

Desatero dobrého zdraví



**Women
4 Health**

na zdraví nám záleží

Víte, že:

- za téměř **polovinou všech úmrtí** v ČR stojí tzv. behaviorální rizikové faktory jako nevhodná strava, kouření, pití alkoholu nebo málo pohybu?
- **každý třetí z nás** onemocní během života rakovinou?
- **40 procentům případů** rakoviny lze předejít?
- úmrtnost z preventabilních a léčitelných příčin je v ČR přibližně o **25 procent vyšší**, než je průměr EU, a míra konzumace alkoholu a obezity v ČR také **převyšuje** průměr EU?

„ **Pokud můžeme nemoci PŘEDEJÍT, je to vždy lepší, než ji LÉČIT!** „

Vzniku řady onemocnění můžeme sami zabránit úpravou svého stylu života, a snížit tak riziko rozvoje například zhoubných nádorů, nemoci oběhové soustavy nebo cukrovky. Základním triem pro dobré zdraví je **zdravá strava, pravidelný pohyb a odpočinek**. Tyto tři faktory mají na délku našeho života prožitého ve zdraví naprosto klíčový vliv. Brání rozvoji či pomáhají snižovat nadváhu a obezitu, únavu a míru stresu, které naopak zdravotní rizika zvyšují. Toto trio doplňují další zásady, které pomáhají žít život ve zdraví.

Ve svém životě bychom měli...

1. ZDRAVĚ SE STRAVOVAT

- Zdravá, vyvážená, kvalitní a pravidelná strava a pitný režim podporuje naši imunitu a pomáhá udržet optimální hmotnost. Nezapomínejte na ovoce, zeleninu, celozrnné produkty, mléčné výrobky, libové maso a zdravé tuky. Omezte průmyslově zpracované potraviny, sladké nápoje a nadměrné množství soli. Zkuste vynechat sladkost ke kávě po obědě! A víte, že kalorickou bombou je i alkohol?
- Udržujte si zdravou hmotnost a hodnotu BMI mezi 18,5 a 24,9 (výpočet BMI: hmotnost v kg/výška v metrech umocněná na druhou). Pokud potřebujete zhubnout, poraďte se s odborníkem, nehledejte zaručené diety na internetu.

2. PRAVIDELNĚ SE HÝBAT

- Pohyb patří k životu. Věnujte alespoň 30 minut středně intenzivnímu pohybu alespoň 5 dní v týdnu.
- Vyberte si aktivity, které se mohou stát pravidelnou součástí vašich denních rituálů či ty, které vás baví, jako je rychlejší chůze při cestě do práce, ranní či večerní plavání, běh, jízda na bruslích či na kole, jóga nebo tanec. Půlhodinu můžete věnovat intenzivnímu pohybu i při trávení času s dětmi na hřišti nebo v přírodě.

3. DOSTATEČNĚ SPÁT

- Spánek je důležitý pro regeneraci našeho organismu. Dopřejte si každou noc sedm až devět hodin kvalitního spánku.
- Vytvořte si relaxační předspánkový rituál pro zlepšení kvality spánku.

4. ŽÍT BEZ ZÁVISLOSTÍ

- Měli bychom se naučit žít život bez nezdravých návyků.
- Nekuřte a omezte spotřebu alkoholu na minimum.

5. UMĚT ZVLÁDAT STRES

- Určitá míra stresu k životu patří. Je ale důležité naučit se stresové situace a náročnější životní období zvládat a rozpoznat varovné signály, kdy je lepší vyhledat pomoc odborníka. Každý problém má nějaké řešení.
- Buďte se svými blízkými, udržujte přátelství. Pozitivní sociální vztahy zvyšují emocionální pohodu.
- Pamatujte, že optimistický pohled na svět a okolí ulevuje od stresu a nepohody. To neznamena, že se vám nepřijemnosti vyhnou, ale čím víc na ně budeme klást důraz, tím horší to bude.

6. CHRÁNIT SE PŘED SLUNCEM

- Omezte pobyt na slunci, zejména v době největšího slunečního záření.
- V horkých dnech pijte dostatek tekutin, noste pokrývku hlavy a sluneční brýle, chraňte se oděvy s dlouhými rukávy a nohavicemi.
- Volte krémy s vyšší ochranou proti slunečnímu záření (+30) s UVA i UVB filtry.

7. NAJÍT SI ČAS PRO SEBE

- Každý den si najděte čas, kdy pro sebe uděláte něco pěkného, co vás potěší anebo pobaví. S dobrou náladou jde všechno lépe.
- Najít si čas pro sebe znamená i najít si čas k péči o své vlastní zdraví!

8. NECHAT SE OČKOVAT

- Očkování je nejjednodušší a nejúčinnější prevencí řady závažných a život ohrožujících nemocí, včetně infekcí, které stojí za rozvojem některých druhů rakovin, jako je infekce lidskými papilomaviry (HPV) nebo viry hepatitidy B (HBV). V některých případech vás očkování sice neochrání proti nákaze samotné, ale onemocnění proběhne s mírnými příznaky.
- Chráníte nejen sebe, ale i své okolí. Očkování zabraňuje propuknutí epidemií a při dosažení tzv. kolektivní imunity účinně chrání i ty, kteří se z různých důvodů očkovat nemohou.
- Očkování dokáže některá onemocnění zcela vymýtit, jako v případě smrtelných pravých neštovic nebo dětské obrny, případně sníží jejich výskyt na minimum, jako u rakoviny děložního hrdla.

9. DOCHÁZET NA PRAVIDELNÉ PREVENTIVNÍ LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY

- I když se cítíte zdraví, preventivní lékařské prohlídky mohou odhalit závažná onemocnění ve stadiu, kdy jsou ještě dobře léčitelná. Zařaďte tyto prohlídky do svého kalendáře!
- Vaše zdravotní pojišťovna vám hraď:
 - **všeobecnou preventivní prohlídku u praktického lékaře – 1x za dva roky** (děti do 3 let u praktického lékaře pro děti a dorost častěji, od 3 let pak rovněž ve dvouletých intervalech)
 - **gynekologickou preventivní prohlídku – každý rok** od 15 let ženy
 - **stomatologickou prohlídku – 2x ročně**, děti i dospělí
- V rámci prohlídky může váš lékař provést různá odborná vyšetření, ať již sám, nebo vás odešle ke specialistovi. Jde například o vyšetření koncentrace cholesterolu, hladiny tuku či cukru v krvi, EKG, test moči, vyšetření funkce ledvin nebo oční vyšetření.

10. ÚČASTNIT SE PLOŠNÝCH SCREENINGOVÝCH PROGRAMŮ

- Screeningové programy pomáhají odhalit výskyt onkologických onemocnění v raném stadiu, kdy nemáte ještě žádné příznaky či potíže.
- Vaše zdravotní pojišťovna vám hraď:
 - **screening karcinomu prsu** prostřednictvím mamografie na akreditovaných pracovištích – od 45 let věku ženy 1x za dva roky. Na screening odesílá registrující praktický lékař nebo ošetřující gynekolog.
 - **screening karcinomu děložního hrdla** prostřednictvím cytologického vyšetření stěru z děložního čípku, které je součástí každoroční preventivní prohlídky u vašeho registrujícího gynekologa. Ve 35, 45 a 55 letech provádí také tzv. HPV DNA test.
 - **screening nádorů tlustého střeva a konečníku** prostřednictvím testu na okultní krvácení do stolice v ordinaci registrujícího praktického lékaře nebo gynekologa (ten může indikovat i v případě manžela/partnera pacientky), od 50 do 55 let 1x ročně, od 55 let 1x za dva roky. Tento test je možno nahradit screeningovou kolonoskopií provedenou 1x za 10 let. Tento screening indikuje registrující praktický lékař nebo kolonoskopista příslušného centra.
 - **screening časného zachytu karcinomu plic** prostřednictvím nízkodávkového CT. Vyšetřit se mohou nechat kuřáci (současní či bývalí), jejichž kuřácká minulost je alespoň 20 cigaret denně po dobu 20 let a jsou ve věku 55–74 let. Na screening odesílá registrující praktický lékař nebo ošetřující plicní lékař.
 - **pilotní program časného zachytu karcinomu prostaty**, který je určen mužům od 50 do 69 let. Hlavním ukazatelem rizika je laboratorní rozbor krve (tzv. PSA). Na testy odesílá registrující praktický lékař nebo ošetřující urolog.



Women 4 Health

na zdraví nám záleží