

# Bleskproženy.cz, 15. 5. 2017

## Co škodí víc než kouření? Podívejte se na 11 nejhorších zlovyků



To se mi líbí 10 Tweet

15. května 2017 | 09:04

Celý svět teď mluví o superpotravinách, probiotikách a bezpečných špagetách. Je to v módě. Pravdou je, že jídlo opravdu léčí a že bychom o tom, co si dáváme denně na talíř, měli přemýšlet. Jenže to zdaleka není všechno. A nezachrání nás ani to, že přestaneme ze dne na den kouřit nebo se místo piva dáme na čerstvé zeleninové šťávy. Žijeme v době, která je velmi pohodlná, avšak za to si vybírá svou daň. Proč ale platit víc, než je nutné?

## Nemáte čas odpočívat

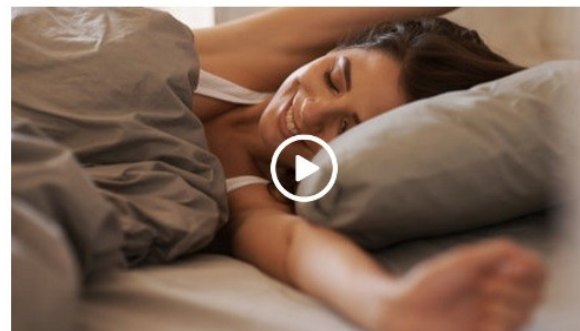


To, že si pro sebe nenajdeme žádný čas na odpočinek, odráží náš vztah k sobě i to, jak se dokážeme vyrovnat se současnou přetechizovanou a na výkon zaměřenou dobou. Ustváňících a nestíhajících lidí je stále víc. Co hrozí? „Dlouhodobá kumulace stresu, psychické nepohody a neschopnosti dokázat zvládnout denní režim se může negativně projevit na psychickém zdraví. I proto v poslední době přibývá duševních poruch a nemocí. Někdy to dojde až k úvahám o sebevraždě,“ upozorňuje Pavel Harsa, vedoucí klinický psycholog Všeobecné fakultní nemocnice Praha.

### Jak to dělat správně

Rozdělte si den a hlavně fungování v něm tak, abyste měli dost času a energie na své povolání, ale také na sebe a na své blízké. Udělejte si čas na své zájmy, na regeneraci, na pohyb, stravu a na spánek. Stále platí, že osm hodin bychom měli pracovat, osm hodin mít pro sebe a své blízké a osm hodin spát.

Podívejte se na video, ve kterém vám poradíme 10 triků, jak se lépe vyspat:



Podívejte se na deset tipů, jak se lépe vyspat • VIDEO: Markéta Tošnarová / iStock.com

# Bleskproženy.cz, 15. 5. 2017

## Nosíte špatné boty



Kvůli nošení nevhodné obuvi na tom naše populace s funkcí a s postavením chodidel není vůbec dobře. Už i děti v pubertálním věku mívají různé vady nohou, které se pak hůře odstraňují. „Nošení nevhodné obuvi může způsobit různé otlačky plošky nebo špatné zatěžování. Tím dochází ke změně funkce nohy a dále k patologickému zapojení celých svalových řetězců, což může vyústit až do bolesti zad,“ říká Klára Moravcová, vedoucí fyzioterapeut lůžkové péče Rehabilitační kliniky Malvazinky v Praze.

### Jak to dělat správně

Kupujte správnou obuv vybavenou podle potřeby ortopedickou vložkou na míru. Podpatek by neměl být vyšší než 4 cm, bota nesmí nikde tláčit a musí být dostatečně široká. Boty střídějte, přezouvejte se, aby si noha odpočinula. Pomáhají i cviky na klenbu a na zlepšení funkce nohy.

## Přecházíte nemoci



Někdo si při jasných známkách nachlazení zaleze s horkým čajem do postele. Mnohem víc je však bohužel těch, kteří s rýmou, kašlem a leckdy i s teplotou chodí mezi lidmi a dál šíří nákazu. V případě chřipky dokonce až deset dlouhých dní. „Tito lidé ovšem i sami sobě mohou způsobit zdravotní komplikace. Už samotný virus chřipky může někdy způsobit zánět plic nebo se k nemoci přidá bakteriální infekce,“ varuje Otta Hamrlik, vedoucí praktických lékařů EUC kliniky Ústí nad Labem. Kdo se s virózou nadále chová, jako by byl zdravý, může se dočkat například zánětu vedlejších nosních dutin, středního ucha, bronchitidy nebo i ložiskového poškození plic.

### Jak to dělat správně

S nachlazením, virózou i chřipkou ihned zalehněte do postele. Nachlazení potřebuje alespoň pět dní v klidu, chřipka sedm.

# Bleskproženy.cz, 15. 5. 2017

## Nemáte pravidelný režim



Lidský organismus je nastavený na pravidelný rytmus. Od mozku až po vylučovací soustavu. Když to nerespektujeme, tělo začne rytmus vyžadovat bolestmi hlavy, problémy se zažíváním nebo prostřednictvím psychiky. „Nepravidelná životospráva může člověka připravit i o několik let života,“ tvrdí vědci z univerzity v americkém Bostonu. Srovnávali zdravotní stav skupiny „nepravidelně žijících“ Američanů se skupinou domorodců kmene Meru v africké Keni. Ti naopak žijí v pevném rytmu po generace. Výsledky byly jednoznačné.

Američané žijící v materiálním blahobytu civilizované společnosti trpěli migrénami, zažívacími potížemi (zácpa, průjem, pálení žáhy), vysokou hladinou cukru v krvi, častými záněty a podobně. Afričané i přes značnou chudobu a materiální nedostatek měli pevné fyzické i duševní zdraví a výborné laboratorní výsledky.

### Jak to dělat správně

Nastavte si pravidelný denní režim spánku, jídla, odpočinku a pohybu. Snažte se ho pak co nejvíce dodržovat, a to i o víkendech. „Tělo je bez potíží schopné adaptovat se maximálně na hodinové rozdíly v dobách vstávání, uléhání ke spánku či stravování,“ říká specialista na čínskou medicínu Ludmila Bendová.

## Málo se věnujete pohybu



Podle nejnovějších poznatků zabijí nedostatek pohybu dvakrát více lidí než obezita. Vyplývá to ze studie, kterou dvanáct let prováděli odborníci z Univerzity v Cambridge. Kvůli fyzické nečinnosti podle nich zemře v Evropě bezmála tři čtvrtě milionu lidí ročně, zatímco kvůli nadváze „jen“ 337 tisíc lidí. Pohybu a zdraví se vědci věnovali i ve studii, která sbírala údaje o fyzické aktivitě lidí ze 122 zemí. Ze studie vyplynulo, že nedostatečná fyzická aktivita způsobuje stejný počet předčasných úmrtí jako kouření.

Zjistilo se také, že třetina dospělých se pohybu nevěnuje ani doporučených dvě a půl hodiny týdně. To pak má za následek 5,3 milionu předčasných úmrtí na srdeční choroby, cukrovku a rakovinu střeva nebo prsu. Doporučení pohybovat se nejméně 150 minut týdně nejčastěji ignorují lidé v zemích s vysokými příjmy. Podle studie je „nejlinější“ země Malta. Tam doporučený pohyb neabsolvuje 72 % lidí.

### Jak to dělat správně

Odborníci tvrdí, že nejzdravější pohyb vůbec je rychlá chůze. A stačí už 20 minut denně, aby to tělu pomohlo. Ozdravný systém pak velmi rychle nastartujete, když ujdete 10 000 kroků denně.

# Bleskproženy.cz, 15. 5. 2017

## Podléháte stresu



Strach a úzkost jsou základní lidské emoce, které nám pomáhají orientovat se, rozhodovat se, zkrátka přežít. V přiměřené míře nás ochraňují, a když jde do tuhého, připraví nás na útek. Když jich je ale moc, začíná nás ohrožovat. Nadměrná úzkost a strach můžou vést k závažným chorobám, jako jsou generalizovaná úzkostná porucha, fobie, neurastenie nebo deprese. Můžou zapříčinit i vysoký krevní tlak či poruchy srdečního rytmu. Dalším následkem dlouhodobého strachu můžou být poruchy imunity a z toho vyplývající celá řada onemocnění. Od častých zánětů přes infekce až po rakovinu.

### Jak to dělat správně

Jednou z možností je vyhýbat se situacím, ve kterých strach cítíme. To například znamená změnit práci, odstěhovat se. Možností je také užívání léků. Asi nejsložitější cestou je naučit se strach ovládat pomocí relaxace a postupně se snažit měnit své chování a náhled na to, čeho se bojíme. S pomocí psychologa nebo i chytrých knih, které nás naučí, jak se strachem nakládat. Vědci mluví i o souvislosti mezi strachem a konzumací některých potravin. Konkrétně kávy a sladkostí, které je proto vhodné z jídelníčku vyřadit.

## Přemýšlíte negativně



Vědci zjistili, že pesimismus poměrně úzce se zdravím souvisí. „Lidé, kteří svět vnímají negativisticky, mívají oslabenou imunitu. Marodí tedy častěji, pomaleji se zotavují a návrat různých chorob je u nich častější,“ tvrdí psychiatr Jan Florian. Jeho zkušenosti potvrzuje i průzkum australských vědců z University of Queensland. Z něj vyplynulo, že negativisticky naladění lidé mají o 35 % vyšší riziko předčasného úmrtí než optimisté. Nejčastěji na kardiovaskulární onemocnění, rakovinu nebo úrazy. Souvisí to i s tím, že mají sklony k nezdravým návykům – moc pijí, milují tučná jídla, neradi sportují.

### Jak to dělat správně

Na co myslíme, to do svého života přitahujeme. Nejde tu o mystiku, ale o logický jev – na co se soustředíme, to je pro nás důležitější než všechno ostatní. Jednoduše řečeno: když budeme v lese hledat kamínky, o to méně najdeme hub. Jestli se budeme v životě soustředit na negativa, pozitiva najdeme jen stěží. Nejlepším řešením je vyhledat pomoc psychologa, který nám může pomoci najít správné životní hodnoty a změnit své postoje.

# Bleskproženy.cz, 15. 5. 2017

## Jíte příliš mnoho léků



Čím více léků najednou užíváme, tím vyšší je riziko, že jeden lék sníží účinek druhého, nebo naopak prudce vzroste počet nežádoucích účinků. Kritickou mezí je podle odborníků konzumace více než pěti léků. Ročně na následky špatné kombinace mnoha léků zemře v ČR až 230 lidí. Nejvíce rizik přináší kombinace a interakce medikamentů na srdce a revma. Opatrní vůči nežádoucím účinkům by měli být i lidé, kteří užívají léky s účinnou látkou warfarin, která má podpořit ředění krve. Vážným problémem je dále celosvětově nadužívání antibiotik. Mikroorganismy se totiž vůči nim stávají rezistentní (odolné). Odborníci varují, že za třicet let by takto mohlo na infekce spojené s rezistentními bakteriemi umírat tolik lidí, kolik jich dnes umírá na infarkt nebo rakovinu.

### Jak to dělat správně

Užitečné informace najdete i v bezplatné on-line poradně Znáš své léky, kterou uvedla do provozu Asociace inovativního farmaceutického průmyslu. Co se týče antibiotik, neberte je naslepo a nechávejte si před jejich předepsáním u lékaře udělat tzv. CRP test. Ten během pár minut ukáže, jestli je potřeba antibiotika vůbec nasadit. Zatím u nás bere tyto léky zbytečně až polovina těch, kterým je lékaři předepisují.

## Trávíte moc času u televize



Japonští vědci po 19 letech výzkumu zjistili, že sledování televize více než 2,5 hodiny denně vede ke zvýšenému riziku úmrtí na krevní sraženinu v plicích. Australští odborníci zase zveřejnili studii, podle které zkracuje každodenní sledování televize život až o 22 minut. A to za každou hodinu, kterou u televize strávíme. „Pokud se člověk dívá na televizi průměrně šest hodin denně, může se v konečném důsledku připravit až o šest let života,“ tvrdí studie.

A platí to i pro práci na počítači, notebooku či tabletu. Vědci konkrétně sledovali, jak se u pozorovaných osob vyvíjely jejich cukrovka, obezita a srdeční problémy, a to právě v závislosti na počtu hodin prosezených u televize. Dlouhodobé zírání na obrazovku také zhoršuje potíže s páteří, urychluje úbytek kostní hmoty a výrazně se podílí na potížích se spánkem.

### Jak to dělat správně

Nemusíte hned vyhazovat televizi, ale omezte čas jejího sledování na maximálně dvě a půl hodiny denně. Najděte si víc času na četbu, procházku, meditaci či návštěvu přátel.

# Bleskproženy.cz, 15. 5. 2017

## Zanedbáváte svůj mozek



Vývoj lidského mozku končí přibližně kolem 25. roku života a od té doby se začíná jeho celkový stav jen zhoršovat. Když mozek neprocvičujeme, zvyšuje se riziko vzniku jeho vážných onemocnění, především Alzheimerovy choroby. V současné době žije v České republice s nějakou formou demence asi 153 tisíc lidí. Na tuto diagnózu pak předčasně zemře každý rok několik tisíc lidí. „Zajímavé je, že teprve nedávno se zjistilo, že na kvalitu paměti má zásadní vliv pohyb. Dokonce je ještě důležitějším faktorem v prevenci demence než mozkový trénink,“ říká lékař Štěpán Mach.

### Jak to dělat správně

Důležité jsou fyzická aktivita, zdravá strava bohatá na antioxidanty a omezení tuků. Nutné je posilovat mentální kondici konverzací, četbou a luštěním křížovek. Je třeba také udržovat sociální kontakty s lidmi a neuzavírat se do samoty.

## Nechodíte na gynekologii



Mezi 18 a 40 lety, tedy v reprodukčním věku, ženy na preventivní gynekologické prohlídky ještě celkem docházejí, s přibývajícím věkem ale docházka zásadně klesá. Děti už rodit nebudou, tak co bych někam chodila, říkají si ženy. „Odhadem 10 až 20 procent žen prevenci zanedbává,“ konstatuje Radek Havlas, primář Gynekologicko-porodnického oddělení Nemocnice Mělník. Na doporučené mamografické vyšetření chodí jen polovina žen.

„Preventivní vyšetření má včas zachytit první příznaky či počátky rozvoje ženských onemocnění, a to včetně těch nádorových. Pro ženu jsou nejrizikovějšími onemocněními zhoubné nádory ženských pohlavních orgánů a prsu a také poruchy pánevního dna spojené s únikem moči a stolice,“ zdůrazňuje primář Havlas.

### Jak to dělat správně

Chodte na pravidelné každoroční gynekologické preventivní prohlídky. Jejich součástí jsou cytologické stěry z děložního čípku, případně ultrazvuková vyšetření, poučení o samovyšetření prsu, při obtížích i vyšetření prsu. Od 45 let věku nezanedbávejte mamografické vyšetření, myslete na to, že u nás každý rok onemocní karcinomem prsu na 7000 žen.