

Primární prevence a podpora zdraví

Vysoká škola zdravotnická

Marie Nejdlá



Osnova

- Ochrana a podpora veřejného zdraví
- Zákon 258/2000 Sb.
- Veřejné zdraví
- Nejčastější příčiny úmrtí
- Ukazatele hodnocení úrovně zdraví, HLYs, DALYs
- DALYs – roky života ztracené v nemoci nebo předčasným úmrtím
- Národohospodářské ztráty z nemocí
- Vliv životního stylu na zdraví
- Nerovnosti ve zdraví
- Zdravotní gramotnost a motivace ke zdraví
- Význam primární prevence a podpory zdraví
- Skupinové intervence
- Individuální intervence

Ochrana a podpora zdraví

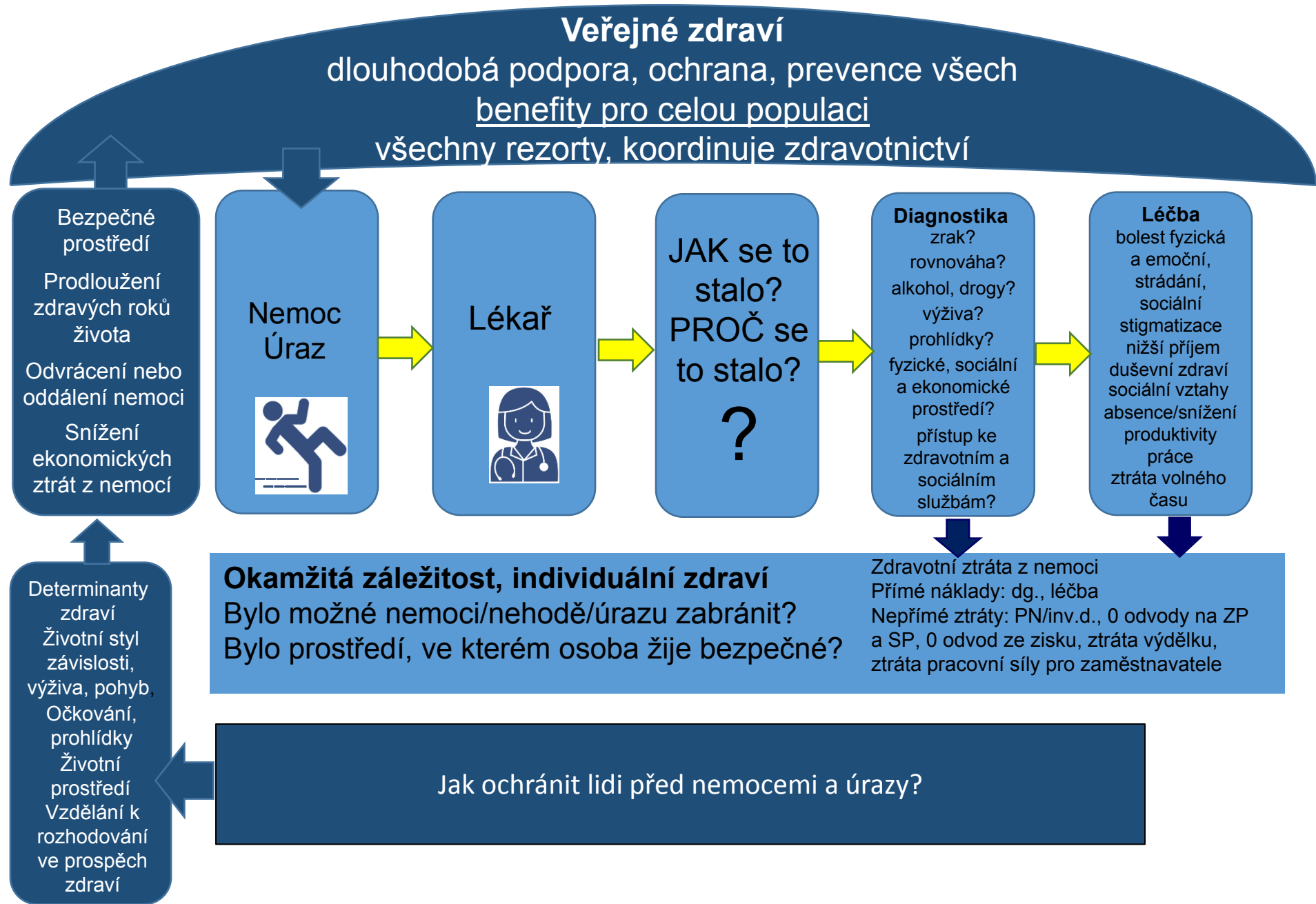
- Ochrana veřejného zdraví je souhrn činností a opatření
 - k vytváření a ochraně zdravých životních a pracovních podmínek
 - ke snížení výskytu nemocí a
 - jiných poškození zdraví
- Podpora veřejného zdraví je souhrn činností
 - pomáhajících lidem zachovat a zlepšovat své zdraví, včetně
 - zajišťování takových sociálních, ekonomických a environmentálních podmínek, které vedou ke zdravému životnímu stylu.

- <https://lf.osu.cz/studijniobory/?specializaceid=3014>

258/2000 Sb. Zákon o ochraně veřejného zdraví

- Práva a povinnosti osob a výkon státní správy v ochraně veřejného zdraví
- Péče o životní a pracovní podmínky, např.
 - Hygienické požadavky na vodu, podmínky dodávky pitné vody,
 - Výrobky a materiály přicházející do přímého styku s pitnou užitkovou, teplou a surovou vodou, chemické látky a chemické směsi, úprava vody a vodárenské technologie
 - Přírodní a umělá koupaliště a sauny, provozní řády
 - Školy v přírodě, zotavovací akce, ubytovací služby, stravovací služby
 - Předměty běžného užívání: materiály pro styl s potravinami, kosmetické přípravky, hračky, distributoři
 - Ochrana před hlukem, vibracemi, neionizujícím zářením
 - Ochrana zdraví při práci, kategorizace prací, rizikové práce, osobní hygiena zaměstnanců,
 - Nakládání s nebezpečnými chemickými látkami a chemickými směsmi
 - Odborná způsobilost
- Předcházení vzniku a šíření infekčních nemocí
 - Očkování
 - Opatření proti šíření infekčních nemocí
 - Dezinfekce, dezinsekce, deratizace
 - Hlášení infekčních onemocnění
 - Opatření k šíření infekční nákazy, systém epidemiologické bdělosti
 - Postup při poranění kontaminovaným předmětem.....

https://ppropo.mpsv.cz/zakon_258_2000



3 klíčové oblasti veřejného zdraví

www.nzip.cz

<http://www.szu.cz/publikace/kampane-podporujici-zdravi>

<http://www.szu.cz/publikace/letaky-1>

<http://www.szu.cz/publikace/plakaty-1>

<http://www.szu.cz/publikace/brozury>

<https://www.facebook.com/statnizdravotniustav>

<https://www.facebook.com/cpvz.szu/>

<https://www.facebook.com/efektivnipodporazdravi>

<https://www.ecdc.europa.eu/en/www.szu.cz>

<https://www.cdc.gov/earlycare/infectious-diseases/index.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7100832/>

<https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--ochrana-verejneho-zdravi--informacni-system-infekcni-nemoci>

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/58908/WHO-PEP-89.6-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://www.who.int/activities/promoting-healthy-safe-and-resilient-workplaces-for-all>

Podpora

Podpora chování ve prospěch zdraví = **zvyšování zdravotní gramotnosti**,

↓ rizik životního stylu:
kampaně, osvětové akce,
intervenční programy

<http://www.szu.cz/ehes>

<http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pylovy-monitoring>

http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/aktual/NAUTA_2021.pdf

http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/souhrnna-zprava/SZU_Report_2021_web_2.pdf

<https://hbosc.org/>

[https://www.who.int/europe/initiatives/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-\(cosi\)](https://www.who.int/europe/initiatives/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-(cosi))

Ochrana

Kontrola infekčních nemocí,
řízení
environmentálních rizik,
zajištění zdravého
pracovního prostředí

Prevence a připravenost

Předcházet nemocem/událostem:
vakcinace, screening,
monitoring
surveillance, (HBSC, EHES, COSI, pylový monitoring, tabák, alkohol),..

Zdraví lidí

- **Veřejné zdraví** je chápáno jednak jako
 - věda, ale také jako
 - umění prevence nemocí,
 - prodlužování života a
 - podpory zdraví prostřednictvím organizovaného **úsilí celé společnosti** (Sir Donald Acheson, 1988)

Které jsou nejčastější příčiny úmrtí ?

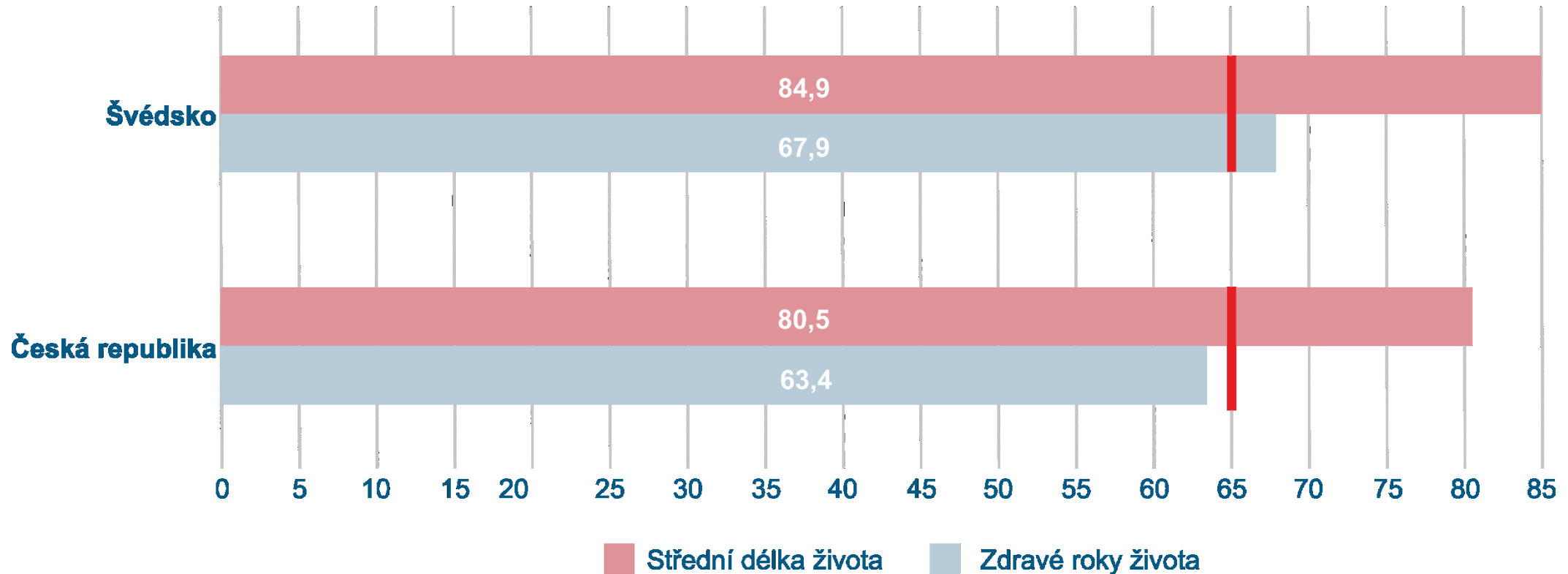
- 50% kardiovaskulární onemocnění
- 30% onkologická onemocnění
- 10% úrazy
- Diabetes mellitus: 95% DM 2. typu

Ukazatele hodnocení úrovně zdraví

- Průměrná délka života
 - Life expectancy- naděje dožití
- Roky života, strávené ve zdraví
 - Healthy Life Years (HLY)
- Roky života, ztracené v nemoci nebo předčasným úmrtím
 - Disability adjusted Life Years (DALYs)
- HSPA
 - Health System Performance Assessment (evaluace, zlepšování, zodpovědnost, mezinárodní srovnání)

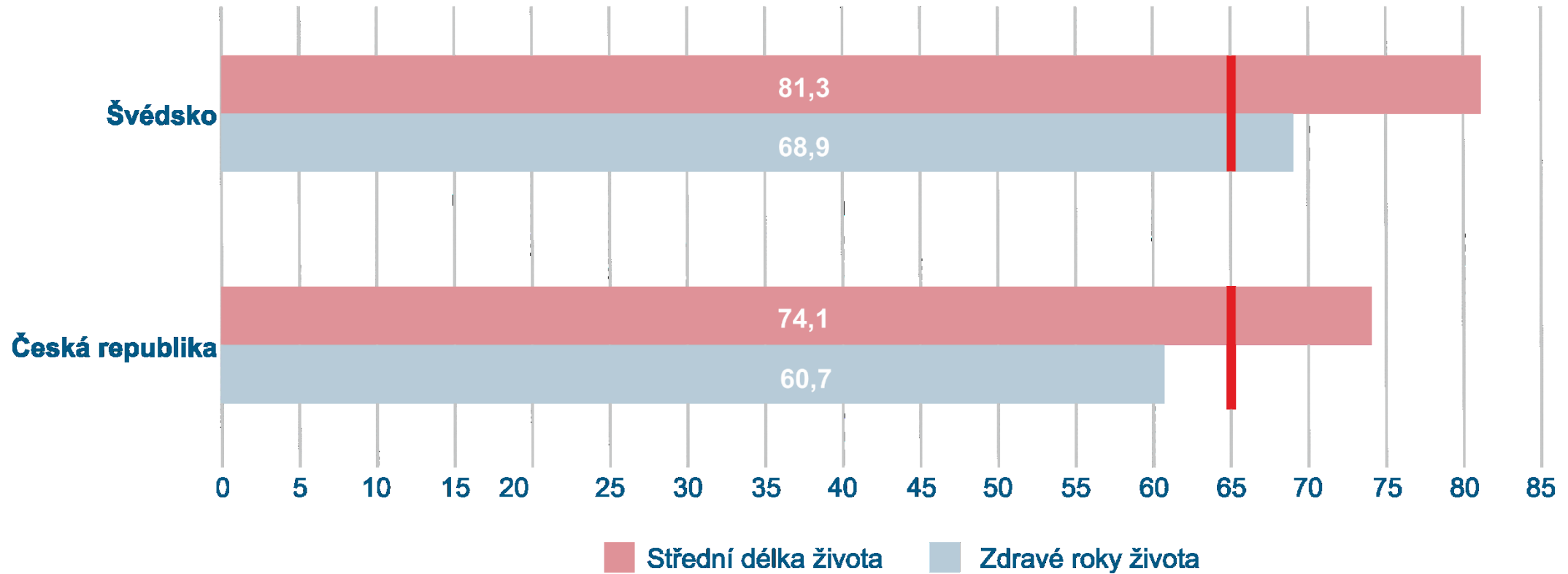
Zdravé roky života (Healthy life years)

Ženy, 2021



Zdravé roky života (Healthy life years)

Muži, 2021

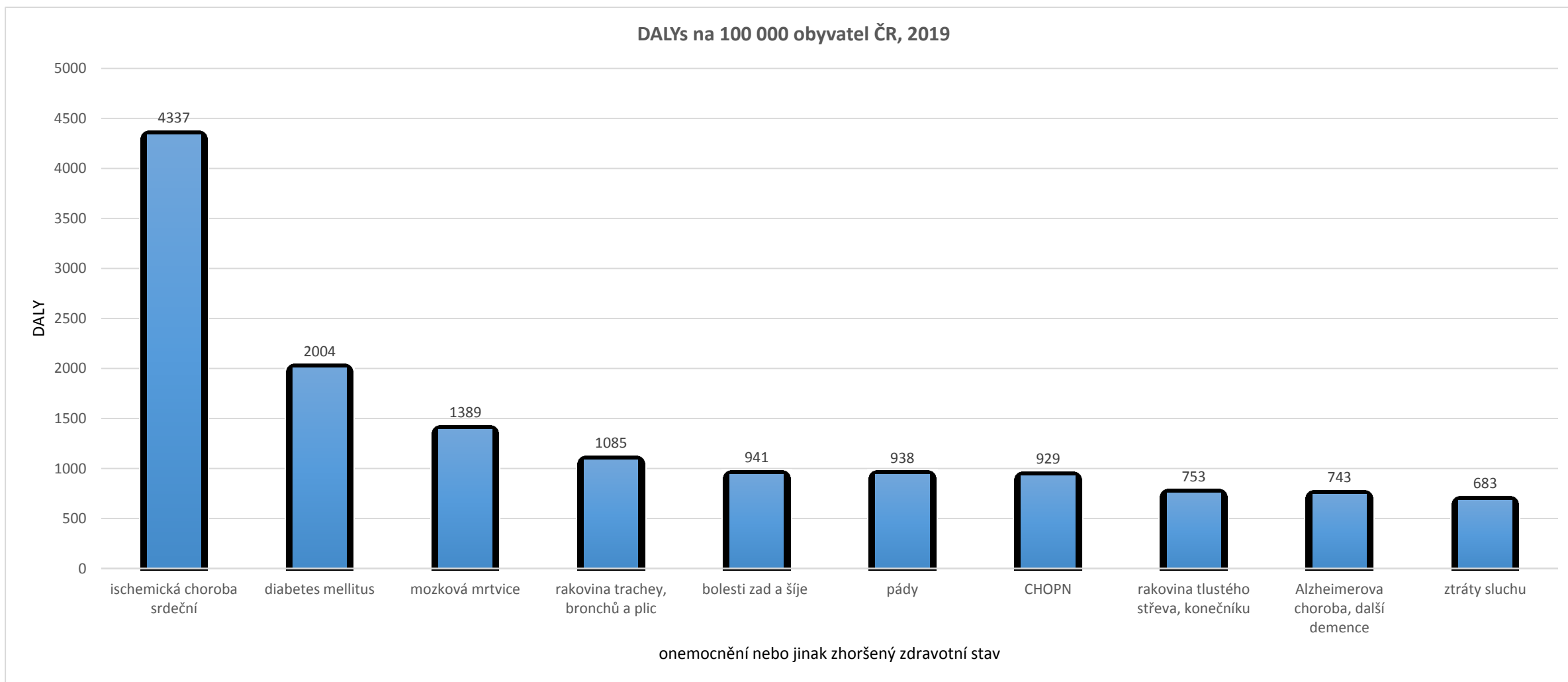


Ukazatele hodnocení úrovně zdraví

- Průměrná délka života
 - Life expectancy- naděje dožití
- Roky života, strávené ve zdraví
 - Healthy Life Years (HLY)
- Roky života, ztracené v nemoci nebo předčasným úmrtím
 - Disability adjusted Life Years (DALYs)
- HSPA
 - Health System Performance Assessment (evaluace, zlepšování, zodpovědnost, mezinárodní srovnání)

Ztracené roky zdravého života (ČR 2019)

Celkový počet ztracených let zdravého života v České republice je podle dat WHO za rok 2019 pro těchto 10 nemocí 1 449 183,75 DALYs.

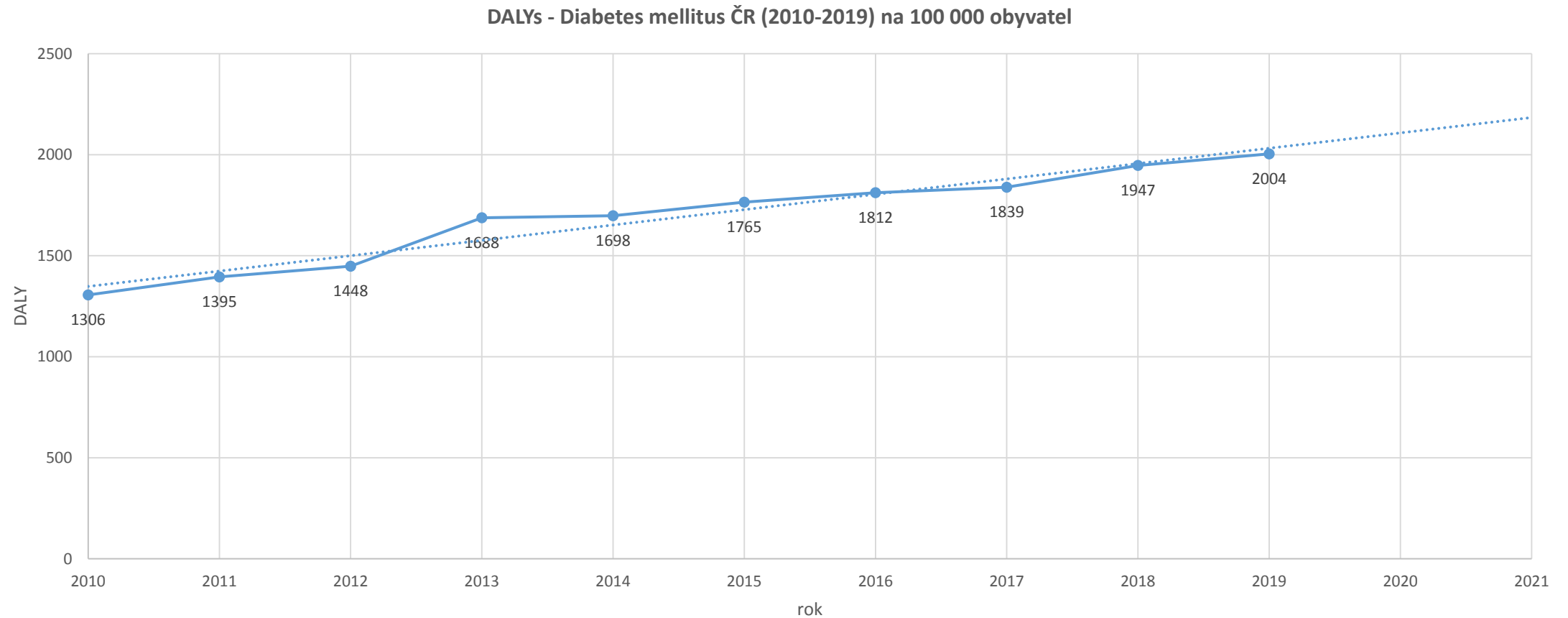


Graf: DALYs u 10 nejčastějších nemocí pro ČR pro obě pohlaví a všechny věkové kategorie (2019)

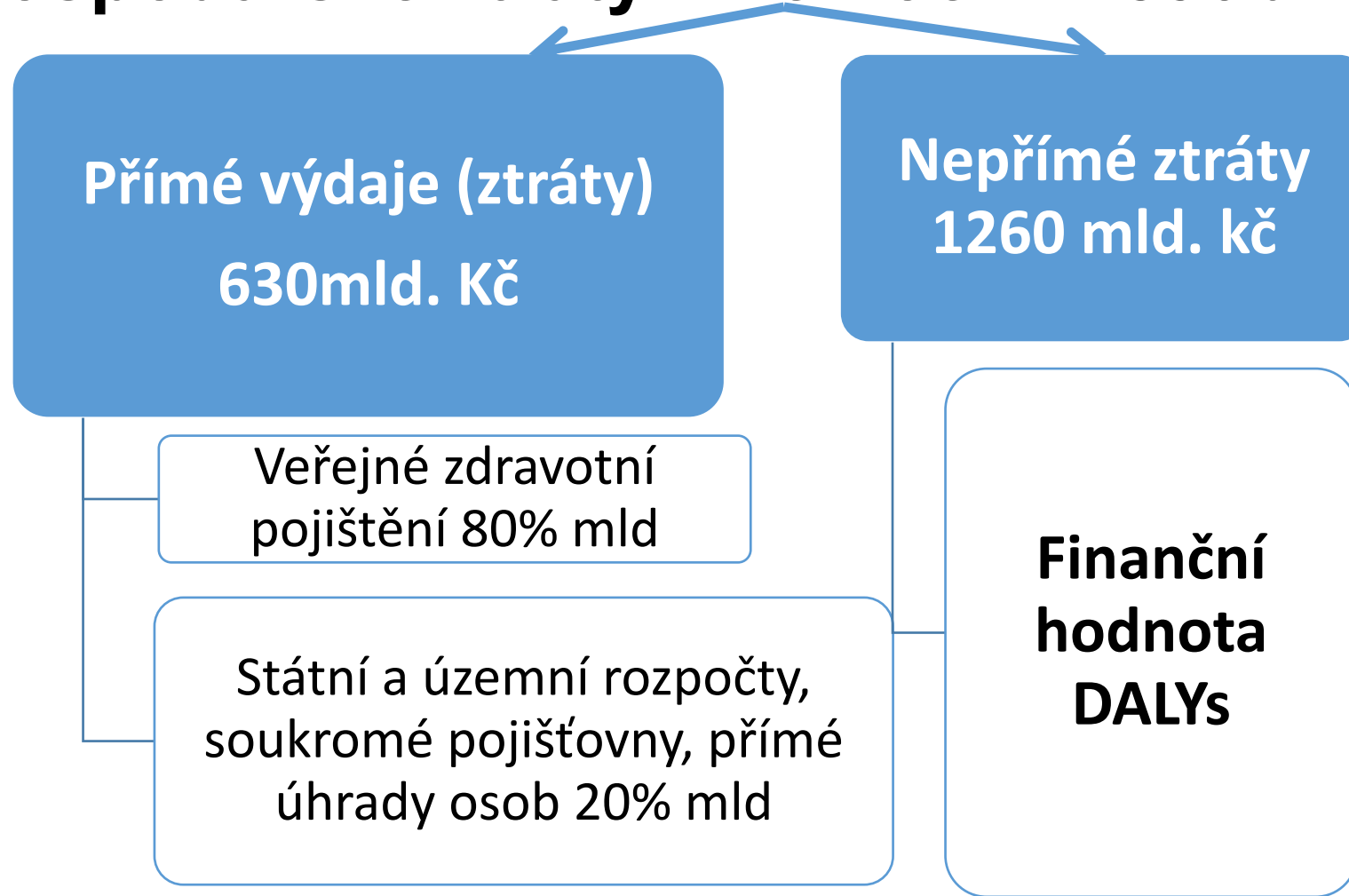
Tabulka č. 1: Deset nejčastějších příčin DALYs v ČR v roce 2019

	DALYs pro celou ČR
ischemická choroba srdeční	455 339
diabetes mellitus	210 374
mozková mrtvice	145 849
rakovina trachey, bronchů a plic	113 913
bolesti zad a šíje	98 806
pády	98 523
CHOPN	97 584
rakovina tlustého střeva a konečníku	79 088
Alzheimerova choroba a další demence	78 031
ztráty sluchu	71 677
celkem	1 449 184

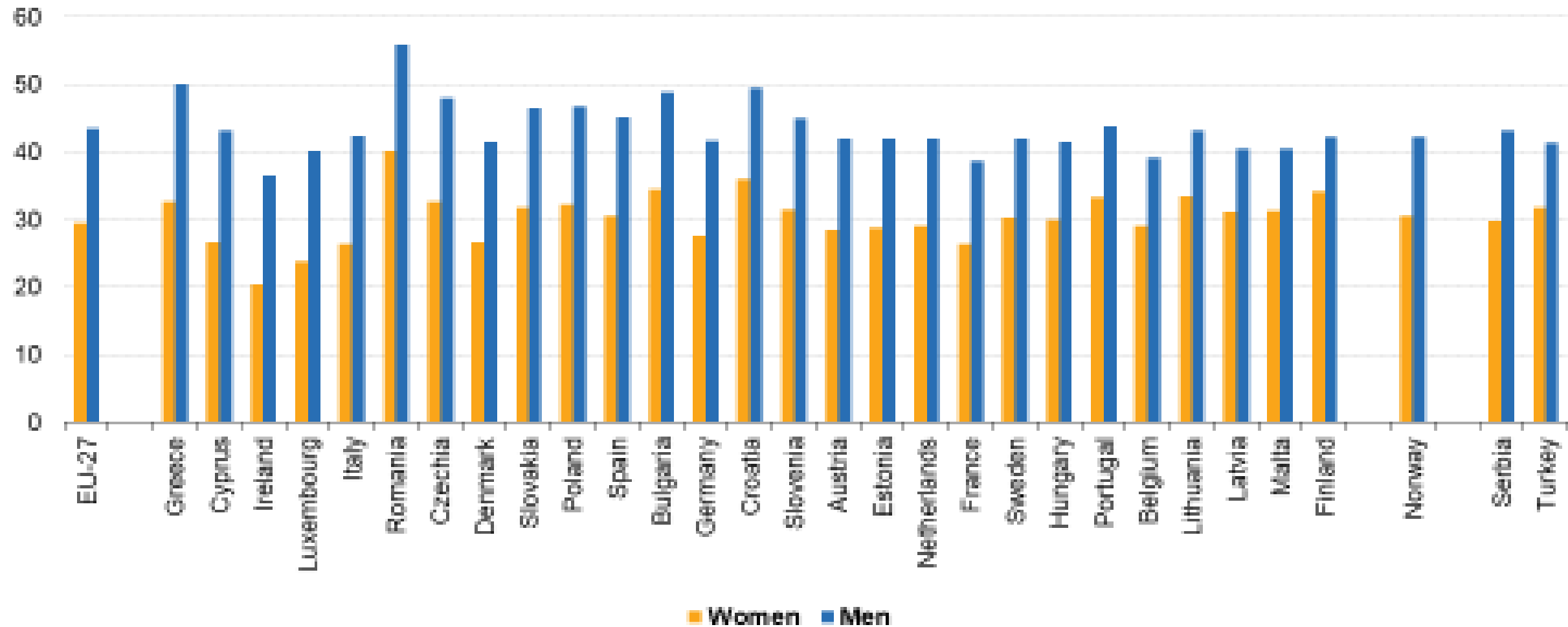
Graf č. 3: DALYs Diabetes mellitus (2010-2019) celkem 210 374



Národohospodářské ztráty z nemocí 1 890bil. Kč / 2024



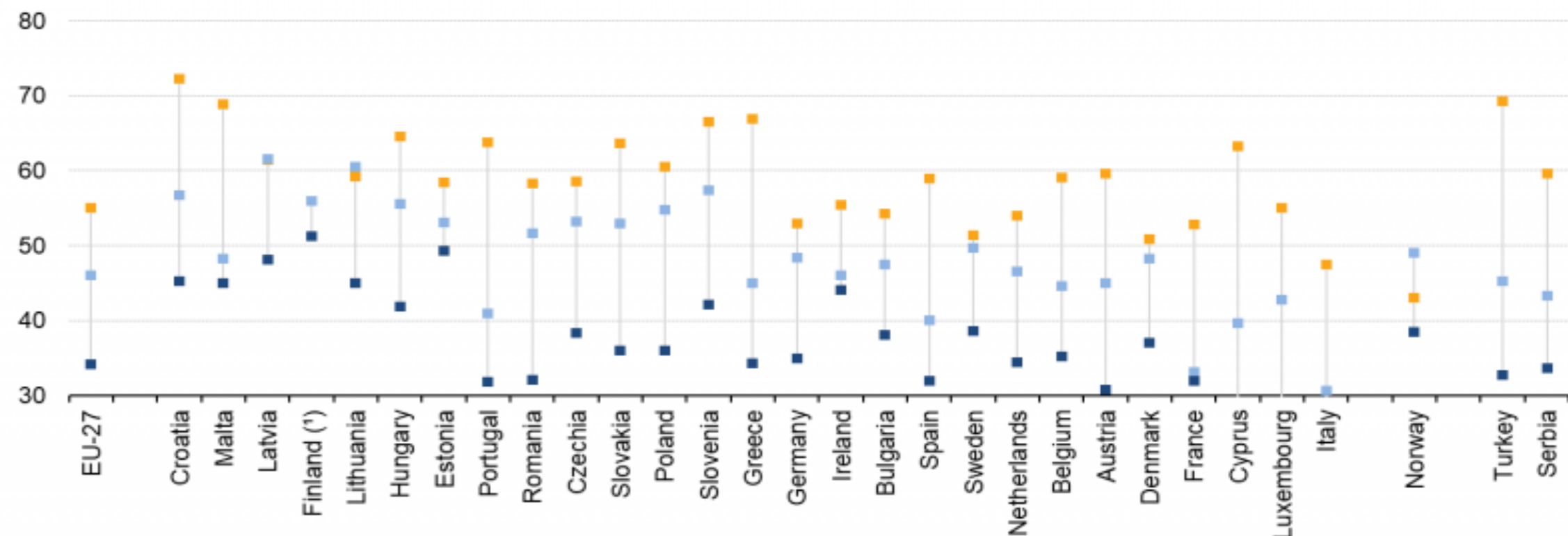
Proportion of pre-obese women and men, 2019
(%)



Note: population aged 18 and over. Ranked by difference in percentage points between men and women
Source: Eurostat (online data code: hth_ghis_bmr1e)

Proportion of women who were overweight, by educational level, 2019

(%)



- Pre-primary, primary and lower secondary education (ISCED levels 0–2)
- Upper secondary and post-secondary non-tertiary education (ISCED levels 3 and 4)
- Tertiary education (ISCED levels 5–8)

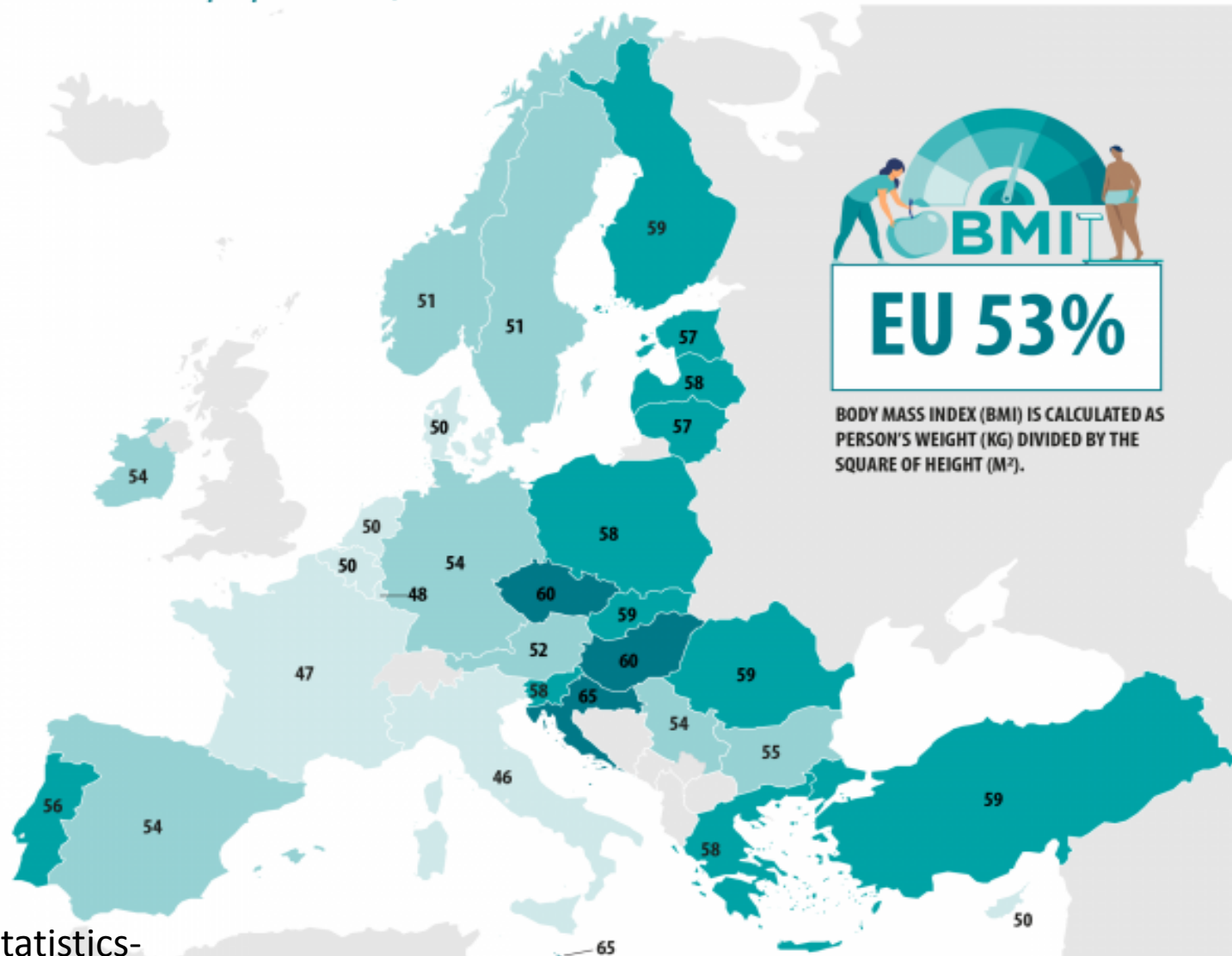
(*)2019 data not available for ISCED levels 0-2.

Note: population aged 18 and over. Ranked on the overall proportion of women who were overweight

Source: Eurostat (online data code: hlth_ehis_bm1e)

Overweight population (BMI $\geq$ 25)

% of adult population, 2019



Administrative boundaries: © EuroGeographics © UN-FAO © Turkstat
© Eurostat - IMAGE, 7/2021

ec.europa.eu/eurostat

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics

Ekonomický dopad nadváhy a obezity v ČR v roce 2019

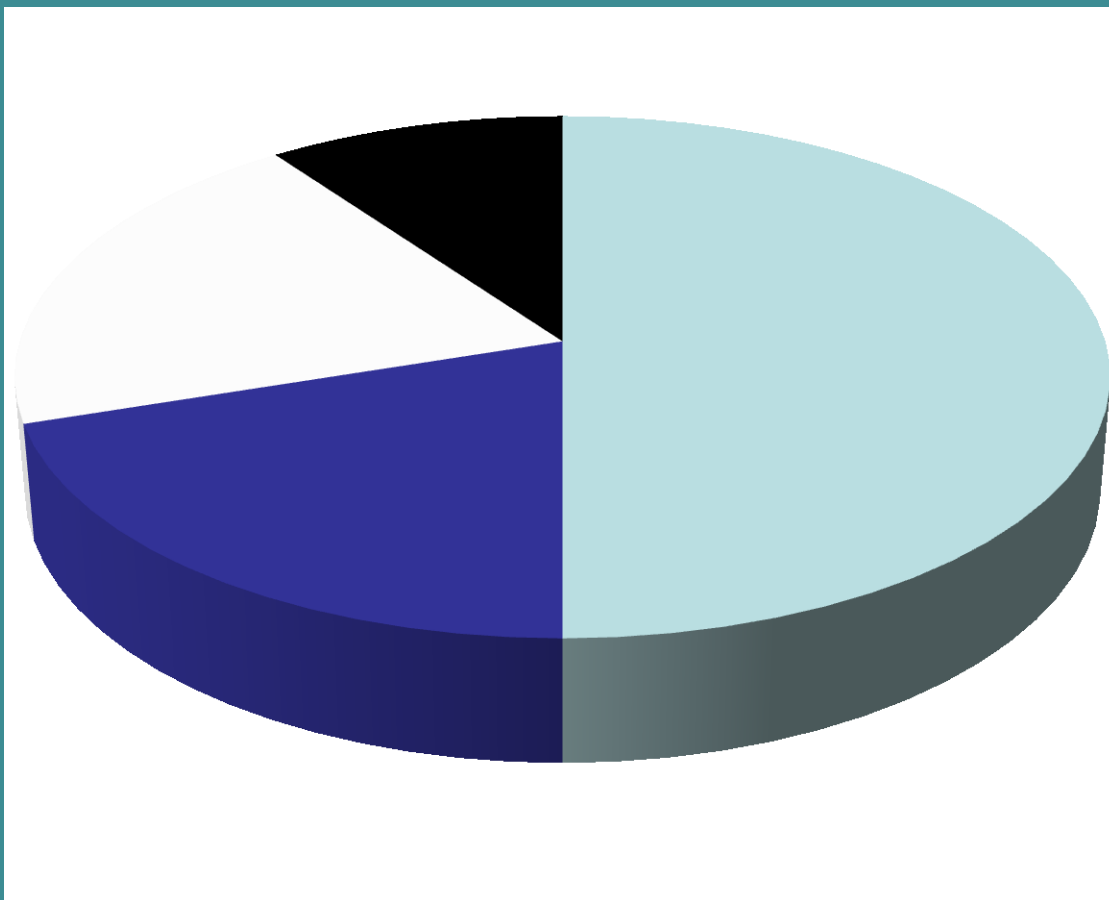
cca 147,83 miliard Kč = 13 780 Kč/os = 2,5 % HDP.

Do roku 2060 se ekonomické dopady zvýší odhadem na 720,97 miliard Kč (World Obesity, 2023).

Celkové přímé náklady	32,59 miliard Kč
Přímé zdravotní náklady	32,59 miliard Kč
Přímé nezdravotní náklady	39,44 milionů Kč

Celkové nepřímé náklady	115,24 miliard Kč
Ztráty z předčasné úmrtnosti	87,14 miliard Kč
Ztráty z absenteismu	15,28 miliard Kč
Ztráty z prezenteismu	12,83 miliard Kč

Co určuje naše zdraví ?



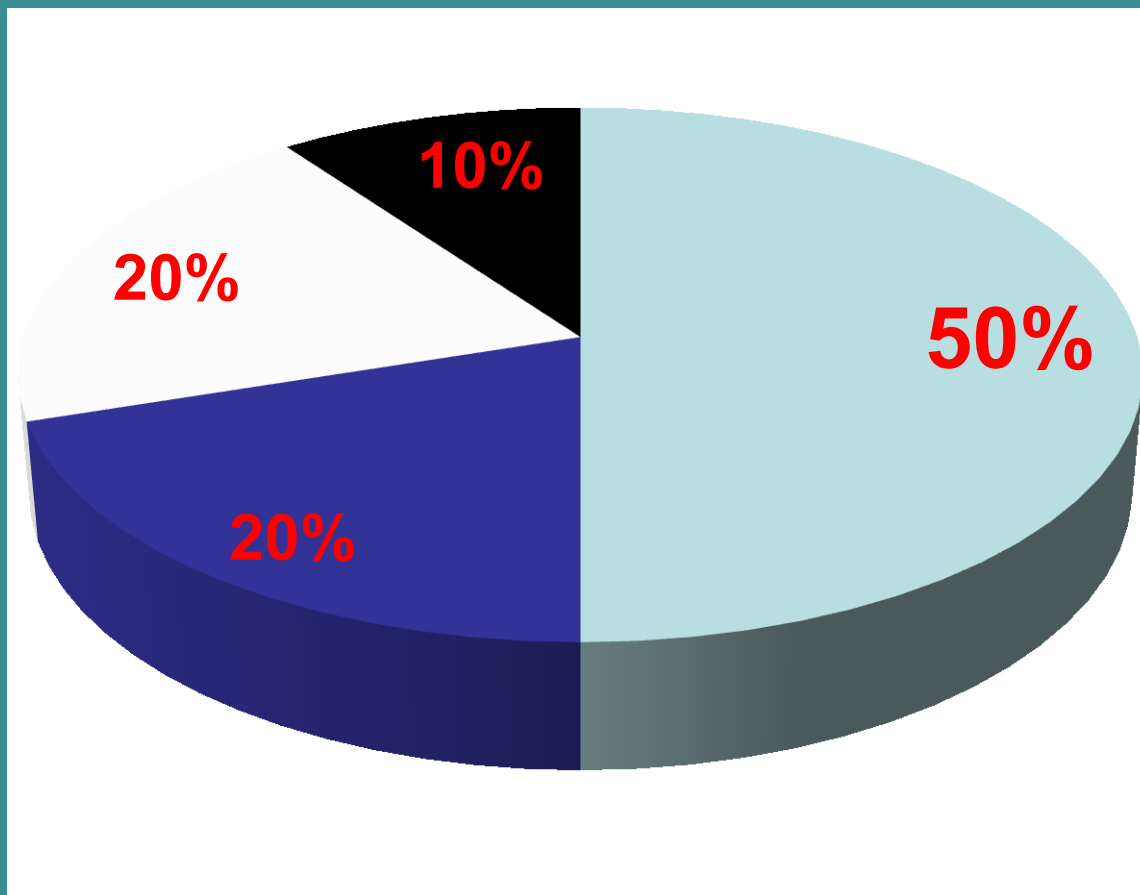
Životní styl

Životní
prostředí

Genetický
základ

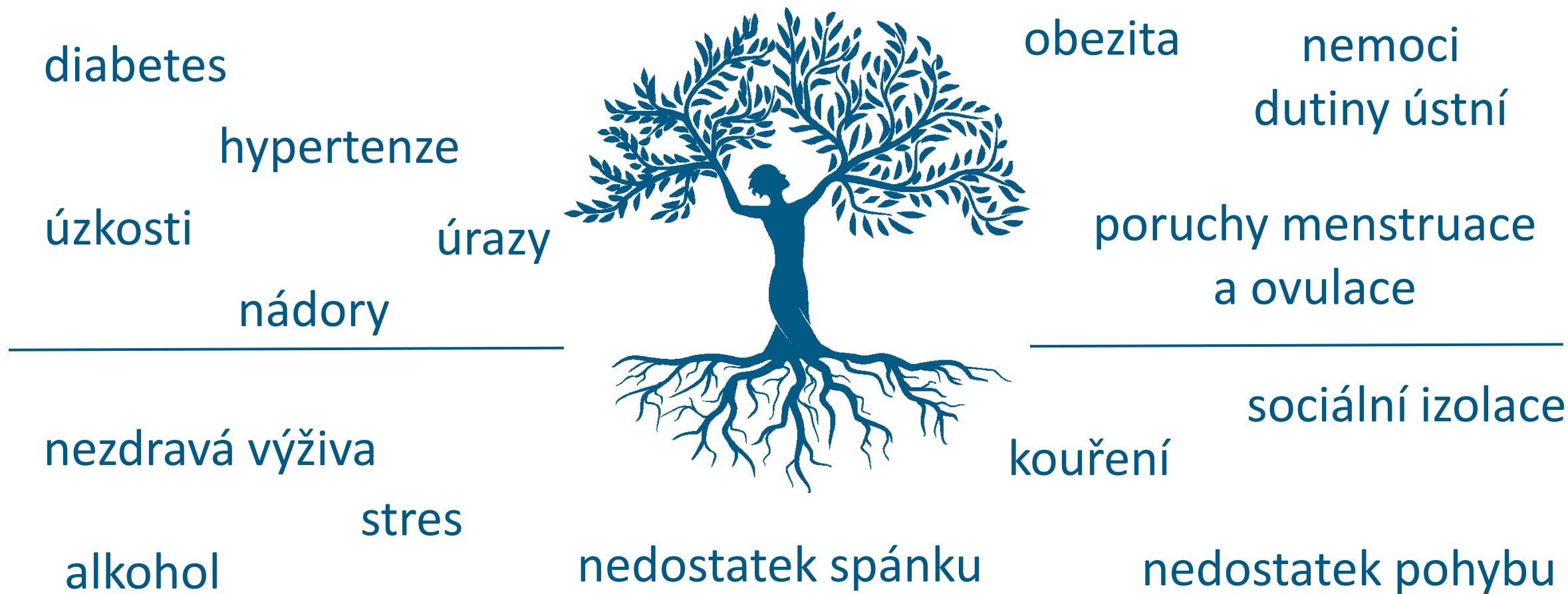
Zdravotnické
služby

Determinanty zdraví



- životní styl
- životní prostředí
- genetický základ
- zdravotnické služby

Vliv životního stylu na lidské zdraví



Životní styl dokáže odvrátit až 80% nemocí

Rizikové faktory

Protektivní faktory

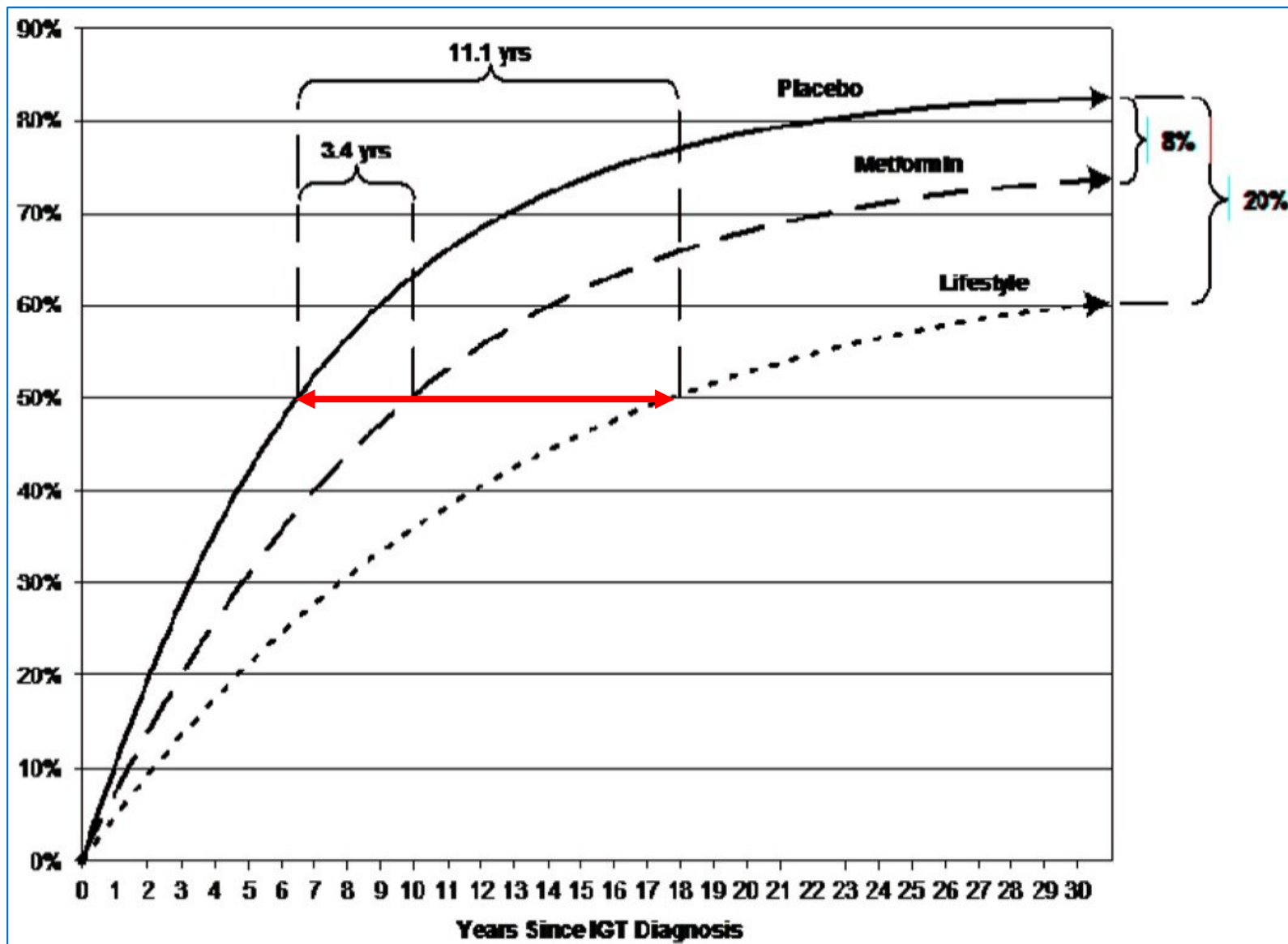
Životní styl dokáže odvrátit až 80% nemocí

Rizikové faktory

- Závislosti
 - Kouření
 - Rizikové a škodlivé pití alkoholu
 - Nelegální drogy
 - NaCl
 - Sociální síť
 - Mobil
- Jednoduché cukry
- TMK, živočišné tuky
- Nedostatek pohybu
- Hypercholesterolémie
- Hypertenze
- Obezita
- Šikana
- Odmítání očkování

Protektivní faktory

- Nekouřit
- Alkohol max. 1 standardní nápoj (ČR16-18 g alkoholu, GB 8,5g)
- NaCl max. 5g/d
- Jednoduché cukry do 25g (5kostí cukru)
- Pohyb děti min 60 minut, dospělí 30 minut
- Cholesterol do 5 mmol/l
- TK do 130/85 torr
- Sociální pohoda – wellbeing, resilience
- BMI do 25
- Očkování



Porovnání forem
prevence diabetu.
Roky první diagnózy.

Herman W H: The economics of Deabets Prevention. Med Clin North AM 2011 Marc
92(2):373 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3061284/>



ROVNOST ~~NEZNAMENÁ~~ SPRÁVEDLNOST

Determinanty zdravotních nerovností

- Příjem nebo jeho absence
- Zaměstnání a pracovní podmínky
- Vzdělání a zdravotní gramotnost
- Chování se vztahem ke zdraví
- Životní podmínky
- Agregace uvedených determinant

Ana Xavier, Charles Price, Fritz von Nordheim :Solidarity in health. The European Commission sets out new actions on health inequalities Eurohealth Vol .15 No 3:1-4. 2009

Podstata problematiky zdravotních nerovností

Zdravotní nerovnosti jsou rozdíly zdravotního stavu a rozdílná distribuce determinant zdraví mezi populačními skupinami (WHO).

Zdravotní nerovnosti jsou způsobené faktory, které některým lidem brání a jiným nebrání být zdravý.

Zdravotním nerovnostem lze předcházet vhodnou politickou intervencí. Dají se považovat za nespravedlivé.

Ekonomické ztráty způsobené zdravotními nerovnostmi

85 mld/rok

Resolution EP [2010/2089\(INI\)](#)

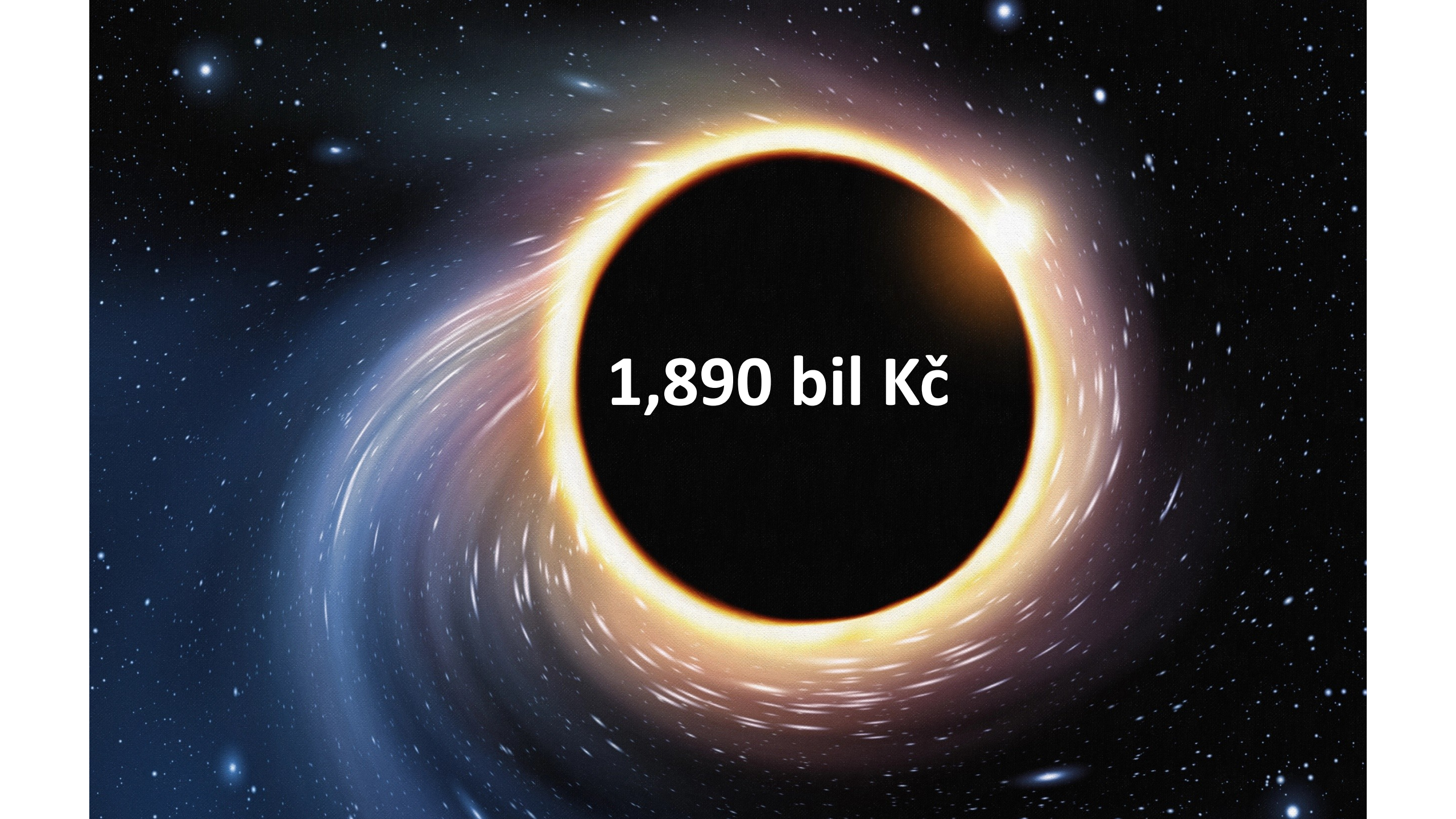
Z rezoluce bod AC: „ health inequalities have significant economic implications for the EU and for Member States;

*losses linked to health inequalities have been estimated to cost
around 1,4 % of GDP“*

Další odhady: *Mackenbach 9,5 % HDP, Foster 9,4 % HDP,
Frontier Ltd. 4,7 % HDP*

Foster T, Kentikelinis A, Bambra C: Health Inequalities in Europe: Setting the Stage for Progressive Policy Action Health Inequalities in Europe: <https://www.feps-europe.eu/attachments/publications/1845-6%20health%20inequalities%20inner-hr.pdf> . Mackenbach JP, Meerding WJ, Kunst AE: Economic implications of socioeconomic inequalities in health in the EU. Health and Consumer Protect. Directorate-General. ISBN 13: 978-92-79-06727-3. Eur.Communities 2007. Frontier: <http://www.instituteofhealthequity.org/file-manager/FSHLrelateddocs/overall-costs-fshl.pdf>



A black hole with a glowing accretion disk against a starry background. The accretion disk is a bright, orange-yellow ring of light surrounding a dark central region. The background is a deep blue space filled with numerous small, distant stars.

1,890 bil Kč

Veřejné zdraví
dlouhodobá podpora, ochrana, prevence všech
benefity pro celou populaci
všechny rezorty, koordinuje zdravotnictví

Bohatství

snížení
ekonomických
ztrát z nemocí

↑ praceschopnost

odvrácení nebo
oddálení nemoci

Nemoc
Úraz



Lékař



JAK se
to
stalo?
PROČ
se to
stalo?

**Anamnéza
Diagnostika**
rovnováha?
alkohol, drogy?
Výživa ?
Prohlídky ?
fyzické, sociální
a ekonomické
Prostředí ?
přístup ke
zdravotním a
sociálním
Službám ?

Léčba
bolest
strádání,
sociální
stigmatizace

nižší příjem
duševní zdraví
sociální vztahy
absence/snížení
produktivity
práce
ztráta volného
času

Chudoba

Bezpečné
prostředí
rizika
↑ ochranu
závislosti
výživa, pohyb

očkování,
prohlídky

Vzdělávání k
rozhodování
ve prospěch
zdraví

Okamžitá záležitost, individuální zdraví
Bylo možné nemoci/nehodě/úrazu zabránit?
Bylo prostředí, ve kterém osoba žije bezpečné?

Zdravotní ztráta z nemoci
Přímé náklady: dg., léčba
Nepřímé ztráty: PN/inv.d., 0 odvody na ZP a
SP, 0 odvod ze zisku, ztráta výdělku, ztráta
pracovní síly pro zaměstnavatele

Jak ochránit lidi před nemocemi a úrazy, aby se prodloužily zdravé roky života ?

Jak podporovat zdraví ?

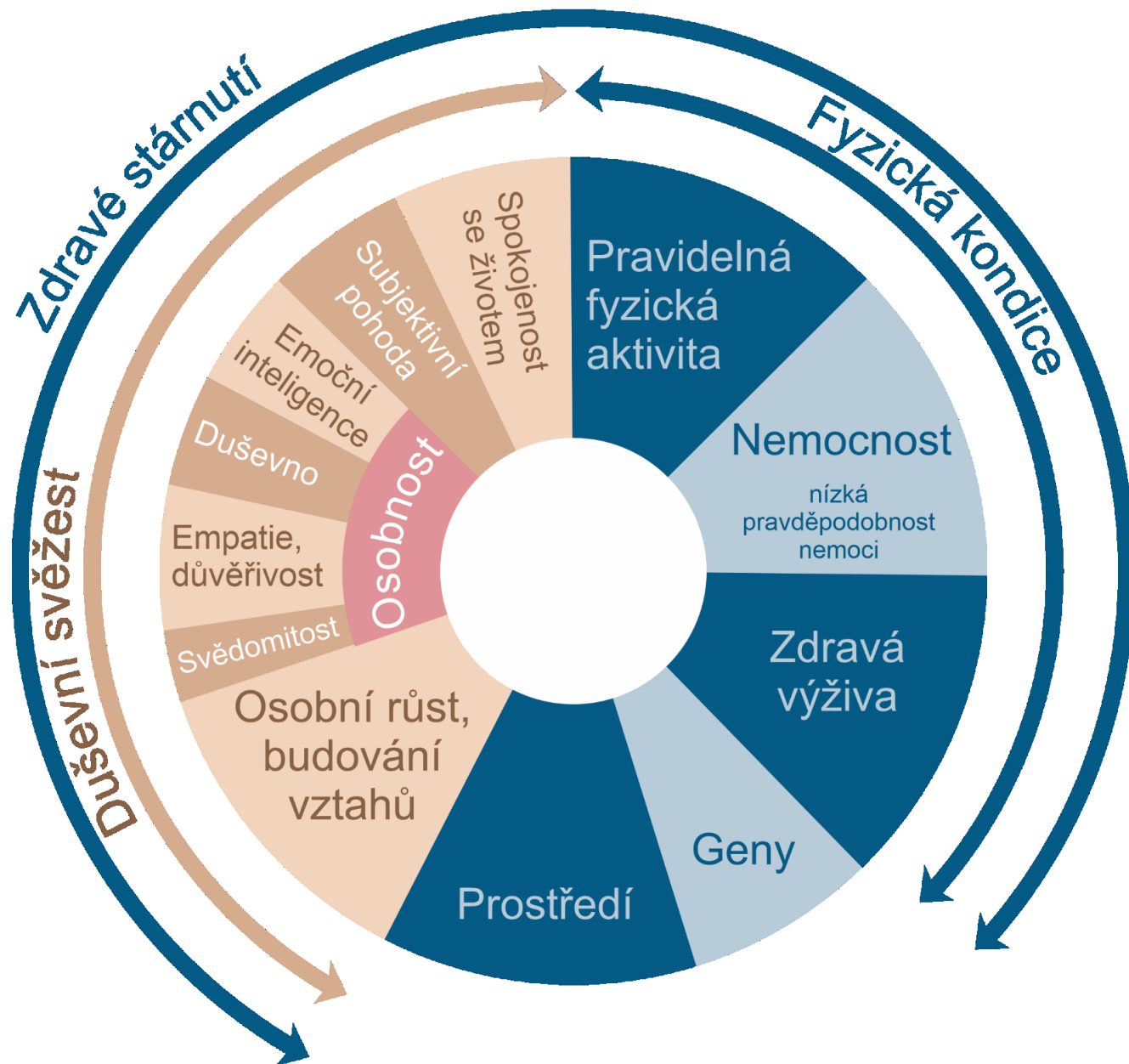
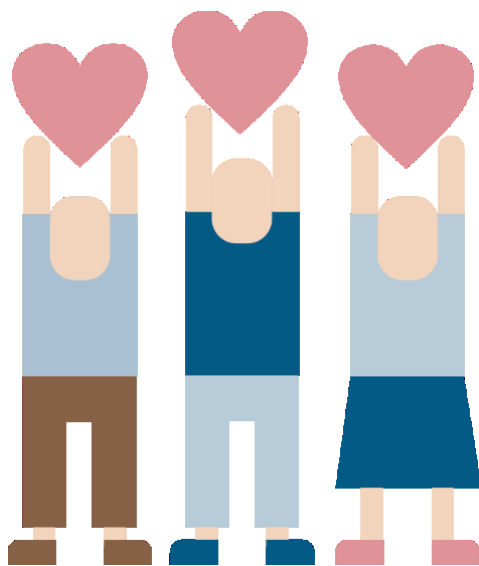
Dokumenty

- Strategie
- Akční plány/koncepce
- Opatření
- Právní předpisy

Nástroje

- Výzkum
- Regulace reklamy
- Fiskální politika
- Bonusy/malusy ZP
- ↑ zdravotní gramotnosti - evidence based sociální marketing
 - Skupinové intervence
 - Individuální intervence

Koncept úspěšného stárnutí



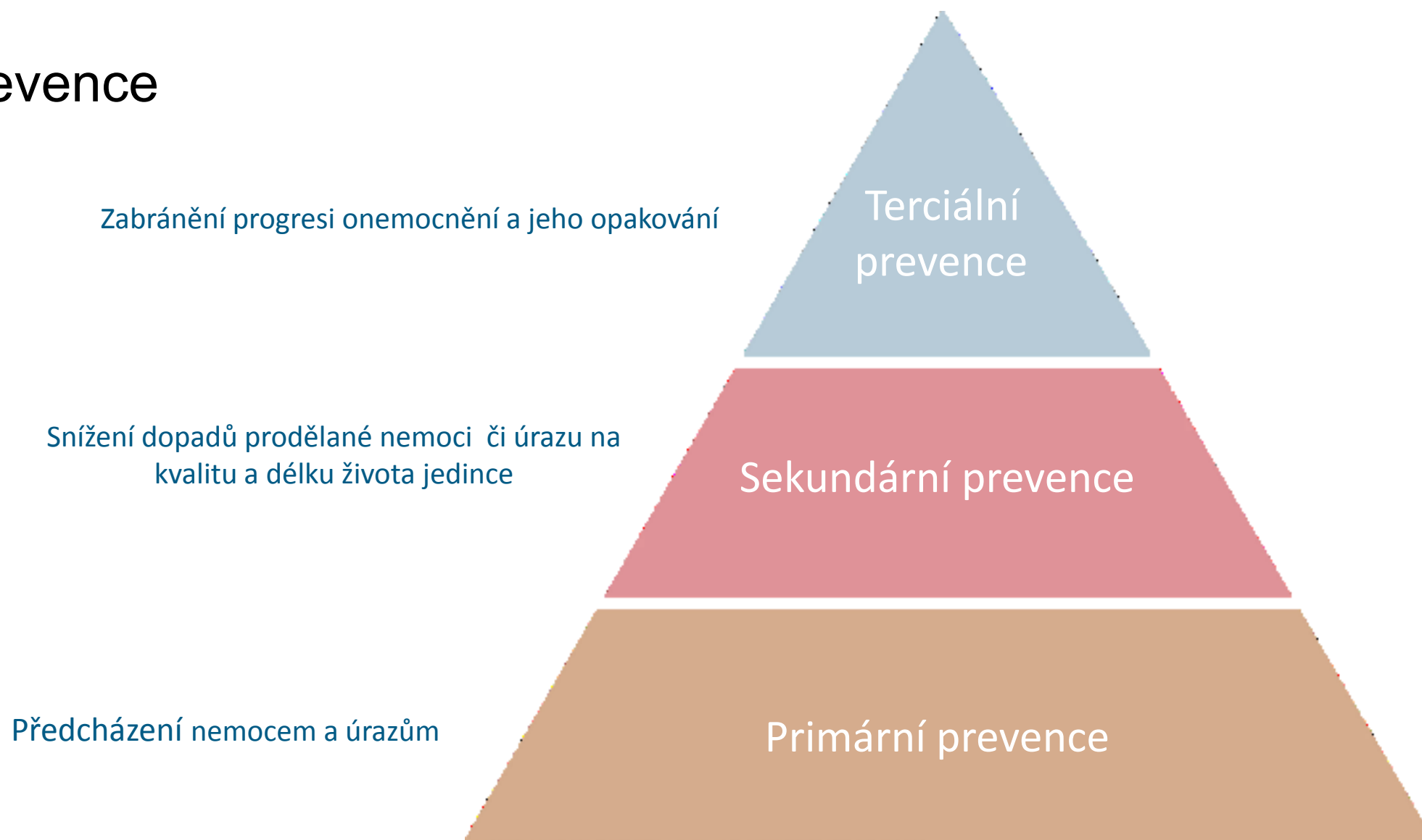
(Lakkar, 2021)

Veřejné zdraví

- **Výzkum**

- zkoumání předpokladů a příčin vzniku nemocí,
- hledání způsobů, jak jim předcházet (evidence based medicine), včetně **monitorování** konkrétních jevů a determinant zdraví – environmentální, socioekonomické, aj.
- **monitorování a hodnocení zdravotních rizik**, včetně podkladů pro programy prevence nemocí – průzkumy
- <https://szu.cz/odborna-centra-a-pracoviste/centrum-podpory-verejneho-zdravi/tabak-a-alkohol/nauta/>
- NAUTA

Prevence



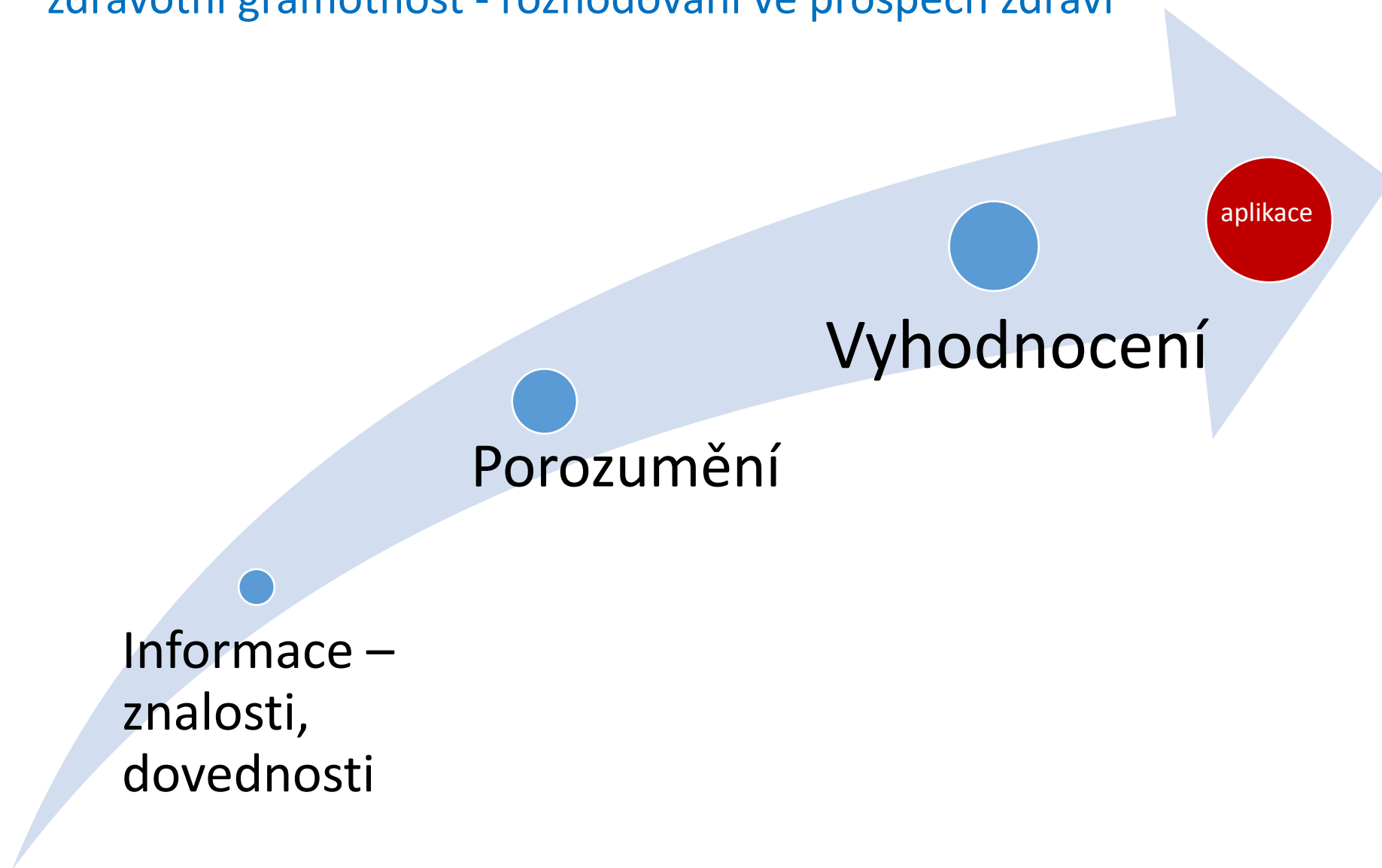
Primární prevence není záležitost jednoho rezortu, ale celé společnosti, jejího myšlení, postojů, motivací a hodnot.

Aktivní prevence má významný potenciál nejen z hlediska zdravotních a sociálních, ale i z hlediska ekonomických přínosů.

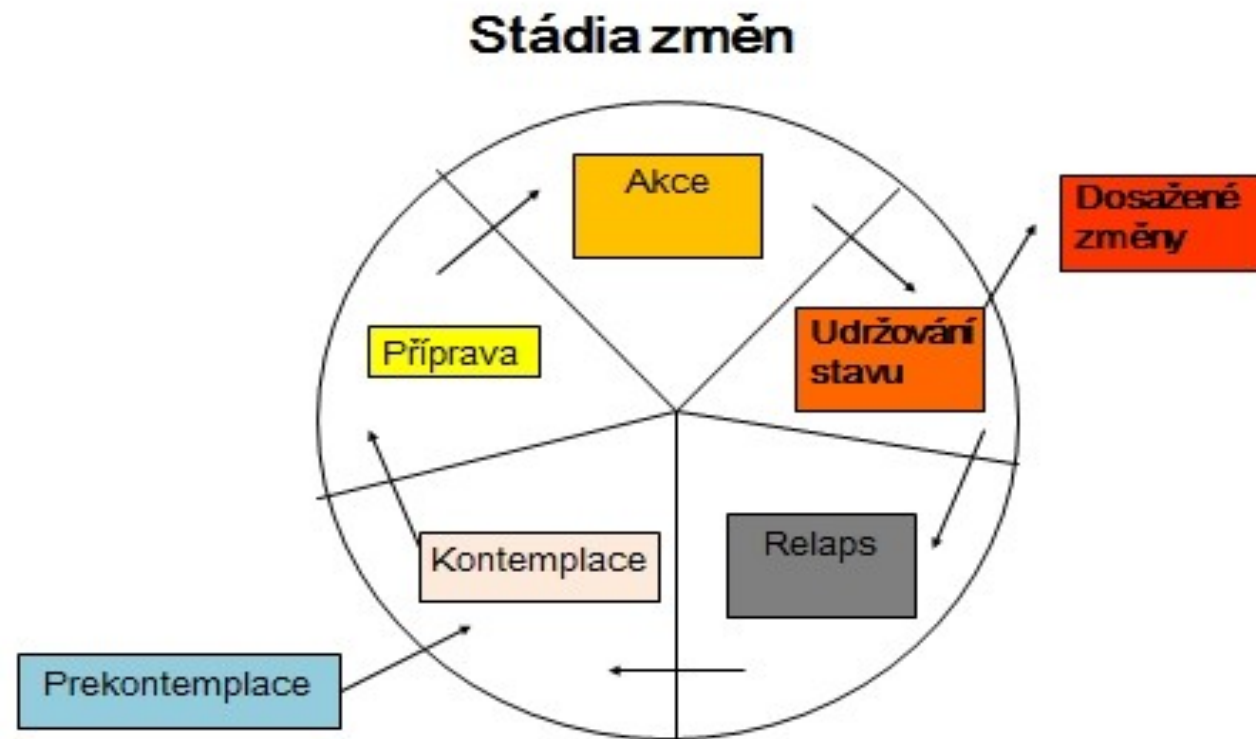
až 80% nemocí je preventabilních životním stylem

Primární prevence a podpora zdraví

zdravotní gramotnost - rozhodování ve prospěch zdraví



Kolo změny



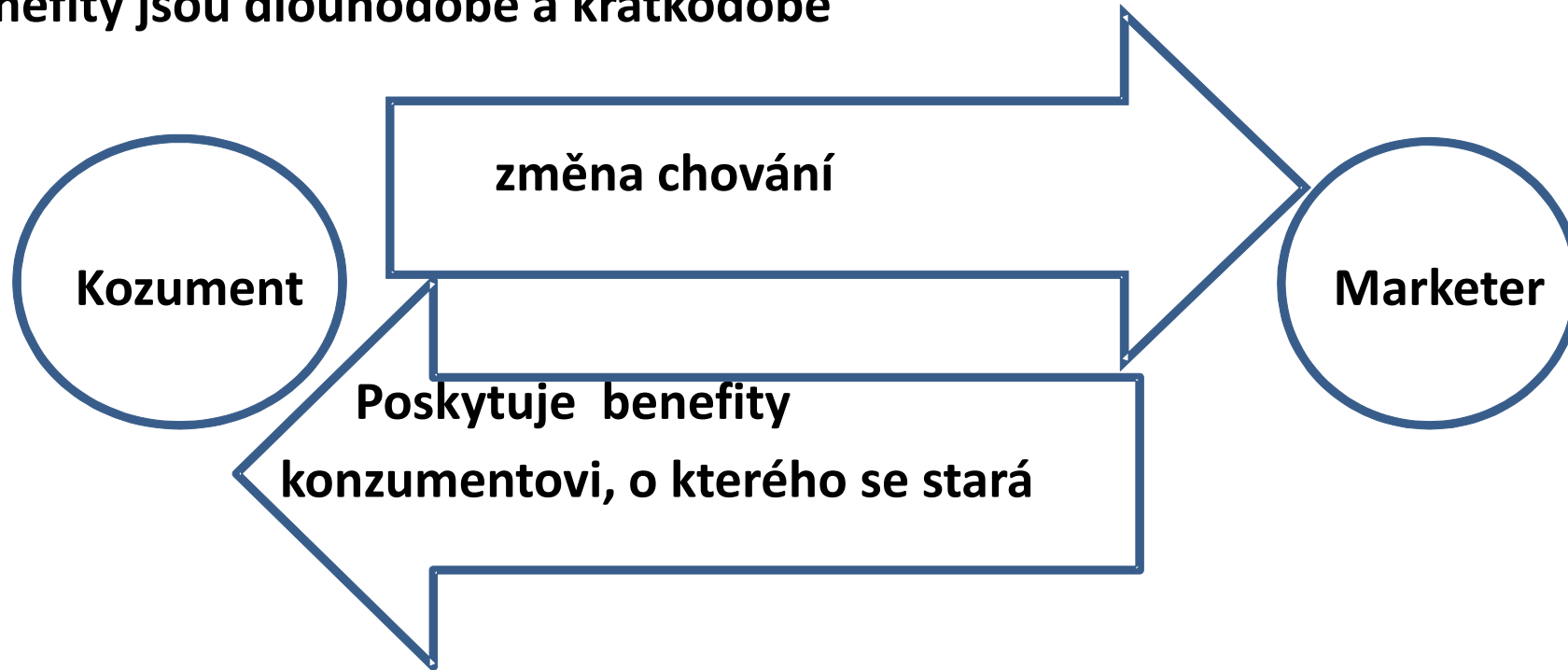
25

Fáze změny

- **Prekontemplate**
 - Vyvolejte u klienta pochybnosti, posilte vnímání nebezpečí a potíží, které stávající chování přináší.
- **Kontemplate**
 - Nakloňte rovnováhu žádoucím směrem, připomeňte důvody pro změnu a nebezpečí pokud změna nenastane.
- **Příprava**
 - Pomozte klientovi, aby se rozhodl pro nejlepší variantu akce směřující ke změně.
- **Akce**
 - Pomozte klientovi udělat vše potřebné.
- **Udržování**
 - Pomozte klientovi najít a použít metody, které zabrání relapsu.
- **Relaps**
 - Pomozte klientovi, aby obnovil proces uvažování, rozhodnutí atd.

Marketing - obousměrný proces

- Marketing je obchod- výměna, ve které musí každý obdržet benefit
- Benefity jsou dlouhodobé a krátkodobé



Sociální marketing

- Jak motivovat ke změně chování zákazníka, které mu přinese užitek (zdraví) ?
- Nenásilně vytvořit pozitivní přístup k určitému výkonu nebo typu chování, tak aby vznikl vnitřní motor, který člověka pohání něco dělat

Motivace

- pozitivní: odměna hmotná, morální, seberealizace
 - negativní: strach o život, zdraví, práci
-
- Motivem může být touha (vědomá, polovědomá a někdy dokonce i nevědomá), emoce nebo potřeba.

Sociální marketing sleduje prospěch zákazníka

- Jaké **chování** soutěží s tím, které by mělo být podporováno?
- Jaké **výhody** plynou z chování, které nabízím ve srovnání s výhodami konkurenčního chování
- Ovlivňuje konkurenční chování cílové skupiny jiný marketing? (reklama fast-food, promo akce tabákových výrobků..)

Základní rámec změny chování

- **Kdo** (cílová skupina)
 - **Co** (outcome - výstup)
 - Proč** (determinanty)
 - **Jak** (marketingový mix)
-

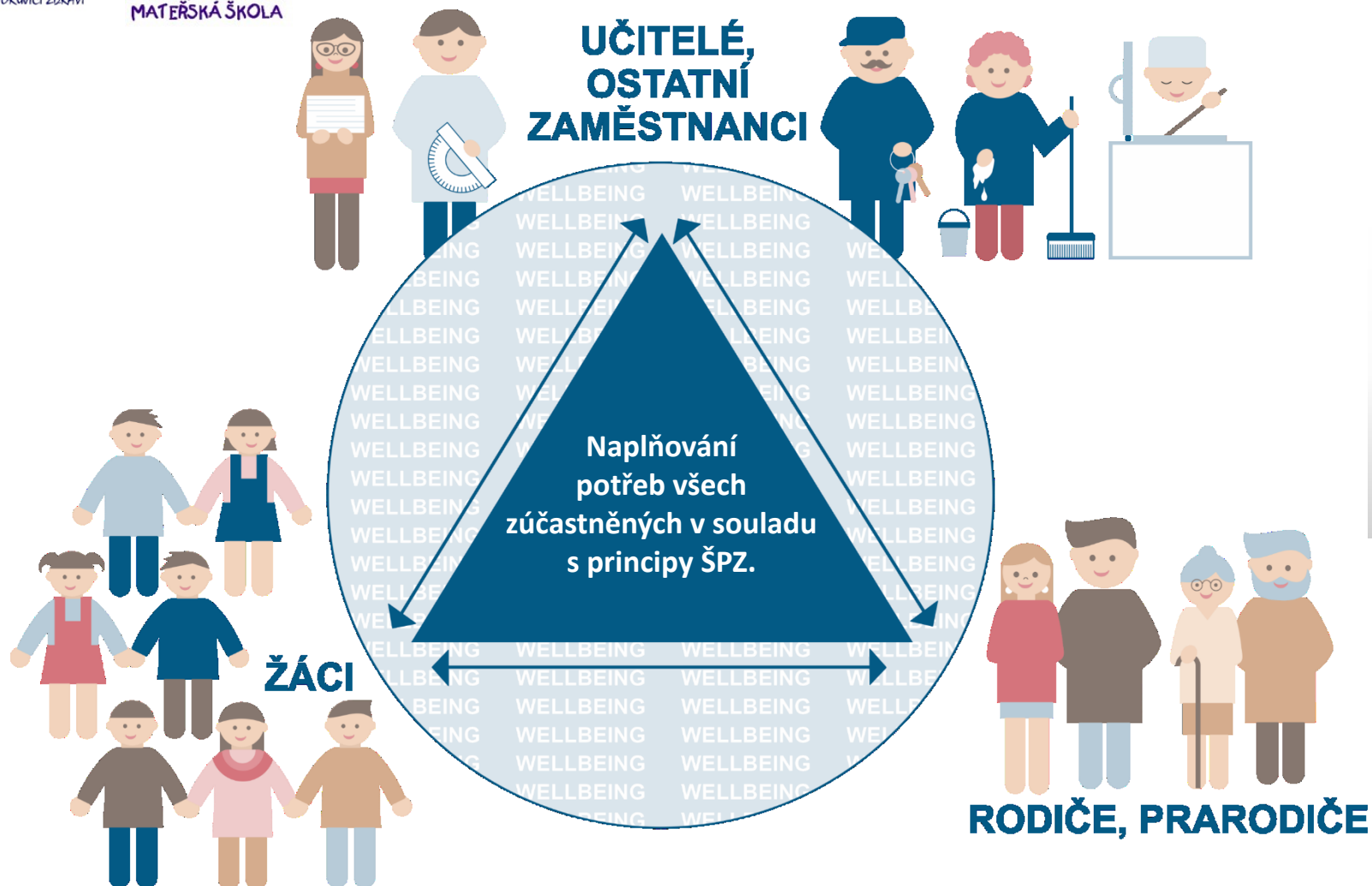
Myslete jako obchodník

- Poznejte svoji cílovou skupinu a podívejte se na vše z jejich úhlu pohledu, myslete jako oni
- Nabídněte své cílové skupině něco neodolatelného
- Integrujte strategii 4P (marketingový mix)
 - Product
 - Price
 - Place
 - Promotion

Skupinové intervence



Program Škola podporující zdraví



Postupným naplňováním potřeb
podle Maslowovy pyramidy
směřuje
Škola podporující zdraví
k wellbeingu žáků i učitelů
a ostatních zaměstnanců školy.

NE! s přidaným cukrem

ANO! bez přidaného cukru

Cukr se přirozeně vyskytuje v ovoci, zelenině, mléce, medu a míze stromů (javorový sirup).

kečup 100 g
8 Kč

6 kostek

rajče 100 g
6 Kč

čokopiškoty 6 ks
12 Kč

12 kostek

tvah 100g
9 Kč

s čerstvým ovocem

ovocný jogurt 150 g
12 Kč

6 kostek

bílý jogurt 150 g
9 Kč

s čerstvým ovocem

arašidy v čokoládě 80 g
15 Kč

6 kostek

arašidy nesolené 4 Kč

NE! s přidaným cukrem

ANO! bez přidaného cukru

Příroda s jednoduchými cukry šetří. Člověk ale díky své vynalézavosti dokáže do potravin cukr přidávat.

slepované sušenky 2 ks
5 Kč

3 kostky

banán 5 Kč

čokoláda mléčná 100 g
30 Kč

12 kostek

mix ořechů 100 g
25 Kč

3 kopečky zmrzliny 35 Kč

13 kostek

krupicové flameri 13 Kč

kompotové ovoce 200 g
20 Kč

6 kostek

sušené ovoce 100 g
18 Kč

NE! s přidaným cukrem

ANO! bez přidaného cukru

Lidský organismus neumí rozlišit cukry přidané a cukry přirozeně se vyskytující v potravinách.

medovník 116 g
32 Kč

7 kostek

ananas 100 g
6 Kč

sáček bonbónů 100 g
19 Kč

12 kostek

mandarinka 4 Kč

ovocný nektar 200 ml
7 Kč

6 kostek

sklenice vody s citronem 2 Kč

donut 13 Kč

4 kostky

ovocné špízy 100 g
10 Kč

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

www.epoz.szu.cz

„Zdravý zoubek“

interaktivní pohádka pro 4-9 leté děti

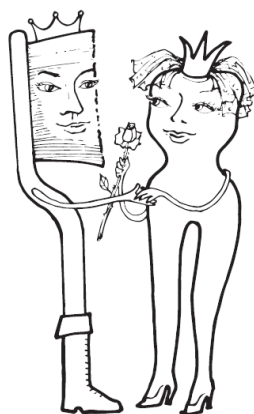


Illustration on:

<https://youtu.be/fUYZifPZueA>



Hrou proti AIDS

interaktivní program pro teenagery

Ways of virus transmission



Love, sexuality and protection



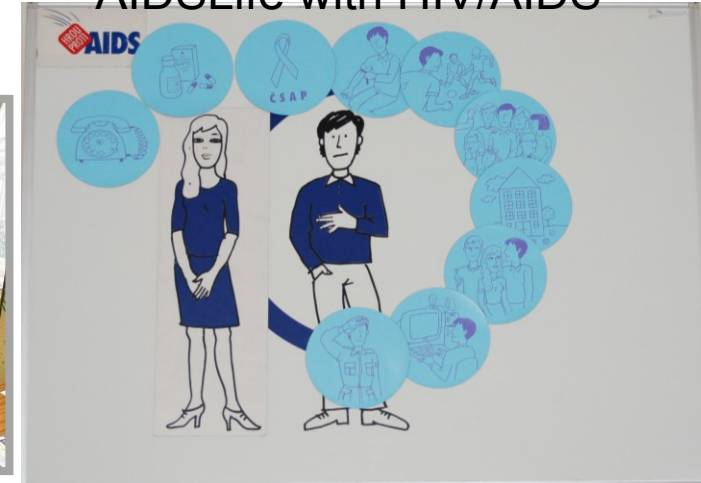
Sexuality body language



Inhibition of unwanted pregnancy,
sexually transmitted diseases and HIV



AIDSLife with HIV/AIDS



Individuální intervence

„Krátké intervence“

CO

motivační technika

KDO

zdravotník/pedagog/každý

KOMU

pacienti/klienti ZZ/žáci/rodina...

PROČ

↓
motivovat k rozhodování pro zdraví
zlepšit zdraví
snížit ztráty z nemocí

JAK

3A, 5R

Co byste chtěli ve svém chování/životě změnit?

Zachování stávajícího stavu		Změna chování	
Zisky	Ztráty	Zisky	Ztráty

Jak postupovat ?

3A

ASK

ptejte se

ADVISE

porad'te

ASSIST

pomozte

- Přímé ztráty tvoří náklady na zdravotní péči a prevenci. Většina těchto nákladů je financována veřejnými zdravotními pojišťovnami, v roce 2020 to bylo kolem 70 % všech nákladů. Zdravotní péče je dále financována z veřejných rozpočtů a soukromých zdrojů (např. neziskové organizace či závodní preventivní péče) nebo z přímých výdajů příjemců zdravotní péče.
- V roce 2020 byly celkové výdaje na zdravotní péči v České republice 526,2 miliardy korun a z toho bylo 461,3 miliard Kč z veřejných zdrojů, tzn. platby veřejných zdravotních pojišťoven a veřejné rozpočty (ČSÚ, 2022).
- Data ohledně přímých ztrát z nemocí jsou dostupná v souhrnných výsledcích zdravotnických účtů ČR, které publikuje Český statistický úřad nebo přímo u zdravotních pojišťoven.

- Přímé ztráty tvoří náklady na zdravotní péči a prevenci. Většina těchto nákladů je financována veřejnými zdravotními pojišťovnami, v roce 2020 to bylo kolem 70 % všech nákladů. Zdravotní péče je dále financována z veřejných rozpočtů a soukromých zdrojů (např. neziskové organizace či závodní preventivní péče) nebo z přímých výdajů příjemců zdravotní péče. V roce 2020 byly celkové výdaje na zdravotní péči v České republice 526,2 miliardy korun a z toho bylo 461,3 miliard Kč z veřejných zdrojů, tzn. platby veřejných zdravotních pojišťoven a veřejné rozpočty (ČSÚ, 2022). Data ohledně přímých ztrát z nemocí jsou dostupná v souhrnných výsledcích zdravotnických účtů ČR, které publikuje Český statistický úřad nebo přímo u zdravotních pojišťoven.

- Preventabilní nemoci způsobují velkou ekonomickou zátěž pro naši společnost. Ekonomická zátěž a celkové ekonomické ztráty z nemocí jsou dané součtem přímých a nepřímých ztrát, které způsobují.
- Řada studií o ekonomické zátěži z nemocí se bohužel zaměřuje pouze na přímé, tj. zdravotní náklady a tím podhodnocuje celkové ztráty způsobené nemocemi (Hauben, Hogendoorn, 2015).

- Nepřímé ztráty z nemocí nebo jinak zhoršeného stavu mohou být mnohonásobně vyšší nežli ty přímé, to platí například v případě ekonomických ztrát spojených s obezitou a nadváhou. Ekonomický dopad nadváhy a obezity v ČR v roce 2019 byl přibližně 147,83 miliard Kč. To odpovídá asi 13 780 Kč na hlavu a 2,5 % HDP. Do roku 2060 se ekonomické dopady zvýší odhadem na 720,97 miliard Kč (World Obesity, 2023).

POŠKOZENÍ ORGÁNŮ UŽÍVÁNÍM ALKOHOLU

Alkohol je droga

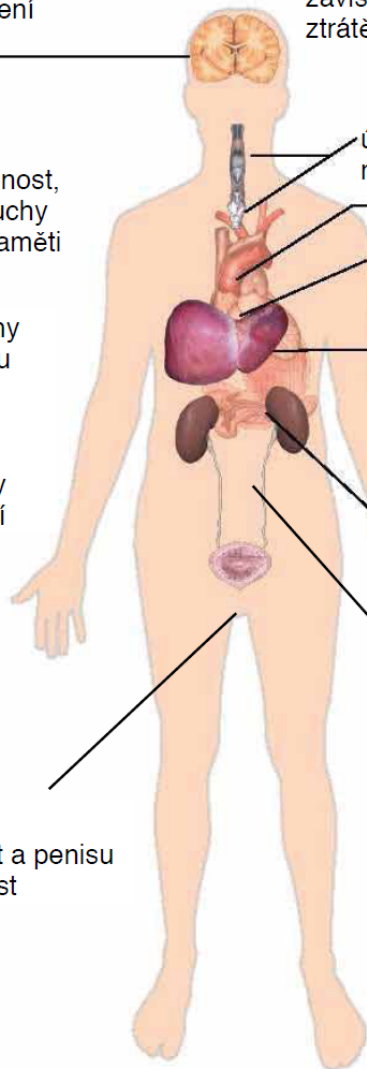
mozek – poškození

závislost na alkoholu vede ke
ztrátě paměti

Wernickeho
encefalopatie-
zmatenost, netečnost,
třes závratě, poruchy
zraku, poruchy paměti

psychické poruchy
touha po alkoholu
podrážděnost
úzkost, deprese
poruchy spánku
halucinace, bludy
asociální chování

impotence
zmenšení varlat a penisu
snížená plodnost



ústa, průdušnice, jícen
rakovina

chudokrevnost

srdce - poškození
srdeční svaloviny

cirhóza jater- tvrdnutí,
žloutenka, otrava
amoniakem, rakovina

žaludek- chronický
zánět

slinivka břišní –
zánět, diabetes
2. typu

tlusté střevo –
rakovina

obezita
1 gram etanolu = 30 KJ
2x více než sacharidy
podvýživa u alkoholiků

POŠKOZENÍ ORGÁNŮ UŽÍVÁNÍM ALKOHOLU

Alkohol je droga

mozek – poškození

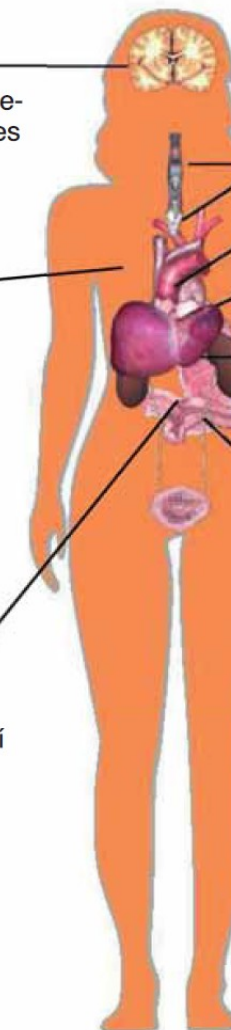
závislost na alkoholu vede ke
ztrátě paměti

Wernickeho encefalopatie-
zmatenost, netečnost, třes
závratě, poruchy zraku
poruchy paměti

rakovina prsu

psychické poruchy
touha po alkoholu
podrážděnost
úzkost, deprese
poruchy spánku
halucinace, bludy
asociální chování

poruchy menses
v těhotenství poškození
plodu, potrat
nedonošené děti mají
srdeční vady



ústa, průdušnice, jícen
rakovina

chudokrevnost

srdce - poškození
srdeční svaloviny

cirhóza jater- tvrdnutí,
žloutenka, otrava
amoniakem

žaludek- chronický
zánět

slinivka břišní –
zánět, diabetes
2. typu

tlusté střevo -
rakovina

obezita
1 gram etanolu = 30 KJ
2x více než sacharidy
podvýživa u alkoholiků

VLIV ALKOHOLU NA CHOVÁNÍ ČLOVĚKA



0,2 - 0,5 promile	• vzestup sebedůvěry • horší odhad vzdálenosti i rychlosti • zhoršení zraku
0,5 - 0,8 promile	• prodloužený reakční čas: zhoršené vnímání barev (zejména červené) • poruchy rovnováhy
0,8 - 1,2 promile	• bezohlednost, nekritičnost • tunelové vidění: mizí vnímání okrajů zorného pole • hrubé chyby při řízení: ohrožení ostatních

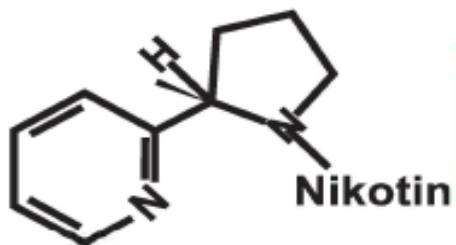


RIZIKO DOPRAVNÍ NEHODY SE ZVYŠUJE 7x

DOBA POTŘEBNÁ PRO ODBOURÁNÍ ALKOHOLU

Údaje v tabulce jsou přepočteny pro **MUŽE** o hmotnosti 85 kg a **ŽENU** o hmotnosti 60 kg.

 PIVO 10°	<i>doba odbourání alkoholu</i>	 PIVO 12°	<i>doba odbourání alkoholu</i>	 VÍNO	<i>doba odbourání alkoholu</i>	 LIHOVINA	<i>doba odbourání alkoholu</i>
 0,5 l	2h 15min 3 h 42min	 0,5 l	2h 45min 4 h 31min	 0,2 l	2h 28min 4 h 4min	 0,5 dcl	3h 15min 3 h 42min
 1 l	4h 30min 7 h 34min	 1 l	5h 30min 9 h 12min	 0,4 l	4h 56min 8 h 8min	 1 dcl	4h 30min 7 h 24min
 1,5 l	6h 45min 11 h 7min	 1,5 l	8h 15min 13 h 33min	 0,6 l	7h 24min 12h13min	 1,5 dcl	6h 45min 11 h 7min



Nikotinová závislost

1. Nikotin vstupuje do plic

2. V plicních sklípcích
vstupuje nikotin do krve

3. Nikotin se váže na receptory
● a aktivuje sekreci dopaminu

4. Sekrece dopaminu vyvolá
★ pocit štěstí

5. Přibývá počet nikotinových
receptorů, které vyžadují
více nikotinu ● ● ● ● ● ●

UKRYTO V CIGARETĚ

složení tabákového kouře



1E

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



Příjem NaCl do 5 g

benefity

- Snížení TK
- Nižší riziko CMP
- Nižší riziko IM
- Nižší riziko ca žaludku
- Nižší riziko osteoporózy
- Nižší riziko onemocnění ledvin
- Zlepšení chuti
- Poznání nových bylinek a koření

bariéry

- Znalost DDD do 5 g, aplikace
- Znalost čtení etiket, aplikace
- Závislost na soli - preference velmi slaných produktů (cena, chuť)
- Plánování týdenního nákupu
- Čas- rychlá příprava z polotovarů
- Společné stravování
- Výrobci- receptury, trvanlivost, kvalita?
- Sůl není hlavním ani největším zdrojem jódu

DOPORUČENÉ DENNÍ MNOŽSTVÍ SOLI JE 5 GRAMŮ

(plná čajová lžička)



k dosolování
a solení
při vaření

v potravinách
(skrytá sůl)



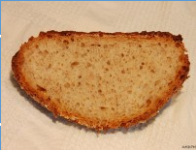
O soli a zdravém solení se dočtete také na

WWW.MENE-SOLIT.CZ



VÍTE, ŽE NA ETIKETÁCH JE MNOŽSTVÍ SOLI UVEDENO JEN NA 100 G VÝROBKU?
Nezapomeňte si tedy spočítat, kolik soli sníte třeba ve velkém sáčku chipsů.



Výrobek 100 gramů			Sodík (Na) g	NaCl g
Rohlík 43 g				
Krajíc chleba			0,25 g NaCl	0,550
Niva			0,45 g NaCl	0,925
Balkánský sýr				1,400
Tavené sýry			1,300	3.500
Párky			0,920	1.750 - 2.300
Trvanlivé salámy			2,480	6,200
Šunka			0,800	2,000
Arašídy pražené solené			0,750	1,875
Bohemia chips alpská sůl			0,200	0,500
Popcorn slaný			0,600	1,500
Olivy,			1,000	2,500
Slané tyčinky			2,400	6,000
Burger			3,200	8,000
			0,800	2,000

OSTEOPORÓZA

rizikové faktory



Vápník jako prevence osteoporózy



příklad jídelníčku bohatého na vápník

snídaně
 bílý jogurt, müsli s oříšky, lněné semínko, jablko, slazený čaj

svačina
 celozrnná houska, margarín, tvrdý sýr, rajče, voda

oběd
 brokolice polévka, pstruh a bylinkové brambory, salát z čínské zelí, voda

svačina
 jogurtový nápoj, banán, mandle

večeře
 vaječná omeleta se zeleninou a sýrem, posypaná řeřichou, pečivo, čaj

Připravte si vlastní pokrmy podle receptů na stránce
mene-solit.cz/recepty



Konzumaci nadměrného množství
přidaného cukru dodáváme tělu
mnoho energie navíc, která se ukládá
v podobě tuků a vzniká obezita.



jogurt s ovocem
200 ml
25 Kč



bílý jogurt
150 ml
10 Kč



Maximálně 25 g
přidaného cukru denně



1 kostka cukru = 4 gramy



malá točená
zmrzlina
15 Kč



domácí
mražená
ovocná dřev
10 Kč



ŽIVOT JE SLADKÝ I BEZ CUKRU

Jezte a pijte co je zdravé
a také levnější! PROČ?

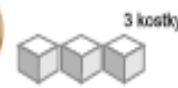


Vaše zdraví bude pevnější, zuby zdravější,
úsměv krásnější a tělo štíhlejší.

- vyměňte sladké nápoje za čistou vodu
- sladkosti nahraďte ovocem
- omezte slazení kávy a čaje



kobliha 60 g
7 Kč



mrkvový
salát
s ananášem
150 g
6 Kč



sáček bonbónů
20 Kč



miska
ovocného
salátu
10 Kč



ochucený
mléčný nápoj
310 ml
18 Kč



sklenice
mléka
300 ml
5 Kč



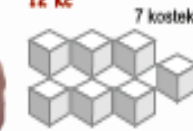
kobliha
s polevou
15 Kč



jablko
4 Kč



čokoládová
tyčinka
12 Kč



hroznové
vino 100 g
9 Kč



cereálie
se skořicí 100 g
25 Kč



müsli
se sušeným
ovocem 100 g
18 Kč



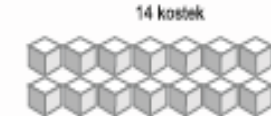
makronky
2 ks
17 Kč



ovesná kaše
s ovocem
100 g
10 Kč



kolový nápoj
malá láhev
25 Kč



sklenice
vody
s citronem
2 Kč



množství
cukru

celková
energetická
hodnota

potřebná doba
běhu, chůze
a sezení na spálení



kečup 100g



504 kJ



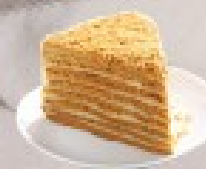
11 min



21 min



59 min



medovník
116 g



1900 kJ



42 min



1 hod 19 min



3 hod 44 min



kobliha s polevou
60g



1147 kJ



26 min



48 min



2 hod 15 min



oplatky v hořké
čokoládě 50g



1100 kJ



25 min



46 min



2 hod 9 min

množství
cukru

celková
energetická
hodnota

potřebná doba
běhu, chůze
a sezení na spálení



čokoládový krém
100 g



2278 kJ



50 min



1 hod 30 min



4 hod 28 min



čokoládová
tyčinka
50 g



892 kJ



19 min



37 min



1 hod 45 min



croissant máslový
bez náplně
42 g



688 kJ



15 min



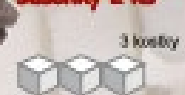
29 min



1 hod 20 min



slepené
sušenky 2 ks



444 kJ



10 min



19 min



52 min

ENERGIE V ROVNOVÁZE

Některé nápoje a potraviny obsahují hodně cukru.
Omezte jejich konzumaci a zvýšte pohybovou aktivitu.



kolový nápoj
0,5l



900 kJ



20 min



38 min



1 hod 46 min



mléčná čokoláda 100g



2143 kJ



48 min



1 hod 29 min



4 hod 12 min



ovočný jogurt
150g



570 kJ



13 min



24 min



1 hod 7 min



VÝŽIVA JAKO **prevence** VZNIKU NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ



Dopřejte si potraviny s ochrannou silou před rakovinou.

Ochrannou sílu zmíněných potravin lze zvýšit jejich kombinací.

- ## DOPORUČENÍ PRO PREVENCI NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ
- pestrost a vyváženost: rozmanitá strava z různých zdrojů s upřednostněním potravin rostlinného původu
 - konzumace různých druhů zeleniny a ovoce (i syrové) o hmotnosti minimálně 400 g za den a to po celý rok v množství pět porcí denně (jedna porce velikostně jako pěst) a potravin z luštěnin a obilnin (málo upravených celozrnných)
 - preferenci ryby, kuřecího masa a zvěřiny před masem vepřovým, hovězím a skopovým
 - příprava pokrmů při nižších teplotách s upřednostněním vaření a dušení
 - celkový denní příjem soli ze všech zdrojů nižší než 5 g
 - rovnováha mezi příjmem a výdejem energie: váhový přírůstek během celé dospělosti nemá překročit 5 kg
 - každodenní pohybová aktivita alespoň 30 minut
 - omezení konzumace tučných potravin (zejména živočišného původu) a všeho sladkého včetně nápojů
 - nejíst potraviny kontaminované plísní, hnilobou či jinak zkažené nebo připálené
 - vyvarovat se pít alkoholu a kouření
- ## VHODNÝ JÍDELNÍČEK
- Snídaně 2 lžice směsi včelků, dýňových, lněných semenek a ořechů, půl šálku borůvek a malin, polotučný jogurt, zelený čaj
- Svačina celozrnná houska, sýr, pomeranč, voda
- Oběd květáková polévka, m. křehla s rajčatovou omáčkou a brambory, ředkvičkový salát, ředěný džus z čerstvého ovoce
- Svačina zeleninový salát s tofu, sypaný sušenými brusinkami, zelený čaj
- Večeře celozrnné pečivo, tvamňová pomazánka s česnekem a cibulou, hrozňové víno, voda

VÝŽIVA JAKO **riziko** VZNIKU NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ



Téměř polovinu všech nádorových onemocnění různých orgánů způsobuje nevhodná skladba a množství stravy.

- ## NEVHODNÝ JÍDELNÍČEK
- Snídaně párky s hotčicí, bílý rohlík, čaj s cukrem
- Svačina pařížský salát, omáčka, slazená šmonáda
- Oběd hovězí steak, hranolky, tatarka, pivo
- Svačina káva, čokoládová tyčinka
- Večeře jitrnice, chléb, pivo
- Mezi jídly chipsy, slazená šmonáda, 5 cigaret
- ## CIGARETY
- sice nejsou potravina, ale mnozí si je rádi dopřejí, jako by byly neškodnou součástí jejich jídelníčku. A tím významně násobí škodlivý účinek všech položek z talíře.

**Nenechte svůj mozek zahálet,
nebude pak mít na *Alzheimera* ani pomyšlení.**



**Myslíte si, že se *Vás Alzheimer* netýká?
Zapomeňte na to!**



PŘÍJEM TEKUTIN BĚHEM DNE

3B



3B

nevhodné tekutiny

dětské slazené a barvené nápoje
slazené a granulované čaje
silně mineralizované vody
káva ve větším množství
neředěné džusy
kolové nápoje
alkohol
soft drinky
iontové nápoje
energy drinky



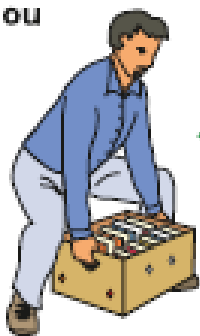
vhodné tekutiny

stolní voda nebo voda z kohoutku
slabě mineralizované vody
džus ředěný alespoň 1:1
neslazený čaj
mléko
ovoce a zelenina
polévky



Správné zvedání břemen

- nohy lehce od sebe, nakročte ve směru pohybu
- kolena a kyčle mírně pokrčte a zpevněte
- břišní a pánevní svalstvo zpevněné
- trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
- pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
- břemeno držte co nejbližší trupu
- při zvedání se zapínají především silné svaly nohou

**Tak ne!**

- při zvedání zapojte svaly na nohou

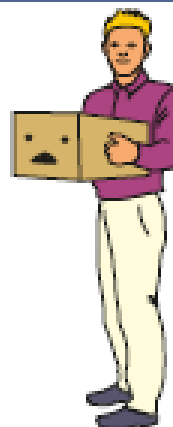
- břemena nezvedejte zády

Správné otáčení s břemenem

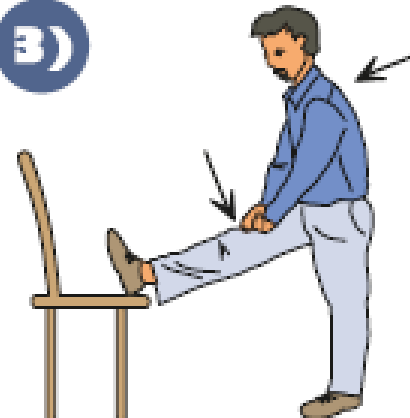
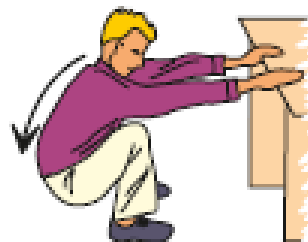
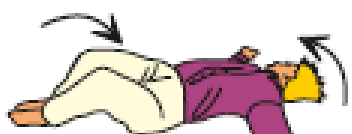
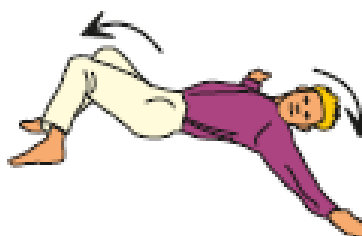
- otáčejte se celým tělem pomocí chodidel a kyčlí (přešlapováním)



výkrok
směrem
stranou

**Nesprávné otáčení**

- neotáčejte se pouze trupem

**Protahovací cviky**

Uvolněte a protáhněte:

1) záda

2) horní končetiny

3) dolní končetiny

4B Vytvořte si správné pohybové návyky

Vhodná pracovní poloha u počítače

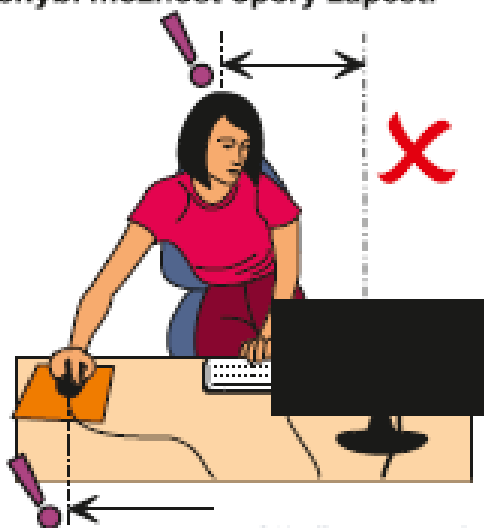
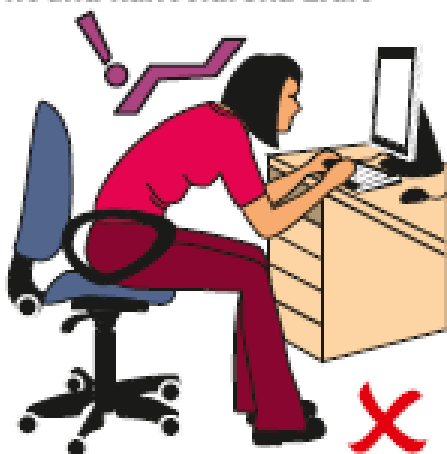


- sed se vzpřímenými zády
- kolena mírně od sebe
- chodidla pevně na podložce
- ramena rozložená do šířky
- tlakem 2. a 3. prstu posuňte bradu dozadu v horizontální rovině - „šuplík“



Nejčastější chyby

- monitor - umístěný příliš vysoko, nízko, asymetricky
- klávesnice - příliš vysoko, nízko, chybí možnost opěry zápěstí
- myš - příliš vysoko, daleko
- nevhodná kancelářská židle



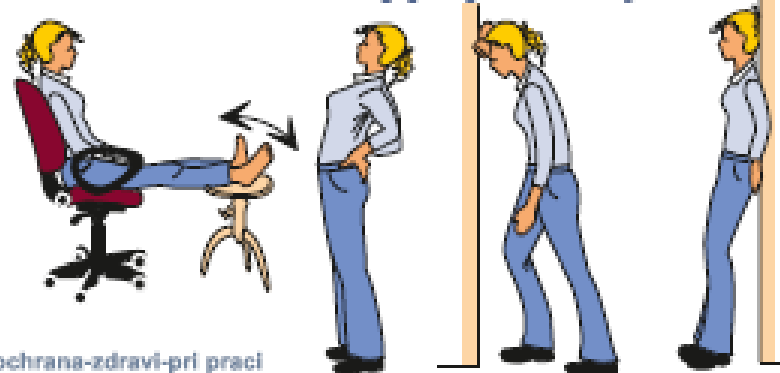
Protahovací cviky při práci u PC



Protahovací cviky při práci vstaje



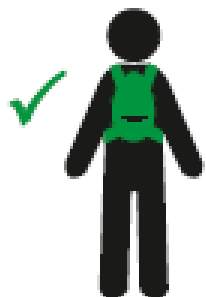
Uvolňovací cviky při práci vstaje



Nakupování bez zatěžování



S taškou na kolečkách
zádům ulehčíte.
Střídejte ruce.



V batohu je nákup
rovnoměrně rozložený
na zádech.

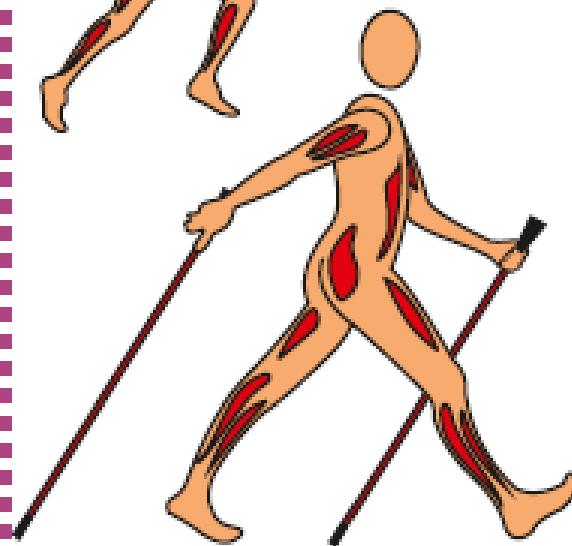
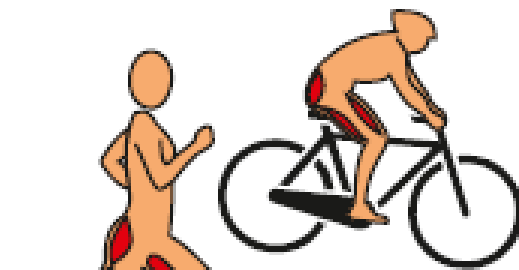


Nákup si rovnoměrně
rozložte do více tašek.



Velká zátěž na záda.
Pokud není jiná
možnost přendávejte
často tašku z ruky
do ruky.

Nordic walking aneb na výlet s trekingovými holemi



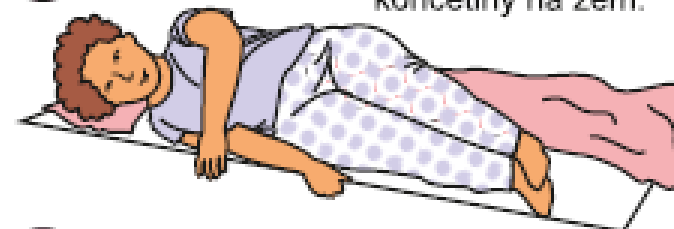
Při chůzi s trekingovými holemi
dochází k zapojení velkého množství
svalových skupin.

Snadněji z postele

1. Pokrčíme nohy v kolenou.



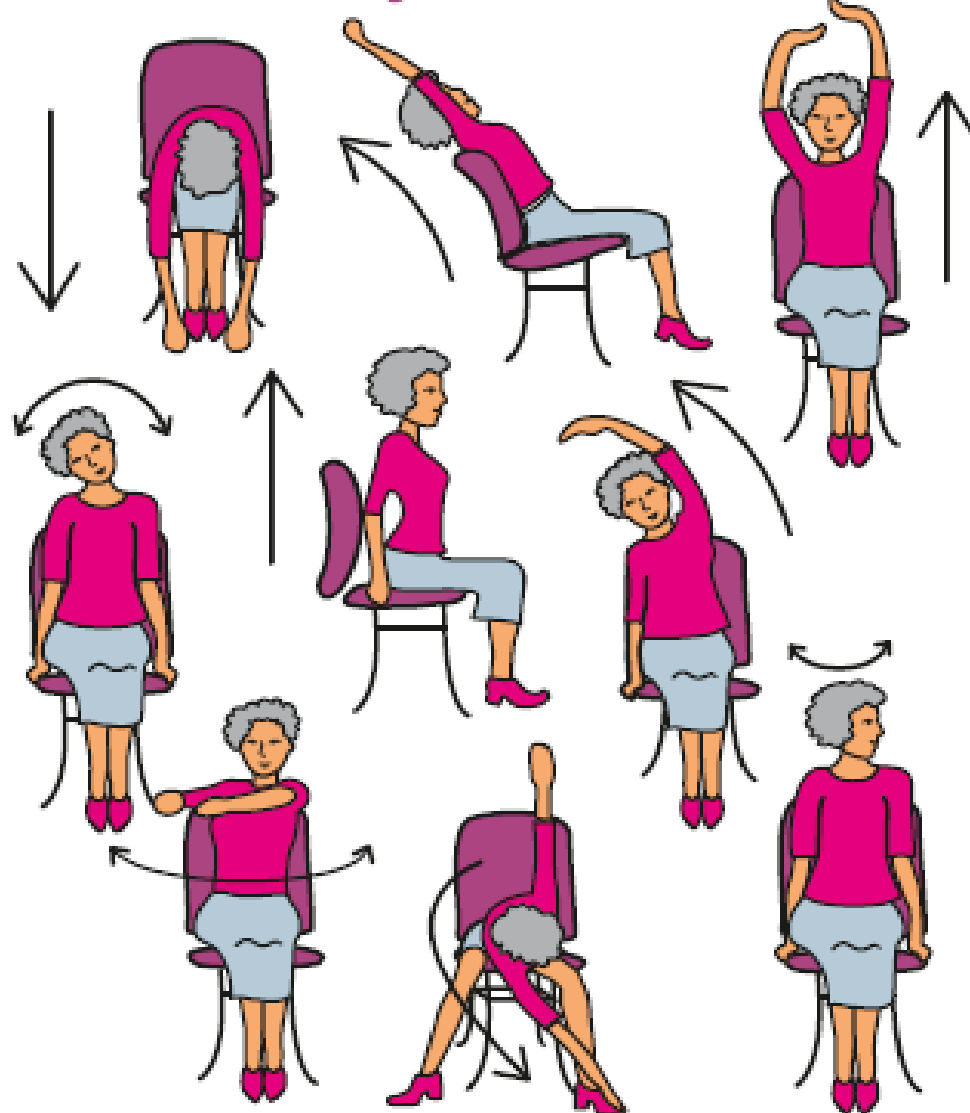
2. Otočíme se na bok a spustíme dolní končetiny na zem.



3. Zároveň vstáváme přes oporu ruky.



V sedu chvíli vytrváme.

Protahujeme se v sedě

<http://www.szu.cz/publikace/ochrana-zdravi-pri-praci>

Protahujeme se ve stoje

Při cvičení dbejte
na bezpečnost
(stabilita židle,
vhodná podlaha...)

http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/jak_predchazet_bolesti_zad.pdf

NEBEZPEČNÁ KLÍŠTATA



Kde na nás čekají a co nesou?

Čekáme ve smíšených a listnatých lesích, v křovinách a vysoké trávě. Najdete nás i na okrajích cest, potoků, řek, v parcích a zahradách. Vyhovuje nám současná změna klimatu a s ní se úspěšně stěhujeme i do hor.

Přenášíme různá onemocnění...

OBVYKLÁ AKTIVITA KLÍŠTAT JE OD BŘEZNA DO LISTOPADU (VYLOUČENA JE JEN PŘI SNĚHU A CELODENNÍM MRAZU).

Všechna tato závažná onemocnění přenášejí klíšťata v jakémkoli svém vývojovém stádiu. Po nákaze může dojít k nezvratnému poškození vašeho zdraví.

Lymská borelióza
Klíšťová encefalitida
Babesióza
Rickettsióza
Tularémie
Anaplasmóza

Chraňte se proti nemocem přenášenými klíšťaty

Onemocnění klíšťovou encefalitidou zasahuje nervový systém a může vést i k ochrnutí. Ročně se u nás objeví kolem 600 případů onemocnění klíšťovou encefalitidou. Virus způsobující toto onemocnění se vyskytuje na celém území ČR.

Očkování proti klíšťové encefalitidě

ROČNĚ SE U NÁS OBJEVÍ KOLEM 600 PŘÍPADŮ ONEMOCNĚNÍ KLÍŠŤOVOU ENCEFALITIDOU.

Dobrá zpráva je, že proti klíšťové encefalitidě můžete své děti a sebe nechat očkovat. Na očkování přispívá většina zdravotních pojišťoven.

Proti ostatním nemocem, přenášeným klíšťaty, bohužel zatím očkování neexistuje a je potřeba se chránit jinak: vhodným oblečením, používáním repelentů, sledováním své kůže a zdravotního stavu. Tato opatření samozřejmě platí i jako prevence proti klíšťové encefalitidě.

Jak se ochránit proti přisátí klíštěte

NEŽ SE VYDÁTE DO PŘÍRODY, POUŽIJTE REPELENTNÍ PŘÍPRAVKY (I NA OBLEČENÍ) A VHDNĚ SE OBLÉKNĚTE...

Vhodné jsou dlouhé kalhoty, pevná a uzavřená obuv, ponožky natažené přes kotníky a v nich zastrčené kalhoty nebo natažené návleky, triko zastrčené do kalhot. Oděv by měl být světlý (klíště bude lépe vidět) a z hladkého materiálu (klíště po něm snadněji sklouzne).

NELEHEJTE SI V PŘÍRODĚ DO TRÁVY A DRŽTE SE PEVNÝCH CEST.

PO NÁVRATU DOMŮ SI PROHLÍDNĚTE CELÉ TĚLO. PROHLÍDKU JE VHDNĚ OPAKOVAT I DALŠÍ DEN.

Nejčastěji se klíště přisaje v podkolenních jamkách, v podpaží, tříselech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo ve vlasaté části hlavy.



Jak správně odstranit klíště



Místo, kde je přisáté klíště, **dezinfikujte** jodovým či jiným dezinfekčním prostředkem.

Pomocí pinzety **lehce s klíštětem pohybujte ze strany na stranu**. Než se klíště uvolní, může to trvat i 3 minuty.

Místo po odstranění klíštěti **znovu vydezinfikujte**.

Pokud se klíště přetrhlo, ponechtejte jeho zbytek v kůži a rovněž použijte dezinfekci.

Nakonec klíště **zabalte do kousku papíru a spalte**. Zničíte tím viry a bakterie, které může klíště přenášet.

KLÍŠŤE MŮŽETE ODSTRANIT I POMOCÍ SPECIÁLNÍ UMĚLOHMOTNÉ KARTY.

KLÍŠŤE MŮŽETE KÝVĚJTE, NIKDY S NÍM NETOČTE PO SMĚRU ANI PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK.

Sledujte místo přisátí klíštěte i svůj zdravotní stav

PO DOBU TŘÍ TÝDNŮ SLEDUJTE, ZDA SE NEOBJEVÍ NĚJAKÉ PŘÍZNAKY ZÁVAŽNÉHO ONEMOCNĚNÍ PO NAPADENÍ KLÍŠŤETEM.

Lokální změny na kůži v místě přisátí klíštěte, např. zvětšující se zarudnutí s centrálním vyblednutím při onemocnění lymskou boreliózou, zvýšená teplota s příznaky chřipky při klíšťové encefalitidě.

POKUD SE NĚKTERÝ Z PŘÍZNAKŮ OBJEVÍ, NAVŠTIVTE SVÉHO LÉKAŘE A INFORMUJTE HO, ŽE JSTE MĚLI KLÍŠŤE.



9A

Při nedodržování pravidel hygieny je možné najít na ruce **4700** různých mikrobů.

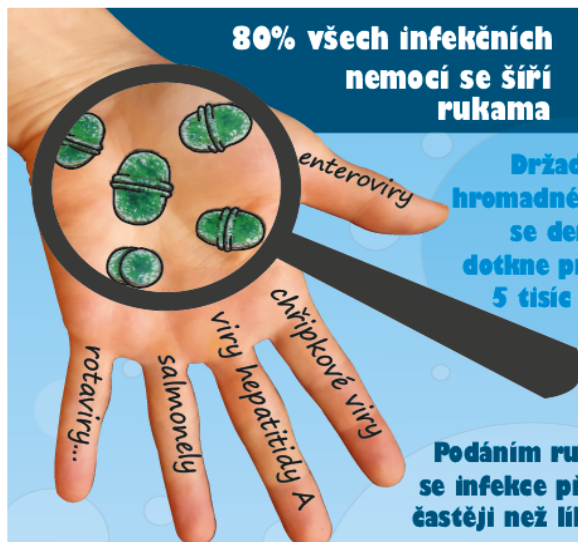
80% všech infekčních nemocí se šíří rukama

Počítačová myš je **3x** špinavější než prkénko toalety, klávesnice až **5x**

Držadel v hromadné dopravě se denně dotkne přibližně 5 tisíc rukou

Podáním rukou se infekce přenáší častěji než líbáním

1 ze 6 telefonů, 10% kreditních karet, 14% bankovek a mincí je kontaminováno fekálními bakteriemi



Kdy si mýt ruce?



před, při a po přípravě jídla



po vynesení odpadků



před, při a po manipulaci s potravinami



po kontaktu se zvířetem i jeho exkrementy



před a po konzumaci jídla



před péčí o miminko a po přebalení



po použití toalety



po použití hromadné dopravy



po návštěvě lékaře či zdravotnického zařízení



po použití nákupního vozíku



před a po ošetření rány



po manipulaci s penězi



po smrkání, kašlání a kýchání

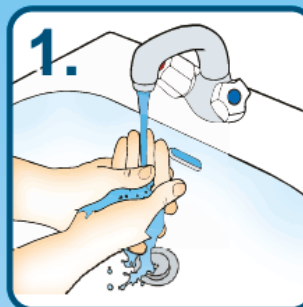


po příchodu domů z venku

Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi II“ byl realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017. © Státní zdravotní ústav, 2017. Dotisk 2018. PPZ č. 10917 „Krátké intervence v praxi III“ MZ ČR.



Ruce si myjte 15-30 sekund dezinfekcí nebo 40-60 sekund tekutým mýdlem



Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



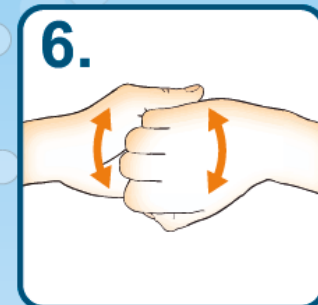
Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.



Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaň o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



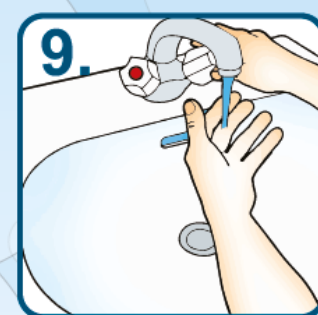
Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.



Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.

Aby byly ručičky
čisté jako rybičky



1. Kamarádi, rychle sem!
Ručičky si umyjem.
Vodu, mýdlo na ně dáme
a básničku račínáme.

2. Melou, melou dva mlýnky,
z mýdla budou bublinky.



3. Jak udělám krabičky?
Propletu si prstíčky!



4. Koupý kou, koupý kou,
z jedné strany na druhou.



5. Ukaž nehty! Ne a ne!
Mám je dobře schované.

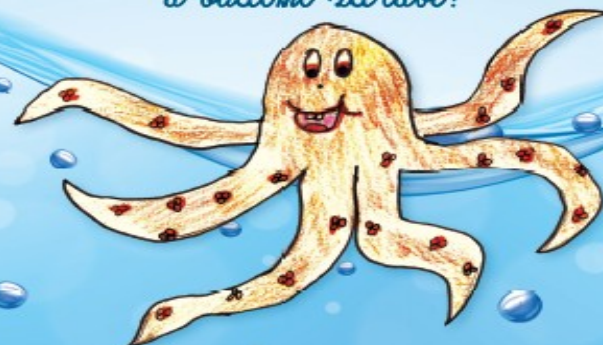
6. Válím, válím váleček,
ať mám čistý paleček!



7. Vaří myška kašičku,
pošimrám si dlaničku.



8. Opláchneme, osušíme,
jak myt ruce, teď už víme.
Takhle nás to baví
a budeme zdraví!



V letáku byly použity nákresy z publikace
„Světová zdravotnická organizace:
Směrnice SZO Hygiena rukou ve zdravotnictví: souhrn.
Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2011.“



Vydal Státní zdravotní ústav Praha
za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu č. 10743
„Významné dny ve zdravotnictví
v kontextu podpory zdraví“, NPZ-PPZ 2017.
Praha, 2017

Kresby Terežka Müllerová
Grafické zpracování Daniella Sladká, ARGI, spol. s r.o.

9 B Jak se chránit proti hepatitidě A ?

MYTÍM RUKOU A OČKOVÁNÍM

Virová hepatitida typu A = infekční zánět jater vyvolaný virem hepatitidy A
= lidově žloutenka, nemoc špinavých rukou

Jak se hepatitida A přenáší ?

Ze stolice do úst.

Viry se z rukou nemocného přenesou na předměty, kterých se dotýká.

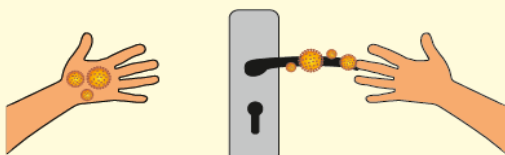
Kdo je zdrojem nákazy?

Nemocný člověk vylučující viry stolici.



O své nemoci nemusí vědět, protože je v inkubační době, která trvá 15 - 50 dní.

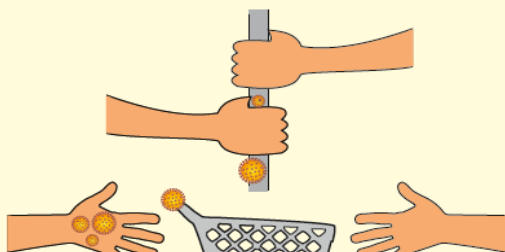
Na neumytých rukou virus zůstává.



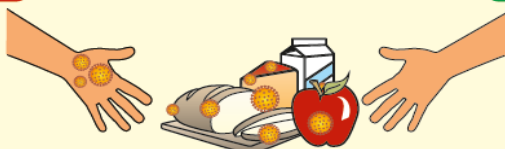
Pokud se těchto předmětů dotýká zdravý člověk, může si virus přenést do úst a onemocnět.



Záludnost tohoto onemocnění spočívá v jeho snadném přenosu.



Proto je důležité si mýt ruce co nejčastěji.



9 B Infikovaný člověk nemusí mít žádné příznaky, přesto virus hepatitidy A vylučuje stolicí.
V důsledku nízké hygieny rukou se virus šíří také mezi injekčními uživateli drog nebo při análním orálním sexu.

PŘÍZNAKY

zpočátku podobné chřipce:

teplota, nechutenství, nevolnost, pobolívání pod pravým žeberním obloukem, bolesti břicha



později:

zežloutnutí kůže a bělma očí, ztmavnutí moči, vylučování světlé stolice, svědění kůže



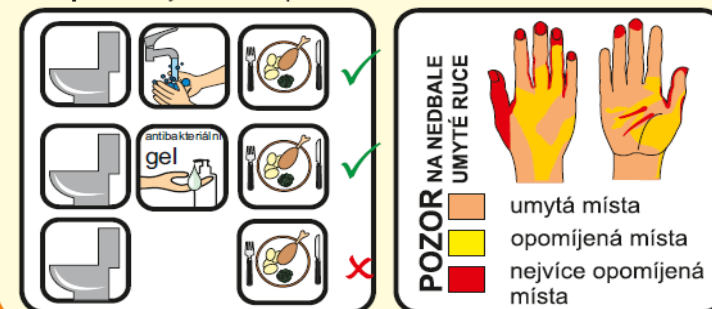
OCHRANA

Pokud cestujete do zahraničí, kde je zvýšený výskyt hepatitidy A, nechte se proti ní **očkovat** a dbejte zvýšené hygieny:

- často si **myjte ruce**. Pokud to není možné, použijte alespoň antibakteriální gel nebo ubrousky.
- **syrové mořské plody** konzumujte pouze, pokud jste očkovaní proti hepatitidě A.
- k pití a čištění zubů používejte pouze **balenou vodu**.
- nedávejte si **nápoje s ledem**. Může být připraven z vody, která není chlorovaná.
- ovoce **řádně omyjte** balenou pitnou vodou. Konzumujte pouze ovoce, které lze oloupat.
- konzumujte řádně **tepelně upravená jídla**, která prošla varem minimálně **1 minutu**.



Chladem ani mrazem se virus nezničí, naopak se prodlužuje jeho život!!!



OČKOVÁNÍ

Informace o očkování poskytnete praktický lékař pro děti a dospělé. Lze očkovat kdykoliv dle aktuálního zdravotního stavu. Očkování proti virové hepatitidě A není součástí pravidelného očkování. O cenách jednotlivých vakcín je třeba se informovat u praktického lékaře nebo ve specializovaném centru. Většina zdravotních pojišťoven na očkování přispívá.

8 TIPŮ JAK KOMPENZOVAT STRES

Už se vám podařilo dnes některé splnit?
Zkuste každý den přidat o jeden víc.

**1. ÚSMĚVEM**

- koutky úst směřující nahoru jsou pro organismus signálem k pohodě a relaxaci, i když je právě ve stresu.

**2. POHYBEM**

- alespoň 10 000 kroků denně. Prospěšná je jakákoli pohybová aktivita, třeba jen chůze do schodů.

**3. RELAXAČNÍM DÝCHÁNÍM**

- v rytmu nádech na tři - výdech na šest.
Opakujte několikrát po sobě.

**4. JÍDELNÍČKEM**

- ořechy a mandle obsahují vitamíny skupiny B, nezbytné pro výživu nervů i mozku, a hořčík, nutný pro vedení nervových vzruchů, který se při stresu rychle vyčerpává.

**5. KONCENTRACÍ**

- na to, co právě děláte. Chráníte tak mysl před přetížením - podobně jako když si děti hrají, jsou plně vtaženy do hry a nezabývají se ničím jiným.

**6. ZAMĚŘENÍM SE NA TO, CO MŮŽETE OVLIVNIT**

- povahu příbuzných ani minulost nezměníte.
Přemýšlejte pouze o tom, co můžete skutečně změnit.

**7. ROVNOVÁHOU**

- mezi prací a odpočinkem. Myslete na time management. Najděte si chvíli na to, co vám přináší radost, například: hudba, čtení, cvičení, dostatek spánku. Dopřejte si občas den bez technologií.

**8. SETKÁVÁNÍM SE S PŘÁTELI**

- sociální opora je velmi důležitá. Pamatujte na to, že rozhovor není boj o slovo. I ten druhý má co říct - naučme se také naslouchat.



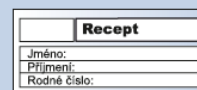
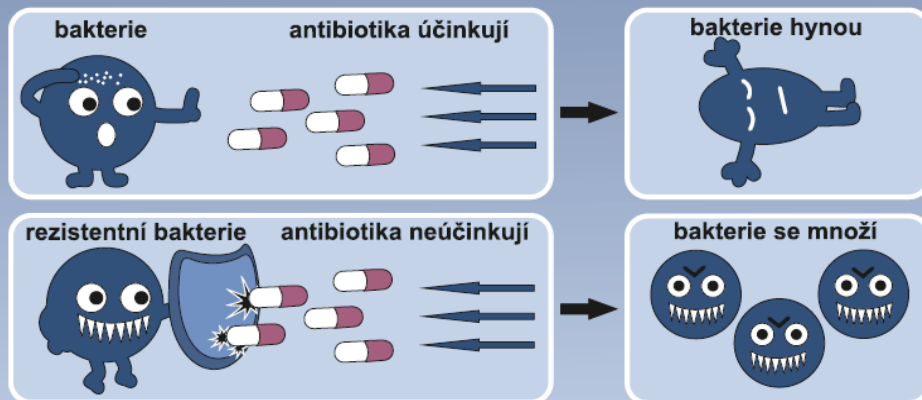
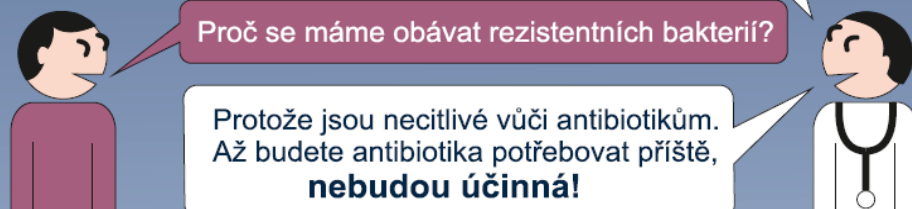
ANTIBIOTIKA JSOU ÚČINNÁ POUZE PROTI BAKTERIÍM NIKOLI PROTI VIRŮM

Virová onemocnění
(chřipka, onemocnění horních cest
dýchacích, nachlazení...) **ATB NE** ❌

Bakteriální onemocnění
(angína, zánět močových cest,
zánět středního ucha...) **ATB ANO** ✅

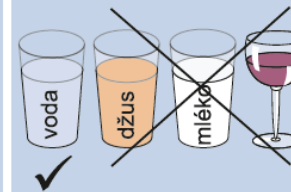
Vážným celosvětovým problémem se stala ANTIBIOTICKÁ REZISTENCE

Antibiotická rezistence VZNIKÁ PŘI CHYBNÉM UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK.
Bakterie nejsou zcela zničeny a získají schopnost odolat účinkům
antibiotik při příštím onemocnění. Stávají se rezistentními.

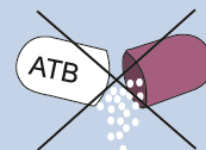


O předepsání ATB vždy
rozhoduje lékař.
**Neužívejte ATB
z předchozí léčby
bez konzultace
s lékařem.**

Informujte se o správném
užívání ATB a jejich
nežádoucích účincích.
O užívání ATB současně
s vašimi léky se poraďte
se svým lékařem
či lékárníkem.



ATB zapíjejte vodou
(ne ovocnými šťávami,
mlékem, alkoholem).

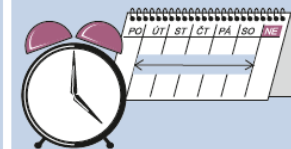


**Nedělte ATB na menší dílky
bez konzultace s lékařem.
Můžete zničit jejich
účinnost.**

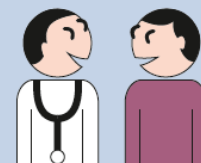
Zapomněli jste užít ATB?



**Správné informace, jak
postupovat při zapomenutí
dávky, najdete na
příbalovém letáku.
Každý lék má
jiné zásady užívání.**



**Dodržujte přesně
předepsaný časový
harmonogram užívání ATB
a délku léčby.**



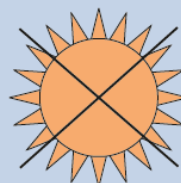
**ATB nevysazujte bez
konzultace s lékařem.
Účinek ATB se nemusí
projevit do 24 hodin.**



**Vždy dobřete celou
doporučenou dávku i když
se zdravotní stav zlepší
po dvou dnech léčby.
Neznamená to, že jsou
všechny bakterie usmrceny.**

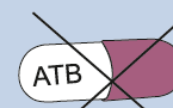


**Při užívání ATB
dodržujte klidový
a pitný režim.**



**Během léčby se
nevystavujte přímému
slunečnímu záření.**

**V průběhu užívání ATB
nepijte
alkoholické
nápoje.**

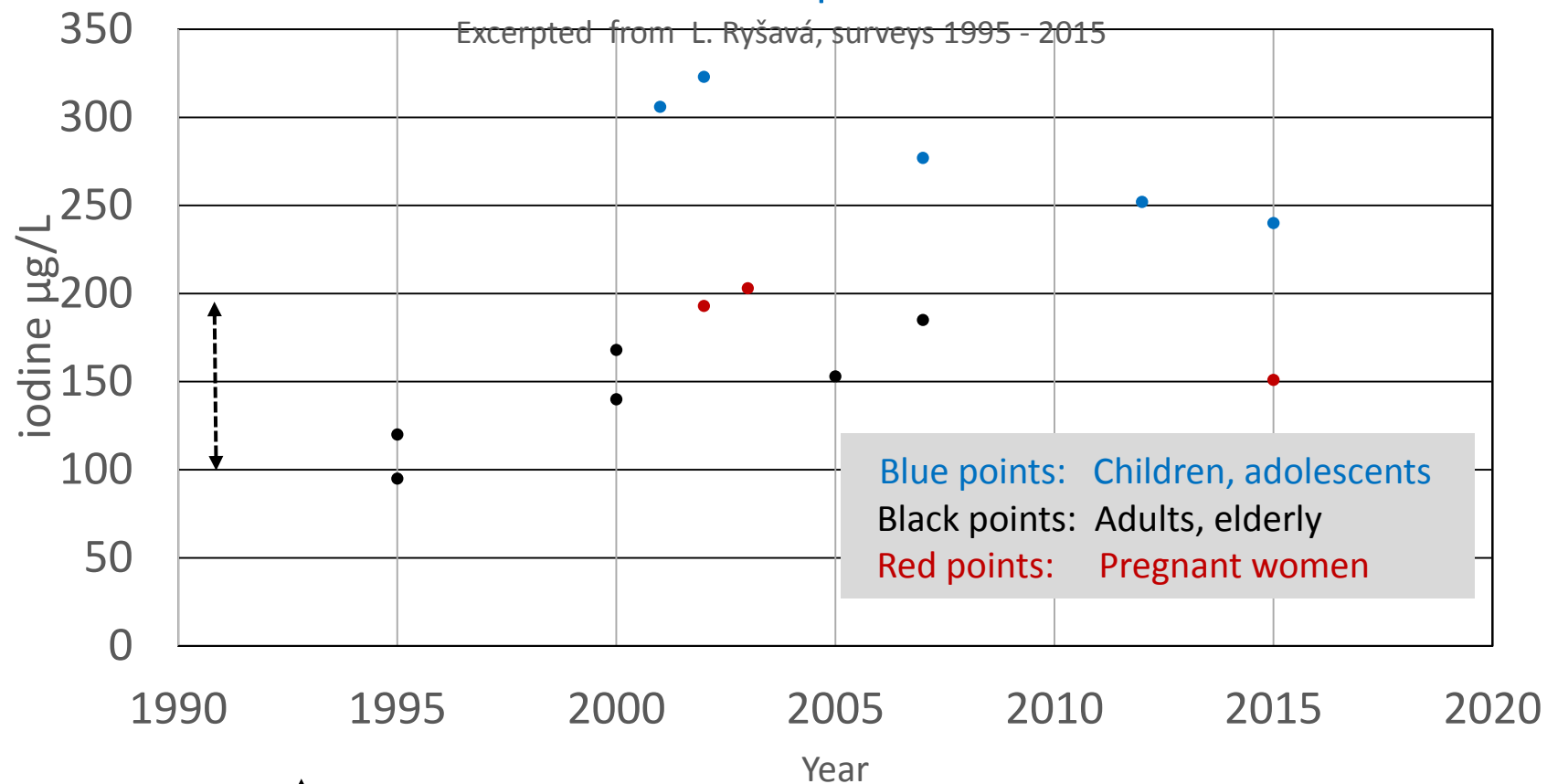


**Nikdy nepodávejte ATB
rodině nebo známému.
Bez znalosti jeho
zdravotního stavu
mu mohou uškodit.**

Saturace jódem v české populaci

Median urine levels of iodine

Czech Republic



Adequate saturation. In pregnant's 250 µg/L

V mikrogramech (µg)

Děti 0-5 let	90 µg
Děti 6-12 let	120 µg
Děti nad 12 let a dospělí	150 µg
Těhotné a kojící ženy	250 µg

WHO, ICCIDD, 2007.

Děti 0-2 roky	více než 180 µg
Dospělí	více než 500 µg
Těhotné ženy	více než 500 µg
Kojící ženy	více než 500 µg

**Příjem nad 500-600 µg
je nebezpečný.**

WHO, ICCIDD, 2007; Zamrazil, V., Čeřovská, J.
Jod a štítná žláza. Praha: Mladá fronta, 2014.

NADMĚRNÝ PŘÍJEM JÓDU

- může být způsobený neodůvodněným užíváním potravinových doplňků s jódem
- zvyšuje výskyt autoimunitních onemocnění štítné žlázy
- u těhotných a kojících žen může způsobit přechodnou poruchu funkce štítné žlázy novorozence a kojence

OBSAH JÓDU V POTRAVINÁCH (mikrogramy/100g)

RYBY, KORÝŠI, MOŘSTÍ ŽIVOČICHOVÉ

Sleď	39 µg
Tuňák	40 µg
Šproty	64 µg
Ústřice	59 µg
Slávky	137 µg
Kalamáry	20 µg
Krevety	130 µg
Chobotnice	20 µg
Humr	100 µg
Treska	75 µg
Makrela	115 µg
Makrela uzená	110 µg

MOŘSKÉ ŘASY

Kombu 0,5 g	1500-5500 µg
Wakame 0,5 g	250 µg

SLADKOVODNÍ RYBY

Štika	10 µg
Kapř	6 µg
Pstruh	8 µg

MLÉČNÉ VÝROBKY A VEJCE

Vejce slepičí	28 µg
Mléko	25 µg
Máslo	5 µg
Jogurt bílý	25 µg
Tvaroh	35 µg

CHLÉB

Chléb	33 µg
-------	-------

MINERÁLNÍ VODY

Hanácká kyselka	17 µg
Vincentka	523 µg
Poděbradka	11 µg



Proč jsem přišla do obchodu?
Nakoupit si zdroje

JÓDU.

Chci mít totiž zakrátko
zdravé, chytré děťátko.



**Víte, že nedostatek jódu v těhotenství
snižuje IQ dítěte o 7-15 procentních bodů?**

neusouřaditelnosti, zvýšenou únavností, zimomřivostí, zpomalením reflexů, pocitem chladu v končetinách, suchostí kůže, zácpou, zvýšením tělesné hmotnosti, chudokrevností, zpomalením tepu, padáním vlasů, zhoršením paměti. U dětí se projevuje poruchou růstu, zvláště u dětí do tří let věku poruchou psychomotorického vývoje.

Nejvíce ohroženi jsou

- lidský plod
- děti do tří let
- dospívající
- těhotné a kojící ženy

Rizika nedostatku jódu v těhotenství

- potrat
- nízká porodní hmotnost novorozence
- vyšší porodní úmrtnost novorozence
- porucha duševního vývoje plodu se sníženým intelektem dítěte

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

vychytává
JÓD
z krve.

JÓD využívá k tvorbě
HORMONŮ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY
(thyroxin, trijodthyronin).

HORMONY ŠTÍTNÉ ŽLÁZY
OVLIVŇUJÍ RŮST A VÝVOJ celého
organismu a funkci většiny orgánů
např. mozku, nervového systému,
svalů a pohlavních orgánů.

Pro správnou tvorbu hormonů
štítné žlázy je rozhodující



RYBY, MOŘSKÉ PLODY

Minimálně 2x týdně.

Makrela uzená 110 µg jódu / 100g
Treska 75 µg jódu / 100g

MOŘSKÉ ŘASY

Jsou velmi bohatým zdrojem jódu. Opatrně s konzumací, aby nedošlo k překročení doporučeného množství jódu za den. Obsah jódu velmi kolísá u různých druhů řas.

Kombu 1500-5500 µg jódu / 0,5g
Wakame 250 µg jódu / 0,5g



JODID V TABLETÁCH 100 µg/den



Na předpis lékaře zdarma.
Žádejte u svého gynekologa.

Slouží k doplnění příjmu jódu.
Můžete si také zakoupit doplňky
stravy s obsahem jódu.
Dbejte, aby nebyl překročen
doporučený denní
příjem jódu.

VAŘENÁ KOŠŤÁLOVÁ ZELENINA, SÓJA

brokolice 15 µg jódu / 100g
kapusta 12 µg jódu / 100g



Syrová košťálová
zelenina obsahuje

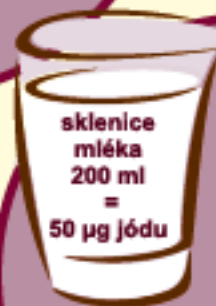
27 ± 7 mg
jódu /
1 kg soli

S JÓDEM

Příjem soli maximálně 5 g denně,
včetně soli skryté v potravinách.

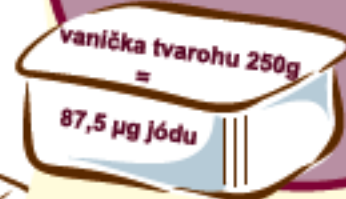
5 g soli = 100-170 µg jódu

MLÉČNÉ JÓDU



sklenice
mléka
200 ml
=
50 µg jódu

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, VEJCE



vaníčka tvarohu 250g
=
87,5 µg jódu

1 vejce
=
15 µg
jódu

MINERÁLNÍ VODY

Jód je přirozeně obsažen
v některých minerálních vodách.



VINCENKA
100 ml = 523 µg jódu

Dva doušky (50 ml) postačí
k naplnění denního
příjmu jódu.

Zdroje

- ČSÚ (2022), Český statistický úřad, *Výsledky zdravotnických účtů ČR - 2017–2020*, Kód publikace: 260005-22, Č. j.: CSU-011588/2022-63, Praha, Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vysledky-zdravotnickych-uctu-cr-2017-2020>
- Ramon Luengo-Fernandez, Marjan Walli-Attaei, Alastair Gray, Aleksandra Torbica, Aldo P Maggioni, Radu Huculeci, Firoozeh Bairami, Victor Aboyans, Adam D Timmis, Panos Vardas, Jose Leal, Economic burden of cardiovascular diseases in the European Union: a population-based cost study, *European Heart Journal*, Volume 44, Issue 45, 1 December 2023, Pages 4752–4767, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad583>
- WHO (2020), World Health Organization, *Global Health Estimates 2020: Disease burden by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2019*, Geneva, Dostupné z: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/global-health-estimates-leading-causes-of-dalys>
- WORLD OBESITY, Economic impact of overweight and obesity, 2023, Dostupné z: https://data.worldobesity.org/country/czechia-54/#data_economic-impact
- www.szu.cz

marie.nejedla@szu.cz