BRNO ZDRAVÉ MĚSTO

B | R | N | O

Civilizační choroby

Průvodce prevencí

21. století je nádherný věk. Máme vyspělou lékařskou péči, žijeme v blahobytu, jezdíme na dovolenou přes celou planetu. Ale jako každá epocha, i moderní éra má svá úskalí. Nedostatek jídla nahradil boj s obezitou, místo útěku před dravými šelmami se musíme snažit, abychom si našli tři hodiny týdně na trochu sportu, strach z útoku nepřátelských kmenů jsme vyměnili za pracovní stres. Nemusíme ale házet flintu do žita; nastolit zdravý životní styl není tak obtížné, jak by se mohlo zdát. A pokud byste se o rizicích dnešní doby chtěli dozvědět více, přečtěte si tuto odborníky zpracovanou brožuru, jež vás inspiruje a poradí, co dělat, aby byl váš život zdravý, dlouhý a plný radosti.

Mgr. Petr Hladík
1. náměstek primátorky města Brna

Mrtvice, obezita nebo deprese – civilizační onemocnění, která ovlivňují velkou část celosvětové populace, včetně nás, Brňanů. Věděli jste ale, že jsou tato onemocnění léčitelná? A ještě lépe, že jim můžete svou vlastní snahou předejít? Nechejte si poradit od předních brněnských odborníků a vydejte se vstříc zdravějšímu životu. Za kolektiv autorů vám přejeme mnoho sil na této cestě, stojí za to!

Ing. Hana Maršálková
Vedoucí Public Health Group,
Cerebrovaskulární výzkumný program FNUSA-ICRC

Obsah

Slovo úvodem 1
Obsah 2
Diabetes mellitus 4
Obezita 10
Kardiovaskulární onemocnění 16
Cerebrovaskulární onemocnění 22
Poruchy paměti a demence 28
Duševní poruchy 33
Zhoubné nádory 40
Tiráž 47

Diabetes mellitus

garant sekce

MUDr. David Koupý
Lékař diabetologického centra II. interní kliniky Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně a Lékařské fakulty Masarykovy univerzity

„Dobrý den, jsem absolvent brněnské lékařské fakulty a atestovaný internista. Zabývám se komplexní léčbou cukrovky 1. i 2. typu a jejich komplikacemi. Kromě toho léčím také endokrinologické pacienty, hlavně ty s nemocemi štítné žlázy.“

Diabetes mellitus (DM) neboli cukrovka je skupina chronických onemocnění vnitřního prostředí lidského těla, jehož výsledkem je hyperglykémie (vysoký cukr v krvi). K tomu dojde buď v důsledku úplného nedostatku (cukrovka 1. typu), nebo poruchou účinku (cukrovka 2. typu) inzulinu v těle.

Inzulin je hormon, který slouží ke správnému zpracování stravou přijatého cukru v těle. Vůbec nejčastější je cukrovka 2. typu, které se věnuje tato kapitola.

Cukrovka je častá choroba. Týká se každého desátého člověka v České republice, a proto se může týkat i vás.

PŘÍZNAKY

Objevují se postupně. Nejčastěji jsou to:

- nadměrná žízeň a močení, často i v noci
- hubnutí při normální chuti k jídlu
- nadměrná únava a spavost
- přechodné poruchy ostrosti zraku
- opakované infekce močopohlavního ústrojí

DIAGNOSTIKA A LÉČBA

Zjištění choroby je jednoduché. Stačí běžný odběr žilní krve nalačno u vašeho praktického lékaře. V případě nejasností se provádí opakovaný odběr krve po vypití sladkého roztoku. Výsledkem vyšetření je glykémie (hladina cukru v krvi), která je buď vysoká

a značí diabetes, nebo je pouze hraniční, diagnóza tedy zní prediabetes. To je předstupeň cukrovky, který během několika let do cukrovky dozraje.

Léčba pacientů s cukrovkou je v České republice na špičkové úrovni. Musíte však chodit k praktickému lékaři na pravidelné preventivní prohlídky, aby byla nemoc zjištěna co nejdříve a mohli jste dostat nejúčinnější léčbu ještě před nástupem komplikací cukrovky. Pokud cukrovku 2. typu řešíte v časných stadiích, snižuje se tím riziko nutnosti léčby podkožními injekcemi inzulinu.

Příznaky nikdy nepodceňujte a navštivte svého praktického lékaře.

PŘÍČINY

Na co bychom si měli dát pozor?

Na vzniku choroby se podílí vrozený předpoklad k rozvoji cukrovky a také řada získaných faktorů, jako je obezita, nadměrný příjem energie, nevhodné složení potravy, psychický stres, malá fyzická aktivita a kouření.

Cukrovka je součástí **metabolického syndromu**. To je spojení několika chorob a rizikových faktorů, které zvyšují riziko aterosklerózy (kornatění tepen) a jejích přidružených komplikací (infarkt, mrtvice atd.). **Klíčové je zjištění a léčba těchto přidružených chorob v rámci preventivních prohlídek u praktického lékaře a jejich léčba** ještě před tím, než se projeví jejich komplikace.

Do metabolického syndromu patří kromě cukrovky také:

- zvýšený obvod pasu >94 cm u mužů a >80 cm u žen. K měření stačí pouze krejčovský metr.
- zvýšený krevní tlak >130/85 mmHg. O změření krevního tlaku požádejte svého praktického lékaře nebo si kupte tlakoměr.
- zvýšené krevní tuky. Požádejte svého praktického lékaře o odběr krve v rámci preventivní prohlídky.

NADMĚRNÁ ŽÍZEŇ JE JEDNÍM Z ČASTÝCH PŘÍZNAKŮ DIABETU.

NÁSLEDKY

Když si člověk myslí, že se jej cukrovka nemůže týkat.

Akutní následky

- hyperglykemie z velmi vysokého cukru v krvi, často jako projev neléčeného diabetu
- hypoglykemie z velmi nízkého cukru v krvi, často jako komplikace léčby inzulinem

Trvalé následky

Dlouhodobé působení vysokého cukru v krvi má špatný vliv na malé i velké cévy v těle.

Poškození malých cév

- V ledvinách (diabetická nefropatie) se projevuje postupnou ztrátou funkce ledvin, která vede k náhradě funkce ledvin hemodialýzou.
- V očích (diabetická retinopatie) se projevuje výpadky vidění až slepotou.
- V nervové soustavě (diabetická neuropatie) se projevuje brněním až bolestí dolních končetin.

Poškození velkých cév aterosklerózou (urychlením kornatění tepen)

- V srdci (infarkt srdeční) se projevuje bolestmi na hrudi.
- V mozku (mozková mrtvice) se projevuje ochrnutím nebo poruchou řeči.
- V dolních končetinách vede k vředům až amputaci končetiny.

PROJEVEM CUKROVKY BÝVÁ NADMĚRNÁ ÚNAVA A SPAVOST.

DOBRÁ ZPRÁVA!

Není vše ztraceno. Mnoha následkům lze předcházet prevencí a včasnou léčbou vaší cukrovky. Čím dříve se začne, tím lépe.

PREVENCE

Jak mohu riziko cukrovky snížit?

Pečujte o sebe. Fyzická a mentální aktivita, užívání předepsaných léků a pravidelné lékařské prohlídky jsou kroky tím správným směrem. Snižte množství přijímaného cukru a zajímejte se o oblast zdravé stravy.

- Začnu přemýšlet nad jídlem, které během dne sním, a zvýším příjem ovoce a zeleniny.
- Pořídím si krokoměr a zvýším svou fyzickou aktivitu.
- Přestanu kouřit.
- Přestanu nadměrně požívat alkohol, i v alkoholu bývá hodně cukru.
- Zkusím dosáhnout zdravé hmotnosti, každé kilo se počítá.

TIPY A RADY

- Nakupujte čerstvé, průmyslově neupravené potraviny a vařte si sami.
- Zásadní je množství snědené potravy. S vhodným sestavením jídelníčku vám poradí nutriční terapeut.
- Snažte se chodit pěšky, je to nejlevnější a nejjednodušší způsob fyzické aktivity.
- Nebojte se cukrovky, myslete pozitivně a vše půjde snadněji.
- Pokud máte potíže cukrovku přijmout, nebojte se požádat o pomoc psychologa.
- Pokud je léčba nutná, většina diabetiků je léčena prášky, inzulinové injekce mohou být při dodržování pravidel pouze dočasné.

Obezita

garantka sekce

Mgr. Marcela Ely, Ph.D.
Specialistka na veřejné zdraví, Cerebrovaskulární výzkumný program FNUSA-ICRC

„Dobrý den, jsem doktorka antropologie a členka Cerebrovaskulárního výzkumného týmu. Vystudovala jsem mezinárodní podporu zdraví a mou specializací je problematika obezity. Léta jsem pracovala v Brightonu ve Velké Británii, kde jsem pomáhala dětem a jejich rodinám dosahovat zdravé hmotnosti jednak v rámci komunitních projektů a jednak na dětské obezitologické klinice. Přispívala jsem k rozvoji místní strategie na snižování obezity a poskytovala jsem poradenskou činnost v oblasti podpory behaviorální změny a zdravého životního stylu. Problematikou obezity se zabývám i nadále v rámci Public Health Group Cerebrovaskulárního výzkumného týmu FNUSA-ICRC.“

Obezita se obvykle definuje jako zvýšené množství tukové tkáně v těle. Česká republika zaujímá ve výskytu obezity přední místa v Evropě. To představuje závažný celospolečenský problém. Současná pandemická doba umocňuje rizikový životní styl, který je zásadním faktorem vzniku obezity.

JSEM OBÉZNÍ?

Jak se měří obezita

Nejpoužívanější a nejjednodušší metodou k posouzení hmotnosti je tzv. index tělesné hmotnosti (BMI). Vypočítá se tak, že vydělíte tělesnou hmotnost v kilogramech druhou mocninou výšky v metrech.

$$\mathbf{BMI} = \frac{\textbf{hmotnost (kg)}}{\textbf{[výška (m)]}^2}$$

Kategorie BMI	BMI
Podváha	< 18,5
Zdravá hmotnost	18,5–24,9
Nadváha	25–29,9
Obezita	≥ 30

Dané kategorie jsou určené pouze pro dospělou populaci. U dětí a dospívajících se využívají hodnoticí percentilová pásma **růstových grafů** určená pro stejné pohlaví a věkovou skupinu. Růstové grafy jsou k dispozici v některých typech očkovacích průkazů, popřípadě jsou dostupné na webových stránkách Státního zdravotního ústavu. U dětí 5–18 let se za optimální hmotnost považuje BMI v rozpětí 10.–90. percentilu.

Pro dospělé lze k diagnostice obezity využít i orientační ukazatel **obvodu pasu**, který napomůže odhalit ukládání tuků v rizikové břišní oblasti.

Riziko	Zvýšené	Vysoké
Ženy	> 80 cm	> 88 cm
Muži	> 94 cm	> 102 cm

ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Není to jen o tom, jak vypadáme

Obezita je často vnímána jako problém estetický. Pravda však je, že představuje zejména rizikový faktor pro mnoho zdravotních komplikací, které mohou negativně ovlivnit kvalitu a délku vašeho života.

Častými zdravotními důsledky obezity jsou:

- Diabetes 2. typu neboli cukrovka
- Onemocnění srdce a krevního oběhu – vysoký krevní tlak, srdeční infarkt a cévní mozková příhoda (mozková mrtvice)
- Nádorová onemocnění – zejména nádory tlustého střeva a konečníku, nádory prsu, urologické a gynekologické nádory
- Dýchací potíže – rychlé zadýchání, astma a syndrom spánkové apnoe
- Zažívací potíže – pálení žáhy, záněty žlučníku a ztučnění jater
- Ortopedické potíže – bolesti kloubů a zad
- Zhoršená imunitní odpověď organismu
- Psychické potíže – nízké sebevědomí, úzkostné stavy, deprese; u dětí se často objevují psychické potíže z důvodu šikany a vyloučení z kolektivu

NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY

Na co bychom si měli dát pozor?

NEROVNOVÁHA MEZI ENERGETICKÝM PŘÍJMEM A VÝDEJEM
NEVHODNÉ SLOŽENÍ POTRAVY VLIVY RODINY A OKOLÍ
NEDOSTATEK POHYBU HORMONÁLNÍ VLIVY GENETICKÉ PREDISPOZICE
NEDOSTATEK SPÁNKU STRESUJÍCÍ ŽIVOTNÍ SITUACE
NEPRAVIDELNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY

Rodiče, pozor!

Neztrácejte naději. Děti s genetickými předpoklady k obezitě mohou dosáhnout zdravé hmotnosti, jen to bude vyžadovat větší úsilí a odbornou pomoc. Nadváha a obezita v průběhu dětství a dospívání je úzce spojena s výskytem obezity v dospělosti, a proto je důležité odbornou pomoc vyhledat včas.

LÉČBA

Pokud máte obavy, že vy nebo vaše dítě trpíte obezitou, vyhledejte pomoc svého praktického lékaře. Ten může pomocí důkladného vyšetření diagnostikovat příčiny vašich potíží a určit odpovídající způsob léčby. Léčba obezity bývá často **komplexní** a zahrnuje celkovou změnu životního stylu, psychologickou podporu a v některých případech i farmakoterapii a bariatrickou chirurgii (např. zúžení nebo bandáž žaludku). Možná je i komplexní lázeňská léčba. U obézních jedinců je snížení hmotnosti již o **5–10 %** spojeno s významným úbytkem zdravotních komplikací.

Zejména u dětí je pomoc lékaře velice důležitá. Lékař vám poskytne odborné rady a pomoc s řešením obezity tak, aby byl zachován zdravý růst a vývoj dítěte.

PREVENCE

Zrevidujte své stravovací návyky

- Budu jíst pestrou stravu, rozdělenou do 3–5 denních jídel. Nevynechám snídani, která má významnou úlohu v prevenci obezity. Snídaně nastartuje můj metabolismus a zvýší úroveň energie a soustředění.
- Do jídelníčku zařadím přibližně 5 porcí ovoce a zeleniny denně.
- Z mléčných výrobků dám přednost polotučným a zakysaným produktům.

- Libové maso a ryby zařadím do svého jídelníčku 2x týdně.
- Z obilovin dám přednost celozrnným výrobkům.
- Omezím vysoce průmyslově zpracované potraviny, zejména s vysokým obsahem cukru a tuků.

Co dalšího mohu pro sebe udělat?

Hýbejte se

- Malá aktivita je lepší než žádná. Obecně však platí, že čím více se hýbeme, tím lépe. Vyberte si pohyb, který vás baví a který odpovídá vaší kondici a aktuálnímu zdraví. Pokud trpíte obezitou, poraďte se o vhodných pohybových aktivitách se svým lékařem nebo fyzioterapeutem.
- Děti školního věku by měly vykonávat minimálně 60 minut pohybové aktivity denně, přičemž tři dny v týdnu by měly být věnovány intenzivní fyzické aktivitě a posilovacím cvikům.
- Děti a dospívající by neměli sedět u TV/počítače/telefonu více než 4 hodiny denně.
- Dospělí jedinci by měli mít minimálně 150–300 minut pohybové aktivity střední intenzity týdně nebo 75–150 minut pohybové aktivity vysoké intenzity týdně nebo kombinaci obou.
- Při pohybové aktivitě střední intenzity je možné pohodlně komunikovat v krátkých větách, ale zároveň byste měli být lehce zadýchaní a mít zvýšenou tepovou frekvenci. Pohybová aktivita, při které nemůžete promluvit, je příliš intenzivní.
- Dospělí jedinci by měli navíc zařadit dvakrát týdně protahovací a posilovací cviky.

Nezapomínejte na pitný režim

- Denně bychom měli vypít přibližně 1,5 litru tekutin, přičemž nejlepším nápojem je čistá voda.
- Alkohol, slazené a energetické nápoje obsahují skryté kalorie, které vás nezasytí, a přitom vám navýší denní energetický příjem.

pivo (500 ml)
243 kcal = 24 minut běhu

víno (175 ml)
220 kcal = 22 minut běhu

slazený nápoj (330 ml)
140 kcal = 16 minut běhu

TIPY A RADY

Dobře se vyspěte

- Nedostatek spánku vede k narušení hladiny hormonů, což se projeví zvýšeným pocitem hladu a chuti k jídlu. Unavení jedinci se také méně zapojují do pohybových aktivit.
- Omezte používání TV, počítačů a telefonů minimálně 2 hodiny před spaním a místo toho vyzkoušejte relaxační aktivity jako četbu, audio příběhy, puzzle nebo vymalovávání obrázků (mandal).
- Omezte alkohol a kofeinové nápoje a jezte naposledy dvě hodiny před spaním.
- Pokud máte potíže s chrápáním, vyhledejte pomoc u svého praktického lékaře.

Rozpoznejte rozdíly mezi hladem a chutí na jídlo

- Hlad je určitou „kontrolkou“ nedostatku energie a je charakterizován poklesem hladiny cukru v krvi. Hlad často doprovází fyzické příznaky, jako je kručení v břiše a celková slabost. Když tyto příznaky přehlížíme, s přibývajícím časem se zhoršují.
- Chuť vyjadřuje touhu po určitém jídle, i když jsme nasycení. Vztahuje se převážně k naší psychické potřebě. Pokud opomíjíme signály chutě, ve většině případů do 20 minut vymizí. Sepište si seznam aktivit, které vám pomohou se rozptýlit v případě, že se chutě objeví.
- Pocit hladu a chuti na jídlo můžete snížit pravidelným příjmem potravy a zařazením dostatečného množství bílkovin a vlákniny do vašeho jídelníčku.

Vytvořte si pozitivní vztah k jídlu

- Vychutnejte si jídlo a čas s rodinou. Jezte společně u jídelního stolu. Jezte pomalu, bez televize a jiných rušivých vlivů.
- Pokud jste si vytvořili negativní emoce ve vztahu k jídlu nebo pokud zaháníte negativní emoce jídlem, konzultujte to se svým praktickým lékařem.

Nemusíte zrovna zdolávat horské vrcholy nebo běhat maraton

Chůze je jeden z nejsnadnějších způsobů, jak navýšit denní fyzickou aktivitu. Rychlá 10 minutová denní procházka přináší mnoho zdravotních výhod a započítává se do doporučených 150 minut týdenního cvičení. Rozložte před sebe mapu svého kraje a postupně projděte místa, kde jste ještě nebyli, nebo znovu navštivte svá oblíbená.

Kardiovaskulární onemocnění

garant sekce

MUDr. Karel Lábr, Ph.D.

kardiolog I. interní kardioangiologické kliniky Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně a Lékařské fakulty Masarykovy univerzity

„Dobrý den, specializuji se na srdeční selhání, ischemickou chorobu srdeční a hypertenzi v rámci ambulance preventivní kardiologie. Provádím také echa srdce. Věnuji se výuce mediků a aktivně se účastním celostátních i mezinárodních konferencí s kardiologickou tematikou. Od roku 2020 jsem šéfkodérem DRG v naší nemocnici. Ve volném čase se věnuji squashi, cestování, tanci a rád ochutnám dobrý rum.“

Vysoký krevní tlak

Arteriální hypertenze neboli vysoký krevní tlak je civilizační choroba, při které je dlouhodobě zvýšený tlak krve v cévním řečišti. To vede postupně k poškození cév a následně například k mozkové mrtvici, srdečnímu infarktu nebo selhání ledvin.

Vysoký tlak měřený u lékaře se pohybuje od hodnot 140/90, je-li měřený doma, pak 135/85 mm rtuťového sloupce. K vysokému tlaku stačí, aby jedna z obou hodnot byla zvýšená.

40 %
ve věkové skupině 25–64 let

60–70 %
ve věkové skupině 55–65 let

Lze předejít?
ANO

Lze léčit?
ANO

PŘÍZNAKY VYSOKÉHO TLAKU

Hypertenze nebolí

- Většinou se neprojeví po mnoho let.
- Někdy může u vysokého tlaku bolet nebo se motat hlava.
- Často se poprvé projeví až těžkou komplikací jako například mozkovou mrtvicí nebo srdečním infarktem, při kterých může člověk i zemřít.

LÉČBA

Proč, když nebolí?

Pacienty je potřeba léčit, i když nemají žádné viditelné potíže. Toto je zásadní fakt, který musí pacienti pochopit, aby v léčbě mohli spolupracovat. Důležitá je kombinace zdravého životního stylu a léčba tabletkami. Existují tablety, které mají dvě či tři účinné látky v jedné jediné tabletě, což je pro pacienta příjemnější a zlepšuje to jeho spolupráci při léčbě.

RIZIKOVÉ FAKTORY

NEZDRAVÁ STRAVA NEDOSTATEK POHYBU OBEZITA
KOUŘENÍ **PITÍ ALKOHOLU** STRES
ZVÝŠENÉ MNOŽSTVÍ TUKU V KRVI

PREVENCE

Vyberte si svůj krůček ke zdraví.

- Přestanu kouřit: kouření poškozuje cévy a zvyšuje krevní tlak.
- Budu se pravidelně hýbat: rychlá chůze, jízda na kole, plavání, běh na lyžích. Ideálně 30 min 5× týdně do zadýchání.
- Omezím některé potraviny: živočišné tuky, alkohol, sůl (do 5 g denně).
- Zvýším konzumaci ovoce, zeleniny a ryb.
- Omezím léky proti bolesti jako je ibuprofen a podobné.

Kardiovaskulární onemocnění

Onemocnění srdce je nejčastější příčinou úmrtí v České republice. „Na srdce“ zemře každý třetí člověk. Srdečním onemocněním se přitom dá velice účinně předcházet.

V ČR postihne
22 000 osob/rok

SRDEČNÍ INFARKT

Infarkt myokardu neboli srdeční infarkt je akutní stav, kdy se do srdečního svalu přestane dostávat krev s kyslíkem. Většinou se tak stane v důsledku zúžení nebo úplného zavření srdeční tepny.

Lze předejít?
ANO

Lze léčit?
ANO

PŘÍZNAKY SRDEČNÍHO INFARKTU

Jednej rychle, zachraň srdce.

- Výrazná bolest či tlak na hrudi, které se mohou šířit do levé paže nebo také často do malíčku, čelisti, zad či do břicha.
- Nezřídka je infarkt doprovázen dušností, opocením, pocitem na zvracení či zvracením.

Zpozorujete-li tyto příznaky, ihned volejte záchranku 155! Čím dříve lékaři otevřou zavřenou srdeční tepnu, tím více srdečního svalu stihnou zachránit. Hraje se zde o čas.

SOS

Jak probíhá bezprostřední první pomoc a léčba?

- Rychle zavolaná záchranka **(155)** pacientovi natočí EKG a po potvrzení infarktu ho odveze na sál do kardiocentra. Zde malým vpichem přes zápěstí či tříslo lékař zavede do zavřené tepny katetr. Tepnu roztáhne balónkem a vyztuží ji tzv. „stentem“.
- Po pár dnech v nemocnici pacient odchází s pěticí léků. Všechny jsou důležité. Dva jsou na ředění krve proti ucpání stentu, další snižují cholesterol a zamezují tvorbě jizvy a vzniku poruch srdečního rytmu, které mohou ohrozit na životě.
- Pacient pak musí pravidelně chodit ke svému kardiologovi.

DOBRÁ ZPRÁVA

Česká republika má špičkovou pomoc!

Česká republika je na špičce v péči o srdeční infarkt. Nejznámější světový kardiolog profesor Eugene Braunwald z Harvardu prohlásil: „Kdybych měl dostat infarkt, pak jedině v České republice."

NÁSLEDKY SRDEČNÍHO INFARKTU

Čím později se člověk s infarktem dostane do nemocnice, tím méně srdečního svalu se podaří zachránit. Místo svalu se pak vytvoří jizva. Srdce s jizvou hůře zvládá větší námahu. Člověk se například již po pár krocích zadýchá. Námaha tak může vést k srdečnímu selhání. Mnoho pacientů na srdeční infarkt zemře, v České republice je to téměř třetina zasažených infarktem.

RIZIKOVÉ FAKTORY

NÁCHYLNOST K INFARKTŮM MUŽSKÉ POHLAVÍ
PORUCHY METABOLISMU STRES
NADMĚRNÁ KONZUMACE ALKOHOLU NEDOSTATEK POHYBU
KOUŘENÍ VYSOKÝ TLAK VYSOKÝ CHOLESTEROL
CUKROVKA OBEZITA VĚK NAD 50 LET

Riziko srdečního infarktu zvyšuje také nedůsledné léčení nemocí.

PREVENCE

Vyberte si svůj krůček ke zdraví.

- Dnes snížím obvyklé množství cigaret na polovinu.
- Vyrazím s rodinou na projížďku městem na koloběžkách či kole.
- Zvolím lehkou večeři s velkým množství zeleniny.
- Striktně dodržím dávkování všech léků, které mám předepsané.

TIPY A RADY

- **Nejezděte do nemocnice vlastní dopravou!** U srdečního infarktu může dojít k srdeční zástavě, kterou může zvrátit jen resuscitace či použití defibrilátoru. Ten je v záchrance, ne ve vašem autě.
- Pokud dojde k srdeční zástavě – vidíte, že se člověk nehýbe, nereaguje, nedýchá, je třeba **resuscitovat – rychle a intenzivně!** Pokud nevíte jak, volejte záchranku (155). Školený personál vám dá správné pokyny.
- Lepší ale je, když již dopředu víte, co dělat. Můžete se také zapsat do kurzů první pomoci, kde se naučíte, jak zachránit život – například u ZDrSEM.

Cerebrovaskulární onemocnění

garant sekce

prof. MUDr. Robert Mikulík, Ph.D.
vedoucí Komplexního cerebrovaskulárního centra I. neurologické kliniky Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně a Lékařské fakulty Masarykovy univerzity a vedoucí Cerebrovaskulárního výzkumného programu FNUSA-ICRC

„Dobrý den, již 25 let se jako neurolog zabývám cévní mozkovou příhodou. Kromě toho, že léčím pacienty a podílím se na vývoji nových léčebných a diagnostických metod, rád předávám své zkušenosti kolegům, medikům a všem zájemcům o toto téma z řad široké veřejnosti.“

Profesor Robert Mikulík je výraznou osobností současné medicíny a výzkumu v oboru cévních mozkových příhod. Je průkopníkem moderní léčby CMP, kterou pomáhá zavádět po celém světě, a je garantem preventivních a edukačních programů o CMP.

Mozková mrtvice

Cévní mozková příhoda (CMP), neboli mrtvice, která patří mezi cerebrovaskulární onemocnění, je akutní stav, při kterém do určité části mozku přestane proudit kyslík a živiny. K tomu nejčastěji dojde v důsledku ucpání nebo méně často v důsledku protržení mozkové tepny.

PŘÍZNAKY MRTVICE

Objevují se náhle, z plného zdraví. Nejčastěji jsou to:

- náhlé ochrnutí nebo oslabení horní a dolní končetiny na jedné straně těla (pacient není schopný zvednout ruku, pohnout nohou)
- náhlé ochrnutí poloviny obličeje a pokles ústního koutku na jedné straně tváře
- náhlé potíže s mluvením či porozuměním řeči
- náhlá porucha rovnováhy a koordinace pohybů
- náhlé potíže s viděním (rozmazané vidění, výpadek části zrakového pole)
- náhlá silná bolest hlavy (v případě krvácivé mrtvice)

CMP SE MŮŽE PROJEVIT NÁHLÝM ROZMAZANÝM VIDĚNÍM.

Příznaky nikdy nepodceňujte a ihned volejte 155!

Při mrtvici váš mozek ztrácí buňky rychlostí 2 miliony za minutu, a proto se hraje o každou vteřinu.

Léčba pacientů s mrtvicí je v České republice na špičkové úrovni, pacient se ale musí dostat do nemocnice co nejdřív. Přestože mrtvici je možné kompletně vyléčit, odstranění příčiny mrtvice musí lékaři udělat dříve, než dojde k často nevratnému postižení mozku. K tomu dochází již po jedné hodině od vzniku mrtvice.

NÁSLEDKY

Když si člověk myslí, že to zaspí.

Čím později se člověk dostane do lékařské péče, tím vyšší je riziko trvalých následků. Čtvrtina pacientů v ČR bohužel onemocnění podlehne a třetina se potýká s trvalými následky, jakými jsou ochrnutí, omezená hybnost, potíže s mluvením či pamětí. Mnoho následků lze zmírnit nebo odbourat následnou péčí a důslednou rehabilitací, se kterou se musí začít, jakmile to stav pacienta umožní.

SOS

Jak poskytnout první pomoc?

Klíčové je mrtvici rozpoznat. S tím vám pomůže mezinárodně užívaná mnemotechnická **pomůcka FAST**. Obsahuje totiž 3 nejčastější příznaky a návod, jak je ověřit.

F

Face (obličej)

Požádejte člověka, aby se usmál. Je patrný pokles ústního koutku?

A

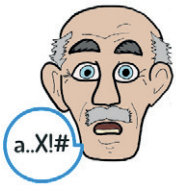
Arm (paže)

Zvedněte mu ruce do předpažení. Nemůže udržet obě paže ve stejné výšce a jedna nápadně poklesne oproti druhé?

S

Speech (řeč)

Zeptejte se, jak se jmenuje. Odpovídá nesrozumitelně či má potíž s porozuměním?



T

Time (čas)

Pokud zaznamenáte alespoň jeden z těchto příznaků,

IHNED VOLEJTE 155!

ČASTÝM PROJEVEM MRTVICE JE OCHRNUTÍ NEBO OSLABENÍ KONČETIN NA JEDNÉ STRANĚ TĚLA.

RIZIKOVÉ DESATERO

Na co bychom si měli dát pozor?

K mrtvici dochází, když na naše tělo působí škodlivé vlivy, takzvané rizikové faktory. Většina mrtvic je zapříčiněna těmito deseti rizikovými faktory:

VYSOKÝ KREVNÍ TLAK
ONEMOCNĚNÍ SRDCE (PŘEDEVŠÍM FIBRILACE SÍNÍ)
CUKROVKA VYSOKÝ CHOLESTEROL ZVÝŠENÁ SRÁŽLIVOST KRVE
KOUŘENÍ NADMĚRNÁ KONZUMACE ALKOHOLU TUČNÁ STRAVA
NADVÁHA NEDOSTATEK POHYBU

DOBRÁ ZPRÁVA

V 80 % případů je možné mrtvici předejít.

Pečujte o sebe! Fyzická a mentální aktivita, užívání předepsaných léků a pravidelné lékařské prohlídky jsou kroky tím správným směrem.

PREVENCE

Vyberte si svůj krůček ke zdraví.

- Zařadím 5 porcí ovoce a zeleniny denně do jídelníčku.
- Zacvičím si nejlépe 30 minut 5× týdně do zadýchání.
- Přestanu kouřit a nadměrně požívat alkohol.
- Domluvím si návštěvu u svého praktické lékaře.

TIPY A RADY

- Osvojte si metodu FAST, díky které snadno rozpoznáte příznaky mrtvice.
- Vzdělávejte své okolí – čím více lidí rozezná projevy onemocnění, tím více životů může být zachráněno.
- Stáhněte si aplikaci Záchranka, díky které si přivoláte pomoc, i když nebudete moci mluvit, nebo se pohybovat.
- Pro management rizikových faktorů si nainstalujte mobilní aplikaci Stroke Riskometer.
- Pořiďte sobě, či svým starším příbuzným seniorskou obálku, která v případě nouze poskytne záchranářům potřebné informace o zdravotním stavu pacienta.

APLIKACE ZÁCHRANKA PRO ANDROID

APLIKACE ZÁCHRANKA PRO APPLE

APLIKACE RISKOMETER PRO APPLE

Poruchy paměti a demence

garantka sekce

MUDr. Kateřina Sheardová, Ph.D.
vedoucí výzkumného centra pro poruchy paměti ICRC při 1. neurologické klinice Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně a Lékařské fakulty Masarykovy univerzity; zakladatelka první studie stárnutí u nás – Czech Brain Aging Study (CBAS)

„Dobrý den. Jsem neuroložka se specializací na neurodegenerativní onemocnění a poruchy paměti. Kromě péče o pacienty s neurologickými onemocněními spojenými se stářím se věnuji také výzkumu Alzheimerovy nemoci. Mým hlavním výzkumným zájmem jsou preventivní opatření, zdravý životní styl a techniky, které pomáhají předcházet depresi a chronickému stresu, jako je jóga, meditace a techniky všímavosti. Své zkušenosti a výsledky výzkumů naší studie pravidelně sdílím na českých i mezinárodních odborných fórech či formou přednášek pro laickou veřejnost.“

Mírné zhoršování paměti, jako je typické zhoršené vybavování jmen nebo občasné zapomenutí přesného data, může patřit k obrazu běžného stárnutí.

Demence je ale stav, kdy dojde k takovému narušení paměti či myšlení, které ovlivňuje běžné fungování a vede k závislosti na pomoci druhých osob. Demence má vždy nějakou příčinu a nepatří ke zdravému stárnutí.

PŘÍČINY DEMENCE A ZRYCHLENÉHO ZHORŠOVÁNÍ PAMĚTI

Alzheimerova nemoc

Nejčastější příčinou demence je Alzheimerova nemoc. Jedná se o neurodegenerativní onemocnění, kdy dochází ke srážení určitých bílkovin v mozku (amyloid a tau), což způsobuje zhoršení fungování mozkových buněk a posléze i jejich zánik.

Toto onemocnění se rozvíjí plíživě a nenápadně přes stádium jemného narušení krátkodobé paměti, narušení orientace v prostoru a čase, zhoršení abstraktního myšlení a řeči k možné apatii nebo naopak podrážděnosti, až se nemocný postupně stane zcela závislým na svém okolí.

Léčba:
V současné době zatím nemáme terapii, která by uměla onemocnění zastavit, ale v blízké době se již taková terapie očekává. Máme však k dispozici léky, které umí výrazně zpomalit příznaky nemoci. Pro dobrý efekt je potřeba s léčbou příčin i příznaků začít včas, tedy dostavit se k vyšetření při prvních příznacích nemoci.

Cévní změny

Další příčinou demence mohou být cévní změny. U pacientů s neléčenými rizikovými faktory cévních onemocnění (vysokým krevním tlakem, vysokým cholesterolem nebo cukrovkou) může docházet k postupnému uzavírání malých mozkových cév, což vede ke zhoršování myšlení a paměti.

Léčba:
Včasná diagnóza a kvalitní zaléčení rizikových faktorů cévních onemocnění a nasazení léků na ředění krve.

Metabolicko-toxické příčiny

Tyto příčiny lze často velmi dobře ovlivnit a tím zvrátit nepříznivý stav paměti a myšlení. Jedná se o snížení funkce štítné žlázy, chronický nízký tlak, anemii, nadužívání alkoholu či zklidňujících léků a léků na spaní, nevhodné kombinace léků, snížení hladiny vitamínů v krvi (B12 a kyseliny listové) či poruchy výživy, kdy strava není dostatečně pestrá.

Léčba:
Odstranění příčiny její identifikací a zaléčením.

PREVENCE

Jak se nedočkat demence?

Pohyb
- Ideálně 30 min 5× týdně aerobního pohybu (např. rychlá chůze, jízda na kole)

Kvalitní pestrá strava
- Dostatek zeleniny, vyrovnaný poměrem živočišné a rostlinné bílkoviny (např. z čočky, hrachu, fazolí, cizrny, sójových výrobků).
- Dostatek kvalitních rostlinných olejů.
- Je také možné využívat ochranné účinky některých koření (kurkuma, skořice, zázvor).

O PAMĚŤ MŮŽETE PEČOVAT KOGNITIVNÍM TRÉNINKEM.

Péče o duševní zdraví

- Dostatek sociálního zapojení (kluby seniorů, zájmové aktivity), pečovat o vztahy s blízkými.
- Včas rozpoznat příznaky deprese, která je také rizikovým faktorem rozvoje demence, a nebát se požádat o pomoc blízké či praktického lékaře.
- Výhodou je také rozvoj duchovních aktivit, pokud k nim daný jedinec má vztah, jako jsou meditace, techniky všímavosti (mindfulness). Velmi vhodná je jóga, která spojuje pohyb s technikami všímavosti a meditací.

Kognitivní trénink

- Učit se stále novým věcem, cestovat, zapojit se do univerzity třetího věku či jiné formy celoživotního vzdělávání nebo hrát strategické hry.

Pravidelné preventivní prohlídky u lékaře

- Mohou zavčas odhalit cévní rizikové faktory a jejich zaléčením lze předejít uzavírání cév v mozku.
- Mohou odhalit metabolické poruchy, které zhoršují paměť.
- Nebojte se svěřit se lékaři s poruchami spánku nebo horšením nálady a neřešit to hypnotiky a zklidňujícími léky.
- Svěřte se lékaři s počínající poruchou paměti a požadujte její vyšetření.

Vždy u sebe nosit seznam léků a jejich dávkování

- Při jakékoli návštěvě lékaře ukažte aktuální seznam léků, aby se předešlo špatným kombinacím léků či omylům v duplicitním braní stejného léku s různými názvy.

VAROVNÉ PŘÍZNAKY

Co by mělo vést k návštěvě lékaře?

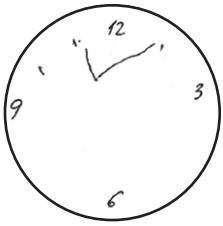
- Krátkodobá paměť – často se musím ptát na to, co bylo před chvílí řečeno.
- Zhoršená orientace – hůře se orientuji ve známém prostředí či v čase.
- Zvýšené obavy – mám pocit, že moje paměť je horší než paměť mých vrstevníků, a znepokojuje mě to.

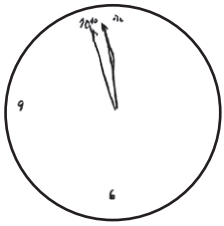
Jak sebe nebo svého blízkého jednoduše otestuji?

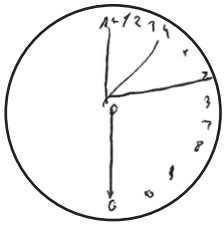
Vyzkoušejte **TEST HODIN**. Postupujte dle těchto instrukcí:

1) Namalujte velký kruh.
2) Rozmístěte do něj všechny číslice tak, jak jsou na hodinách.
3) Zakreslete ručičky tak, aby ukazovaly 2 hodiny a 10 minut.

Příklady různě těžkého postižení:







Pokud máte s tímto testem potíže, vyhledejte svého lékaře.

PROČ MÁ VÝZNAM PŘIJÍT K LÉKAŘI VČAS?

- Z krevních odběrů a jednoduchého zobrazení mozku lékař vyloučí léčitelné příčiny narušení paměti.
- Je možné provést podrobné vyšetření paměti, které může odhalit tzv. mírnou kognitivní poruchu, která může být časným stadiem Alzheimerovy nemoci. Takového pacienta lze odeslat do specializovaného centra, kde lze pomocí biomarkerů – specifických biologických známek nemoci (vyšetření PET, MRI nebo lumbální punkce) – odhalit zavčas rozvíjející se Alzheimerovu nemoc a zaléčit ji.

KVÍZOVÁ SEKCE

Paměťová cvičení pro bystřejší mozek:

- Vyjmenujte co nejvíce zvířat na S.
- Nakreslete cestu od vašeho domu k nejbližšímu obchodu. Snažte se vybavit co nejvíce detailů. Jsou po cestě nějaké kavárny, lékárny či stromy? Kde jsou přechody, kde parkují auta?
- Vyprávějte dnes svým blízkým o prvním školním dnu nebo o vaší nejlepší narozeninové oslavě, snažte se nevynechat nejmenší detail.

Duševní poruchy

garantka sekce

MUDr. Elis Bartečků, Ph.D.
Zástupkyně přednosty Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice Brno a Lékařské fakulty Masarykovy univerzity.

„Dobrý den. Na Psychiatrické klinice pracuji 13 let. Několik let jsem byla vedoucí lékařkou a později klinickou konzultantkou oddělení pro poruchy nálady. V současnosti se zabývám výzkumem poruch nálady, využitím virtuální reality v psychiatrii a psychiatrických dopadů onemocnění COVID-19. Velká část mých aktivit souvisí s výukou studentů, jak budoucích lékařů, tak jiných zdravotnických pracovníků, a zaváděním nových výukových metod.“

Duševní nebo také psychiatrické poruchy jsou rozsáhlou skupinou poruch, u kterých dochází k narušení prožívání a chování a jsou provázeny změnami funkce mozku.

ZÁVAŽNOST A LÉČBA

Jsou duševní poruchy závažné? Dají se léčit?

- Duševní poruchy mohou mít různou závažnost, od nepříjemných pocitů, které sice omezují schopnost plně a spokojeně fungovat, ale člověk tuto schopnost neztrácí, až k hrubým změnám chování, které – často dočasně – zcela narušují schopnost žít bez podpory v mezilidských vztazích a starat se o sebe.
- Duševní poruchy jsou léčitelné. U některých poruch je důležitější léčba biologickými prostředky, například léky, u některých je pak stěžejní psychoterapie a u jiných pak kombinace různých způsobů léčby.

POZOR! Ne každá odchylka od běžného způsobu chování je duševní porucha. Za poruchu lze považovat stav, kdy dojde k takové změně v prožívání nebo chování člověka, že je narušeno jeho běžné fungování.

Jak duševní poruchy nejčastěji probíhají?

Nejčastěji se období příznaků střídá s obdobím, kdy příznaky nejsou patrné a člověk žije, pracuje či studuje bez omezení.

BĚŽNÉ DUŠEVNÍ PORUCHY

Podle Světové zdravotnické organizace patří mezi běžné duševní poruchy **depresivní porucha a poruchy úzkostné.** Slovem „běžné" se tyto poruchy označují proto, že jsou v populaci poměrně hojně rozšířené a mají velký dopad na veřejné zdraví.

Smutek nebo úzkost občas přece cítí každý, taky mám občas „deprese". Jak poznám, že je to porucha?

Ano, smutek nebo úzkost patří k běžným lidským emocím. U duševních poruch jsou ale tyto emoce vyjádřeny výrazněji, trvají déle, člověk je nedokáže ovlivnit a mají vliv na to, co v životě zvládá. Dále se musí objevit více charakteristických příznaků najednou a musí být přítomny neustále po určitou dobu. Například u depresivní poruchy se podle Mezinárodní klasifikace nemocí musí vyskytovat alespoň **4 příznaky po dobu nejméně dvou týdnů**.

Zde je několik typických příznaků běžných duševních poruch:

Příznaky depresivní poruchy	Příznaky úzkostných poruch
Depresivní nálada, která není ovlivnitelná vnějšími okolnostmi	Úzkost Bušení srdce
Ztráta zájmu o příjemné aktivity	Pocení
Snížená energie nebo zvýšená únava	Třes
Ztráta sebevědomí	Sucho v ústech
Neopodstatněný pocit viny nebo sebeobviňování	Pocit dušnosti Tlak na hrudi
Zhoršené soustředění	Nevolnost
Změna aktivity, její snížení nebo zvýšení	Závratě
Poruchy spánku, obvykle nespavost	Pocity brnění kůže
Poruchy chuti k jídlu, obvykle její snížení	Nespavost
Sebevražedné myšlenky	Obavy různého charakteru

Je úzkostných poruch víc?

Úzkostné poruchy představují skupinu poruch, které mají některé společné rysy – zejména samotnou úzkost a její tělesné příznaky. Liší se tím, v jakých souvislostech a jakým způsobem se příznaky objevují. Například:

- U **panické poruchy** se úzkostné příznaky objevují opakovaně v krátkých epizodách a jsou tak výrazné, že člověk má strach, že umře nebo zešílí.
- U generalizované **úzkostné poruchy** je úzkost přítomná po většinu dne a je doprovázena obavami i z maličkostí, které člověk nedokáže dostat z hlavy.
- **Fobie** se vyskytují ve specifických situacích, kterým má člověk tendenci se následně vyhýbat. Například častá agorafobie se objevuje v davech lidí, veřejných místech nebo při cestování v dopravních prostředcích.

DALŠÍ DUŠEVNÍ PORUCHY

Duševních poruch je celá řada, například schizofrenie, bipolární afektivní porucha, poruchy příjmu potravy, závislosti na návykových látkách, poruchy osobnosti apod.

Uvedeme alespoň stručný popis několika závažnějších z nich:

Porucha	Charakteristika
Schizofrenie	Závažná porucha projevující se halucinacemi (např. slyšení neexistujících hlasů), bludy (např. pocitem pronásledování) a později ochuzením aktivit a zájmů.
Bipolární afektivní porucha	Depresivní epizody se střídají s epizodami mánie (jakoby opak deprese: nadnesená nebo zlobná nálada, nerealistické plány, neuvážené jednání, snížená potřeba spánku) a delšími obdobími bez příznaků.
Delirium	Náhle vzniklá zmatenost, poruchy paměti, halucinace a někdy neklid. Důvodem může být tělesné onemocnění často u seniorů, otrava nebo vysazení alkoholu.

Jak poznám, že se u někoho rozvíjí duševní porucha?

Člověk by se měl mít na pozoru, pokud u něj nebo jeho blízkých dojde:

- K rozvoji závažné změny prožívání nebo chování
- K rozvoji typické kombinace příznaků
- Pokud příznaky trvají a jsou přítomné delší dobu
- Pokud příznaky vedou k ohrožení života, zdraví nebo bezpečí

DŮSLEDKY

Co nejhoršího se může při neléčení duševních poruch stát?

- Sebevražda může být důsledkem mnoha různých stavů, včetně duševních poruch. Například depresivní porucha může zvyšovat riziko sebevraždy až 20násobně.
- Duševní nemoci, zejména ty závažné, někdy mohou vést k nepředvídatelnosti nebo nesrozumitelnosti chování a mohou ohrožovat jak osoby trpící nemocí, tak jejich okolí.

PREVENCE

Pečujte o své duševní zdraví

Pravděpodobnost rozvoje nebo zhoršení některých duševních poruch lze ovlivnit zvyšováním vlastní odolnosti a schopnosti řešit obtížné životní události.

Co mohu pro sebe udělat?

- Zachovám zdravý životní styl: zdravé stravování, fyzickou aktivitu.
- Vyhnu se nadměrnému užívání návykových látek.
- Budu udržovat zdravý poměr mezi prací a osobním životem.
- Najdu si čas na pravidelný odpočinek.
- Budu si dělat radost, pečovat o sebe a pěstovat záliby pro radost, a ne jako další povinnost.
- Budu pečovat o mezilidské (rodinné, přátelské) vztahy.

DŮLEŽITÉ KONTAKTY

Na koho se obrátit v případě podezření na rozvoj duševní poruchy?

- **Praktičtí lékaři** dokáží rozpoznat příznaky duševních poruch, mohou doporučit další postup a umí také vést léčbu méně závažných forem zejména běžných duševních poruch.
- **Ambulantní psychiatři** poskytují psychiatrickou péči a je možno se k nim objednat i bez předchozího doporučení od praktického lékaře.
- **Psychoterapeuti** se zabývají psychoterapeutickou léčbou – jsou to lékaři a psychologové s výcvikem v různých terapeutických směrech.
- **Krizové centrum Psychiatrické kliniky LF MU a FN Brno** (+420 532 232 078) v areálu Fakultní nemocnice Bohunice lze kontaktovat v případě náhlého rozvoje psychiatrických příznaků nebo v případě neblahé životní události. Je otevřené nepřetržitě a není potřeba předchozí objednání či doporučení.

- **Linka naděje Psychiatrické kliniky LF MU a FN Brno (+420 547 212 333)** může poskytnout telefonickou pomoc v krizových situacích.
- **Zdravotnická záchranná služba** může být kontaktována v případě náhlého rozvoje závažných příznaků, jako je ohrožující jednání, které vzniká v důsledku duševní poruchy.

KVÍZOVÁ SEKCE

Relaxační cvičení, vybarvěte mandalu podle své fantazie.

Zhoubné nádory

garantky sekce

MUDr. Jana. Halámková Ph.D.
Klinika komplexní onkologické péče, Masarykův onkologický ústav Brno, Lékařská fakulta Masarykovy Univerzity Brno

Ing. Iva Hrnčiříková, Ph.D.
Onkologické informační centrum, Masarykův onkologický ústav Brno

„Dobrý den. V současné době se snažíme zavést do běžné klinické praxe personalizovanou onkologickou prevenci, to znamená vytvoření individuálního dlouhodobého preventivního plánu pro každého. Onkologická preventivní péče by měla být personalizovaná nejen z pohledu genetické zátěže, ale i v návaznosti na životní styl klienta, jeho celkový zdravotní stav a další onemocnění, kterými trpí, a v neposlední řadě i jeho osobní rizikové faktory. Stále ale je a vždy bude na každém z nás, jak se k péči o své zdraví postavíme my sami.

Zhoubné nádory (rakovina) jsou závažná onemocnění, u kterých je včasná diagnostika důležitým předpokladem úspěšné léčby. Patří mezi takzvaná preventabilní onemocnění, to znamená, že rozvoji tohoto onemocnění **lze předejít**.

Přibližně 50 % nádorů lze zabránit prevencí, a to buď zdravým životním stylem, nebo včasným odhalením nádoru. Onkologická prevence je tedy komplexní pohled na příčiny vzniku a včasnou diagnostiku zhoubných nádorů. Cílem je snížit výskyt i následnou úmrtnost na zhoubné nádory.

RIZIKOVÉ FAKTORY A JEJICH PREVENCE

K tomu, aby k vývoji nádoru vůbec nedošlo, můžete sami významně přispět. Jedná se o tzv. primární prevenci, tedy snižování až odstranění rizikových faktorů, které mají prokazatelný a přímý vliv na vznik rakoviny.

Kouření

- Kouření je **nejvýznamnější příčinou** vzniku nádorových onemocnění. Neexistuje žádný jiný jednotlivý faktor, který by měl tak rozsáhlý škodlivý účinek. Riziko roste s dávkou (intenzitou a délkou kuřáctví) a po zanechání kouření opět klesá. Je také

prokázáno významně vyšší riziko vzniku rakoviny u lidí, kteří začali pravidelně kouřit v mladistvém věku (před 20. rokem života).
- V tabákovém kouři je přítomno mnoho zdraví škodlivých chemikálií (až 5000 takových látek), včetně nejméně 69 známých karcinogenů (látek podporujících vznik rakoviny). Žvýkací nebo šňupací tabák obsahuje nejméně 28 karcinogenů.
- Kouření je zodpovědné nejen za zhoubné nádory plic, ale i za další typy nádorových onemocnění, jako jsou zhoubné nádory hlavy a krku, jícnu, jater, slinivky, žaludku, děložního čípku, prsu, ledvin, střeva nebo močového měchýře.
- Prokázaným karcinogenním rizikem je i **pasivní kouření**, tedy vdechování cigaretového kouře v místnosti zakouřené jiným kuřákem. Takové nebezpečí číhá především na děti, které jejich nezodpovědní rodiče ohrožují kouřením doma, ale také v autě.

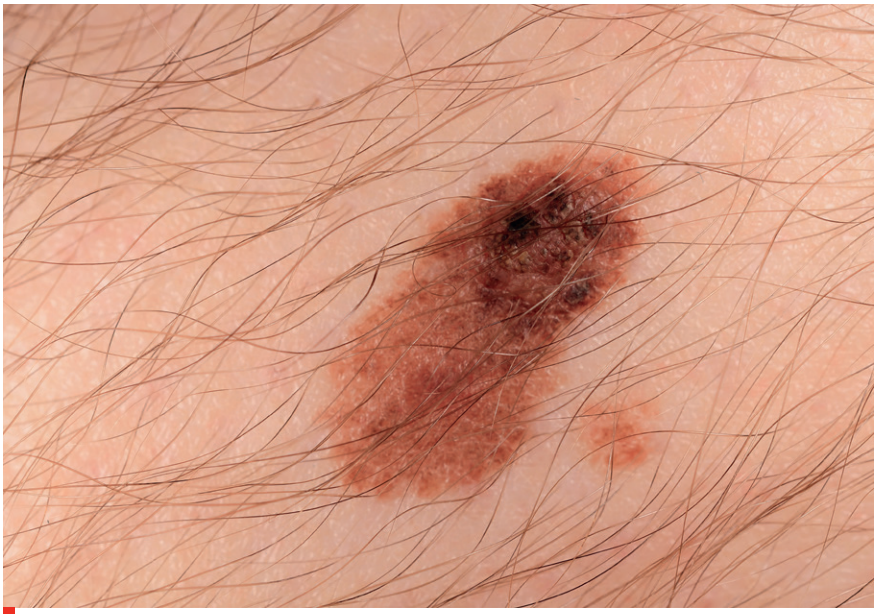
PŘESTAT KOUŘIT JE MOŽNÉ V KAŽDÉM VĚKU. Odbornou pomoc lze vyhledat v Centru pro léčbu závislosti na tabáku. U bývalých kuřáků, kteří abstinovali 10 let, je riziko rakoviny plic poloviční oproti současným kuřákům. Riziko rakoviny hlavy, krku a jícnu významně klesá 5 let po ukončení kouření.

Dietní opatření

- Silným faktorem pro předcházení onkologických onemocnění je výživa. Pouze výživovými faktory je ovlivnitelných až 40 % nádorů.
- Nejdůležitějšími látkami v prevenci jsou vitaminy, minerály a další bioaktivní látky, které mají antioxidační účinky. Nachází se zejména v ovoci a zelenině. Také je třeba přijímat dostatečné množství vlákniny, která se nachází v celozrnných výrobcích a má prokazatelný ochranný účinek.
- Naopak rizikovým faktorem je vysoká konzumace červeného masa, tuků, soli a jednoduchých cukrů.

Pohybová aktivita

- Obezita je spojena se zvýšeným rizikem zhoubných nádorů prsu, tlustého střeva a konečníku, dělohy, jícnu, ledvin a slinivky břišní.
- Fyzická neaktivita je rizikovým faktorem pro vznik řady nádorů. Pravidelným pohybem je možné snížit riziko vzniku některých nádorů o desítky procent (například rakovina tlustého střeva až o 50 %, nádory prsu až o 40 %).
- Doporučená minimální dávka pohybové aktivity je 30 minut denně ve střední intenzitě, tedy do zadýchání. To je například rychlá chůze nebo pomalý běh. Je také vhodné cvičení silové, jako je posilování s vahou vlastního těla nebo pilates.



NEPODCEŇUJTE ZVLÁŠTNÍ PIGMENTOVÁ ZNAMÉNKA A BULKY.

Alkohol

- Dlouhodobé užívání alkoholu je spojeno s přibližně 4 % případů rakoviny.
- Doporučujeme omezit užívání alkoholu na maximálně 2 nápoje denně u mužů a 1 nápoj denně u žen (kvůli pomalejšímu metabolismu alkoholu u žen). Jedním nápojem se myslí 360 ml piva nebo 150 ml vína.

Sluneční záření

- Sluneční záření je známým faktorem, který vede ke vzniku zhoubných kožních nádorů. Kožní nádory představují až 40 % ze všech zhoubných nádorů vůbec.
- Vzhledem k tomu, že sluneční svit je důležitý při tvorbě vitamínu D v našem těle, není vhodné se vyhýbat slunci úplně.
- Je doporučeno v létě **omezit přímé sluneční záření během sluneční špičky**, tedy mezi 10. a 16. hodinou, a stále používat ochranný oděv, včetně klobouků a slunečních brýlí. Pokud to není možné, pak je doporučeno používat **opalovací krémy s ochranným faktorem (SPF) 30** nebo vyšším.

SYMPTOMEM ZHOUBNÉHO NÁDORU MŮŽE BÝT ÚBYTEK NA VÁZE.

Další ovlivnitelné faktory

- K dalším ovlivnitelným faktorům patří léčba bakterie Helicobacter pylori v žaludku a také **vyhýbání se riskantnímu sexuálnímu chování**. V širším kontextu pak také analýza průmyslově vyráběných produktů a životního prostředí z hlediska možné kontaminace rakovinotvornými látkami.

SEKUNDÁRNÍ PREVENCE

Cílem sekundární prevence je diagnostika **onemocnění již vzniklého**, ale ještě před nástupem příznaků. Snahou je zachytit je ve vyléčitelném stádiu.

Samovyšetřování a screening

Samovyšetřování a screening (vyhledávání) zhoubných nádorů v časné fázi hraje důležitou úlohu v sekundární prevenci. Samovyšetřením lze zachytit zhoubné nádory kůže, prsu, varlat či lymfatických uzlin. V současnosti je v České republice realizováno několik programů screeningu zhoubných nádorů:

- Screening prsu – **mamografie prsu** od 45 let 1× za 2 roky. Žádanku vám vystaví váš praktický lékař nebo gynekolog.
- Screening děložního čípku – **gynekologické vyšetření s odběrem cytologie** z hrdla děložního 1× ročně od 18 let.

- Screening tlustého střeva a konečníku – **test skrytého krvácení do stolice** od 50 do 54 let ročně a od 55 let 1× za 2 roky; nebo **kolonoskopie** 1× za 10 let. Žádanku vám vystaví váš praktický lékař a u žen může i gynekolog.

Dalšími možnostmi včasného zachycení zhoubných nádorů jsou:

- Včasné záchyty kožních nádorů prostřednictvím dermatoskopických vyšetření prováděných kožními lékaři
- Preventivní onkologické prohlídky pro samoplátce
- Oborově specifické vyhledávání předrakovinných stavů (prekanceróz) a časných nádorů

Zvláštní skupinou je vyhledávání a sledování u jedinců se **zvýšeným dědičným rizikem** vzniku nádoru na základě rodinného výskytu nádorů či genetického vyšetření, u nichž jsou součástí preventivních opatření kromě preventivní diagnostiky i další preventivní postupy. Pokud se ve vaší rodině objevují zhoubné nádory častěji, konzultujete možnost genetického vyšetření s onkologem, jenž se věnuje někomu z vašich blízkých, kteří zhoubným nádorem onemocněli, nebo s vaším praktickým lékařem.

Screeningová vyšetření jsou hrazena ze zdravotního pojištění

PRAVIDELNÉ KONTROLY U GYNEKOLOGA POMOHOU S VČASNÝM ODHALENÍM NAPŘ. RAKOVINY DĚLOŽNÍHO ČÍPKU.

PŘÍZNAKY ZHOUBNÝCH NÁDORŮ

Co nepodceňovat?

- Zvýšená nebo nevysvětlitelná únava
- Úbytek na váze, nechuť k jídlu
- Krvácení z neznámé příčiny, krev v moči či ve stolici
- Nevysvětlitelná bolest, případně měnící se charakter chronické bolesti
- Kašel, chrapot
- Potíže při polykání, zvracení
- Nepravidelná stolice, střídání zácpy a průjmu, tlak v oblasti konečníku
- Potíže při močení
- Bulka kdekoliv po těle
- Měnící se pigmentové znaménko nebo nehojící se kožní změna

TIPY A RADY

- Snižte kouření či zcela přestaňte.
- Zmírněte se v konzumaci alkoholických nápojů.
- Udržujte si zdravou hmotnost. Jezte zdravě a buďte fyzicky aktivní.
- Chraňte se před sluncem.
- Nechte se očkovat proti žloutence typu B a lidskému papillomaviru, může to zabránit vzniku nádorových onemocnění.
- Vyhněte se riskantnímu sexuálnímu chování.
- Absolvujte pravidelné preventivní prohlídky a doporučené screeningové programy.
- Dodržujte zdravotní a bezpečnostní pokyny, zejména při práci zahrnující výrobu a manipulaci s látkami, které mohou způsobit rakovinu.

Tiráž

AUTOŘI:

MUDR. ELIS BARTEČKŮ, PH.D.	FNB
MGR. MARCELA ELY, PH.D.	FNUSA-ICRC
MUDR. JANA HALÁMKOVÁ PH.D.	MOÚ
ING. IVA HRNČIŘÍKOVÁ, PH.D.	MOÚ
MUDR. DAVID KOUPÝ	FNUSA
MUDR. KAREL LÁBR, PH.D.	FNUSA
ING. HANA MARŠÁLKOVÁ	FNUSA-ICRC
PROF. MUDR. ROBERT MIKULÍK, PH.D.	FNUSA-ICRC
MUDR. KATEŘINA SHEARDOVÁ, PH.D.	FNUSA-ICRC

EDITOŘI:

ING. HANA MARŠÁLKOVÁ	FNUSA-ICRC
MGR. MARCELA ELY, PH.D.	FNUSA-ICRC
BC. DOMINIKA PIRKLOVÁ	FNUSA-ICRC

VYDAL:	STATUTÁRNÍ MĚSTO BRNO, MAGISTRÁT MĚSTA BRNA
VE SPOLUPRÁCI:	PUBLIC HEALTH GROUP – CEREBROVASKULÁRNÍ VÝZKUMNÝ PROGRAM MEZINÁRODNÍ CENTRUM KLINICKÉHO VÝZKUMU FAKULTNÍ NEMOCNICE U SV. ANNY V BRNĚ (FNUSA-ICRC)

Brno pro zdraví

ZDRAVÍ & BRNO MÁME JEN JEDNO!

Motto:

Buď pozdraven, buď uzdraven.
A když můžeš, tak vyjdi ven,
obuj si své staré cvičky
a navracej se do formičky.

A kdyby tvé Slunce zakryly mraky,
ať se všecky rychle zvednó.
Stačí se odhodlat, znám to taky,
zdraví a Brno máme jen jedno.

Ať jsi žena nebo muž, stařec či mrně,
svoje zdraví si tuž v městě Brně.
Největší dar, který můžeš mít
je zdravé tělo a v duši klid.

Pavel Helan
ambasador kampaní města Brna pro podporu zdraví,
autor znělky kampaní
Preventivní písnička

zdravi.brno.cz

BRNO ZDRAVÉ MĚSTO

B | R | N | O

zadal | Odbor zdraví
grafické zpracování | Kancelář marketingu a cestovního ruchu
tisk | POINT CZ, s.r.o.
náklad | 500 kusů
vydal | Statutární město Brno, Magistrát města Brna
1. vydání | prosinec 2021