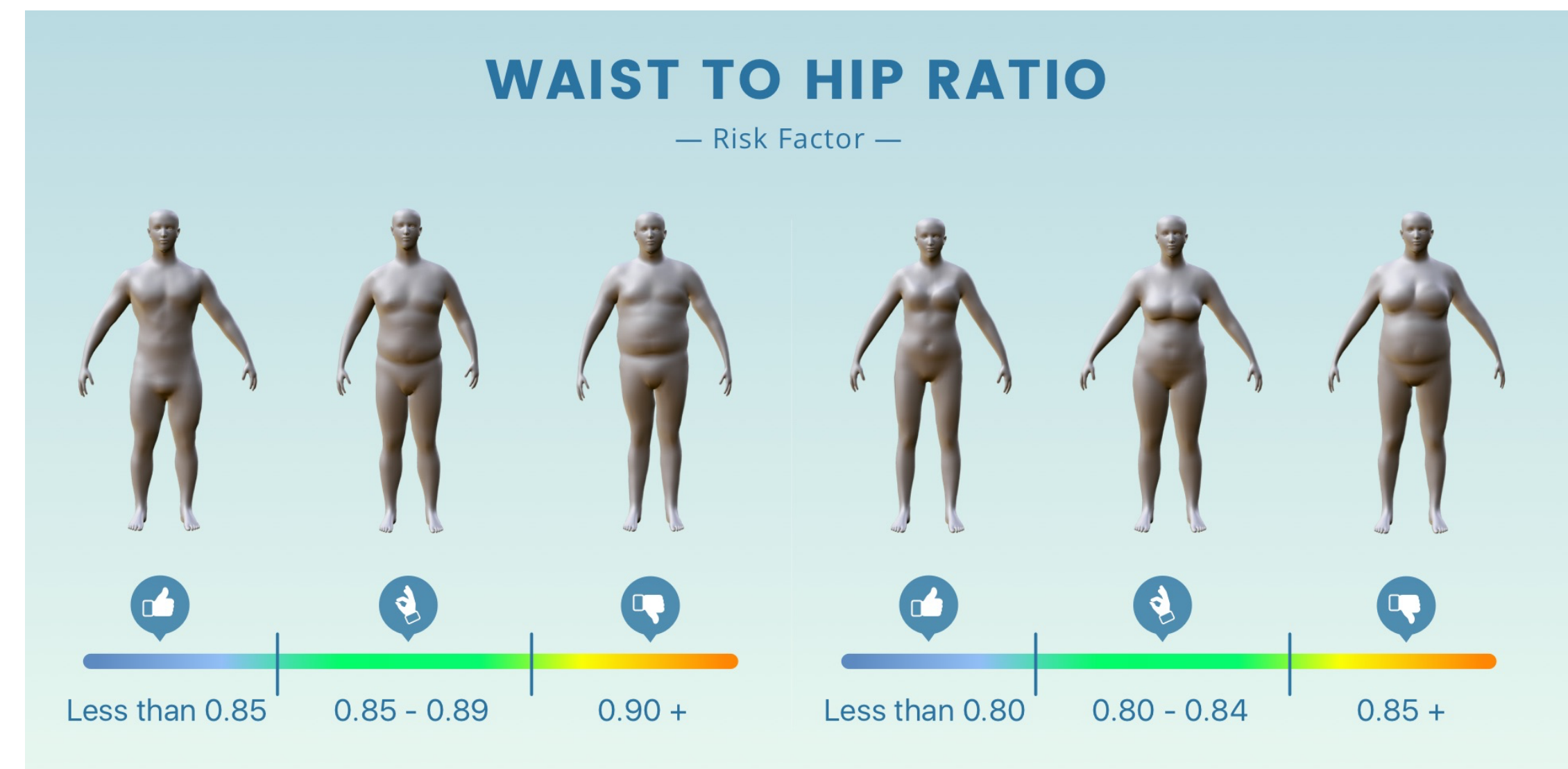
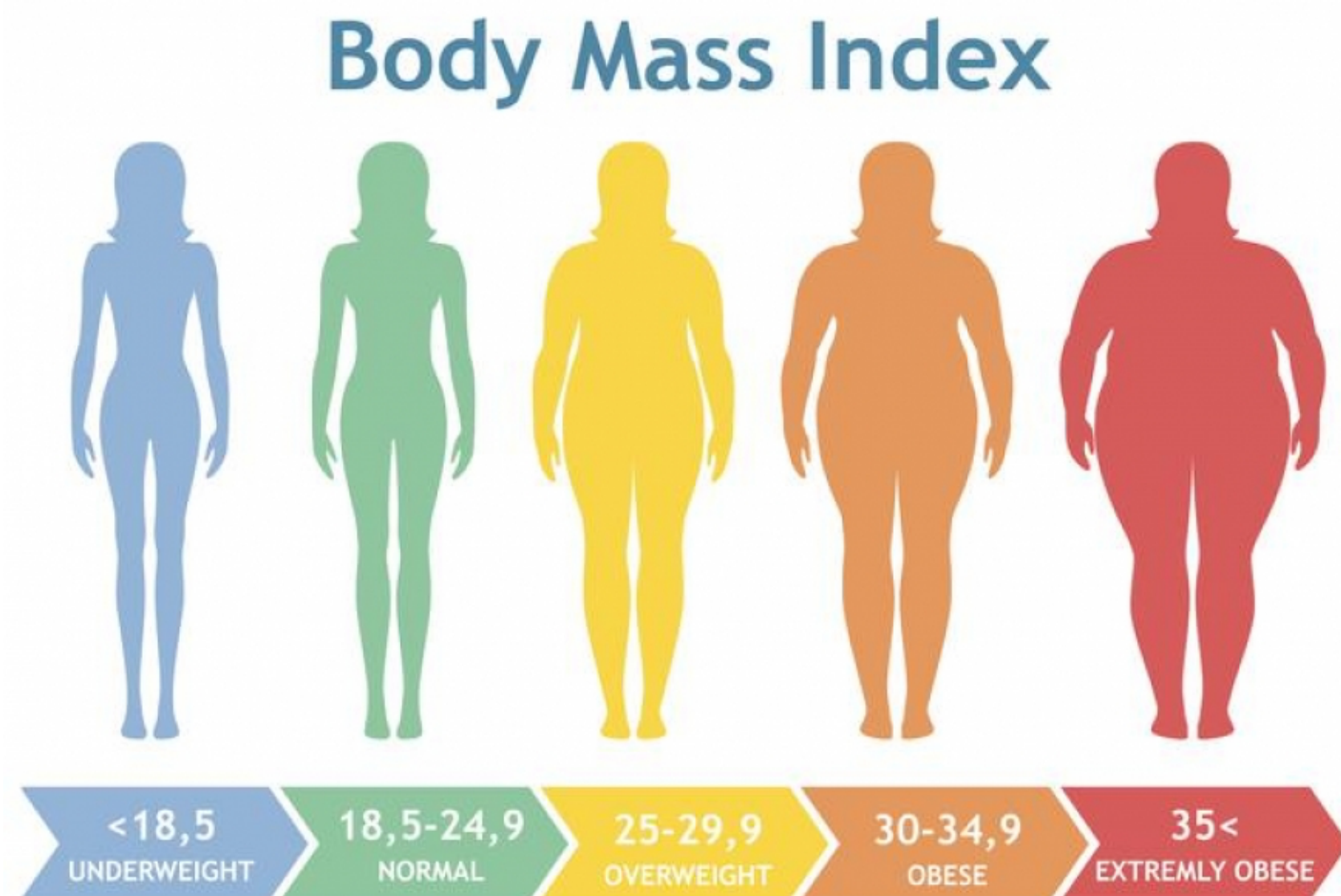


Rizikové chování

- ➔ *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
 - ▶ 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 (x gynoidní) - **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,

- **fyziologická hladina cholesterolu stoupá v průběhu života**

- **do 40 let pod 5,2 mmol/l krve**

- **nad 40 let pod 5,8 mmol/l krve**

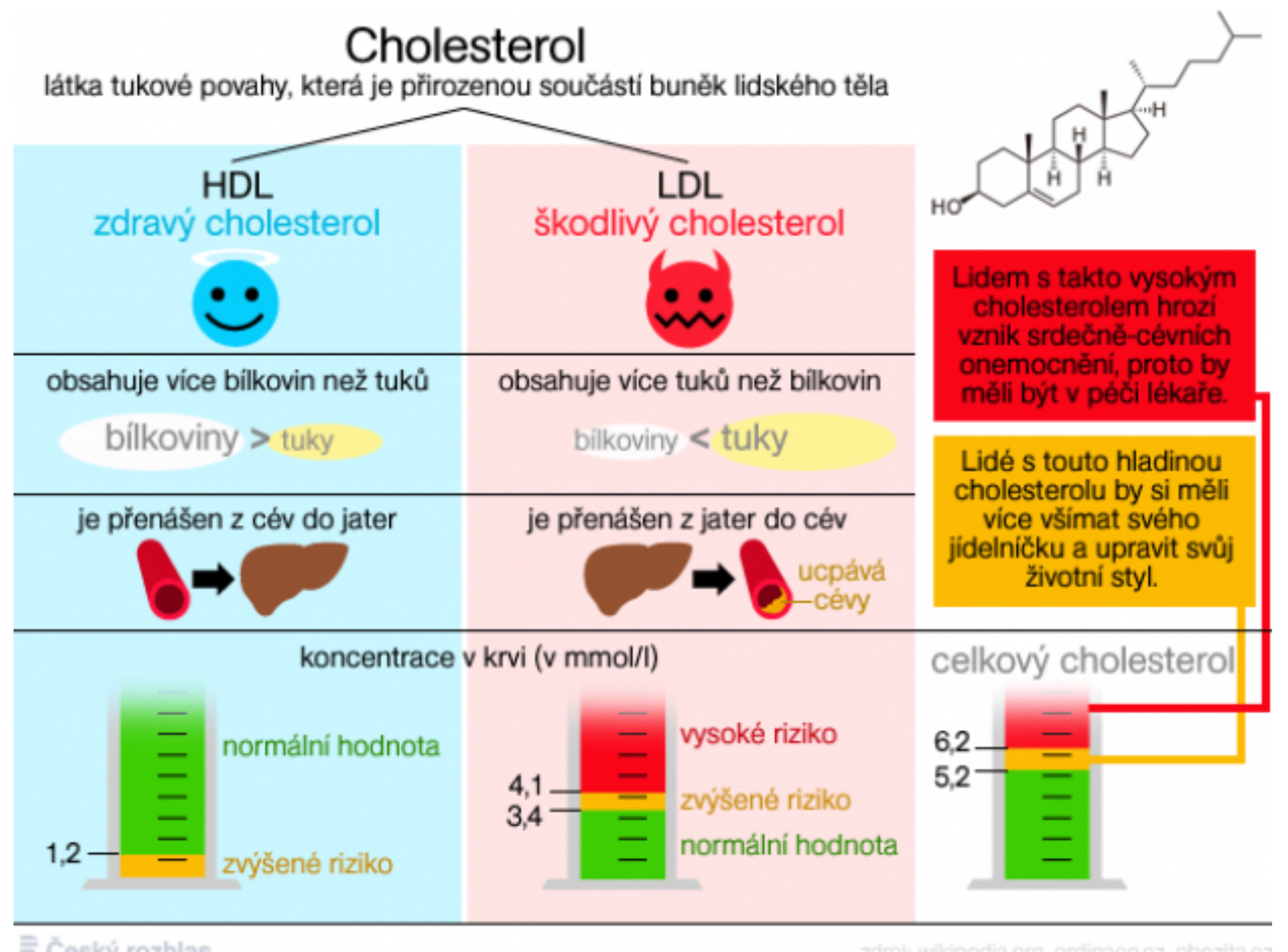
- **u seniorů pod 6,2 mmol/l krve**

- nad 6,2 mmol/l - výživová doporučení

- redukce tuků na 30 % z denního příjmu

- snížení denního příjmu cholesterolu pod 300 mg

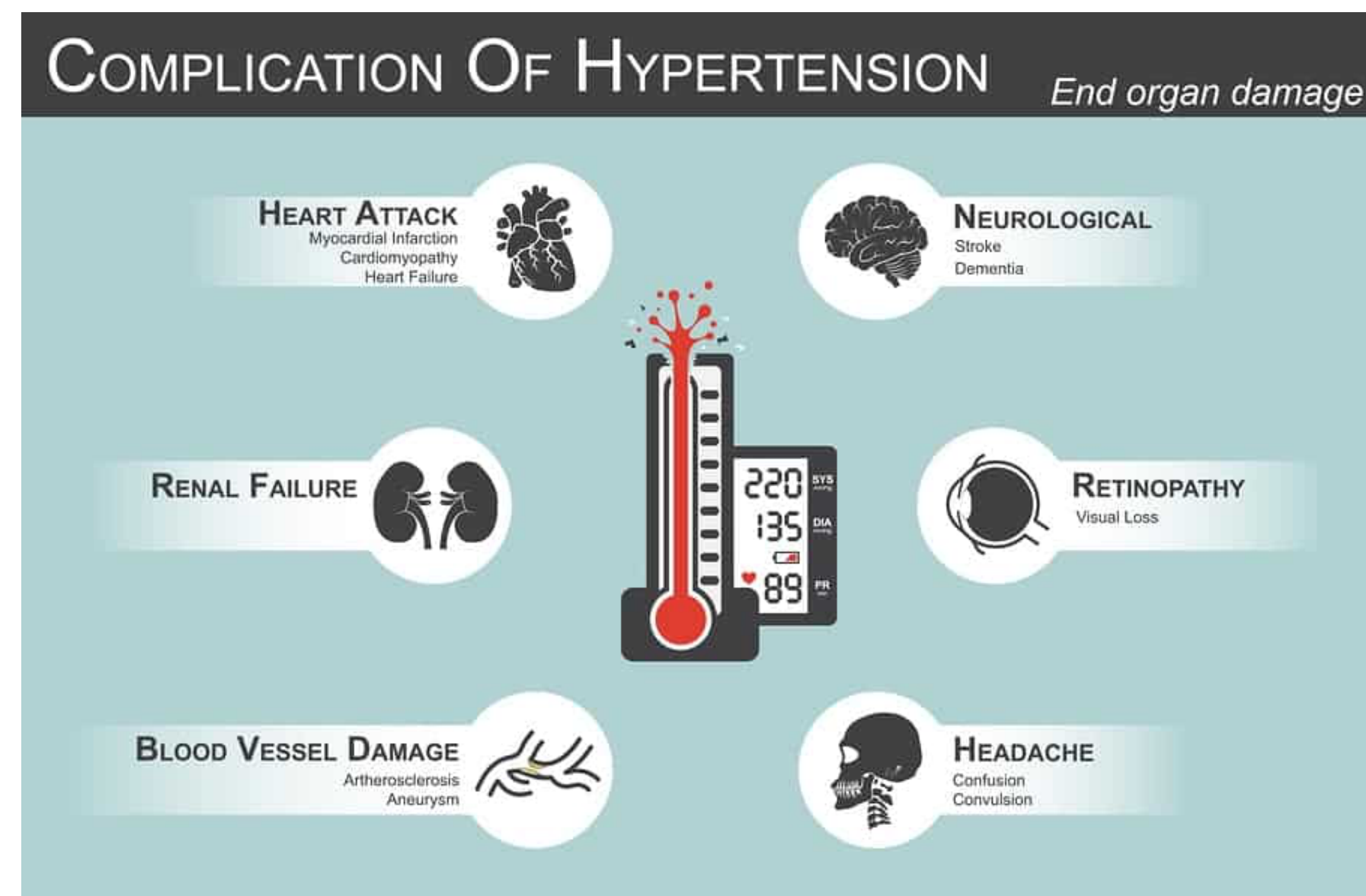
- zvýšení příjmu ovoce a zeleniny



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)

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**
- **rizika** (hypertenze, KVO, onemocnění ledvin, osteoporóza)
- 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 každoroční 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



Rizikový faktor: poruchy příjmu potravy

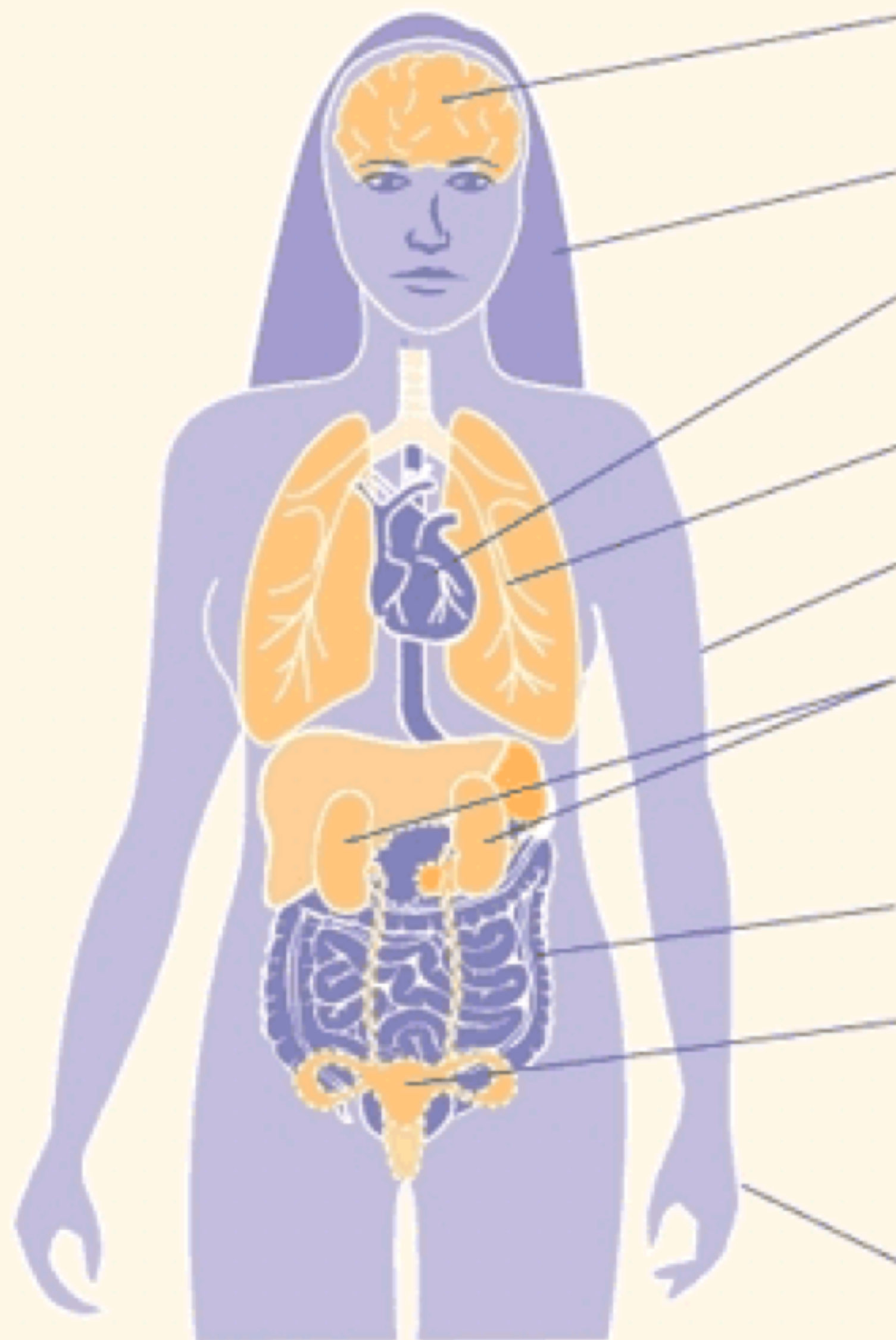
- **Psychosomatická onemocnění** - mentální anorexie, mentální bulimie, psychogenní a noční přejídání a s nimi spojená obezita
 - společné rysy: nadměrný strach z tloušťky, nespokojenost s tělem a intenzivní snaha o dosažení štíhlosti, poruchy příznačné pro dospívání, pomalý, nenápadný rozvoj
 - polovina 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



Jak anorexie napadá celé mé tělo



Mozek a nervová soustava

potíže se soustředěním, strach z růstu hmotnosti, smutek, vznětlivost, náladovost, horší se paměť, pbytek inteligence

Vlasy

slábnou, lámou se, padají

Srdce

nízký krevní tlak, zpomalený tep, bušení na hrudi, selhání srdeční činnosti

Krev

anemie (chudokrevnost), zvýšený cholesterol, snížené množství draslíku (vede k srdečním poruchám)

Svaly a klouby

ochablé svaly, oteklé klouby

Ledviny

ledvinové kameny, selhání ledvin (z nedostatku tekutin)

Tělesné tekutiny

nedostatek draslíku, hořčíku a sodíku
- vede k rozvratu metabolismu

Střeva

zácpa, nadýmání

Hormony

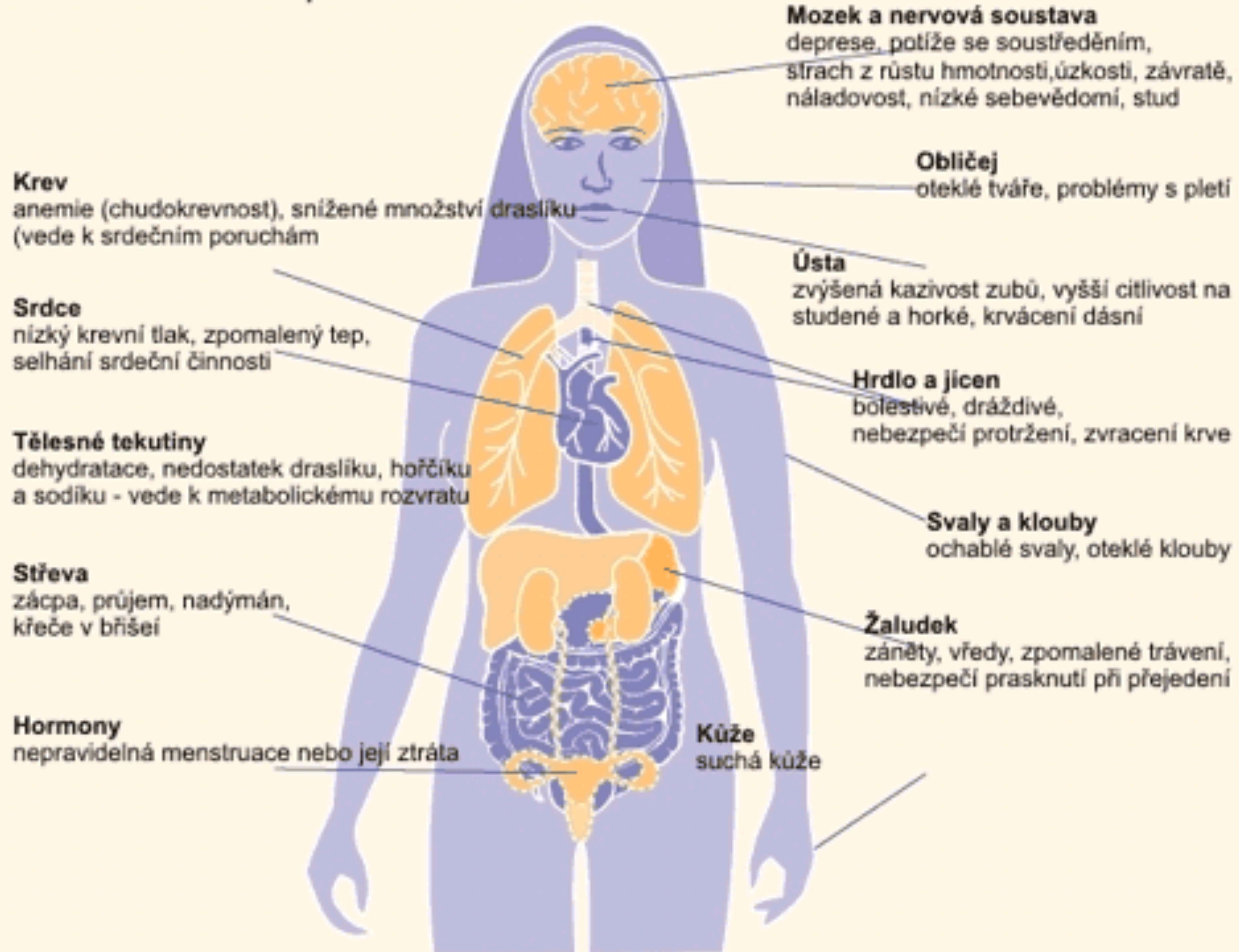
ztráta menstruace, osteoporéza (řidnutí kostí), zpomalení i zastavení tělesného růstu, neplodnost, v případě otěhotnění vysoké riziko potratu, poporodní deprese

Kůže

suchá pleť, snadno se tvoří modřiny, lámavost nehtů, ochlupení po celém těle, pocity 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>

Jak bulimie napadá celé mé tělo



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



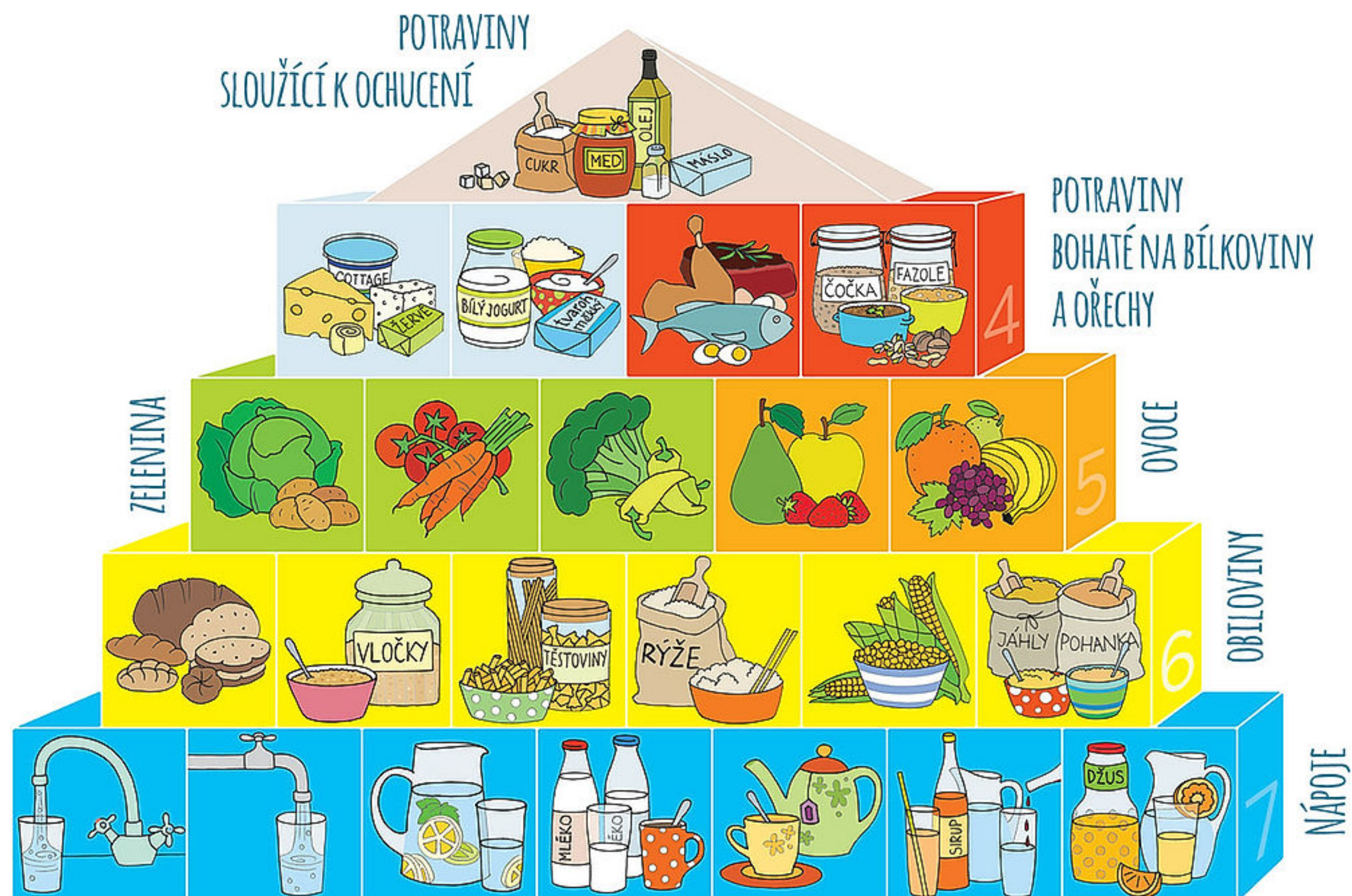
- WHO uvádí, že 80 % případů nemocí srdce, cévních mozkových příhod, diabetu mellitu 2. typu a 40 % případů nádorových onemocnění by bylo možno předejít, pokud by se vyloučily rizikové faktory životního stylu (zejm. výživa)

- ▶ výživová doporučení WHO pro oblast Evropy - dospělou populaci, seniorskou populaci a *dětskou populaci* do 18 let věku (viz uč.)

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), širší záběr, střední zátěž
- tzv. **aktivní mobilita**
- Národní zdravotnický informační portál (MZ, ÚZIS): <https://www.nzip.cz/modul/prevence-zdravy-zivotni-styl>
- **pozitivní vliv pohybu na zdraví**: snížení rizika KVO, nadváhy, prevence hypertenze, zlepšení zažívání a regulace střevního rytmu, udržování kognitivních funkcí, zlepšení kvality spánku...

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...
- **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.



rakovina
plic



rakovina
hrtanu



rakovina
jícnu



rakovina
ledvin



rakovina
močového
měchýře



rakovina
slinivky



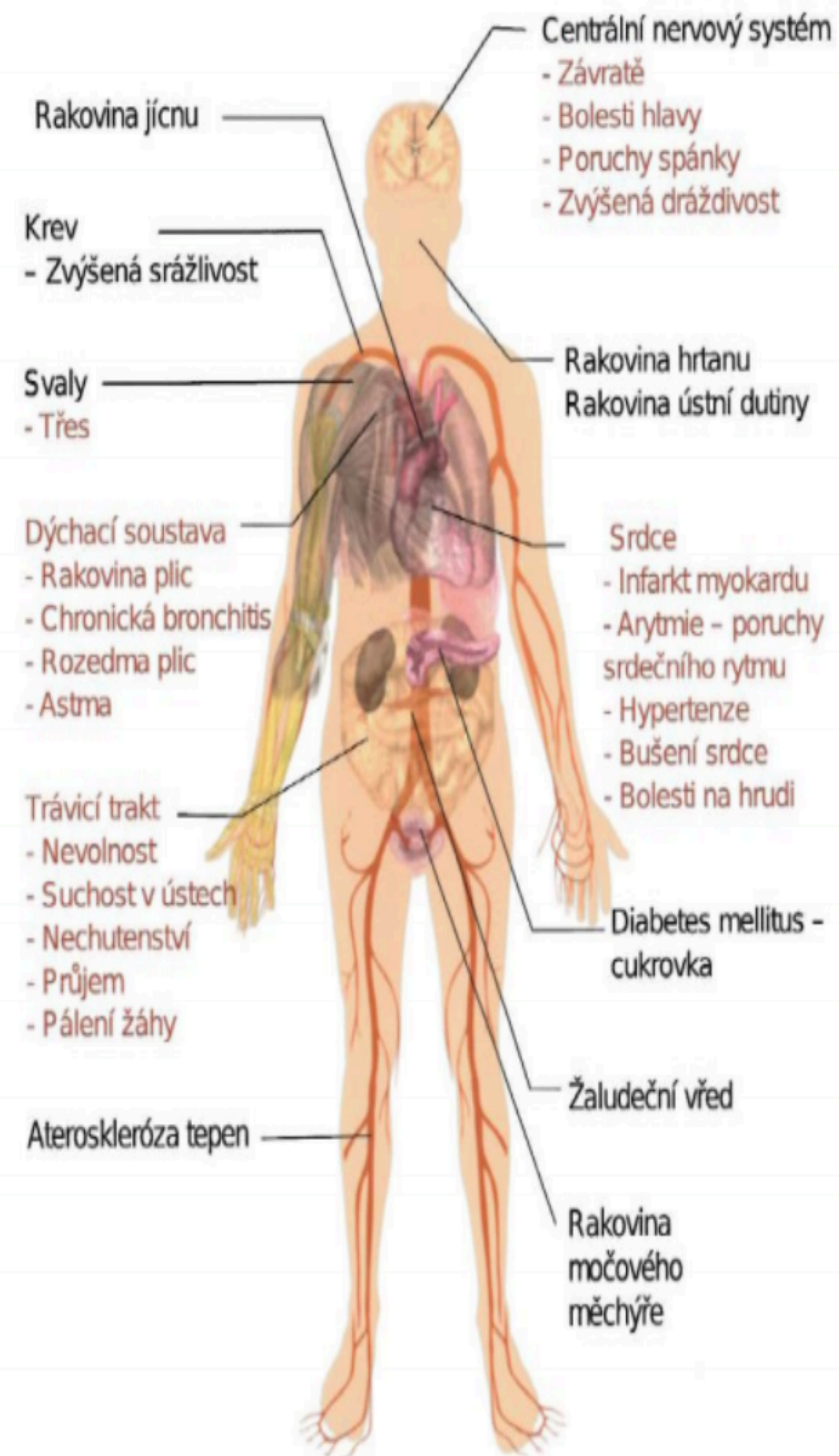
1E

CO SE DĚJE V TĚLE, POKUD PŘESTANETE KOUŘIT...

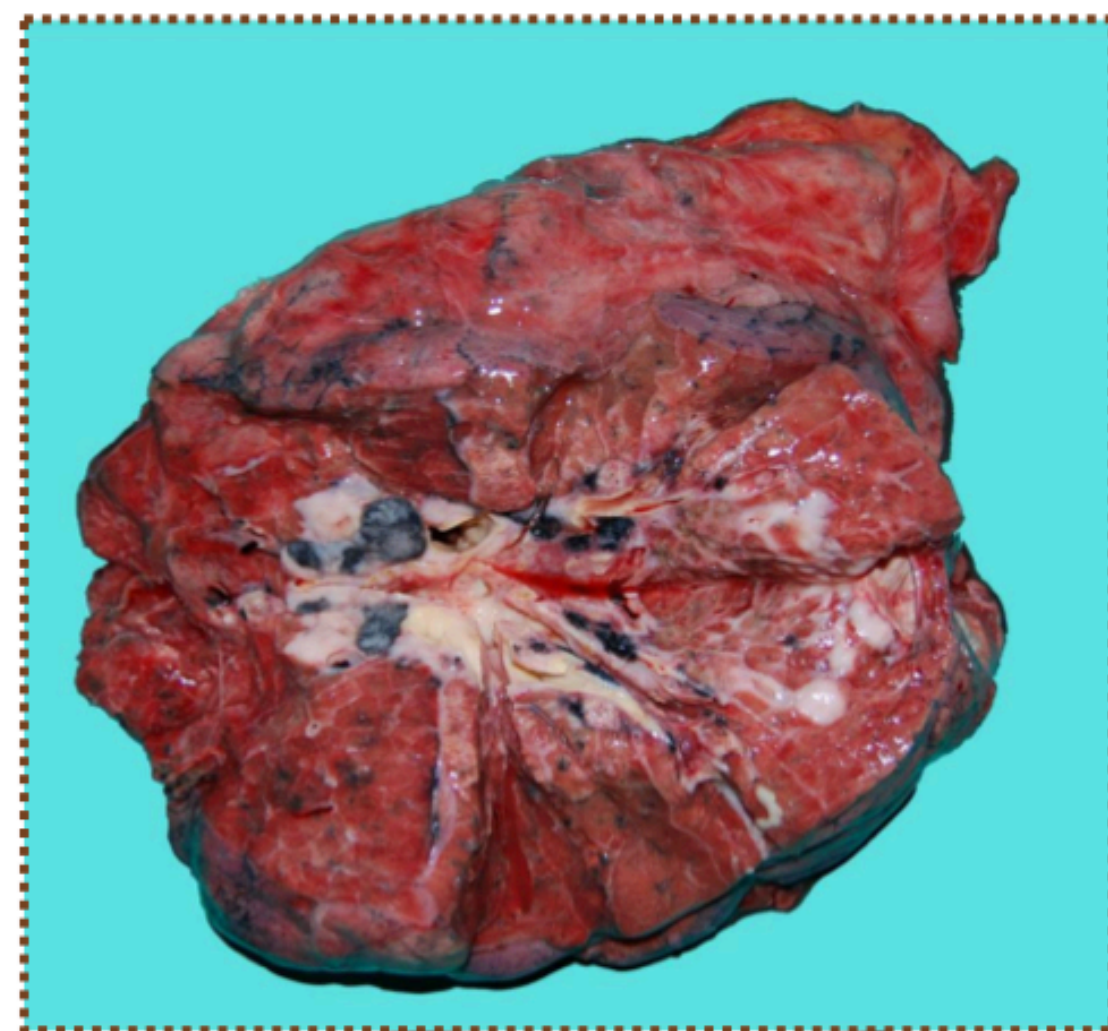


1C

Poškození orgánů tabákovým kouřem a nikotinem



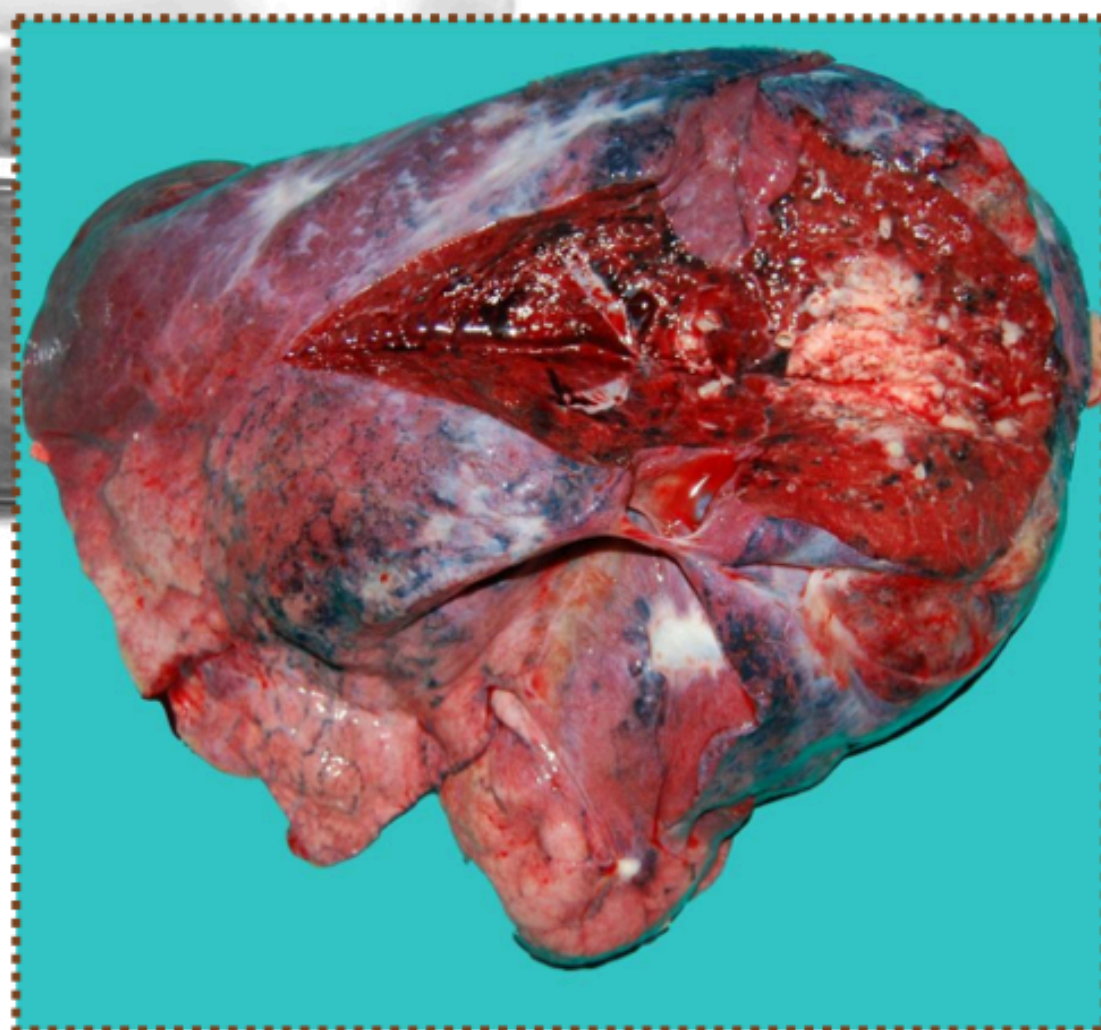
PLÍCE KUŘÁKA



Plíce zasažená karcinomem (nádozem) v její centrální části. Nádor má bělavou barvu.



Plíce zasažená karcinomem (bělavé ložisko uvnitř nažiznuté plíce).



UKRYTO V CIGARETĚ

složení tabákového kouře



- 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**

DID YOU KNOW?



TOP 5

Everyone is familiar with second-hand smoke, but third-hand smoke can be just as dangerous and prevalent. Exposure to tobacco doesn't just mean being around a smoker - you can also be exposed to residual nicotine left on surfaces, well after the smoke has cleared.

Third-hand smoke residue cannot be eliminated by:



opening windows



airing out rooms



vacuuming



The residue from nicotine and its breakdown products can recombine and form carcinogens called nitrosamines.



The conversion to nitrosamines takes place two hours after the burning of tobacco has ceased.



Research has shown that children who live with a smoker are much more likely to need medical care visits and sick care.

But at the same time, those children are less likely to receive regular dental exams.



Residual smoke can stay in the air and cling to:



HAIR & SKIN



HOTEL ROOMS



CLOTHING

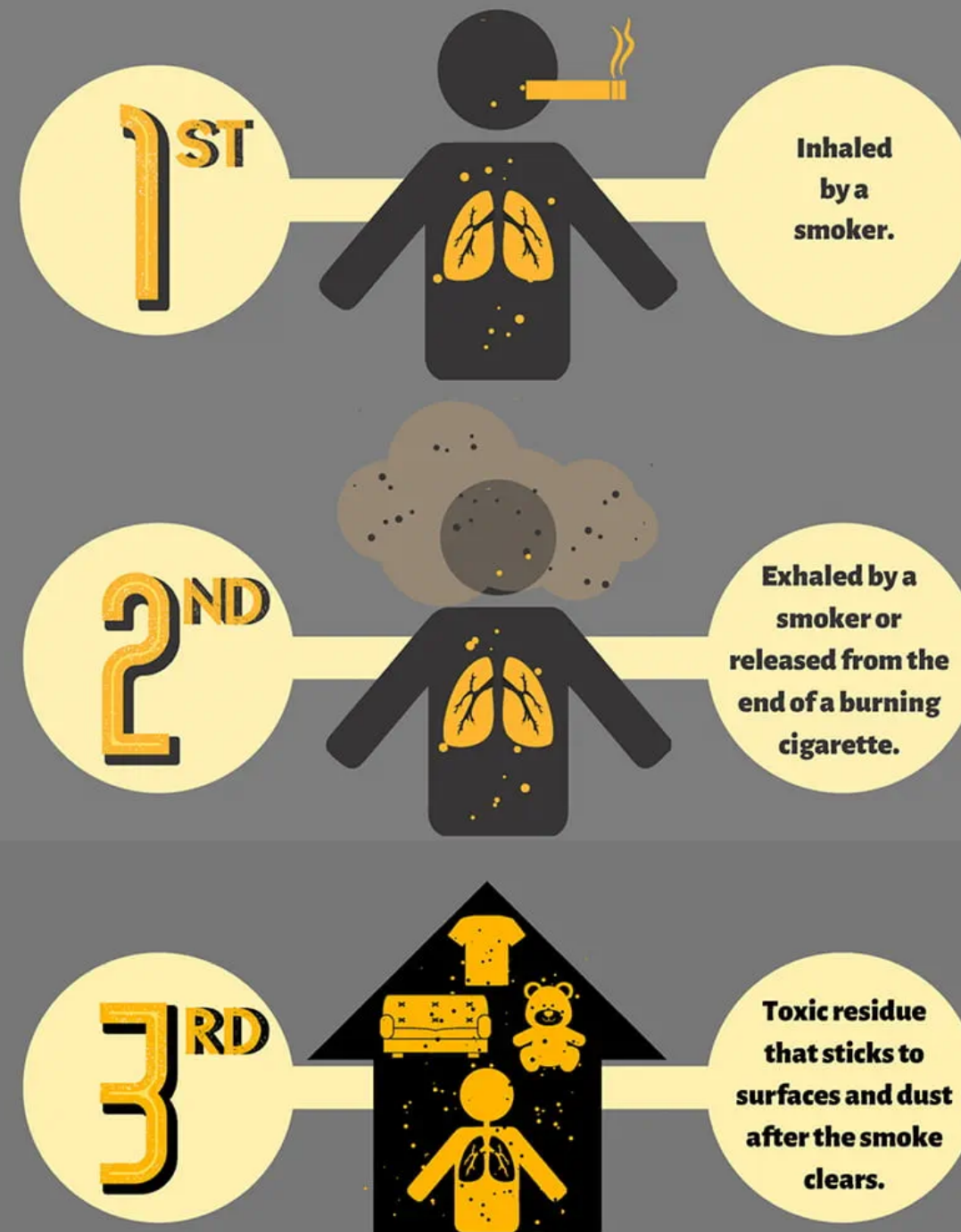


CARPET & FURNITURE



CAR SURFACES

What is Thirdhand Smoke?



 **Franciscan HEALTH**

Záleží mi na tobě, proto nekouřím



Škodlivé látky obsažené v cigaretovém kouři pronikají placentou k miminku.

U dětí, jejichž matky kouří v těhotenství, se častěji vyskytují rozštěpy a další vrozené vývojové vady srdce a končetin.

Riziko syndromu náhlého úmrtí kojence (SIDS) je u dětí kuřáček až 3x vyšší.

Kouření v těhotenství zvyšuje u dítěte riziko vzniku nemoci dýchacích cest a astmatu.

Děti kuřáček mají nižší porodní hmotnost, kratší tělesnou délku a menší obvod hlavičky.

Máte stále chuť na cigaretu?



YMEŇTE JI ZA OŘECHY

Obsahují omega 3 mastné kyseliny, které jsou prospěšné pro vývoj mozku vašeho miminka.



#dikymami

Děti vystavené kouření během těhotenství mívají poruchy chování a pozornosti, jsou hyperaktivní a mohou trpět dalšími psychickými problémy. V budoucnu mohou být náchylnější ke vzniku závislosti.

Více zde:  nebo  Centrum podpory veřejného zdraví SZÚ

Vydáno za finanční podpory MZ ČR © Státní zdravotní ústav, 2021



Rizikový faktor: užívání návykových látek

- **Návykové látky** - jakékoliv chemické látky, které způsobují tělesné, duševní nebo emoční změny jednotlivce
- droga - Původně slovo pocházející z francouzštiny znamenalo „sušené nebo jinak konzervované orgány rostlin, živočichů, sloužící jako léčiva”
- droga = léčivo obecně (“drugs”)
- v roce 1969 WHO zveřejnila definici, podle níž je drogou „**jakákoliv látka, která, je-li vpravena do živého organismu,** může pozměnit jednu nebo více jeho funkcí“
- význam škodlivé návykové látky x *kladný význam* (synonymum pro zaujetí)
- drogová závislost - sociální, psychologický a somatický syndrom, ke kterému dochází následkem opakovaného užívání jedné nebo více psychoaktivních látek
- podle definice Jiřího Presla lze jako drogu chápat každou látku, ať už přírodní nebo syntetickou, která splňuje dva základní požadavky
 - 1) má tzv. **psychotropní účinek**, tj. ovlivňuje určitým způsobem naše prožívání okolní reality, mění naše „vnitřní naladění“
 - 2) může vyvolat závislost; má tedy tzv. **závislostní potenciál**, ten je u různých drog různě vyjádřen a může být menší nebo větší, ale přítomen je vždy
- **psychická závislost x fyzická závislost (abstinenční syndrom) x problémové užívání drog (45,1 tis. v roce 2019)**

Členění nelegálních drog

- **halucinogeny** - *přírodní /syntetické* - LSD
- euforie, úzkost, paranoia...
- bad trip, flashback
- dlouhodobě bez toxických účinků
- **muchomůrka červená** (mykoatropin)
- **šalvěj divotvorná** (salvinorin A)
- **ropuší jed** (bufetoniin)
 - ropucha coloradská (halucinogenní sliz)
- **ruřík zlomocný** (atropin)
- **durman** (riziko zástavy srdce, poruch srdečního rytmu)



Členění nelegálních drog

- **konopné drogy** - konopí ve dvou formách - marihuana a hašiš - účinná látka je THC
 - ▶ od mírné euforie až po halucinace (nejčastěji zrakové). Po požití se často objevují emoční změny, poruchy myšlení, sucho v ústech, pocit hladu, mohou se projevovat i poruchy vnímání času
 - ▶ výrazně mění kvalitu vědomí, psychiku, intenzitu a hloubku prožívání, ovlivňují smyslové vnímání, prožívání okolní reality i sebe sama
 - ▶ zhoršení koncentrace, postřehu, prodloužení reakčního času
 - ▶ při velmi častém, nadměrném a dlouhodobém užívání se dostávají jemné poruchy některých kognitivních funkcí, jedná se zejména o zhoršení v oblasti krátkodobé paměti a schopnosti soustředit se
 - ▶ rakovina plic



Členění nelegálních drog

- **opiáty** - jsou návykové látky s převážně tlumivým účinkem, které se získávají ze surového opia nezralých **makovic opiového máku**
- tlumivý účinek, v lékařství používány jako analgetika/ antitusika
- opium, heroin, morfin, kodein...
- hlavním důvodem zneužívání opiátových drog je fakt, že napodobují účinek některých peptidů, které se přirozeně vyskytují v těle (tzv. „**vnitřních opiátů**“ – endorfinů, enkefalinů a dynorfinů)
- celkový duševní a tělesný útlum, navozují stavy blažené apatie, až euforie, celkové zklidnění, uvolnění, snížení či odstranění fyzické bolesti
- odcházejí nepříjemné psychické stavy, ale i starosti, celkově zpomalují činnost centrální nervové soustavy, metabolismus i ostatní tělesné funkce, mióza, pokles tělesné teploty
- dlouhodobě dochází k postupné **degradaci individua**, závislý je líný, bez vůle, ztrácí libido a potenci, může být až depresivní, podvýživa, těžká zácpa
- mezi typické zástupce opiátů patří morfin, heroin, kodein, braun, fentanyl (surové opium slouží jako základní surovina pro výrobu zhruba 25 omamných látek)



Členění nelegálních drog

- **stimulancia** - zvyšují tempo a bdělost, urychlují myšlení, někdy umocňují trému, zvyšují agresivitu, zjitřují představivost
- po odeznění se dostaví tzv. dojezd - celkové vyčerpání, bolest kloubů, dlouhý spánek (i několik dní), zvýšená konzumace jídla
- vzniká na nich výrazná psychická závislost
- zátěž na kardiovaskulární systém, **riziko srdečních a mozkových příhod**, organismus je po celou dobu “připraven” na vrcholový výkon
- toxická psychóza
- po odeznění účinku drogy se dostavují typické změny nálad, deprese, úzkost, stavy podobné kocovině, poruchy paměti, uživatel se z celkového stavu vyčerpání může dostávat i několik dní
- **kokain** - rostlinný alkaloid z koky pravé
- **pervitin** (motorický neklid, droga téměř vždy u nás vyrobená domácími „**vaříči**“ z léků většinou volně prodejných proti nachlazení)
- **extáze** (MDMA, taneční párty)



Členění nelegálních drog



- Těkavé neboli prchavé látky (také **inhalanty**) jsou často zneužívány jako drogy, které uživatelé čichají, aby docílili rychlého opojení, užívány zejména adolescenty a “dětmi ulice”
- většinou to jsou kapaliny s relativně nízkým bodem varu, takže se snadno odpařují a i za pokojové teploty vytváří dostatečně koncentrované páry, které při nadýchání **vyvolají psychotropní účinek**
- způsobují nevratné fyzické a mentální poškození (“**droga hloupých**”)
- po počátečním opojení a ztrátě zábran nastupuje ospalost, bolesti hlavy a podrážděnost
- **rizika dlouhodobého užívání:** úbytek svalové hmoty, neschopnost koordinace pohybů (časté úrazy), ztráta čichu nebo i sluchu
- dezorientovanost, podrážděnost, popudlivost, celkový neklid, agresivita, záměrné sebepoškozování, neschopnost zapamatovat si nebo vybavit si informace, kognitivní funkce jsou otupeny.

System péče o uživatele drog

▶ terénní a nízkoprahové služby (harm reduction)

▶ substituční léčba

▶ kontaktní centra (nízkoprahová)

▶ ambulantní péče a léčba, intenzivní léčba v denních stacionářích (individuální rozhovory)

▶ 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 (komplex sociálních a zdravotních služeb)

▶ 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.)

- **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
 - 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



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)
- **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
- 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**

Rizikové sexuální chování

- Reprodukční zdraví je stav úplné tělesné, duševní i sociální pohody ve všech aspektech souvisejících s reprodukční soustavou jedince
- plnohodnotný a bezpečný sexuální život
- jak hodnotíme aspekty reprodukčního zdraví?
- **rizikové sexuální chování** - soubor behaviorálních projevů doprovázející sexuální aktivity a vykazujících prokazatelný nárůst zdravotních, sociálních a dalších typů rizik (nechráněný pohlavní styk, promiskuitní chování, sexting atd.)
- důsledky rizikového sexuálního chování
- zkvalitňování úrovně reprodukčního zdraví (sexuální výchova)
- <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--narodni-zdravotni-registry--narodni-registr-reprodukcnihozdravi>



Rizikový faktor: úrazy

- Úmyslné či neúmyslné poškození organismu, ke kterému došlo následkem akutní expozice termální, mechanické, elektrické i chemické energie a z nedostatku životně nezbytných energetických prvků jako je kyslík či teplo.
- dopravní / pády / tonutí / střelné / termické úrazy
- domácí / školní / venkovní
- úmyslné / neúmyslné

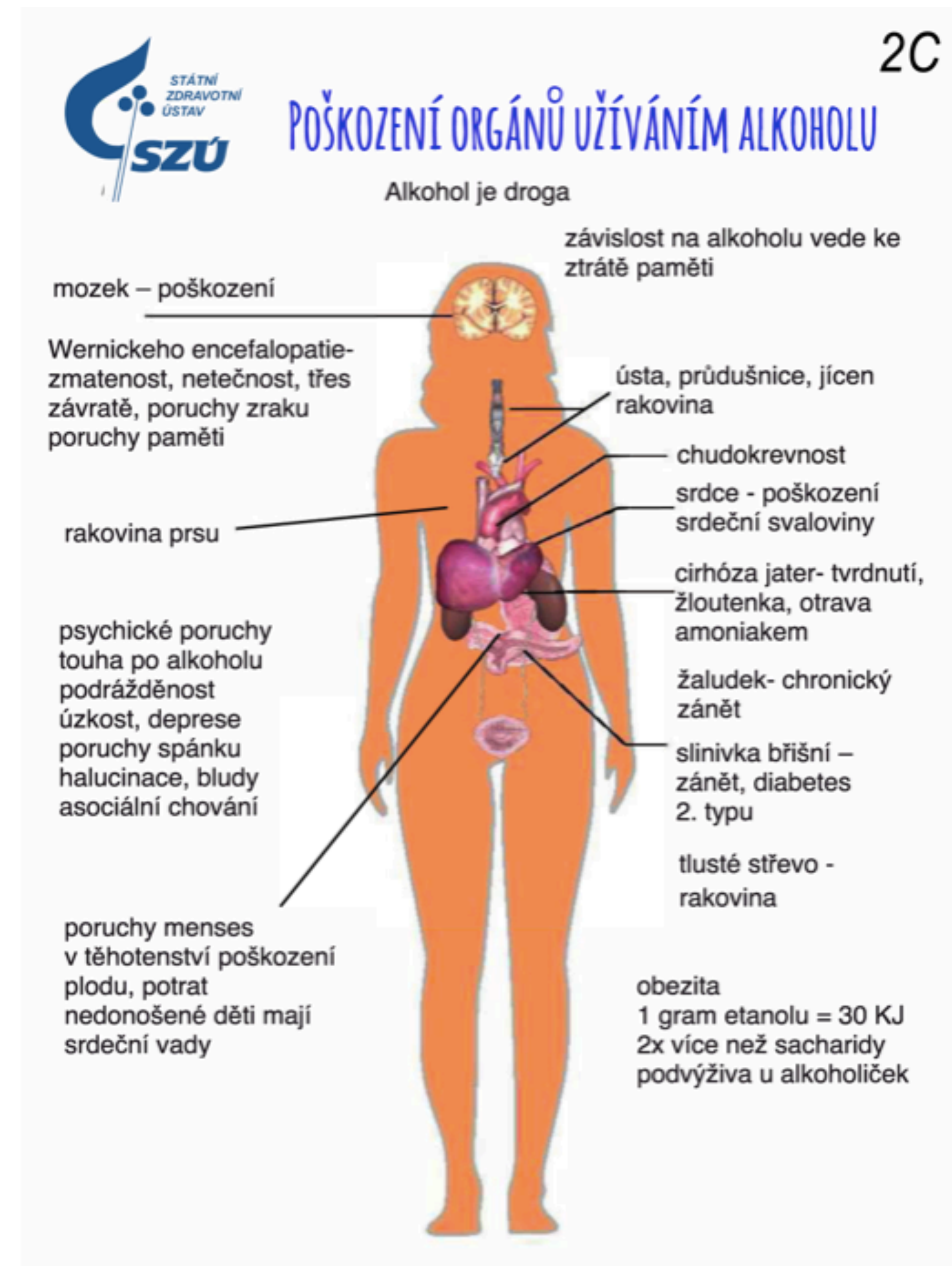
Úrazy u dětí a mládeže

- **Dopravní úrazy** (cyklisté, spolujezdci, chodci), domácí úrazy, sportovní úrazy
- Používání prvků pasivní bezpečnosti, zadržné systémy
- Ve vyspělých zemích EU jsou úrazy příčinou 40 % úmrtí dětí ve věku do 14 let
- NRÚ <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--narodni-zdravotni-registry--narodni-registr-urazu>
- Včasná dopravní edukace - projekty Národní dny bez úrazů, Bezpečná komunita, Bezpečná škola, Vidíš mě?, Pásovec...
- Projekt “Neriskuj krk” <https://neriskujkrk.cz/operkovy-syndrom/>
- BESIP
- <https://www.youtube.com/watch?v=bkt6Uj2c8vc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MXF8luIU95c>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2PzKy0-DVts>
-



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)
- <https://www.nzip.cz/clanek/195-alkohol-v-tehotenstvi>
- dotazník AUDIT
- <http://kratke-intervence.info/obrazove-karty/>
- Akční plán k omezení škod působených alkoholem



Záleží mi na tobě, proto piju nealko



Pravidelné a nadměrné užívání alkoholu v těhotenství způsobuje fetální alkoholový syndrom (FAS). FAS se projevuje doživotními fyzickými a psychickými poruchami.

Hlavním příznakem FAS je trvalé poškození mozku tj. předčasné ukončení růstu mozku a často i celé hlavy.

Děti s FAS mívají problémy s učením, pamětí, pozorností, zrakově nebo sluchem.

Miminka s FAS mají viditelné tělesné změny - malou hlavu a další obličejové vady.

Z důvodu pití alkoholu v těhotenství se ročně u 300 narozených dětí rozvine fetální alkoholový syndrom.

Je vaše těhotenství prozatím tajemstvím?
NESTYĎTE SE ODMÍTNOUT ALKOHOL

„Zítř brzy vstávám“
„Řídím“
„Nemám chuť“

#dikymami

Fetální alkoholový syndrom není léčitelný, ale abstinencí v těhotenství se mu dá zcela zabránit.

Více zde:



nebo Centrum podpory veřejného zdraví SZÚ

Vydáno za finanční podpory MZ ČR © Státní zdravotní ústav, 2021

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



2D

OBSAH ALKOHOLU V JEDNÉ SKLENICI



PO VYPITÍ JEDNÉ Z TĚCHTO SKLENIC SI UŽ DALŠÍ NEDÁVEJTE.
VÁŠ DENNÍ PŘÍJEM ALKOHOLU JE NA MAXIMU A TEDY VYČERPÁN...



JEDNO
VELKÉ PIVO
500 ml 4%
16 g alkoholu



MALÁ SKLENKA
LIKÉRU NEBO APERETIVU
100 ml 20%
18 g alkoholu



PANÁK
TVRDÉHO ALKOHOLU
(gin, whisky, vodka)
50 ml 40%
16 g alkoholu



SKLENKA
VÍNA
200 ml 11%
17 - 18 g alkoholu

SZÚ 2016, Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi“ realizován z dotačního programu MZ ČR
Národní program zdraví - projekty podpory zdraví pro rok 2016.

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 technické spolupráce 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 a nemocnosti zejména sociálně slabých skupin populace, podpora zdravé životosprávy, omezení zdravotních rizik 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)
 - ▶ 194 členských států: <https://www.who.int/countries>
 - ▶ Dr. Tedros Adhanom Gebreyesus

Úloha WHO v podpoře zdraví

- Proces usnadňující jednotlivcům zvýšit kontrolu nad determinanty svého zdraví, a zlepšovat tak svůj zdravotní stav
- Strategické dokumenty WHO:
 - 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) <https://www.zdravamesta.cz/cz/nszm-cr-zakladni-informace>
- Města přátelská seniorům <https://www.mestoseniorum.cz/cz/priklady-dobre-praxe>
- 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 nepřenosných (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

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)
- definice vhodné cílové skupiny
- 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 faktorů životního stylu
- peer programy - Hrou proti AIDS

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
- **Pilotní projekt 2022** : <https://www.mzcr.cz/category/programy-a-strategie/screeningove-programy/>

Zdroje textu, videí a obrazových příloh:

- Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví pro zdravotnické obory, Hamplová L., 2019
- Projekt krátkých intervencí: <http://kratke-intervence.info/o-projektu/>
- 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/>
- 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>