



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 10. 6. 2021 |  Mgr. Marie Cicvárek Flégrová

Nemoci na zdánlivém ústupu. Jsou stále tu a jde o život

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Nemoci-na-zdanlivem-ustupu.-Jsou-stale-tu-a-jde-o-zivot_s10012x20003.html

Období koronavirové s sebou přineslo mnoho – více času doma, izolaci, méně sociálních kontaktů, práci online. Ale také eliminaci nemocí, které mohou ohrožovat lidský život. Na straně druhé však lidi začala trápit spousta jiných neduhů. Takové, které mnohdy limitují život jich samotných, ale také jejich okolí.



Každý třetí dospělý trpí duševními problémy

Odborníci došli k závěrům, že v důsledku pandemie **každý třetí dospělý**

v podzimní vlně trpěl duševními problémy.

„Zvláště **vysoký výskyt duševních onemocnění vidíme u mladých dospělých** a u lidí, kteří na tom jsou hůře ekonomicky – přišli o práci, museli si zkrátit úvazek, mají minimální příjem atd.“ říká PhDr. Petr Winkler, Ph.D., vedoucí výzkumného programu Národního ústavu duševního zdraví (NÚDZ).



Podle dat NÚDZ stoupl oproti předpandemickému období **výskyt deprese a rizika sebevraždnosti 3x a výskyt úzkostných poruch 2x.**

Roli v tom hrají také obavy o zdraví vlastní i těch nejbližších, ale také všechny absence aspektů, které vedou [k duševní pohodě](#).

Situace doléhá na každého v jiné míře, avšak jen malá část z nich je o tom ochotná mluvit.

- **Následuje řetězová reakce: tendence uzavírat se do sebe, trávit čas nicneděláním, omezení pohybu na minimum a ztráta chuti o zdravý životní styl.** To všechno jde například ruku v ruce s přibíráním na váze, leností, ztrátou imunity a apatií.

Pomyslné „světlo na konci tunelu“ se zdá být sice blízko, z nemocí psychického rázu se však člověk dostává mnohdy déle, než by se mohlo zdát.

Výskyt duševních onemocnění v české dospělé populaci před pandemií a během prvního a druhého lockdownu

	Listopad 2017 (%)	Květen 2020(%)	Listopad 2020(%)
Jakékoliv duševní onemocnění	20,02	29,63	32,94
Úzkostné poruchy	7,79	12,84	13,08

Poruchy chování způsobené užíváním alkoholu	10,84	9,88	12,06
Deprese	3,96	11,77	12,15

Zdroj: Národní ústav duševního zdraví

Lidé přibrali i více než 3 kg

Rok žití s covidem-19 zapůsobil na každého všelijak. Podle průzkumu nezávislé iniciativy Víím, co jím a piju, na který odpovídalo přes 700 respondentů ve věku 20 až 60 let, více jak **23 % Čechů spatřuje zhoršení kvality svého života**. Kromě duševní nepohody jsou rozdíly evidentní i ve stravě. Každý třetí dotazovaný, jemuž se zhoršil zdravotní stav a fyzická kondice, se přiznal k tomu, že se stravoval hůře. A tak není překvapením, že skoro **polovina přibrala na váze více než 3 kg**.

A co nemoci na ústupu, kdy se asi vrátí



Pokud něčemu doba covidová přála, tak tomu, že se závažné nemoci staly méně závažnými a některé i lidský život méně ohrožujícími. Důvodem byl minimální sociální kontakt.

Přesto je potřeba **nezanedbat prevenci** a ochranu zdraví. Ani nemoci, které jsou na ústupu, totiž nadobro nezmizely a ruku v ruce s rozvolňováním opatření se s velkou pravděpodobností vrátí.

Chřipka ve stínu koronaviru

Laboratoře v Česku nezaznamenaly v uplynulé sezoně ani jeden případ viru chřipky. Vyplývá to z hodnocení chřipkové sezony 2020 až 2021 Státního zdravotního ústavu. V loňské sezoně odborníci zaznamenali téměř 300 závažných případů chřipkové infekce, kdy museli být pacienti hospitalizováni na jednotce intenzivní péče. Z nich 58 infekci podlehl.

Zavedení přísných protiepidemických opatření během pandemie covid-19 (například práce z domova, uzavření škol, omezování shromažďování, zvýšená hygienická opatření, nošení roušek/respirátorů atd.) s cílem snížit přenos tohoto viru zároveň **snížilo cirkulaci jiných respiračních virů**. Velmi nízká aktivita chřipky byla tak v aktuální sezoně podobná spíše cirkulaci virů chřipky v mimosezonním období. Pandemie měla vliv i na sběr dat o chřipce, protože lidé zřejmě při některých obtížích nevyhledali zdravotní péči. Ve srovnání s předchozími sezonami tak laboratoře dostaly k posouzení asi o pětinu méně vzorků.

Je však téměř jisté, že se ruku v ruce s rozvolňováním opatření budoucí sezona bude vracet do „starých kolejí“.

Meningokok - příliš velký hazard se zdravím

„Počty IMO (invazivní meningokokové onemocnění) v roce 2020 jsou zhruba na polovičních hodnotách ve srovnání s rokem 2019. Lze však očekávat, že po ukončení těchto opatření se postupně začnou počty IMO zvyšovat, a proto je nezbytné pokračovat v ochraně proti IMO očkováním,“ apeluje MUDr. Pavla Křížová, CSc., vedoucí NRL pro meningokokové nákazy, ze Státního zdravotního ústavu.

Nejohroženějšími věkovými skupinami tohoto onemocnění jsou děti do čtyř let a dospívající a mladí dospělí, kteří navíc velmi často bývají bezpříznakovými nosiči. Navíc, přibližně **1 z 10 lidí, kteří se nakazí bakteriální meningitidou, zemře a zhruba 1 z 5 pak postihnou celoživotní následky**.

Návrat do školních lavic a blížící se letní prázdniny mohou být pro teenagery rizikové, a tak by se [očkování proti meningokokové meningitidě](#) mělo stát prioritou. To je totiž v tomto případě nejlepší prevencí.