

|  |  |
| --- | --- |
| Název projektu | Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě |
| Registrační číslo projektu | CZ.02.2.69/0.0./0.0/16\_015/0002400 |

Zdravý životní styl -

Prevence nejčastěji se vyskytujících neinfekčních onemocnění

Průvodní list studijního materiálu

Gabriela Světnická

**Opava 2020**



Obsah

[1 Prevence nejčastěji se vyskytujících neinfekčních onemocnění 3](#_Toc55894992)

[1.1 Prevence neinfekčního onemocnění 4](#_Toc55894993)

[1.2 Druhy prevence 4](#_Toc55894994)

[1.3 Prevence ischemické choroby srdeční 5](#_Toc55894995)

[1.4 Prevence obezity 6](#_Toc55894996)

[1.5 Prevence osteoporózy 8](#_Toc55894997)

[Použitá Literatura 11](#_Toc55894998)

[Přehled dostupných ikon 12](#_Toc55894999)

# Prevence nejčastěji se vyskytujících neinfekčních onemocnění

Průvodce studiem – studijní předpoklady



Po prostudování této kapitoly budou studenti znát nejčastěji se vyskytující neinfekční onemocnění, jejich průběh, komplikace, příčiny a možnosti prevence.

Rychlý náhled studijního materiálu



Následující kapitola nabízí přehled prevence nejčastěji se vyskytujících neinfekčních onemocnění. Jedná se o ischemickou chorobu srdeční, obezitu a osteoporózu. V této kapitole se dozvíte o příčinách vzniku těchto civilizačních onemocnění, ale také o preventivních opatřeních zaměřených na zamezení jejich vzniku.

Cíle STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Po prostudování této kapitoly budete umět:

* příčiny nejčastějších civilizačních onemocnění;
* preventivní opatření ischemické choroby srdeční, obezity, osteoporózy;
* definovat primární, sekundární a terciární prevenci.

Klíčová STUDIJNÍHO MATERIÁLU



prevence, ischemická choroba srdeční, obezita, osteoporóza, preventivní opatření

Čas potřebný ke studiu



Stopáž studijního materiálu: 9:50

Doporučený čas ke studiu: 50 minut

Další zdroje – doporučená literatura



ZELENÍKOVÁ, R. Zdravý životní styl. Distanční studijní opora a e-learningový kurz. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2012.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. Výchova ke zdraví. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5351-5.

Další zdroje – rozšiřující literatura



MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

## Prevence neinfekčního onemocnění

Hlavní zásady a zaměření prevence u neinfekčních onemocnění vycházejí z rozboru zdravotního stavu populace.

V České republice jsou nejčastější příčinou úmrtí:

1. Kardiovaskulární nemoci.
2. Onkologická onemocnění.
3. Externí příčiny (úrazy a otravy).
4. Respirační onemocnění.

Nemoci kardiovaskulárního systému (a dále nádorová onemocnění) jsou nejčastějšími příčinami nemocnosti, pracovní neschopnosti a úmrtnosti.

## Druhy prevence

* + - 1. **Primární prevence** – je souhrn činností, které mají za cíl snížit počet nových onemocnění, tj. snížit incidenci nemocí.
         * **specifická** – zaměřená proti určitým nemocím (např. očkování, fluoridace pitné vody) nebo proti rizikům (opatření proti znečišťování ovzduší);
         * **nespecifická** – aktivity vedoucí k posilování a rozvíjení zdraví zdravotní

výchovou či zdravotně žádoucím životním stylem.

Na primární prevenci se podílejí zdravotníci, jednotliví občané, komunity, regiony a stát.

* + - 1. **Sekundární prevence** – se zaměřuje na vyhledávání časných stadií onemocnění, vyhledávání rizikových faktorů vedoucích k onemocnění a vhodné léčení těchto časných stadií. Je záležitostí jednotlivců, komunit a zdravotnických pracovníků.
      2. **Terciární prevence** – má za cíl minimalizovat škody na zdraví v případě již vzniklého onemocnění. Je záležitostí zdravotnickou.

Z hlediska prevence je možné docílit pozitivní změny ve vývoji zdravotního stavu za předpokladu, že dojde k **výrazné změně životního stylu**. To znamená:

* docílit pozitivních změn ve výživových zvyklostech;
* výrazně snížit prevalenci kuřáctví;
* snížit spotřebu alkoholu;
* zvýšit podíl tělesné aktivity v denním životě;
* dodržovat zásady správného sexuálního chování;
* zaměřit se na důslednou prevenci drogových závislostí.

Životní styl významně ovlivňuje zdraví a je klíčovým momentem prevence poruch zdraví.

## Prevence ischemické choroby srdeční

**Ischemická choroba srdeční** je hlavní příčinou úmrtnosti u mužů nad 45 let věku a u žen nad 65 let věku v celé Evropě. ČR patří k evropským zemím s nejvyšší úmrtností, přestože se od počátku 80. let výrazně snižuje úmrtnost na srdeční cévní choroby i na CMP.

**Prevence ICHS:**

* nekouření;
* strava:
  + dostatek ovoce a zeleniny (více jako 400 g denně);
  + dostatek luštěnin, ořechů, semen;
  + dostatek ryb (minimálně 2 porce – 140 g týdně);
  + omezení příjmu tuků pod 30% celkové energie a tučných pokrmů živočišného původu;
  + u hypertenze omezení příjmu soli pod 5-6 g denně;
  + alkoholu maximálně 2 drinky u mužů a 1 drink u žen denně;
  + vhodné potraviny: ryby, kuře, krůta, králík, zvěřina, telecí maso, nízkotučné mléčné výrobky, vaječný bílek, čerstvá, mražená i sušená zelenina, brambory, syrové ovoce, luštěniny a obiloviny, celozrnné pečivo, minerální a stolní vody, čaje, light nápoje;
* tělesná hmotnost: udržení tělesné hmotnosti v normě či váhová redukce u nadváhy a obezity (BMI v dospělosti 20 – 25), zastoupení tělesného tuku (muži do 25%, mladší muži do 20%, ženy do 30%, mladší ženy do 25% celkové hmotnosti);
* pohybová hmotnost: minimální aerobní fyzická aktivita alespoň 20 – 30 minut 5x týdně;
* psychosociální odolnost: emoční „otužilost“ a dostatečná adaptabilita na stresovou zátěž, sociální a zejména pracovní zázemí (pracovní a finanční jistoty), vzdělání.

V roce 1982 byly WHO doporučeny strategie na prevenci ICHS:

* populační strategie (změna životního stylu a prostředí v celé populaci);
* identifikace rizikových osob;
* předcházení opakování IM.

Na úrovni celé společnosti:

* ovlivnění politických, ekonomických a sociálních determinant zdraví = cílená politika zdravé výživy, nekuřáctví, vzdělání v oblasti životního stylu a nemocí, zdravotnictví a dostupnosti zdravotní péče, socioekonomického zajištění.

**Telefonní číslo zdravého srdce: „035 140 530“**

**0** nekouřit,

**3** 3km chůze denně nebo 30 minut fyzické aktivity střední intenzity,

**5** porcí ovoce a zeleniny denně,

**140** systolický krevní tlak < 140 mm Hg,

**5** celkový cholesterol < 5 mmol/l,

**3** LDL -cholesterol < 3 mmol/l,

**0** vyhnout se nadváze a diabetu.

## Prevence obezity

**Obezita**, která je nejčastějším metabolickým onemocněním dnešní doby, patří k tzv. civilizačním onemocněním. V posledních desetiletích se obezita stala globálním zdravotním problémem lidstva. Závažnost tohoto jevu je vyjádřena i tím, že při WHO vznikla **Mezinárodní pracovní skupina pro obezitu**, která sdružuje národní obezitologické společnosti ve více než 30 zemích. Velkou explozi obezita zaznamenává USA, ale také Evropa.

Ve výskytu obezity je možné pozorovat několik faktorů:

* obézních přibývá s věkem a výskyt obezity vrcholí ve věku kolem 50 – 60 let;
* ženy jsou více obézní než muži;
* vyšší vzdělání a lepší ekonomická situace snižuje výskyt obezity;
* po porodu dítěte se žena obtížněji zbavuje těhotenského přírůstku hmotnosti;
* rodinné zvyky ve stravování ovlivňují hmotnost členů rodiny, avšak svoji roli hraje i genetická predispozice;
* dietní zvyklosti dané národní kuchyní ovlivňují výskyt obezity v populaci (zejména obliba tučných jídel);
* příjem alkoholu vede k vzestupu hmotnosti;
* omezení fyzické aktivity vede k nárůstu hmotnosti.

**Obezita** (otylost) je definována zmnožením tuku v organismu. Podíl tuku v organismu je určován pohlavím, věkem a etnickým charakterem populace. Fyziologicky je vyšší podíl tuku u žen (do 28 – 30%) než u mužů (do 23 – 25%). S věkem podíl tuku v těle stoupá.

K vyjádření stupně nadváhy se používá index tělesné hmotnosti (BMI – z anglického body mass index), který definoval v minulém století A. Quetelet.

*BMI* = *hmotnost* [ *Kg* ]

*výška* [ *m*]*2*

*Rozdělení hodnot BMI.*

|  |  |
| --- | --- |
| **BMI** | **Kategorie** |
| pod 18,5 | podváha |
| 18,5 – 24,9 | normální váha |
| 25 – 29,9 | nadváha |
| 30 – 34,9 | obezita 1. stupně (lehká otylost) |
| 35 – 39,9 | obezita 2. stupně (výrazná otylost) |
| nad 40 | obezita 3. stupně (morbidní otylost) |

**Příčiny obezity:**

* + nadměrné přijímání potravy při nízké pohybové aktivitě;
  + dědičnost (50%);
  + porucha regulace bílkoviny leptinu (leptin je jeden z regulátorů tělesné hmotnosti

tím, že působí na centrum sytosti v hypotalamu a vyvolává v něm pocit hladu nebo naopak pocit nasycení).

**Zdravotní komplikace obezity:**

1. **mechanické:**
   * velké zatížení kloubů, šlach a dýchací potíže (dyspnoe);
2. **metabolické:**
   * diabetes mellitus 2. typu;
   * hypertenze;
   * kardiovaskulární onemocnění;
   * hypercholesterolémie;
   * další onemocnění (žlučové kameny, rakovina dělohy, rakovina prsu). Snížení tělesné hmotnosti o 5% výrazně redukuje zdravotní rizika.

**Léčba obezity:**

* nízkoenergetická dieta;
* zvýšení pohybové aktivity;
* změna životního stylu (úprava jídelních a pohybových návyků);
* pomalé a trvalé snižování hmotnosti o 500 – 1000 g týdně pod lékařským dohledem;
* farmakologická léčby obezity;
* chirurgická léčba obezity.

**Prevence obezity:**

1. pasivně nepřijímat společností a vývojem vnucovaný sedavý styl života (škola, zaměstnání, počítače, televize, transport dopravními prostředky, výtahy, dálkové ovládání;
2. snažit se nebýt frustrovaný (společensky, sociálně, pracovně, partnersky a sexuálně);
3. upravit stravovací zvyklosti ve smyslu kvality, kvantity a pravidelnosti.

**Fyzická aktivita:**

* posilovat fyzickou aktivitu od dětství;
* v dospělosti upřednostňovat každou možnou i drobnou fyzickou aktivitu před pasivitou (schody, chůze);
* zařadit pravidelné cvičení do volného času.

**Psychická pohoda:**

* být aktivní;
* umět přijmout své handicapy;
* umět se pozitivně sebehodnotit;
* mít správný hodnotový systém;
* být v souladu s vnitřně přijatým hodnotovým řádem;
* být emočně otužilý.

**Strava** má být:

* pestrá a vyvážená;
* s posílením potravin rostlinného původu na úkor živočišných;
* skromná (odpovídající energetickému výdeji);
* pravidelná (ne s denním hladověním a večerním a nočním přejídáním se);
* s dostatečným pitným režimem nekalorických tekutin;
* s omezeným zařazováním kaloricky denzních potravin typu „fast food“;
* nemá být řešením prožívaných frustrací přejídáním se.

## Prevence osteoporózy

**Osteoporóza** patří mezi nejčastější onemocnění v civilizovaných zemích.

Postihuje kostní tkáň – dochází k úbytku kostní hmoty, a to rovnoměrně složky anor- ganické i organické. Osteoporóza je charakterizována nízkou hustotou kosti, poruchou její mikroskopické stavby, a v důsledku toho zvýšeným rizikem zlomenin – tím snižuje kvalitu života starých lidí a ohrožuje i jejich život.

**Příčiny vzniku osteoporózy:** složité a multifaktoriální:

* genetické (85%);
* hormonální (nedostatek estrogenu): po 55. roce se vyskytuje u 1/3 žen a 1/5 mužů;
* věk (po 35. roce života kostní hmoty ubývá);
* nedostatečná výživa, nedostatek Ca a vitaminu D;
* nedostatečný vývoj vrcholu kostní hmoty (nedostatečná fyzická aktivita, kouření, velká konzumace alkoholu).

**Prevence**: začíná v dětství a trvá celý život.

**Cíl prevence:**

1. vytvářet maximum kostní hmoty během dětství a dospívání;
2. uchovat co nejvíce kostní hmoty v dalším životě.

**Preventivní opatření:**

* opatření životního stylu:
  + vyloučit faktory, které škodí kostnímu metabolizmu;
  + dostatečná pohybová aktivita po celý život;
  + nekouření;
  + alkohol jen v mírných dávkách;
* opatření stravování:
  + zajistit doporučenou denní dávku vápníku v potravě;
  + zajistit dostatek vitaminu D;
* hormonální substituce deficitu estrogenních hormonů po menopauze u žen.

Průvodce studiem



Obory 090-Zdravotní a sociální péče, péče o příznivé životní podmínky – obory d. n., 091-Zdravotní péče, 0922-Péče o děti a mládež.

Po prostudování této kapitoly a shlédnutí videa ke kapitole, budou studenti seznámeni s problematikou Prevence nejčastěji se vyskytujících neinfekčních onemocnění, jsou zde uvedeny definice jednotlivých pojmů a zapojení studentů do úkolů, či zodpovězení otázek, které se týkají daného tématu. Průvodní listy jsou logicky seřazeny, pro dobrý přehled jednotlivých kapitol pro studenty a odpovídají tématům v prezentaci a ve videích.

Úkol k zamyšlení



Sami si vypočítejte své BMI.

Námět na tutoriál



Všímejte si ve svém okolí, zda lidé kolem vás trpí nadváhou.

Kontrolní otázka



1. Co je nejčastější příčinou úmrtí v ČR?
2. Co je cílem sekundární prevence?
3. Jaké jsou rozdíly v primární a sekundární prevenci?
4. Co je osteoporóza?

Korespondenční úkol



Vytvořte prezentaci k podpoře dodržování zdravého životního stylu a tím předcházení vzniku neinfekčních onemocnění a prezentujte.

Samostatný úkol



Proveďte si průzkumné šetření ve vašem okolí n téma obezita a napište seminární práci.

Použitá Literatura

HAINER, V., KUNEŠOVÁ, M. et al. *Obezita: Etiopatogeneza, diagnostika a terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, 1997. 126 s. ISBN 80-85824-67-1.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele.* 1. vyd. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0.

MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. 1. vyd. Praha: TRITON, 2003. 99 s. ISBN 80-7254-421-7.

PROVAZNÍK, K. *Manuál prevence v lékařské praxi. I. – V. díl*. Souborné vydání. Ná- rodní program zdraví. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998. 624 s. ISBN 80-7071- 080-2.

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA A PROGRAM CINDI V SR. *Prevencia v primárnej starostlivosti. Odporúčania pre podporu správnej praxe.* 1. vyd. Bratislava: MAURO, 1998. 188 s. ISBN 80-968092-1-0.

Přehled dostupných ikon

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Čas potřebný ke studiu |  | Cíle kapitoly |
|  | Klíčová slova |  | Nezapomeňte na odpočinek |
|  | Průvodce studiem |  | Průvodce textem |
|  | Rychlý náhled |  | Shrnutí |
|  | Tutoriály |  | Definice |
|  | K zapamatování |  | Případová studie |
|  | Řešená úloha |  | Věta |
|  | Kontrolní otázka |  | Korespondenční úkol |
|  | Odpovědi |  | Otázky |
|  | Samostatný úkol |  | Další zdroje |
|  | Pro zájemce |  | Úkol k zamyšlení |

Pozn. Tuto část dokumentu nedoporučujeme upravovat, aby byla zachována správná funkčnost vložených maker. Tento poslední oddíl může být zamknut v MS Word 2010 prostřednictvím menu Revize/Omezit úpravy.

Takto je rovněž omezena možnost měnit například styly v dokumentu. Pro jejich úpravu nebo přidávání či odebírání je opět nutné omezení úprav zrušit. Zámek není chráněn heslem.

Název: **Zdravý životní styl - Prevence nejčastěji se vyskytujících neinfekčních onemocnění**

Autor: **Mgr. Gabriela Světnická**

Vydavatel: Slezská univerzita v Opavě

Fakulta veřejných politik v Opavě

Určeno: pedagogickým zaměstnancům SU

Počet stran: 13

Tato publikace neprošla jazykovou úpravou.