



PODPORA ZDRAVÍ v ÚVN

ŽIVOTNÍ STYL

je nejvýznamnějším faktorem ovlivňujícím zdraví člověka. Zatímco vliv ostatních faktorů je mnohem nižší, životní styl může ovlivnit Vaše zdraví až z 60 %. Nezdravý životní styl je nejčastější příčinou vzniku tzv. **civilizačních onemocnění**. Jedná se o neinfekční nemoci, které jsou nejčastěji způsobeny nedostatkem pohybové aktivity, nezdravým stravováním, konzumací alkoholu, užíváním návykových látek, kouřením a nedostatkem spánku. Tyto návyky mohou vést k onemocněním srdce a cévního systému, cukrovce, obezitě a mohou být příčinou dalších závažných onemocnění vedoucích k předčasnému úmrtí.

Správná výživa, dostatečný pohyb, kvalitní spánek, nekuřáctví a svoboda od jiných závislostí, prevence přenosných chorob, péče o duševní zdraví včetně zvládnutí stresu a dodržování hygienických zásad jsou základní faktory podporující naše zdraví.



POHYBOVÁ AKTIVITA – KAŽDÝ KROK SE POČÍTÁ!

Pohybová aktivita je klíčovou součástí zdravého životního stylu. Má nezastupitelnou úlohu v prevenci i v podpoře léčby mnoha chronických onemocnění. Pravidelný a přiměřený pohyb ve spojení se zdravým stravováním představuje jeden z neúčinnějších způsobů, jak pečovat o své zdraví. Světová zdravotnická organizace doporučuje pohyb minimálně 30 minut střední intenzity 5x týdně, nebo alespoň 20–25 minut pohybové aktivity vysoké intenzity 3x týdně. Chůze je jednou z nejjednodušších a nejlevnějších forem cvičení. Chodit můžete sami, s rodinou, s přáteli, kdykoliv a kdekoliv. Pohyb přispívá nejen k fyzické kondici, ale i k psychické pohodě. Pomáhá lépe zvládat stres, zlepšuje náladu a celkově zvyšuje kvalitu života. Nečekejte na ideální chvíli – udělejte první krok ke změně ještě dnes.

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Správná výživa se odvíjí od kvality, tj. složení (vyvážený poměr živin) a množství přijímané stravy (poměr přijaté a vydané energie by měl být 1:1). V případě nadměrného energetického příjmu nebo dlouhodobě nevyvážené stravy si organismus ukládá tukové rezervy, což vede k nadváze a později možné obezitě. Obezita má nepříznivý vliv na téměř všechny tělesné systémy a může být příčinou vzniku řady onemocnění (vysokého krevního tlaku, cukrovky a dalších srdečních a cévních onemocnění). Nárůst počtu lidí s nadváhou a obezitou se v České republice rapidně zvýšil, aktuální statistiky v naší populaci udávají přes 60 % dospělých s nadváhou nebo obezitou.

Základní výživová doporučení pro dospělého člověka:

1. Stravujete se pravidelně, snítejte, naučte se připravovat si jídlo s sebou, pokud cestujete
2. Udržujte v rovnováze příjem stravy a fyzickou aktivitu
3. Dopřejte si stravu bohatou na vlákninu a bílkoviny
4. Omezte celkový příjem živočišných tuků, upřednostňujte rostlinné oleje
5. Cukr a sůl konzumujte střídavě
6. Vyhýbejte se alkoholu a většímu množství kofeinových nápojů
7. Dodržujte dostatečný pitný režim alespoň 2l neslazených tekutin za den
8. Pokud trpíte chronickým onemocněním, poraďte se o vhodném stravování se svým lékařem

→ nutricnipec@uvn.cz

ÚVN svou účastí v „Mezinárodní síti nemocnic a organizací poskytujících zdravotní služby podporující zdraví“ pomáhá realizovat proces podpory zdraví pacientů, veřejnosti a zaměstnanců za účelem získání jejich větší kontroly nad vlastním zdravím a přispění k jeho zlepšení

SPÁNEK

Spánek je spolu s výživou a pohybovou aktivitou základním prvkem zdravého životního stylu. Potřeba spánku je velmi individuální, ale dospělý lidský organismus pro znovuoobnovení psychických a fyzických sil potřebuje asi 7–8 hodin.

Rytmus spánku je řízen hypotalamem, kde se tvoří kromě jiných hormonů také melatonin. Jeho vyplavení dá tělu signál, že je noc, a tedy vhodná doba na spánek. Modré světlo z obrazovek počítačů a telefonů vylučování melatoninu blokuje, proto by lidé neměli před spaním tyto přístroje používat a jejich světlo při spánku zakrýt, je vhodné zatemňovat okna a snažit se eliminovat rušivé zvuky z okolí, vyvarovat se před spánkem konzumace alkoholu, nikotinu, kofeinových nápojů a dopřát si lehce stravitelnou stravu. Je také vhodné udržovat v ložnici správnou vlhkost vzduchu (45–65 %) a teplotu (do 21 °C).

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

– Nebojte se říci si o pomoc včas

Duševní pohoda patří neoddelitelně k celkovému zdraví. Dlouhodobé vystavení se velkému množství informací, negativních zpráv a stresu může narušit psychickou rovnováhu, snížit odolnost vůči zátěži, zvyšovat únavu a oslabovat imunitní systém. O duševní zdraví je třeba pečovat stejnou měrou jako o zdraví fyzické, avšak často mu věnujeme pozornost až v případě, objeví-li se potíže (poruchy spánku, zhoršený pracovní výkon, vztahové problémy aj.). Příznivý vliv na duševní zdraví má zejména dostatečný odpočinek a spánek, přiměřená fyzická aktivita, síť kvalitních sociálních vztahů, aktivní řešení důležitých životních otázek a zdrženlivý postoj k návykovým látkám. Požádat o pomoc a podporu např. kaplana nebo psychologa je správnou volbou.

→ krizovapomoc@uvn.cz

ŽIVOT BEZ ZÁVISLOSTI

Nedopustte, aby byl Váš život řízen závislostí. Užívání návykových látek (nikotinu, alkoholu, léků) i nelátkové závislosti (gambling, PC hry) mohou negativně ovlivnit Vaše zdraví, vztahy i každodenní život. Adiktologická péče pomáhá nejen lidem, kteří chtějí své návyky změnit, ale i jejich blízkým, kteří často hledají podporu a porozumění.

Závislost na nikotinu

Nikotin je návyková látka a jeho užívání přináší různá zdravotní rizika. Užívání nikotinu může mít mnoho podob – kouření klasických cigaret, vapování elektronických cigaret či IQOS, nikotinové sáčky.

Rozhodnutí omezit nebo přestat s užíváním nikotinu přináší řadu pozitivních změn. Již po krátké době selepší Vaše dýchání, zvýší se energie a sníží riziko mnoha onemocnění. Navíc získáte větší kontrolu nad svým životem a více času na aktivity, které Vás baví a naplňují.

Adiktologická péče je tu pro Vás. Pomůžeme Vám najít cestu k větší pohodě, svobodě a zdraví.

Nebojte se říct si o pomoc:

→ zavislosti@uvn.cz

