

# Blesk zdraví, 22. 3. 2017

## CO ŠKODÍ VÍC NEŽ KOUŘENÍ?

Víte, že vám život prokazatelně zkracují vysoké podpatky nebo televizní seriály? Podívejte se na jedenáct nejhorších zlovyků, na kterých byste měli od zítřka začít pracovat.

**C**elý 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 není

všechno. A nezachrání nás ani to, že přestaneme ze dne na den kouřit nebo se místo piva dáme na zeleninové slávy. Zřejmě v době, která je velmi pohodlná, avšak za to si vybírá svou daň. Pro ale platit víc, než je bezpodmínečně nutné?



**1**

### Nebavíme se, nehrajeme si

To, že si pro sebe nenajdeme žádný čas na odpočinek, odráží náš vztah k sobě i to, jak se dokážeme vyrovnat se současnou přetěžovanou a na výkon zaměřenou dobou. Uštvaných

a nestihajících lidí je stále víc. Co hrozí? „Dlouhodobá kumulace stresu, psychologické nepohody a neschopnosti dokázat zvládnout denní režim se může negativně projevit na psychologickém 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 DELAT 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 i na spánek. Stále platí, že osm hodin bychom měli pracovat, osm hodin mít pro sebe a své blízké a osm hodin spát.

### Neumíme nakupovat

Kvůli nošení nevhodné obuvi je nám naše populace s funkcí a s postojným chodidlem 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 DELAT SPRÁVNĚ:

Kupujte správnou obuv vybranou podle potřeby ortopedickou vložkou na míru. Podpatek by neměl být vyšší než 4 cm, boty nesmí nikde tlačít a musí být dostatečně široká. Boty stíhajte a přezouvejte se, aby si noha odpočívala. Pomáha jí cvičky na klenbu a na zlepšení funkce nohy.



### Neumíme zůstat v posteli

Někdo si při jasných známkách nachlazení zaleze s horkým čajem do postele. Mnohem víc je však bohužel těch, kteří s rýmou, kašlem a ledcký i teplotou chodí mezi lidi 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 Otto 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 DELAT SPRÁVNĚ:

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

### Jíme, kdy se nám to právě hodí

Lidský organismus je nastavený na pravidelný rytmus. Od mozku až po vylučovací soustavu. Když to nerespektujeme, tělo začne rytmus vyžadovat bolestmi hlavy nebo problémy se zažíváním. „Nepřirozený životní stav skupiny Američanů se skupinou domorodců kmene Meru v africké Keni, kteří žijí v pevném rytmu po generace. Výsledky byly jednoznačné. Američané trpěli migrénami, záživacími potížemi (zácpa, průjem, pálení žáhy), vysokou hladinou cukru v krvi a častými záněty. Afričané i přes značnou chudobu a materiální nedostatky měli pevně fyzické i duševní zdraví a výborné laboratorní výsledky.“

#### JAK TO DELAT SPRÁVNĚ:

Nastavte si pravidelný režim a držte se ho i o víkendech. „Tělo je schopné se bez potíží adaptovat jen na maximálně hodinové rozdíly v době vstávání, ulehání ke spánku či stravování,“ říká specialista na čínskou medicínu Ludmila Bendová.



Kondiční si můžete vylepšovat i během seriálu přímo ve vlastním obýváku. Ideální je k tomu malý, hezký a velmi praktický ministepper inSPORTline Cylina. 1390 Kč, více na inSPORTline.cz



**5**

### 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 srážlivost 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

#### JAK TO DELAT SPRÁVNĚ:

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

cukrovka, obezita a srdeční problémy, a to právě v závislosti na počtu hodin prozřených u televize. Dlouhodobé zírání na obrazovku také zhoršuje tloušťku s pateri, urychluje úbytek kostní hmoty a výrazně se podílí na potížích se spánkem.

# Blesk zdraví, 22. 3. 2017

**TÉMA MĚSICE**

**ANTISTRESOVÝ MANUÁL**  
Míváte často z něčeho strach? Takhle slavídl publikace vás seznámí s užitečnými postupy, jak se těchto pocitů zbavit.

**Kurz duševní rovnováhy**  
Dětem se naučí, jak se vyrovnat s úzkostmi a obavami.

**Michela Peteková: Kurz duševní rovnováhy, Portál, 239 Kč**

**JAK TO DĚLAT SPRÁVNĚ:**

Jednou z možností je vyhybat se situacím, ve kterých strach cítíte. To například znamená změnit práci, odstěhovat se. Možností je také užívání léků. Asi nejjistější cestou je naučit se strach ovládat pomocí relaxace a postupně se snažit měnit své chování a náhled na to, čeho se bojíte. V tom hodně pomůže psycholog. Velcí mluví i o souvislosti mezi strachem a konzumací některých potravin. Konkrétně kávy a sladkostí, které je proto vhodné z jídelníčku vyřadit.

**6**

**Nehýbeme se**

Nedostatek pohybu zabíjí dvakrát více lidí než obezita. Vyplývalo to ze studie, kterou dvanact let prováděli odborníci z University v Cambridgi. Pohybu a zdraví se vědci věnovali i ve studii, která sbírala údaje o fyzické aktivitě lidí ze 122 zemí. Ze studie vyplývalo, 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 miliónu předčasných úmrtí na srdeční choroby, cukrovku a rakovinu. Doporučení pohybovat se nejméně 150 minut týdně nejčastěji ignorují lidé v zemích s vysokými příjmy.

**JAK TO DĚLAT SPRÁVNĚ:**

Odborníci tvrdí, že nejdůležitější 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.

**STÁHNĚTE SI DO MOBILU!**

**Apkace pro měření chůze.** Takle zadáte do vyhledávače v telefonu. Pak už stačí jen stisknout download (stáhnout) a máte zdarma vlastní krokometr. Dozvíte se úroveň vzdálenosti, počet spalených kalorií, čas i průměrnou rychlost. Můžete třeba na aplikace Endomondo, Runtastic nebo Runmeter Pro.



**Bojíme se**

Strach a úzkost jsou základní lidské emoce, které pomáhají orientovat se, rozhodovat se, zkrátka přežít. V přiměřené míře nás ochraňují, a když jde do tuhého, připraví nás na útok. Když jít je ale moc, začnou nás ohrožovat. Nadměrná úzkost a strach můžou vést k závažným chorobám, jako jsou generalizovaná úzkostná porucha, fobie, neurasnění 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.

**8 Vidíme všechno ČERNĚ**

Pesimismus se zdravím úzce souvisí. Lidé, kteří svět vnímají černě, mívají oslabenou imunitu. „Nejenže častěji marodí, také se pomaleji zotavují,“ říká psychiatr Jan Florian. Jeho zkušenosti potvrzuje i průzkum australských vědců z University of Queensland. Z něj vyplývalo, že negativisticky naladěni 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 mytiku, 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 soustřeďovat na negativa, pozitivita najdeme jen stěží. Nejlepším řešením je vyhledat psychologa, který pomůže změnit zažité postoje.



**9 Polykám příliš mnoho pilulek**

Čím více léků najednou užíváme, tím vyšší je riziko, že jeden lék sniží účinek druhého, nebo naopak prudce vzroste počet nežádoucích účinků. Kritickou mezi 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 narušování 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 jih dnes umírá na infarkt nebo rakovinu.

**NA NERVY BEZ CHEMIE**

**Znárná léčitelka Aruna M. Siewertová vysvětluje, jak častožádné přírodní léky účinně pomáhat rozbourané psychice. Pokud se bojíte klasických antidepresiv, takhle kniha je právě pro vás. Přírodní psychofarmaka, Noxi, 279 Kč.**

**JAK TO DĚLAT SPRÁVNĚ:**

Užitečné informace najdete i v bezplatné on-line poradně. Znárné 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. CIP test. Ten během pár minut ukáže, jestli je potřeba antibiotika vůbec nasadit. Zatím u nás bere tyto léky zbytečně až polovina těch, kterým je lékař předepisují.

**10 Ženy zapomínají na gynekologa**

Mezí 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 nebuda, tak co bych někam chodila, říkájí si ženy. „Odhademe 10 až 20 procent žen prevenci zanedbává,“ konstatuje Radek Havla, primář Gynekologicko-porodnického oddělení Nemocnice Mělník. Na doporučené mamografické vyšetření chodí jen polovina žen. „Preventivní vyšetření má však 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 páněvního dna spojené s únikem moči a stolic,“ zdůrazňuje primář Havla.

**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 rakovinou prsu na 7000 žen.

**11 Málo cvičíme mozek**

Vývoji lidského mozku končí přibližně kolem 25. roku života a od té doby se začíná jeho celkový stav jen zhoršovat. Když mozek neprocvičujeme, zvyknou 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 kvalitě paměti má zásadní vliv pohyb. Dokonce je ještě důležitějším faktorem v prevenci demence než mozkový trénink,“ říká lékař Štěpán Mach.

**JAK TO DĚLAT SPRÁVNĚ:**

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