magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 1. 2. 2021 | Mgr. Eva Kloučková

Jsme první v Evropě. Covid není jediné onemocnění

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jsme-prvni-v-Evrope.-Covid-neni-jedine-onemocneni__s10012x19906.html

Covid-19 není jediným onemocněním, kvůli kterému jsme v Evropě nechvalně proslulí. Prvenství držíme také v nádorovém onemocnění ledvin a v klíšťové encefalitidě. A při tom předejít klíšťovce je tak jednoduché.

Nádory ledvin – včasná diagnóza díky náhodě

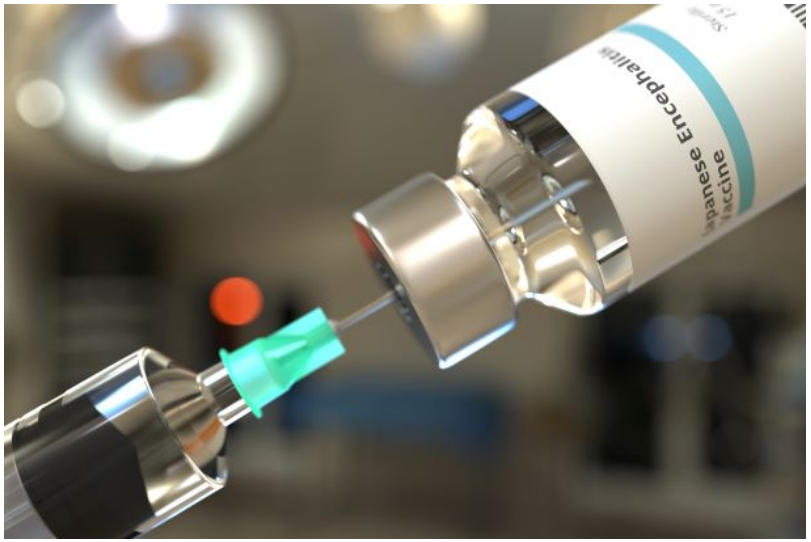
Nádorovým onemocněním ledvin ročně onemocní přes **3 000 z nás**. Jak již

název článku napovídá, nejvíc v celé Evropské unii. Nádor ledvin nejprve nemá žádné viditelné příznaky, až později se u pacientů objeví krev v moči nebo bolest v oblasti beder. Nádory ledvin se týkají častěji mužů než žen, lidí starších 50 let a kuřáků.

- **Prevencí je zdravý životní styl**, tedy nekouření, přiměřená tělesná hmotnosti a pohyb.

Klíšťová encefalitida – prevence jednodušší už být nemůže

Dalším onemocněním, ve které **máme evropskou zlatou**, je klíšťová encefalitida. Jako „památku“ na toto onemocnění nám mohou zůstat **obrny končetin, psychické poruchy, bolesti hlavy i problémy se sluchem**. Pokud si myslíte, že se vás riziko klíšťové encefalitidy netýká, tak nemáte pravdu. Klíšťata jsou už rozšířená na celém našem území (snad s výjimkou vrcholu Sněžky), a to jak v přírodě, tak městských parcích, zahradách a dětských hřištích.



Na rozdíl od rakoviny je **prevence u klíšťové encefalitidy jednoduchá – očkování**.

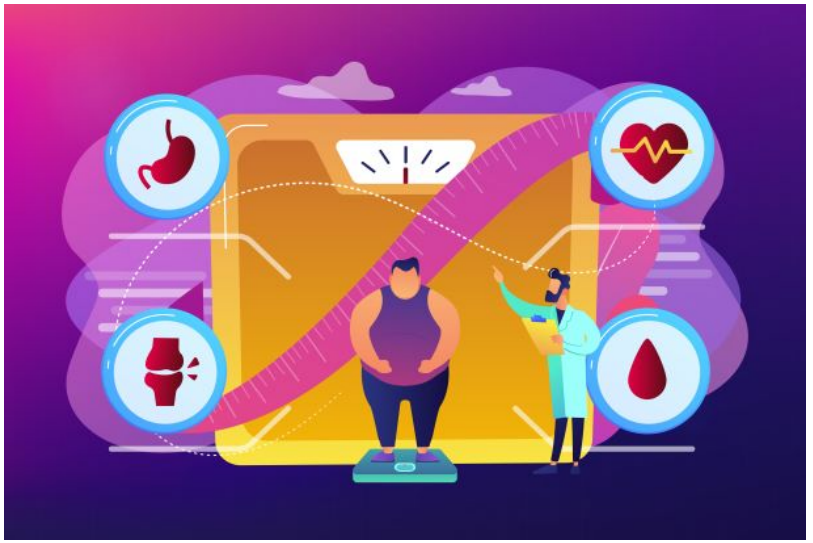
U nás na něj přispívají pojišťovny v rámci **preventivních programů, a to až 1 500 Kč.** K začátku s očkováním je vhodné využít zimní měsíce, riziko nákazy se totiž spolu s jarem a stoupající aktivitou klíšťat zvyšuje.

- Základní očkování probíhá ve 3 dávkách s tím, že ochranu je možné očekávat 14 dní po 2. dávce.

Pokud už očkovaní jste, **nezapomeňte si zkontrolovat očkovací průkaz kvůli přeočkování**. Na něj už vám bude stačit jen jedna návštěva lékaře a na tu je čas po 3 až 5 letech v závislosti na věku i tom, jestli jde o první přeočkování.

Obezita – týká se každého čtvrtého

A jsme opět u zdravého životního stylu. Česká republika patří spolu s Maďarskem a Litvou **mezi nejobéznější země Evropy**. Možná vás překvapí, že obezitu mají jen o 3 % častěji ženy než muži, celkově to pak je v průměru **každý 4. z nás**. Předstupněm obezity je nadváha, která se týká další 25 % dospělých Čechů a Češek.



Obezita je nebezpečná hlavně proto, že je **rizikovým faktorem mnoha nemocí**, například cukrovky 2. typu, vysokého tlaku, srdečně-cévních onemocnění nebo vysoké hladiny cholesterolu v krvi. Stejně jako u nádorových onemocnění je **nejlepší prevencí zdravý životní styl**.

- Rozhodli jste se udělat v roce 2021 něco pro své zdraví?

Přejeme, ať vám předsevzetí dlouho vydrží. A začít můžete hned. **Objednejte se k praktickému lékaři** nebo do očkovacího centra na očkování proti klíšťové encefalitidě. Najděte si každý den alespoň půl hodiny na pohyb a jídelníček více přizpůsobte radám nutričních terapeutů. Třeba tak pomůžete naše smutná prvenství změnit.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz