



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 14. 6. 2022 | redakce Vím, co jím

# Zlozvyky, které škodí zdraví. Dělá je téměř každý

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Zlozvyky,-ktere-skodi-zdravi.-Dela-je-temer-kazdy\\_\\_s10012x20314.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Zlozvyky,-ktere-skodi-zdravi.-Dela-je-temer-kazdy__s10012x20314.html)

Těsnáte si nohy v botách, jíte někdy za pochodu a na záchod chodíte s mobilem? Tyto zlozvyky, které dělá nevědomky spousta lidí, vypadají zdánlivě jako drobnosti. Přesto mohou mít v dlouhodobém měřítku špatný dopad na zdraví a výrazně přispět ke vzniku i rozvoji mnoha nemocí.



Životní styl má bezesporu značný vliv na zdraví. Nepatří do něj jen to, zda máte vyváženou stravu a pravidelně se věnujete nějaké sportovní aktivitě. Je možné sem zařadit i zlozvyky, které když odbouráte, vylepšíte si zdraví.

## Zlovyk: Nosíte zbytečně těsné boty

Ne vždy za tím musí být nějaký módní výstřelek nebo rozmar. Mnohdy bývají na vině spíše špatná rozhodnutí během koupě. Například si boty nezkoušíte večer, kdy je noha přirozeně trochu nateklejší, ale ráno. Necháte se zlákat slevou, i když bota stoprocentně nesedí. Také nedostatečný výběr v obchodech může být důvod, proč je mnoho lidí nuceno koupit něco, v čem se pak zbytečně trápí.

**DŮSLEDKY:** Těsné boty brání žilnímu návratu krve zpět do srdce. Nahromaděná krev tlačí na žilní stěny a zrychluje tím progresi **chronického žilního onemocnění**. V těsných botách mají lidé také tendenci různě krčit prsty, což rozhodně **neprospívá páteři ani celému pohybovému aparátu**. Nemluvte o puchýřích a otlačeninách.



- **ŘEŠENÍ:** Lidé mají různě tvarované nohy, každému tedy pasuje jiný výrobce. **Respektujte tvar vaší nohy, [dejte si při výběru načas](#) a najděte si svou značku v kamenných obchodech nebo na internetu.** Pokud se vám úzké boty líbí, nenoste je často a ani celý den. „*Nosit by se naopak měly alespoň podpůrné kompresní punčochy nebo podkolenky,*“ radí MUDr. Júlia Černoorská a dodává, že při příznacích chronického žilního onemocnění je klíčová včasná návštěva lékaře, který může předepsat léky na zpevnění žilní stěny (venofarmaka).

## Zlovyk: Sedíte s nohama přes sebe

Společenská pravidla říkají, že dáma může sedět s nohou přes nohu. Jiné uvádí, že tento způsob je vyzývavý, a naopak proti etiketě. Tak či tak, jakýkoliv způsob, kdy si křížíte nohy nebo je máte nějak zkroucené pod sebe, je škodlivý pro zdraví.

**DŮSLEDKY:** Stejně jako u těsných bot, i sezení s nohou přes nohu brání žilnímu návratu. S tím rozdílem, že návrat krve přiškrtníte o trochu výš v oblasti třísel a tím zpomalíte krevní oběh. Zkraje můžete pociťovat **otoky nohou, napětí a křeče**, které se mohou časem rozvinout v chronické žilní onemocnění. Křížením nohou **nepomáháte ani páteři a souměrnému postavení kyčlí**.

- **ŘEŠENÍ:** Tohoto zvyku je těžké se zbavit. Zejména v zaměstnání, kdy vaši mysl pohltí pracovní agenda. Mohou vám pomoci hesla na papírcích přilepená na monitoru nebo na stole, která připomenou, [jak máte a nemáte sedět](#).

## Zlovyk: Na toaletu chodíte s mobilem



Toaleta je pro mnoho lidí prostor, kde je nic neruší. Je to tedy ideální místo na vyřízení korespondence, pročtení článků nebo na hraní her. Dlouhé vysedávání je ale ideální cesta, jak přispět k hemoroidálnímu onemocnění. Vzniká ve

chvíli, kdy hemoroidy, jež přirozeně uzavírají konečník, tlakem zbytní a začnou dělat potíže.

**DŮSLEDKY:** „Ve chvíli, kdy člověk sedí, je řitní kanál otevřený, pleteně jsou naplněné a tlačení se tlak krve zvyšuje. Pokud se přežene čas, který člověk na toaletě tráví, a často se to opakuje, jde o rizikový faktor, který jen zvětšuje [hemoroidální pleteně](#). Nejlépe je přijít v době nutkání, vyprázdnit se a jít pryč,“ popisuje MUDr. Martin Kouda.

- **ŘEŠENÍ:** Budte na sebe přísní a **telefon nechte v jiném pokoji**. Také si

můžete dát na toaletu malé přesýpací hodiny, které vás z mísy zvednou.

## **Zlovyk: Jíte za chůze nebo ve spěchu**

Občas se to stane každému. Není čas si jídlo vychutnat, tak snídáte za pochodu, oběd do sebe naházíte a večeri sníte u televize. Výjimečně to je odpustitelné, ale pokud se takto stravujete pravidelně, zaděláváte si na problémy. Nehledě na to, že pokud spěcháte a víte, že něco musíte sníst, často popadnete první potravinu, která vám přijde pod ruku, bez ohledu na její nutriční hodnoty.

**DŮSLEDKY:** V první řadě je to **nepříznivý vliv na trávení**, protože jíte ve stresu, čímž si zaděláváte na žaludeční vředy. Jakkoliv rozhozené zažívání dokáže člověka pořádně potrápít. Při rychle snědeném jídle navíc nehltáte jen potravu, ale i vzduch, což **příspěvá k plynatosti a říhání**.

- **ŘEŠENÍ:** Vezměte si příklad z některých jižanských národů. Viděli jste Itala, že by do sebe naházel oběd? Najíst se v klidu, a ještě stíhat veškeré nutnosti, je možné. **Pokud tedy nestíháte, dejte si radši něco menšího, připravte si jídlo dopředu nebo zkuste třeba proteinové drinky.**

## Zlovyk: Často „zíráte“ do monitoru

Většina elektronických zařízení, která se běžně užívají, vyzařuje vysokoenergetické modré světlo. Jeho hlavní nevýhodou je narušení přirozeného biorytmu a negativní vliv na zrak. Digitální únava očí tak na žebříčku kancelářských syndromů přebírá pomyslné prvenství od karpálních tunelů.

**DŮSLEDKY:** *„Celodenní práce na počítači v kombinaci s pravidelným sledováním telefonu, televize, hraním počítačových her, navíc s nedostačujícím pobytem venku, má za důsledek potíže s viděním. Pacienti si často stěžují na podráždění*



*očí, pocit suchých očí, na obtížnější zaostřování, bolest hlavy anebo také na bolest zad a šíje,“* vyjmenovává MUDr. Silvie Zapletalová, primářka oční kliniky.



- **ŘEŠENÍ: Řidte se pravidlem 20-20-20**, tedy: každých 20 minut se na 20 vteřin podívejte do dálky 20 stop, tedy alespoň 6 metrů. Ulevíte tím zaostřovacím očním svalům. Ujistěte se také, že je místnost, v níž pracujete, dobře osvětlená. **Na svém počítači i mobilu si nastavte automatický večerní režim tlumící jas a přechod na červené světlo.**

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: [zilniporadna.cz](http://zilniporadna.cz), [konectabu.cz](http://konectabu.cz), [lexum.cz](http://lexum.cz)**

[chronické žilní onemocnění](#) [hemoroidy](#) [modré světlo](#) [oční vady](#) [onemocnění žil](#)  
[pravidlo 20-20-20](#) [venofarmaka](#) [zdravé návyky](#) [zdraví očí](#) [zlovyky](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)