

## Světový den zdraví

Každoročně 7. dubna si připomínáme Světový den zdraví.

### *Co je to zdraví?*

Zdraví není pouze nepřítomnost nemoci či vady. Je to stav plně tělesné, duševní a sociální pohody, ale také schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život.

Důležitými faktory, které ovlivňují naše zdraví (tzv. determinanty zdraví) jsou:

- 1. Životní styl** (způsob života) – např. životní úroveň, sociální faktory, nezaměstnanost, způsob práce, stres, úroveň vzdělání, způsob stravování, pohybová aktivita, zneužívání drog nebo alkoholu, kouření, péče o vlastní zdraví, osobní hygiena, sexuální chování, spotřební chování. Tyto faktory ovlivňují zdraví asi z 50 %.
  - 2. Životní a pracovní prostředí** – ovzduší, voda, půda, hluk, elektromagnetické záření, klimatické podmínky, potravinový řetězec, výrobní technologie, pracovní prostředí, předměty běžného užívání, bydlení, služby, doprava, urbanistika. Tyto faktory ovlivňují zdraví asi z 15-20 %.
  - 3. Péče o zdraví a zdravotnictví** – rozvoj medicíny a lékařské techniky, zdravotní politika, dostupnost zdravotní péče, zdravotnický systém, úroveň zdravotnictví, organizace financování a řízení zdravotnictví. Tyto faktory ovlivňují zdraví asi z 10 - 15 %.
  - 4. Biologický (genetický) základ** – vrozené vady, dispozice ke vzniku nemoci, úroveň intelektových schopností, rozdíly ve zdraví mužů a žen. Tyto faktory ovlivňují zdraví asi z 10 - 15 %.
- Z uvedených determinant zdraví má nejvýznamnější vliv na naše zdraví náš vlastní způsob života, životní styl, který má každý z nás ve svých rukou.
  - Udržujeme si přiměřenou tělesnou hmotnost.
  - Pohyb je nezbytnou součástí života, aspoň 30 minut denně věnujeme tělesné aktivitě (např. chůzi).
  - Pestrý jídelníček poskytuje organismu všechny potřebné živiny. Nemusíme se vzdávat svých oblíbených „nezdravých“ jídel, stačí, když je budeme jíst občas v malém množství a doplníme je zdravými prospěšnými potravinami.
  - Konzumujeme ovoce a zeleninu 5x denně (dvě porce ovoce, tři porce zeleniny). Každé jídlo doplníme tímto zdrojem vlákniny, vitamínů a stopových prvků. Zasytí nás, a často zjistíme, že nám stačí menší porce ostatního jídla.

- Mléko a mléčné výrobky jsou nejlepším přírodním zdrojem vápníku (nutný pro pevnost kostí), kysané výrobky obsahují bakterie příznivé pro náš trávicí trakt.
- Tekutiny – aspoň 2,5 litru denně. Vhodné jsou ovocné a bylinné čaje, voda, neslazené ředěné džusy. Vyhněte se slazeným limonádám.
- Alkohol pijme umírněně, jen pro zpestření.
- Kouření zabíjí krásu i zdraví.
- Předcházíme stresu vhodným režimem práce a odpočinku, věnujme se mimopracovní tělesné činnosti, pěstujme vhodné koníčky, sport, vycházky do přírody, udržujeme mezilidské vztahy.

