

Blesk.cz, 22. 3. 2017

5 věcí, které nám škodí více než kouření. Děláte je také?



[To se mi líbí](#) 14 [Tweet](#)

22. března 2017 | 06:00

Celý svět teď mluví o superpotravinách, probiotikách a bezpečkových 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?

Nebavíme se



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. Uštvaných a nestihajících 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.

Blesk.cz, 22. 3. 2017

Neumíme nakupovat



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 otoky plosky nebo špatné zatěžování. Tím dochází ke změně funkce nohy a dále k patologickému zapojení celých svalových řetězců, což může vyústit až do bolestí zad.“ říká Klára Moravcová, vedoucí fyzioterapeut úzkové 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 střidejte, přezouvejte se, aby si noha odpočinula. Pomáhají i cviky na klenbu a na zlepšení funkce nohy.



Styl od A do Z: Trendy boty na jaro! Metalické barvy, semis i květinové potisky • VIDEO: Adam Balažovič/BPŽ

Bojíme se



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, začínou 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.

Blesk.cz, 22. 3. 2017

Kašleme na prevenci



Mezi 18 a 40 lety, tedy v reprodukčním věku, ženy na preventivní gynekologické prohlídky ještě celkem docházejí, s přibývajícím rokem 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.

Neobejdeme se bez 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 vyházet televizi, ale omezte čas jejího sledování na maximálně dvě a půl hodiny denně. Najděte si víc času na četbu, procházku, meditaci či návštěvu přátel.