



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Zdravý životní styl

CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_015/0002400

ROZVOJ VZDĚLÁVÁNÍ NA SLEZSKÉ UNIVERZITĚ V OPAVĚ

PREVENCE NEJČASTĚJI SE OBJEVUJÍCÍCH NEINFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ



Mgr. Gabriela Světnická
ÚSTAV OŠETŘOVATELSTVÍ FVP
SLU V OPAVĚ
2020

ONEMOCNĚNÍ, KTERÁ JSOU NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINOU ÚMRTÍ

- **Kardiovaskulární onemocnění (50-60%)**
- **Nádorová onemocnění (20-25%)**
- **Úrazy (10%)**
- **Ostatní onemocnění – onem. dých. cest, choroby trávicí soustavy pod.**

Hlavní příčiny

- Nesprávný způsob života
- Nevhodné životní a pracovní prostředí
- Nesprávná nebo nedostupná zdr.péče
- Dědičné vlivy



prevence

primární

- **1x za 2 roky všeobecná preventivní prohlídka**
- **1x ročně gynekologická preventivní prohlídka**
(antikoncepce 2 x ročně)
- **2x ročně stomatologická prohlídka**

sekundární

- **1x za 2 roky screening nádorů prsu (mamograf)**
- **1 x ročně od 50 roku život screening nádorů tlustého střeva a konečníku (od 55 let 1 x za 2 roky nebo 1 x za 10 let kolonoskopie)**
- **1 x ročně screening nádorů děložního hrdla**

Další opatření pro podporu zdravého životního stylu

NUTNÉ ZMĚNY

- **Změny ve výživových zvyklostech**
- **Snížení prevalence kuřáctví**
- **Snížení spotřeby alkoholu**
- **Zvýšení těl. aktivity v běžném životě**
- **Dodržování zásad správného sexuálního chování**
- **Důsledná prevence drogových závislostí**

CHRONICKÁ ISCHEMICKÁ CHOROBY SRDEČNÍ

- Hlavní příčina úmrtí u mužů nad 45 let a u žen nad 65 let v celé Evropě

Doporučení WHO:

- Populační strategie (změna v celé populaci)
- Identifikace rizikových osob
- Předcházení opakování IM



PREVENCE ICHS

- **Nekouřit**
- **Úprava stravy** (dostatek ovoce, zeleniny, luštěnin, ryb)
- **Omezení příjmu tuků**
- **Omezení příjmu soli**
- **Pohybová aktivita** (3 km chůze, 30 min fyz. aktivity)
- **Udržení vhodné tělesné hmotnosti**
- **Psychosociální odolnost**

OBEZITA

- **Zmnožení tuku v organismu**
- **Fyziologicky vyšší podíl objemu u žen (28-30% x 23-25%)**

Příčiny

- **Nadměrný příjem stravy**
- **Dědičnost**
- **Porucha regulace bílkoviny leptinu**

ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE

- 1) **Mechanické** – zatížení pohybového aparátu
- 2) **Metabolické** – DM, hypertenze, kardiovaskulární choroby, žlučové kameny, Ca prsu, dělohy apod.



ROZDĚLENÍ HODNOT

- Pod 18,5 - podváha
 - 18,5-24,9 – norma
 - 25 – 29,9 – nadváha
 - 30 – 34,9 – obezita 1.st. (lehká otylost)
 - 35 – 39,9 – obezita 2.st. (výrazná otylost)
 - Nad 40 - obezita 3.st. (morbidní otylost)
-
- Snížení těl. hmotnosti o 5% výrazně redukuje zdravotní rizika

$$\text{Výpočet BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška (M}^2\text{)}}$$

Obvod pasu

- Ž
- M

LÉČBA OBEZITY

- **Nízkoenergetická dieta**
- **Zvýšení pohybové aktivity**
- **Změna životního stylu**
- **Pomalé a trvalé snižování hmotnosti do max. 1000g týdně pod dohledem lékaře**
- **Farmaka**
- **Chirurgická léčba**

PREVENCE

- **Fyzická pohoda – dostatek pohybu**
- **Psychická pohoda**
- **Pestrá a vyvážená strava v pravidelných dávkách**

OSTEOPORÓZA

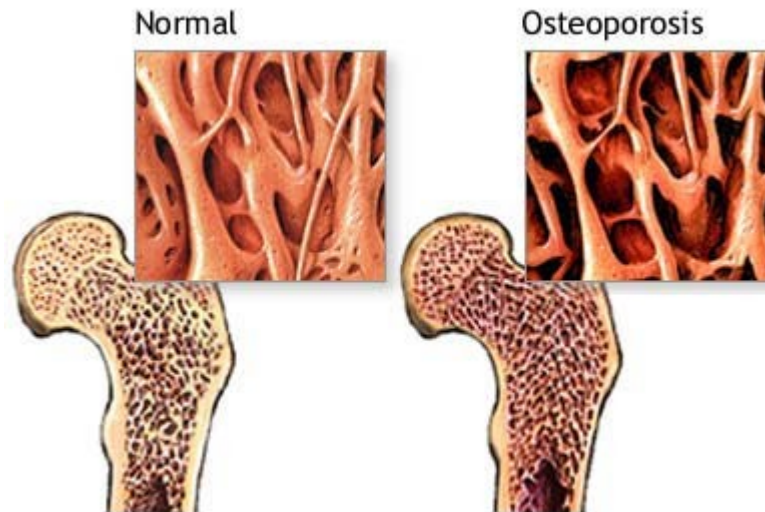
- **Úbytek kostní hmoty**
- **Nízká hustota kosti znamená zvýšené riziko zlomenin**

Příčiny

- **Genetické**
- **Hormonální** (nedostatek estrogenu)
- **Věk** (úbytek od 35 roku života)
- **Nedostatečná výživa nebo nevhodné složení** (absence vit. D a vápníku)
- **Nedostatečný vývoj vrcholu kostní hmoty** (málo fyz.aktivity, kouření, alkohol)

PREVENCE

- od dětství po celý život
- živ. styl – pohyb, nekouřit, alkohol v mírných dávkách
- stravování – pestrá strava
- hormonální substituce estrogenů po menopauze



○ **Děkuji za pozornost.**

