



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



[O zdraví](#) 26. 1. 2026 | Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

# Zdravotní prevence má smysl vždy

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Zdravotni-prevence-ma-smysl-vzdy\\_\\_s10012x21050.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Zdravotni-prevence-ma-smysl-vzdy__s10012x21050.html)

Zdraví mnozí začínají řešit až ve chvíli, kdy je něco bolí, něco je omezuje nebo se objeví konkrétní obtíže. Řekněme to otevřeně: někdy už to může být pozdě. Většina tzv. civilizačních onemocnění (přesněji neinfekčních nemocí s hromadným výskytem) – kardiovaskulárních, metabolických i nádorových – vzniká postupně, nenápadně a často bez výrazných varovných signálů. Zároveň platí, že většině z nich lze včasnou prevencí a vhodně nastaveným preventivním životním stylem účinně předcházet.



Prevence dnes už neznamená pouze pravidelné preventivní prohlídky. Stále větší důraz se klade na drobné každodenní návyky, které dlouhodobě příznivě ovlivňují metabolismus, hormonální rovnováhu, zánětlivé procesy v těle i celkovou odolnost organismu.

# Co všechno vlastně je zdravotní prevence

Většina lidí zná a využívá preventivní vyšetření u zubního lékaře. Ženy pravidelně navštěvují gynekologii. Preventivní vyšetření zahrnují i prohlídky u závodních lékařů při nástupu do nové práce. Na preventivní prohlídky k praktickému lékaři, které se konají jednou za dva roky, ale nepřijde každý. Podle Sdružení praktických lékařů je využívá přibližně 60 % lidí.

Zjednodušeně lze prevenci rozdělit na primární a sekundární. Primární prevence je zaměřená na předcházení vzniku onemocnění, sekundární prevence na jejich včasné zachycení. V praxi se však oba přístupy prolínají a jejich společným cílem je snížit riziko závažných zdravotních komplikací – optimálně ještě dříve, než vzniknou.

Současná doporučení v prevenci se odklánějí od izolovaného řešení jednotlivých laboratorních hodnot, jednotlivých látek v jídelníčku nebo krátkodobých zásahů. Naopak se stále více prosazuje dlouhodobě udržitelný životní styl, který zahrnuje vhodný pohyb, stravu, spánek, zvládání stresu a pravidelné kontroly vybraných zdravotních ukazatelů.

# Kardiovaskulární prevence jako základ zdraví

Onemocnění srdce a cév zůstávají dlouhodobě jednou z hlavních příčin úmrtnosti. Zároveň patří mezi nemoci, u kterých má prevence mimořádně silný efekt. Mezi nejvýznamnější rizikové faktory dnes patří sedavý způsob života, chronický stres, nadměrná tělesná hmotnost, vysoký obvod pasu (tedy vysoká míra břišního, tzv. viscerálního tuku) a také poruchy metabolismu cukrů a tuků.

Moderní kardiovaskulární prevence se stále více zaměřuje na sledování hodnot krevního tlaku, hladiny cholesterolu včetně jeho jednotlivých frakcí (tedy „hodného“ a „špatného“) a glykémie – a to ještě před dosažením kritérií pro stanovení diagnózy. Důležitou roli hraje také kvalita spánku a schopnost regenerace, které významně ovlivňují hormonální i nervový systém.

## Prevence nádorových onemocnění - co lze ovlivnit

Nádorová onemocnění mají obecně multifaktoriální původ a jejich vzniku nelze vždy zabránit. Výzkumy však ukazují, že významná část nádorových onemocnění souvisí se životním stylem. Mezi klíčové ovlivnitelné faktory patří

tělesná hmotnost, míra pohybové aktivity, konzumace alkoholických nápojů, kouření a složení stravy.

Důležitým pojmem v této souvislosti je chronicky probíhající mírný zánět, který organismus dlouhodobě zatěžuje. Pravidelný pohyb, pestrá a přiměřená strava, podpora střevního mikrobiomu a udržení stabilní tělesné hmotnosti patří mezi opatření, která mohou riziko výrazně snížit.

## **Prevence nadváhy jako společný jmenovatel**

Dnes už téměř nikdo nepochybuje o tom, že nadváha a obezita nejsou pouze estetickým problémem. Představují výraznou metabolickou zátěž, která zvyšuje riziko dalších onemocnění, zejména kardiovaskulárních, diabetu 2. typu i některých nádorových onemocnění. Není tedy klišé říkat, že prevence nadměrné tělesné hmotnosti se prolíná s prevencí řady dalších nemocí.

Klíčovou roli v tomto případě hrají dlouhodobě udržitelné stravovací, pohybové a režimové návyky (například zdravý spánek a pravidelnost), které respektují individuální potřeby každého člověka a podporují jeho metabolickou rovnováhu.

Pro názornost jeden příklad: podle dat Centres for Disease Control and

Prevention (2022) v USA stoupl v populaci osob s obezitou výskyt nádorových onemocnění během 10 let o 7 %. Naopak u osob se zdravou tělesnou hmotností výskyt těchto nádorových onemocnění za stejné období poklesl o 13 % a výskyt kolorektálních nádorů se snížil dokonce o 23 %.

## **Prevence v každodenní praxi**

Zdravotní prevence není o jednorázovém zásahu, dokonalosti ani extrémech. Smysl má především kontinuita a dlouhodobá udržitelnost. Mezi základní preventivní pilíře patří – kromě pravidelných preventivních prohlídek – také pravidelná pohybová aktivita, správná strava, dostatek kvalitního spánku a práce se stresem, vždy individuálně přizpůsobené.

Právě drobná každodenní rozhodnutí mají v dlouhodobém horizontu největší dopad. Zdraví většinou neovlivníme jedním opatřením, ale součtem návyků, které se postupně promítají do celkové kondice organismu.

**Chcete ve vaší firmě systematicky podpořit zdraví zaměstnanců a zavést smysluplné preventivní programy? Seznamte se s naší nabídkou [Dny pro zdraví a prevenci](#) a kontaktujte nás pro návrh řešení**

**na míru vaší organizaci.**

## **Použité zdroje**

Division of cancer prevention and control: Obesity and Cancer. Centres for disease control and prevention (2022).

European Society of Cardiology. ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. European Heart Journal, 2021.

iDNES/ČTK: Preventivní prohlídky se od ledna změní. Praktici častěji vyšetření cukr i EKG. 25.9.2025

World Cancer Research Fund. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project, 2018–2023. World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs). WHO, 2023.

World Health Organization. Obesity and overweight. WHO Fact Sheet, updated 2023.

Zdroj obrázku: depositphotos

[civilizační choroby](#) [nadváha](#) [prevence](#) [preventivní prohlídka](#) [vliv stravy na zdraví](#) [zdraví](#)

---

Copyright © 2026

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