



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 7. 4. 2022 | redakce Vím, co jím

Srdeční onemocnění, obezita, deprese. Nezavírejte oči před strašáky moderní doby!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Srdecni-onemocneni,-obezita,-deprese.-Nezavirejte-oci-pred-strasaky-moderni-doby!__s10012x20259.html

U příležitosti výročí založení Světové zdravotnické organizace (WHO) probíhá každoročně vždy 7. dubna Světový den zdraví, při kterém se WHO snaží zaměřit pozornost na vybrané klíčové priority veřejného zdraví. Tématem pro letošní rok je „Naše planeta, naše zdraví“. Je čas, abychom převzali větší odpovědnost za to, jak naše činy zhoršují lidské zdraví a problémy životního

prostředí!



Pravidelně v tento den probíhají po celém světě akce **vybízející k prevenci a zdravému životnímu stylu**. Především v posledních dekadách nám kvalitu života ztrpčují civilizační choroby, které mají na svědomí víc než 70 % světových úmrtí.

Civilizační choroby - strašáci moderní doby

V dnešním světě, kdy jsme obklopeni znečištěným prostředím průmyslových oblastí, kdy na nás na každém rohu číhají rychlá občerstvení a mnozí z nás tráví čas sedavým způsobem života v kancelářích, není divu, že mají civilizační onemocnění na svědomí tolik lidských životů. **Řadu faktorů, které zvyšují riziko jejich vzniku, je však možné ovlivnit.**

„Zdravotnictví nestojí jen na úspěšné léčbě chorob jako takových, ale na prevenci a zdravotním stavu celé populace. A ten u nás není ideální. Soudím, že součet obezity, alkoholismu a kouření nás řadí na čelní místo hypotetického světového žebříčku,” potvrzuje prof. MUDr. Martina Kozíar Vašáková, Ph.D., náměstkyně ministra zdravotnictví pro zdravotní péči a přednostka Pneumologické kliniky 1. LF UK a Thomayerovy nemocnice.

Češi jsou jedním z nejobéznějších národů v Evropě



Obezitou v Česku trpí jedna pětina obyvatel, mírnou nadváhou pak až 40 %. To jinými slovy znamená, že **zdravou hmotnost má méně než polovina Čechů.** Držíme se tak stále na předních

příčkách evropského žebříčku. Podle dat z Eurostatu se čeští muži umístili v evropském srovnání na bronzové příčce, hůř skončili už jen Chorvati a Malťané. České ženy obsadily jedenáctou pozici. Problém se však netýká jen dospělých, obézní je u nás také každé sedmé dítě.

Je potřeba si uvědomit, že **stravovací návyky si začíná dítě utvářet právě v době dětství, v rodině.** Životní styl rodiny se totiž vždy významně odrazí na zvycích a návycích jejích nejmenších členů. [Rodiče jdou svým dětem příkladem](#) - ať už tím, jak se stravují anebo jaký mají vztah k pohybu.

„Pokud dítě vidí své rodiče každý večer sedět u televize a pojídat chipsy, pravděpodobnost, že i ono bude mít sklony trávit čas takto, je daleko vyšší než třeba v případě, kdy rodina například společně často jezdí na výlety na kolech nebo do přírody a nevyhýbá se ani jiným pohybovým aktivitám,“ tvrdí dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Tato civilizační choroba patří k největším světovým zdravotním problémům. Zatímco dříve byla obezita výsadou bohatých, dnes se stala globální záležitostí napříč sociálními vrstvami, která si ročně vyžádá 4,7 milionů předčasných úmrtí. Aktuálně proto **jde o čtvrtou nejčastější příčinu úmrtí na světě.** I když má vliv i genetika, na hmotnosti se projevuje zejména právě nezdravá strava a nedostatek pohybu.

„Dědičnost může ovlivnit vznik obezity, stejnou nebo dokonce větší roli ale hraje i vlastní zodpovědnost, základní stravovací návyky nebo životní styl. Nezdravě rostoucí váha přitom zvyšuje riziko dalších chronických onemocnění, například cukrovky, kardiovaskulárních onemocnění nebo některých druhů rakoviny. Právě cukrovka druhého typu je další z civilizačních chorob, se kterou se potýká každý desátý Čech, nemocných navíc rok od roku přibývá,“ potvrzuje Mgr. Alexandra Mayer, Ph.D., vedoucí oddělení aplikované genetiky ze

společnosti Chromozoom.

Závislosti nás ničí duševně i fyzicky

[Krabička cigaret](#) a místo večeře dvě skleničky vína. Alkohol i kouření má negativní účinek na naše zdraví, ovlivňuje naši psychiku a v případě alkoholu i kontrolu chování. A protože jsou Češi národem, kde je konzumace alkoholu součástí kulturní tradice, není divu, že **k závislosti má nakročeno přibližně 1,5 milionů Čechů**, což je téměř 15 procent obyvatelstva. Zatímco alkohol je ročně zodpovědný za tři miliony úmrtí na světě, tabákové výrobky mají na svědomí až sedm milionů obětí. Pokud bude tento trend navíc pokračovat, v roce 2080 by to už mohlo být osm milionů. Pálení jedné cigarety za druhou však **nevede jen ke vzniku rakoviny plic, pro kterou je rizikovým faktorem, ale také k dalším druhům onemocnění, jako je nemoc srdce a cév, chronická obstrukční plicní nemoc či cukrovka.**

Pozor na srdce!

Srdeční selhání, mozkové příhody, onemocnění tepen nebo problémy s krevním tlakem. **Neduhy našeho srdce jsou nejčastějšími zdravotními problémy i příčinou úmrtí na celém světě.** Ročně jim podlehně téměř 18 milionů lidí. V Česku na kardiovaskulární onemocnění umírá polovina obyvatel.



U těchto nemocí hraje zásadní roli zanášení tepen, za kterými stojí ateroskleróza. [Aterosklerózou](#) změněná tepna ztrácí pružnost, snadno uvnitř praskne a vytvoří se v ní krevní sraženina způsobující její neprůchodnost. Pokud je tepna ucpaná, orgán trpí nedostatkem kyslíku a začne odumírat. Týká se to nejen srdce, ale také mozku, střev, ledvin, dolních končetin nebo pohlavních orgánů. Bránit se můžeme především prevencí.

- Nutné je proto **dodržovat správnou životosprávu** a tím předcházet vzniku rizikových faktorů, mezi které se řadí například obezita, špatné stravovací návyky nebo kouření.

Psychické potíže jsou na vzestupu nejen u mileniálů

Nejen pandemie koronaviru, ale i události posledních měsíců spojené s válkou na Ukrajině zamávaly duševním zdravím řady lidí. Kromě toho se také čím dál tím více začíná hovořit o stresu, úzkostech nebo [pocitech vyhoření](#). Jde o vymoženosti 21. století? Podle odborníků nikoliv. Duševní poruchu jako nemoc popsal již nejslavnější lékař starověku, považovaný za zakladatele lékařské vědy, Hippokrates, který se její léčbě věnoval. Pravdou však zůstává, že těchto problémů stále přibývá, a ke všemu přicházejí v mladším věku.

Psychické potíže obvykle vznikají na základě predispozic. Pokud nejde o přirozenou reakci na složité životní období, v jakém se nacházíme například dnes, mohou za ni i trápení v dětství, nepříjemnosti v mezilidských vztazích, tragické události nebo pracovní a existenční starosti. Některé nemoci mají základ genetický a mohou být dány rodinnou anamnézou, případně jsou vyvolány biochemickými změnami v mozku.



Duševní nemoci trpí podle statistik každý pátý Čech, většina z nich však sama nevyhledá pomoc. Vzhledem k současné situaci lze předpokládat, že počet ohrožených může ještě vzrůst. Proto lékaři kladou lidem na srdce, aby v případě jakýchkoliv

duševních nejistot vyhledali odborníka. **Chodit k psychologovi dnes už není tabu a nemusíte si nutně nést v duši žádné životní trauma.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: [WHO](#), [Eurostat](#), TZ Chromozoom

[ateroskleróza](#) [celodenní sezení](#) [civilizační choroby](#) [nadváha](#) [obezita](#) [prevence](#)
[psychické onemocnění](#) [psychické potíže](#) [rizika obezity](#) [stres](#) [Světový den zdraví](#)
[syndrom vyhoření](#) [zdravé návyky](#) [zdraví](#) [zdravý životní styl](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz