

ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL

Volitelný podtitul
prezentace



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA
V OPAVĚ**

doc. PhDr. Yvetta Vrublová, Ph.D..

Osnova pro e-kurz typu MOOC

**Je multikauzálně podmíněným fenoménem,
v němž má významnou roli mnoho činitelů, které
navíc působí v mnohostranných interakcích**

**Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře,
a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně.
Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti”.**

1. Teorie, které považují zdraví za ideální stav člověka, jemuž je dobře (wellness)
 2. Teorie, které chápou zdraví jako “fitness” – normální dobré fungování
 3. Teorie, které se dívají na zdraví jako na zboží
 4. Teorie, které chápou zdraví jako určitý druh “síly”.
-

DETERMINANTY ZDRAVÍ

GENETIKA

ŽIVOTNÍ STYL

**ZDRAVOTNÍ
PÉČE**

**ŽIVOTNÍ
PROSTŘEDÍ**

RODINNÁ ANAMNÉZA



**Onkologická onemocnění
Kolorektální karcinom,
Ca prsu**



**Hypertenze, diabetes mellitus,
zrakové vady,**

POHYB

VÝŽIVA

SPÁNEK

RELAXACE

ABÚZUS NÁVYKOVÝCH LÁTEK

POHYB – TĚLESNÁ AKTIVITA



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
V OPAVĚ

**Pozitivní vliv na psychiku
člověka**



Kontroluje hmotnost



**Napomáhá ke zvládnutí zátěže
a stresu**

**Prevence endokrinních,
kardiovaskulárních a
nádorových onemocnění**



DOPORUČENÍ PRO POHYB WHO (2015)

Pohybová aktivita - jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdej energie nad klidovou úroveň.

Pro lidi fyzicky neaktivní se uvádí jako nezbytné minimum 30 minut fyzické aktivity denně, tedy 3,5 hodiny týdně.

Rychlá chůze po dobu hodiny a půl týdně nebo plavání tři čtvrtě hodiny týdně snižuje riziko srdečních příhod



Každý se měl snažit hýbat alespoň třikrát týdně. "Pokud chcete splnit své cíle za rozumně dlouhou dobu, měli byste cvičit třikrát týdně"



Pozitivní vliv na psychiku člověka

Kontroluje hmotnost

**Napomáhá ke snažšímu zvládnutí
zátěže a stresu**

**Prevence endokrinních,
kardiovaskulárních a nádorových
onemocnění**



Tabakismus je považován za návyk

Poskytuje úlevu od vyčerpání

Potlačuje chuť k jídlu

Redukuje rozčilení

Navozuje pocity dobré pohody

Nádorové onemocnění

Kardiovaskulární onemocnění

Chronické bronchitidy

Vznik emfyzému

Žaludeční vředy

Nižší porodní hmotnost

novorozenců

LDL cholesterol - snížení

Abstinent – dlouhodobě minimálně 2 roky

neužívá alkoholické nápoje

Konzument – příležitostně v malých dávkách

Piják – potřeba pravidelně požívat alkoholické nápoje, které preferuje před alkoholickými, své pití však dokáže kontrolovat

Alkoholik – ztráta schopnosti pití kontrolovat,

Zneužívání návykových látek je pravidelné užívání látek (drog) v množství nebo způsobem, které daného jedince či ostatní poškozují.



www.shutterstock.com - 213286802



VYLOUČENÍ RIZIKOVÝCH FOREM SEXUÁLNÍHO ŽIVOTA

nechtěné těhotenství

promiskuita

přenos pohlavně přenosných

chorob – AIDS, kapavka, syfilis

VÝŽIVA - obecné zásady výživy



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
V OPAVĚ

- pestrá strava
- fyziologická tělesná hmotnost
- strava obsahující nízké množství živočišného tuku, cholesterolu
- dostatečné množství ovoce, zeleniny
- snížená spotřeba cukru
- omezovat příjem kuchyňské soli. (6 g denně)
- dostatek tekutin
- snížený příjem alkoholu



RIZIKA A PREVENCE OBEZITY



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OPAVĚ

RIZIKA

- Hypertenze
- Cukrovka
- Ateroskleróza
- Onemocnění pohybového aparátu
- Kolorektální karcinom
- Onkologická onemocnění
- Sterilita



ZDRAVOTNÍ PÉČE

Primární prevence

Sekundární prevence

Terciální péče



ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
V OPAVĚ

MAKROPROSTŘEDÍ



MIKROPROSTŘEDÍ



bydlení, oblečení, chemické prostředky,
barvy

DOPORUČENÉ ZDROJE

SEIFER, B., BÝMA, S. et. al. Všeobecné praktické lékařství. 3. vyd. Praha: Galen, 2019. s. 833. ISBN 978-80-7492- 422-4.
