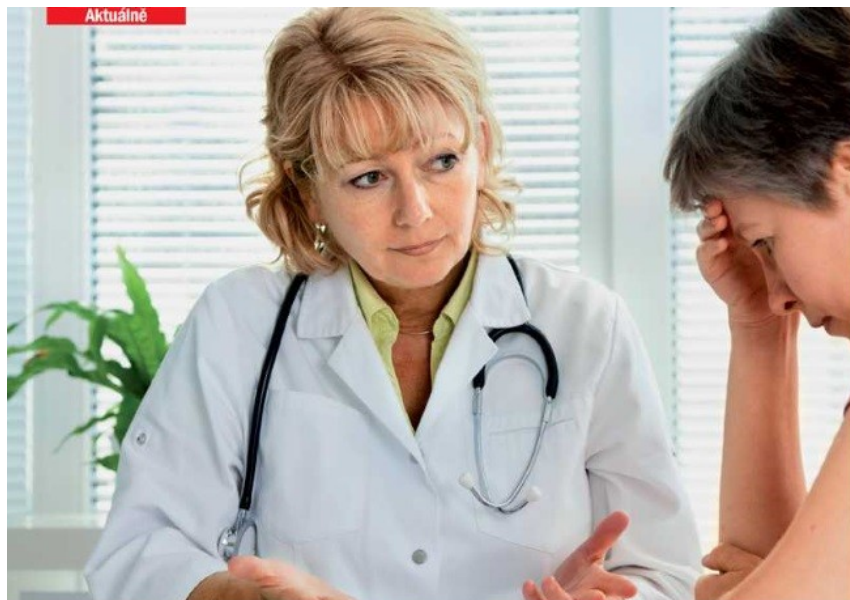
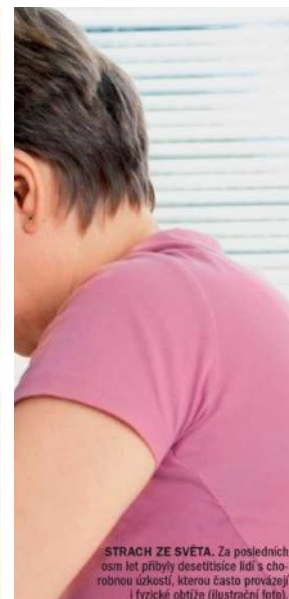


Týden, 19. 9. 2016



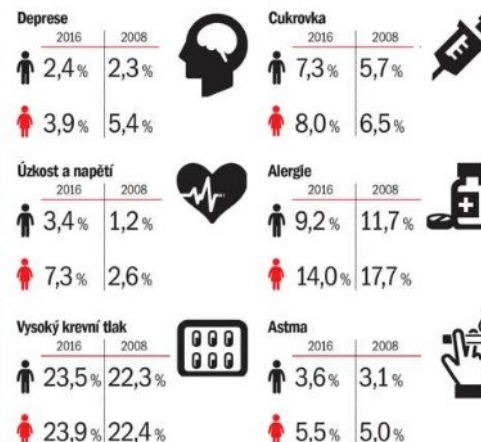
Aktuálně



STRACH ZE SVĚTA. Za posledních osm let přibýlo desetitisíce lidí s chorobou úzkosti, kterou často provázejí i fyzické obtíže (ilustrační foto).

Jaké máme nemoci

Chronická nebo vážná onemocnění (za poslední rok)



Zdroj: Evropské výběrové šetření o zdravotním stavu, ÚZS

Velký průzkum: Čechy trápí astma, nadváha a úzkost

Více než půl milionu lidí si v Česku nemůže dovolit dostačnou léčbu. Je na ně příliš drahá. Dalších 440 tisíc se kvůli špatné dopravě nedostane k lékaři vůbec. Se zdravím to přitom u nás jde od desítky k pěti.

Vyplyvá to z Evropského výběrového šetření o zdraví, které nyní zveřejnil Ústav zdravotnických informací a statistiky. Šest procent lidí si podle něj nemůže dovolit léčbu, protože na ni například kvůli úhradám za léky nebo i obyčejnému jízdnému na vlak či autobus nemá. Častěji se s nedostatkem peněz na léčení potýkají ženy než muži (viz Proč Češi nechodí k lékařům).

Problém se netýká pouze důchodců s nízkými penzemi, ale prochází prakticky celou populací. Jde často o lidi, kteří žijí

sami a po zaplacení najímají jim nezbytný peníze na další věci. „Za práci dostanu okolo dvanácti tisíc korun měsíčně, z toho okolo osmi tisíc dám za byt,“ říká prodávačka Karolina Mykisková z Lounska. Ze zbytku si musí zaplatit jídlo, oblečení, telefon. „Kdybych navíc onemocněla a musela zůstat doma, nezvládla bych to,“ říká.

Smrtící cukrovka

Samotný průzkum se ale zaměřoval především na zdravotní stav pacientů. Jeho výsledky lze charakterizovat jako zhoršení

skoro všude, kam se podíváš. Za posledních osm let se zvýšil počet Čechů, kteří mají dlouhodobou nemoc nebo zdravotní problém, zhruba o třetinu. Přibýly desítky tisíc lidí trpících astmatem, vysokým krevním tlakem či chorobou úzkosti.

Velkým problémem je například cukrovka. Zatímco před osmi lety ji mělo 5,7 procenta mužů a 6,5 procenta žen, nyní je to u obou pohlaví téměř o dvě procenta případů více. Dlouhodobější statistiky vypadají ještě hůře. Zatímco v roce 1972 bylo v Čechách a na Moravě 275 tisíc nemocných cukrovkou, v roce 1990 to bylo již více než půl milionu. Nyní diabetem trpí přes 800 tisíc Čechů (viz Jaké máme nemoci).

„Zde si musíme říci, že nejsme výjimeční. Počet nemocných diabetem narůstá všude na světě nevidaným tempem

a představuje epidemii,“ říká místopředseda Sdružení praktických lékařů Petr Šonka. Problémem se již zabývá Světová zdravotnická organizace (WHO). Ta ve své zprávě z dubna letošního roku apelovala na státy, ať vytvoří preventivní programy. „Pokud jednotlivé země neuciní žádná protipatření, stane se tato choroba nejpozději do roku 2030 celosvětově sedmou nejčastější příčinou smrti,“ uvedla organizace.

Miminka s astmatem

Za neblahým trendem stojí zejména nezdravý životní styl lidí. Ten se musí podle expertů změnit. „Pokud chceme učinit nějaký pokrok v zastavení vzestupu cukrovky, musíme zvážit naše každodenní životy – jíst zdravě, být fyzicky aktivní a vyvarovat se nepřiměřeného nárůstu tělesné hmotnosti,“ uvedla Margaret Chan, ředitelka Světové zdravotnické organizace. Česko však žádný ucelený preventivní program po výzvě dosud nezveřejnilo. Stále častěji se lékaři setkávají také s pacienty trpícími astmatem. Chronicky zánět dýchacích cest je diagnostikován

u 3,6 procenta mužů a 3,1 procenta žen. Nemocných oproti osm let staré statistice přibýlo celkově o půl procenta. „Za hlavní, nikoli však nejdůležitější důvod tohoto nárůstu považují zhoršující se životní prostředí v některých oblastech České republiky. Dlouhodobě se potíže s dýcháním projevují častěji u osob z průmyslově zaměřených oblastí,“ uvedl lékař Petr Nový.

Jako příklady vyjmenovává Ostravu či Karvinou. „Častěji se tu můžeme setkat dokonce s dětskými pacienty trpícími astmatem. Výjimečná už nejsou ani miminka. Zde ale musíme dodat, že se také zpřesnila diagnostika onemocnění, tedy dokážeme astma častěji odhalit, což také může vést ke statistickým skokům,“ dodává lékař.

Strach, který bolí

Mezi lidmi přibývá i nemocí projevujících se chorobnou úzkostí. Ještě před osmi lety jí trpělo zhruba 119 tisíc žen a 52 tisíc mužů, nyní je to už 334 tisíc žen a 148 tisíc mužů. Pacienti při ní zažívají obavy, zlé předtuchy nebo strach. Buší jim při ní srdce, potí se, mají pocíty nevolnosti, bolí

je záda či na hrudi. Patří sem i různé fobie typu strachu z výšky či uzavřených prostor. „Lidé mají zúžené vnímání skutečnosti. Nejsou schopni myslet na nic jiného než na to, z čeho mají obavy,“ říká Jan Kulhánek z pražské Psychotherapie Anděl.

Ještě před pár lety pryč jeho ordinaci navštěvovali lidé v souvislosti s obavami o ztrátu zaměstnání, v současnosti jsou to prý spíše strachy rodinného rázu. „Lidé mají obavy o svoji budoucnost nebo budoucnost svých dětí. Přidávají se k tomu problémy týkající se sociálních sítí, třeba stalkování,“ dodává Kulhánek.

Počet mužů trpících přímo depresí, což je sice podobná, ale přesto trochu jiná nemoc, ovšem stagnuje, u žen dokonce klesá.

Tloustneme jako dlví

V průběhu posledních let se také podstatně zvýšil počet lidí, kteří mají nadváhu nebo jsou přímo obezní (viz Češi tloustnou). „Problémem je, že si tuto hrozbu často neuvědomujeme a velká část lidí s nadváhou má tendenci tento fakt počeňovat,“

Týden, 19. 9. 2016



BURGER MÍSTO POHYBU. Čechů s nadváhou přibývá, pravidelně cvičí jen 20 procent mužů a 13 procent žen.

řiká Igor Šimoník z Nemocnice sv. Zdislavy v Mostištích u Velkého Meziříčí. Někteří obézní lidé se podle něho dokonce domnívají, že s váhou žádné problémy nemají.

Na tloušťnutí Čechů se znatelně podílejí nedostatky pohybu a špatné stravovací návyky. Alespoň dvakrát týdně cvičí jenom dvacet procent mužů a třináct procent žen. Podstatné se také snížil počet lidí, kteří jedí každý den zeleninu nebo ovoce. „Kromě toho však existují i jiné vlivy, které napomáhají vzniku obezity, například hormonální, způsobené sníženou funkcí štítné žlázy nebo zvýšeným vyplavováním hormonů kůry nadledvinek,“ říká lékař Šimoník. Dalším rizikem je užívání některých léků, jako jsou antidepressiva. „A nesmíme zapomenout na nejrozsáhlejší psychologické faktory, jakými jsou deprese, frustrace či stres,“ dodává Šimoník.

Kuřáků ubylo

K tloušťnutí zejména u mužů přispívá i zvyšující se podíl pravidelných pijáků alkoholu. Denně si dá skleničku více než šestina z nich, ještě před pár lety byl ale tento podíl nižší. Naopak ubývá aktivních kuřáků, kterých je mezi muži 37,5 procenta (-2,6 %), u žen pak 22,6 procenta (-4,9 %).

Na poklesu je znát protikuřácké tažení, které se v Česku v posledních letech odehrává a je zaměřené především na pasivní kuřáky. Těch je podle průzkumu mezi muži 14,4 procenta a mezi ženami 7,9 procenta - nejčastěji pracují v restauracích nebo na jiných veřejných místech. „Pro tyto lidi je pobyt v zakoupené místnosti podobný, jako když jsou v garáži se zapnutým výfukem,“ říká známá bojovnice proti kouření Eva Králiková, lékařka z 1. lékařské fakulty UK a Všeobecné fakultní nemocnice.

V zemích, kde bylo zakázáno kouření ve veřejných místnostech, během několika měsíců klesl počet infarktů myokardu o deset procent. Jinak jsou podle Králikové zdravotní dopady u pasivních kuřáků podobné jako u těch aktivních. To znamená, že mohou z kouření dostat například rakovinu plic či hrtanu.

To je také uváděno jako jeden z hlavních důvodů nového protikuřáckého zákona, který je nyní v Poslanecké sněmovně. Mimo jiné obsahuje zákaz kouření cigaret či doutníků v restauracích. Používat vodní dýmky či elektronické cigarety tam ale bude možné. Zakazuje také kouření na nekrýtech zastávkách veřejné dopravy či v zoo s výjimkou vnějšího prostoru vyhrazeného ke kouření. Zavedeno má být také výrazné varování s výstražnými obrázky upozorňující na důsledky kouření. To by podle vlády mělo snížit počet kuřáků o dvě až tři procenta.

Návyky v nemocnicích

Ruku v ruce se zhoršujícím se zdravím trávíme podle průzkumu i delší dobu v nemocnici. Počet vícedenních pobytů v nemocnici se zvyšuje, prodlužuje se i jejich průměrná délka.

Tento údaj ale nemusí nutně souviset se samotným zdravím. Jak odborníci dlouhodobě upozorňují, nemocnice často nechávají své pacienty hospitalizované zbytečně dlouho. „Pokud nemocnice vykáže delší pobyt, dostane zároveň více peněz za péči. Ke slovu se tak dostává ekonomická stránka věci,“ říká lékař Šonka.

To by mohla změnit plánovaná reforma z pera ministra zdravotnictví Svatopluka Němečka. Má zrušit některá lůžka. Nižší počet postelí by pak nutil nemocnice zacházet s nimi efektivněji.

Pavel Cechl, Vladimír Barák

Proč Češi nechodí k lékařům



Foto: iStock.com

Kvůli dlouhým objednacím dobám



Kvůli problémům s dopravou



Z finančních důvodů



Zdroj: Evropské výběrové šetření o zdravotním stavu, ÚZIS

Jak jsou na tom Češi se zdravím

Dlouhodobá nemoc nebo zdravotní problém



Dlouhodobé omezení v běžných činnostech



Zdroj: Evropské výběrové šetření o zdravotním stavu, ÚZIS

Češi tloustnou

(Počet lidí s nadváhou a obezitou)

Obezita (BMI větší než 30)



Zdroj: Evropské výběrové šetření o zdravotním stavu, ÚZIS