

---

# Žít a hubnout pro zdraví

MUDr. Alena Šteflová, Ph.D.



World  
Obesity  
Day **March 4**

**EASO**

European Association for the Study of Obesity

EASO  
**ECPO**

European Coalition  
for People living  
with Obesity



**Zátěž  
populace  
ČR  
rizikovým  
chováním**

- V ČR je populace stále poměrně vysokým podílem ovlivňována negativní zátěží zdravotně rizikovým chováním.
- Odhady naznačují, že omezení rizikového chování (konzumace tabáku a alkoholu, strava a obezita) na zdravou úroveň by v České republice mohlo vést k prodloužení střední délky života o téměř 3,5 roku.

+

0

**Mezinárodní  
doporučení  
vedoucí k  
redukci  
předčasných  
úmrtí na  
civilizační  
nemoci (NCD)**

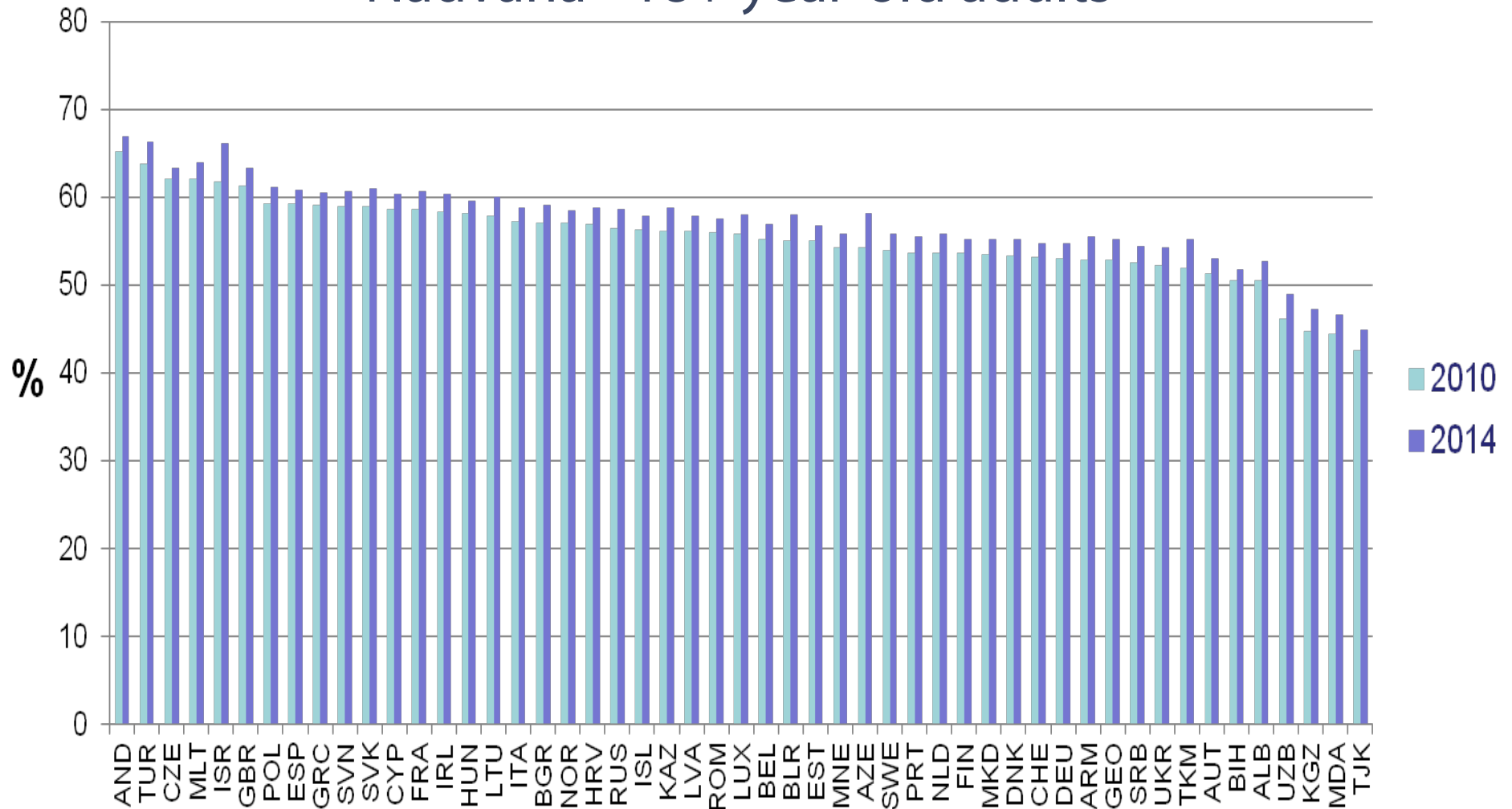
•

- Prevence a kontrola diabetu a obezity
  - Kontrola krevního tlaku jako prevence kardiovaskulárních onemocnění a iktu
  - Snížení příjmu soli
  - Zvýšení pohybové aktivity obyvatelstva
  - Omezení kouření
  - Omezení nadměrné konzumace alkoholu
-





# Nadváha - 18+ year-old adults

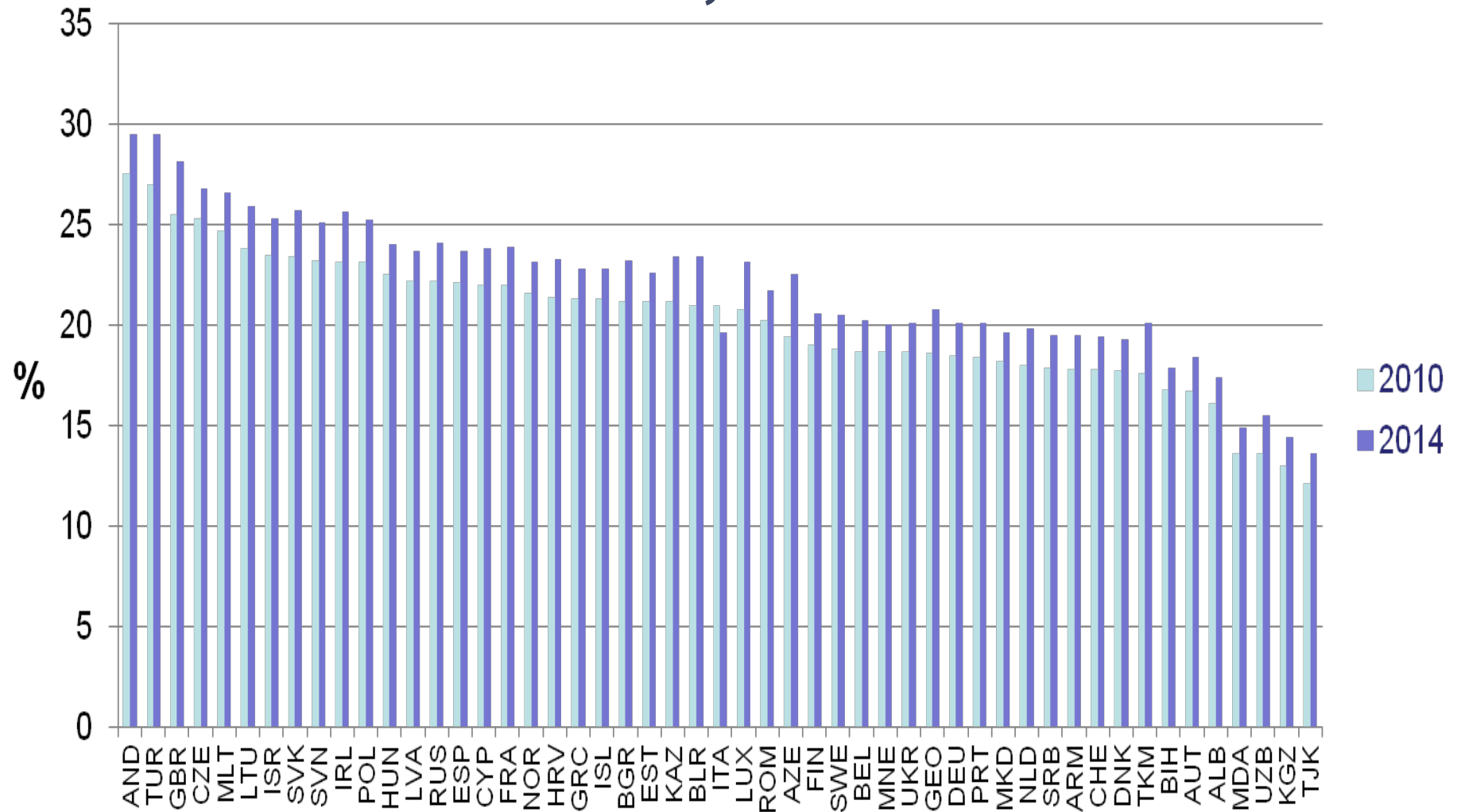


No data for MCO and SMR

<http://apps.who.int/gho/data/node.main.A897A?lang=en>



# Obezita -18+ year-old adults



<http://apps.who.int/gho/data/view.main.2450A?lang=en>



# Primární prevence

---

- Souhrn postupů a opatření na podporu zdraví
- Zdravý životní styl
- Nejedná se o jednorázové záležitosti, jedná se o systematický přístup, způsob života, životní filosofii.
- **Zahrnuje zejména zdravou výživu, pohybovou aktivitu a péči o duševní rovnováhu.**



# Výživa

- Zdravý životní styl zahrnuje zdravou výživu, která by měla být pestrá svým složením a redukována v kalorickém příjmu, s omezením podílu živočišných tuků, červeného masa, s obsahem ryb a se zvýšeným obsahem obilné vlákniny, olivového oleje, listové zeleniny (středomořská dieta).
- Spotřeba alkoholu by měla být redukována - *U nás považujeme za mírnou dávku alkoholu u mužů 20–40 g alkoholu denně, u žen 20–30 g denně. Neexistují však doporučení, která by alkohol doporučovala.*



# Pohybová aktivita

- Přiměřená pohybová aktivita je, zdá se, nejvýznamnější součástí primární prevence.
- Dávky pohybu je třeba individualizovat, ale obecně lze říci, že denně 30 minut chůze (do zvýšení tepové frekvence) je přiměřená dávka pohybu.
- Doporučení WHO dospělí: 3 hodiny týdně nebo 30 min denně moderované fyzické námahy
- Děti: 1 hodina denně

## Vyvážený poměr práce a odpočinku, stresu a relaxace

Péče o duševní rovnováhu je velmi důležitá, ale často nejsložitější. Optimalizaci poměru mezi prací a odpočinkem, stresem a relaxací musí každý zvládnout sám.

Zátěž pracovního prostředí a školy představuje významný faktor.

# Sekundární prevence

---



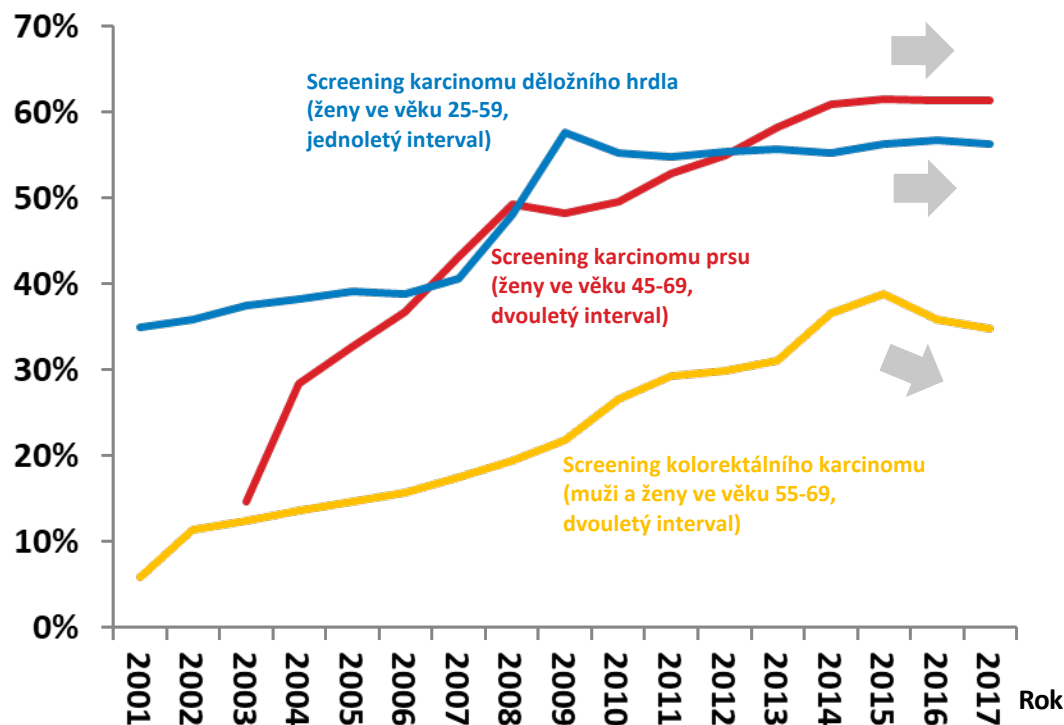
- včasný záchyt a léčba již existujících onemocnění v bezpříznakovém stadiu
- Skrínigové programy
- ovlivňování rizikových faktorů



# Pokrytí programy screeningu zhoubných nádorů

Zdroj: údaje zdravotních pojišťoven, ÚZIS ČR

Pokrytí vyšetřením



V České republice jsou dlouhodobě ustaveny a plně funkční všechny tři onkologické screeningsy.

Avšak v posledních letech stagnuje pokrytí těmito screeningovými vyšetřeními.

U screeningu kolorektálního karcinomu dokonce dochází k poklesu.



---

# Praktický lékař

- Má nejlepší předpoklady a příležitosti být klíčovým zprostředkovatelem masově individualizované prevence a podpory zdraví.
- Pravidelné preventivní prohlídky hrazené z veřejného zdravotního pojištění
- Každý má právo absolvovat je každé 2 roky, jejich součástí je i onkologická prevence a prevence kardiovaskulárních onemocnění, metabolických onemocnění a dalších zdravotních rizik

---

# Muži

každé dva roky	preventivní prohlídka u praktického lékaře
dvakrát ročně	stomatologické vyšetření
každé dva roky	orientační chemické vyšetření moči
v 18, 30, 40, 50 a 60 letech	vyšetření cholesterolu a tukových látek v krvi
v 18 letech, od 40 let každé dva roky	kontrola glykémie (hladiny cukru v krvi)
od 40 let každé čtyři roky	vyšetření EKG
od 50 do 55 let jednou za rok, od 55 let jednou za dva roky	test okultního krvácení ve stolici – TOKS
od 55 let každých deset let	endoskopické vyšetření střev

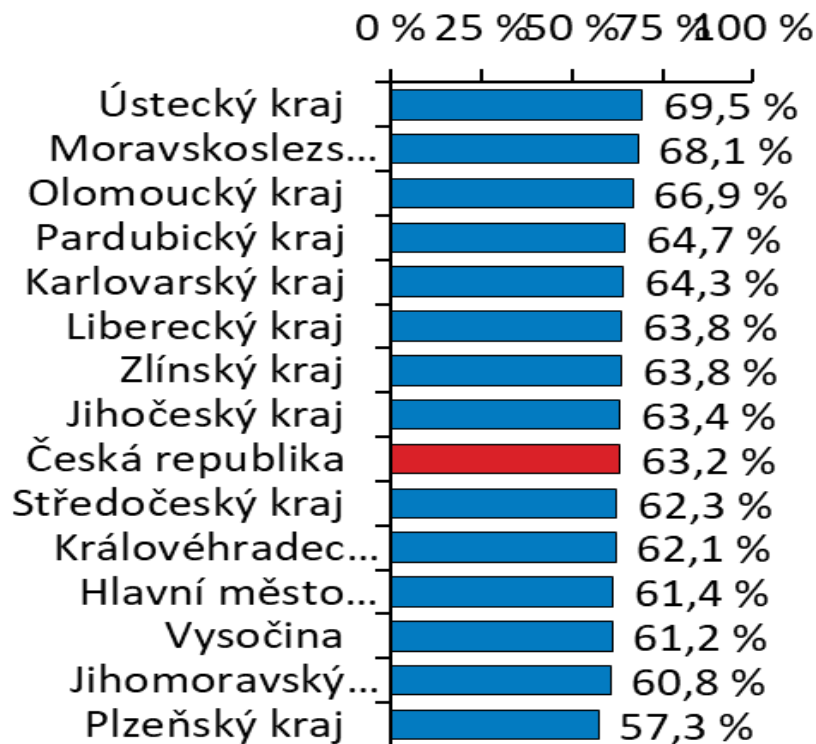
---

# Ženy

každé dva roky	preventivní prohlídka u praktického lékaře
dvakrát ročně	stomatologické vyšetření
každé dva roky	orientační chemické vyšetření moči
jedenkrát ročně	preventivní gynekologická prohlídka
v 18, 30, 40, 50 a 60 letech	vyšetření cholesterolu a tukových látek v krvi
v 18 letech, od 40 let každé dva roky	kontrola glykémie (hladiny cukru v krvi)
od 25 let	klinické vyšetření prsů (při pozitivní rodinné anamnéze nebo při jiných rizikových faktorech)
od 40 let každé čtyři roky	vyšetření EKG
od 45 let každé dva roky	mamografické vyšetření
od 50 do 55 let jednou za rok, od 55 let jednou za dva roky	test okultního krvácení ve stolici – TOKS
od 55 let každých deset let	endoskopické vyšetření střev

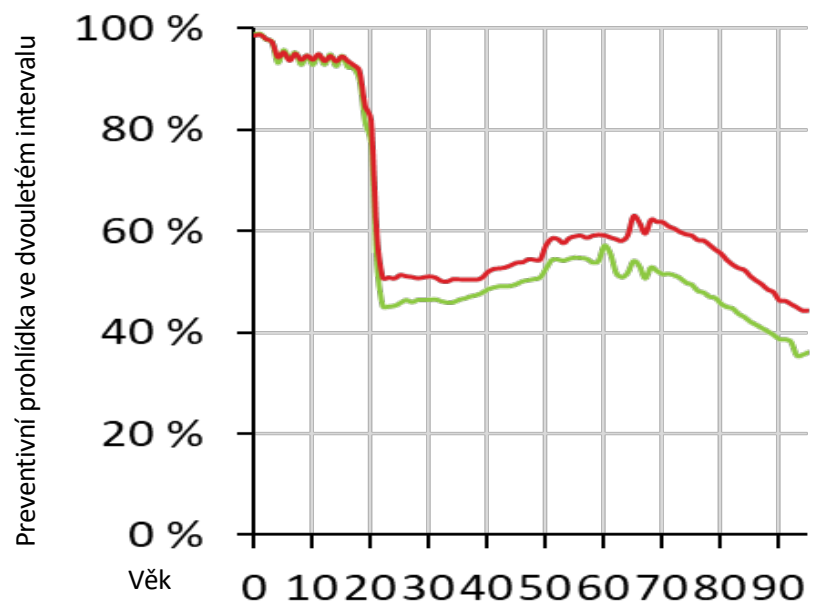
# Preventivní prohlídky u praktického lékaře absolvovalo v letech 2016/2017 63 % populace ČR

Podíl obyvatel jednotlivých krajů (2017), kteří  
v průběhu předchozích dvou let (2016/2017)  
absolvovali preventivní prohlídku u praktického  
lékaře:



Podíl obyvatel ČR daného věku, kteří v průběhu předchozích  
dvou let absolvovali preventivní prohlídku u praktického lékaře:

— populace 2012 (prohlídka 2011/2012)  
— populace 2017 (prohlídka 2016/2017)



# Národní zdravotnický informační portál

sdrhuje garantovaný obsah napříč odbornými portály a přináší články z oblasti zdravotnictví

Hledejte specialistu nebo článek...



... nebo si zobrazte všechny příspěvky



**Mapa zdravotní péče**  
Najdi nejbližšího lékaře



**Životní situace**  
Rady a doporučení



**Prevence a zdravý životní styl**  
Hlavní zásady



**Informace o nemocech**  
Základní fakta



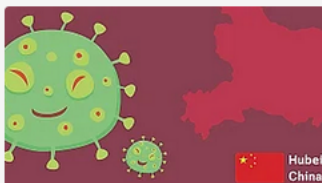
**Garantované webové portály**  
Online informační servis



**Rejstřík pojmů**  
Krátká vysvětlení pro laickou veřejnost



## Vybrané články ze světa zdraví



### Onemocnění novým koronavirem 2019-nCoV

[Infekční nemoci](#)

Ve Wu-chanu, hlavním městě čínské provincie Chu-pej a nejlidnatějším městě ve střední Číně, došlo k výskytu zápalů plic, u nichž v současné době stále není znám...



### Paliativní medicína není jen o smrti, ale i o kvalitě života s pokročilým onemocněním

[Paliativní medicína](#)

„Stojím tváří v tvář smrti, ale ještě jsem neskončil se životem,“ napsal proslulý britský neurolog Oliver Sacks (1933–2015), když byl konfrontován s diagnózou...



### Mýty a fakta o očkování

[Očkování](#)

Je výhodné u dítěte usilovat o odklad očkování do vyššího věku? Proč i dnes umírají děti v České republice na černý kašel? Jsou hexavakcíny „horší“ než vakcíny proti...

## Mohlo by vás zajímat



### Aktuální téma: Očkování

Informace o očkování zahrnující kromě jiného také očkovací kalendář pro děti a pro dospělé a očkování pro cestovatele.

[Více informací o očkování](#)

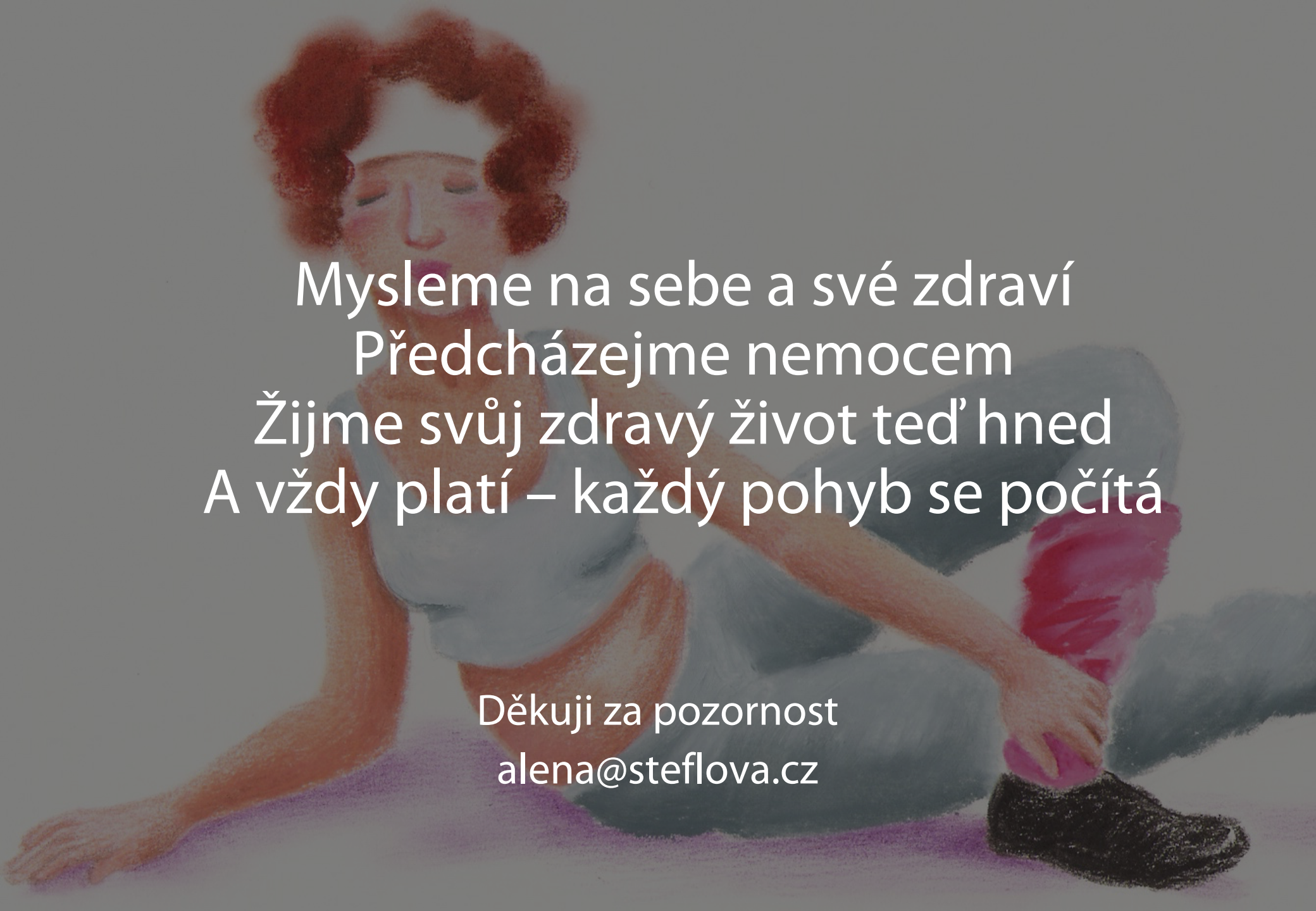


### Přihodilo se mi

Hledám odbornou pomoc ...

[Více informací](#)





Mysleme na sebe a své zdraví  
Předcházejme nemocem  
Žijme svůj zdravý život teď hned  
A vždy platí – každý pohyb se počítá

Děkuji za pozornost  
[alena@steflova.cz](mailto:alena@steflova.cz)