

Prevence a zdravotní gramotnost. První Den zdraví přilákal tisícovku návštěvníků

Ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci se svými pražskými přímo řízenými organizacemi uspořádalo 23. června historicky první Den zdraví pro širokou veřejnost. Lidé měli bezmála ve dvou desítkách stánků možnost nechat si například změřit tlak, vyšetřit kvalitu zraku, otestovat mateřská znaménka nebo se poradit ohledně očkování i výživy a naučit se správné hygieně rukou. Smyslem akce je nejen prevence, ale také obecné zvyšování zdravotní gramotnosti populace. První ročník navštívilo v Zítkovských sadech na nábřeží Vltavy přibližně tisíc lidí.

Akce nabídla pestrý program. Po celý den byli na místě k dispozici odborníci a lékaři ze špičkových zdravotnických zařízení ke konzultacím a základnímu vyšetření. „Cílem této akce bylo mezi občany vzbudit větší zájem o péči o své zdraví a prevenci. Neustále řešíme otázku, jak lidi léčit, ale stejně důležité je také nemocím předcházet. Proto jsme se rozhodli uspořádat tuto osvětovou preventivní akci pro širokou veřejnost a nabídnout občanům základní vyšetření, odborné poradenství, informace o tom, jak o své zdraví správně pečovat, i o tom, kde hledat odbornou pomoc,“ uvedl ministr zdravotnictví Adam Vojtěch, který přibližně hodinu před sobotním polednem všechny přivítal. Každý, kdo měl zájem nechat si prověřit své zdraví, dostal na začátku kartu náv-



Foto: FB MZ ČR

štěvníka. S touto postupně lidé navštěvovali všech sedmáct stánků, kde si mohli například nechat poradit ohledně výživy, naučit se samovyšetření kloubů, jak si správně čistit zuby, zjistit informace

o odvykání kouření, nebo se seznámit s tím, jak správně zacházet s léky. Na místě byla také sanitka pražské záchranky, ve které se lidé učili základy první pomoci. Zajímavostí doslova uprostřed

této akce byla houpací destigmatizační lavička Národního ústavu duševního zdraví, která je součástí reformy psychiatrické péče v ČR. V neposlední řadě se zde zájemci mohli přihlásit do registru dárců kostní dřeně. Návštěvník, který obešel všechny stánky, si vysloužil malý dárek.

Akce možná zachránila i několik životů

Podle ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha se díky této akci možná podařilo zachránit i několik životů – záchyt zhoubných nádorů v rané fázi byl na jednu akci nebyvale vysoký, a to nebyl ani zdaleka jediný hmatatelný přínos prvního Dne zdraví. „Že tato akce měla smysl, dokazuje fakt, že na stánku Fakultní nemocnice Královské Vinohrady lékaři objevili pět maligních melanomů, což je na jednu akci skutečně vysoké číslo. Díky včasnému záchytu se nám tak možná podařilo zachránit některé lidské životy,“ popsal ministr Vojtěch. Na stánku Nemocnice Na Homolce jednomu návštěvníkovi lékaři naměřili vysoký tlak a odhalili u něj riziko mozkové mrtvice. Okamžitě ho tak nasměrovali do nemocnice na důkladné vyšetření. Pozitivní zprávou také je, že Národní registr dárců kostní dřeně získal sedm nových dárců.

Ministr zaspával

Program byl proložen vědomostní soutěží o hodnotné ceny, kterou moderoval sám ministr Adam Vojtěch. Soutěžilo se také o kávu s ministrem nebo komentovanou prohlídku budovy ministerstva. Vrcholem podvečerního programu bylo vystoupení kapely The Tap Tap, která od 17 hodin roztančila Zítkovy sady. Jednu písničku si s kapelou již tradičně zapíval i ministr, který se ještě před vstupem do politiky stal známým díky talentové soutěži Česko hledá Superstar. Mezi těmi, kdo v sobotu na Den zdraví zavítal, byli i premiér Andrej Babiš s manželkou a ministryně práce a sociálních věcí Jaroslava Němcová. „Mám velkou radost, jak se akce povedla. Chtěli bychom ji pořádali častěji,“ řekl na závěr ministr zdravotnictví. Na akci se podílely a poděkování ministerstva zdravotnictví patří následujícím organizacím: VFN, FN v Motole, FN Královské Vinohrady, Nemocnice Na Bulovce, Nemocnice Na Homolce, Revmatologický ústav, Endokrinologický ústav, Ústav hematologie a krevní transfúze, Státní ústav pro kontrolu léčiv, Hygienická stanice hl. m. Prahy, Národní ústav duševního zdraví, Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy, Český národní registr dárců dřeně a patientské organizace. Poděkování patří také Praze 2, která ministerstvu propůjčila Zítkovy sady. **red**

Průzkum: Kuřáků ubylo a více jich plánuje přestat

Kuřáků v Česku mezi roky 2016 a 2017 ubylo o 3,5 procenta. Loni jich bylo 25 procent, za posledních šest let ubylo šest procent. Asi o pět procent více lidí také chce přestat kouřit. Vyplývá to z průzkumu Státního zdravotnického ústavu, který kouření v populaci sleduje každoročně. Před rokem začal platit zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek, který zakazuje kouření v restauracích. Podle ministra zdravotnictví Adama má zákon na pokles počtu kuřáků vliv. Podle údajů ministerstva financí však loni výběr spotřební daně za tabákové výrobky vzrostl.

Obecně se prevalence kouření v populaci snižuje. Nejvíce kuřáků je ve věku 15 až 24 let. Ze všech průzkumů vyplývá, že pokud tito mladí začnou kouřit, tak se závislosti těžko zbavují. A většinou začínají kouřit v různých barech, na diskotékách nebo v restauracích,“ vysvětlil ministr. Tito mladí kuřáci vykouří průměrně pět až devět cigaret denně, starší dospělí mezi 15 a 24 cigaretami denně a senioři od deseti do 14 denně. Podle studie adiktologů z 1. lékařské fakulty UK vykouřili sledovaní kuřáci od zavedení zákona průměrně o 2,1 cigaretu denně méně.

Vůle často nestačí

Z průzkumu podle Marie Nejedlé ze SZÚ také vyplývá souvislost mezi vzděláním a kouřením, nejvíce kuřáků je mezi lidmi se základním vzděláním. Asi třetina ku-

řáků v posledních 12 měsících projevila zájem s kouřením přestat. Odborníci ale varují před tím, že úspěšnost je velmi nízká. Zvyšuje se, pokud závislý vyhledá odbornou pomoc včetně léků. Lékaři upozorňují na to, že přestane-li kuřák cigarety užívat, výrazně se sníží riziko, že onemocní chorobou, kterou kouření vyvolává či zhoršuje, jako je rakovina, cévní nemoci nebo infarkt. „Pokud pacient po infarktu přestane kouřit, je to nejlepší prevence, aby se infarkt neopakoval,“ řekl předseda České kardiologické společnosti Miloš Táborský. Průzkum dále ukázal, že téměř pětina populace je doma vystavena tabákovému kouři, nejvíce mladí mezi 15 a 24 lety. Mezi lidmi, kteří doma dýchají cigaretový kouř, je asi polovina nekuřáků. Kolem deseti procent nekuřáků dýchá kouř na pracovišti.

Méně kuřáků, více peněz do státní kasy

Podle vyjádření ministerstva financí se však loni výběr spotřební daně z tabákových výrobků meziročně zvýšil o 3,3 procenta, letos pak za první tři měsíce o 9,9 procenta. Do budoucna by se však měl protikuřácký zákon ve výběru daní odrazit kvůli menší spotřebě cigaret. Že by se snížila spotřeba cigaret, nepociťuje ani česká pobočka Japan Tobacco International, která vyrábí například značku Camel. „Domácí trh cigaret dlouhodobě mírně klesá, takže se lze jen dohadovat, zda je tento pokles zapříčiněn dalšími vlivy na trhu,“ uvedl mluvčí firmy Jiří Hauptmann. Podle něj to zatím vypadá, že protikuřácký zákon neměl očekávaný dopad na výraznější snížení spotřeby.

Podle WHO je po deseti letech, kdy člověk přestane kouřit, riziko rakoviny plic zhruba poloviční než u kuřáka. Po 15 letech bude riziko vzniku ischemické choroby srdeční stejné jako u nekuřáka, už po roce poloviční než u kuřáka. Po pěti až patnácti také u cévní mozkové příhody, lidově zvané mrtvice. Některé benefity se ale projeví mnohem dříve. Do 20 minut klesne srdeční frekvence a krevní tlak, do 12 hodin hladina oxidu uhlenatého v krvi na normál, do dvou až dvanácti týdnů se zlepší srdeční oběh a funkce plic. Náměstkyně ministra Alena Šteflová připomněla, že polovina kuřáků na nemoci kouření způsobené umírá, po vysokém krevním tlaku jde o nejčastější příčinu úmrtí. Na světě jde asi o sedm milionů lidí ročně, milion z toho kvůli pasivnímu kouření. V Česku zemře asi o 16 tisíc lidí ročně. V zemi se vykouří asi 21 miliard kusů cigaret. Stát podle ministra kouření stojí asi 100 miliard korun ročně, počítají se nejen náklady na léčbu, ale také nemocenská či invalidní důchody a také ztráta ekonomické aktivity u lidí, kteří zamírou předčasně. Na spotřební dani z tabáku se vybere méně. **čtk, red**

Podíl kuřáků v populaci dle průzkumu SZÚ v letech 2012 až 2017

Rok	Podíl kuřáků celkem	Podíl žen-kuřáček	Podíl mužů-kuřáků	Kuřáci ve věku 15 až 24 let (z kuřáků)
2012	31,3 %	26,3 %	36,5 %	45 %
2013	29,9 %	23,7 %	36,4 %	39 %
2014	31,4 %	25,8 %	37,4 %	38 %
2015	24,1 %	21 %	27,3 %	35 %
2016	28,6 %	22,5 %	35 %	34,5 %
2017	25,2 %	19,9 %	30,8 %	-

Poruchy hormonální rovnováhy

Premenstruační syndrom

Snadnější a rychlejší otěhotnění

Nepravidelné menstruační krvácení



NOVÁ
VÝHODNĚJŠÍ
CENA

GRAV-IN je jediný a nejsilnější doplněk stravy na českém trhu obsahující účinné látky indol-3-karbinol, zinek, který přispívá k normální plodnosti, reprodukci a také k udržení normální hladiny testosteronu v krvi a vitamín B6 přispívající k regulaci hormonální aktivity.

WWW.GRAV-IN.CZ

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ