PRIMÁRNÍ PREVENCE V PRAXI – projekt 5S

Eliška Sovová
a kolektiv

Primární prevence v praxi – projekt 5S

Eliška Sovová a kolektiv

Univerzita Palackého v Olomouci
Lékařská fakulta

Primární prevence v praxi – projekt 5S

Eliška Sovová a kolektiv

Olomouc 2023

Odborní recenzenti:
doc. MUDr. Alena Petráková, CSc.
doc. PhDr. Ferdinand Mazal, CSc.

Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a může zakládat občanskoprávní, správněprávní, popř. trestněprávní odpovědnost.

1. vydání

© Eliška Sovová, Markéta Sovová, Milan Sova, Roman Havlík, Milan Kolář, Jan Vojáček, Margit Slimáková, Ivan Mach, Beata Barbořík Brošová, Jana Obrová, Barbora Branná, Eva Králíková, Kateřina Cajthamlová, 2023
© Univerzita Palackého v Olomouci, 2023
© obrázky autoři a Dalibor Janeček

ISBN 978-80-244-6262-2 (tištěná kniha)
ISBN 978-80-244-6263-9 (online: iPDF)

VUP 2023/0015 (tištěná kniha)
VUP 2023/0016 (online: iPDF)

Předmluva

Tato útlá kniha vznikla během covidové pandemie jako reakce na nedostatečně prováděnou primární prevenci civilizačních onemocnění. Neklade si za cíl být vyčerpávající, ale má být spíše návodem k dalšímu studiu dostupné literatury. Pro lepší zapamatování základních principů jsme si dovolili použít snadno zapamatovatelný systém 5S – kde základními složkami pro posílení našeho zdraví včetně imunity jsou Spánek, Strava, Sport (nebo spíše pohybová aktivita), snížení negativního Stresu a Stop kouření. Jak pandemie probíhala, tak jsme si stále více uvědomovali, že virus SARS-COV2 nezmizí, že se s ním budeme muset naučit žít. Tak jsme naše 5S rozšířili na Stop závislostem, protože i ostatní závislosti mohou vyvolávat negativní stres, snižovat tak naši imunitu a vést ke vzniku různých civilizačních onemocnění.

Oslovili jsme osoby, jejichž přístup k prevenci je nám blízký a o kterých víme, že se různým složkám prevence věnují dlouhou dobu, a tak mají zkušenosti, které mohou předat dále.

Každý z nás je individualita, každému bude v rámci prevence vyhovovat něco jiného, my zdravotníci můžeme **Poradit, Pomoci, Povzbudit a Pochválit, ale vlastní Provádění je věcí každého z nás (vás)**.

Obsah

Předmluva 5

1 Úvod 9

1.1 Prevence 9

1.2 Ambulance aktivního zdraví (Havlík) 10

1.3 Zdravý životní styl jinak (Vojáček) 14

2 Spánek (Sova) **16**

2.1 Význam spánku 16

2.2 Jak můžeme spánek vyšetřovat? 17

2.3 Architektura spánku 17

2.4 Zdravý spánek 18

2.5 Spánkové poruchy 18

2.6 Pravidla spánkové hygieny 18

2.7 Cirkadiánní rytmy 19

2.8 Sluneční záření 20

3 Strava (E. Sovová, M. Sovová) **21**

3.1 Zdravá 13 (E. Sovová) 21

3.2 Praktický návod ke stravování (Slimáková) 22

3.2.1 Základní živiny 23

3.2.2 Výživová pyramida – kde se vzala a proč ne všem sedí 26

3.2.3 Proč ne každému strava se základem v sacharidech prospívá? 27

3.2.4 Průvodce „skutečným jídlem“ 28

3.2.5 Jak si sestavovat svá jídla? 29

3.2.6 Kolikrát denně je třeba jíst? 29

3.2.7 Je třeba vždy snídat? 30

3.2.8 Co nejíst? 30

3.2.9 Co a kdy pít? 30

3.3 Lidský mikrobiom (Kolář) 32

3.3.1 Složení mikrobiomu 33

3.3.2 Úloha lidského mikrobiomu 33

3.3.3 Mikrobiom a infekce 34

3.3.4 Změny mikrobiomu 35

3.3.5 Střevní mikrobiom 36
3.3.6 Antimikrobiální rezistence a mikrobiom 36
3.4 Potravní doplňky (E. Sovová) 36
3.4.1 Úloha vitamínu D v prevenci nemocí 38

4 Sport (PA) (E. Sovová, M. Sovová) **39**
4.1 Malý slovníček 39
4.2 Všeobecná pravidla pro předpis PA 41
4.2.1 Frekvence PA 41
4.2.2 Intenzita zátěže 41
4.2.3 Typ PA 42
4.2.4 Trvání PA 42
4.3 Předpis pohybové aktivity pro různá onemocnění 42
4.4 Otužování 46
4.5 Pohyb a svaly 48
4.6 Dýchání 50
4.7 Chůze jako nejpřirozenější PA 51
4.8 Nordic walking jako vhodná aktivita (Barbořík Brošová, E. Sovová) 52
4.9 Elektrokolo 55

5 Stres (E. Sovová, Obrová) **56**
5.1 Stres – základní pojmy 56
5.2 Ovlivnění chronického stresu 59
5.2.1 Resilience 61
5.2.2 Časový management 62
5.2.3 Osobnostní rozvoj 62
5.2.4 Relaxace 62
5.2.5 Meditace 63
5.2.6 Syndrom vyhoření 63
5.3 Psychosomatická medicína (Branná) 64

6 Stop závislostem **66**
6.1 Svoboda od závislostí – náš cíl! (Cajthamlová) 66
6.1.1 Primární prevence závislostí 67
6.1.2 Sekundární prevence 67
6.1.3 Terciární prevence 68
6.1.4 Malé desatero jednání se závislými 68
6.2 Závislost na tabáku (Králíková) 68

Literatura 72

Seznam zkratek 79

Seznam obrázků 80

Seznam tabulek 81