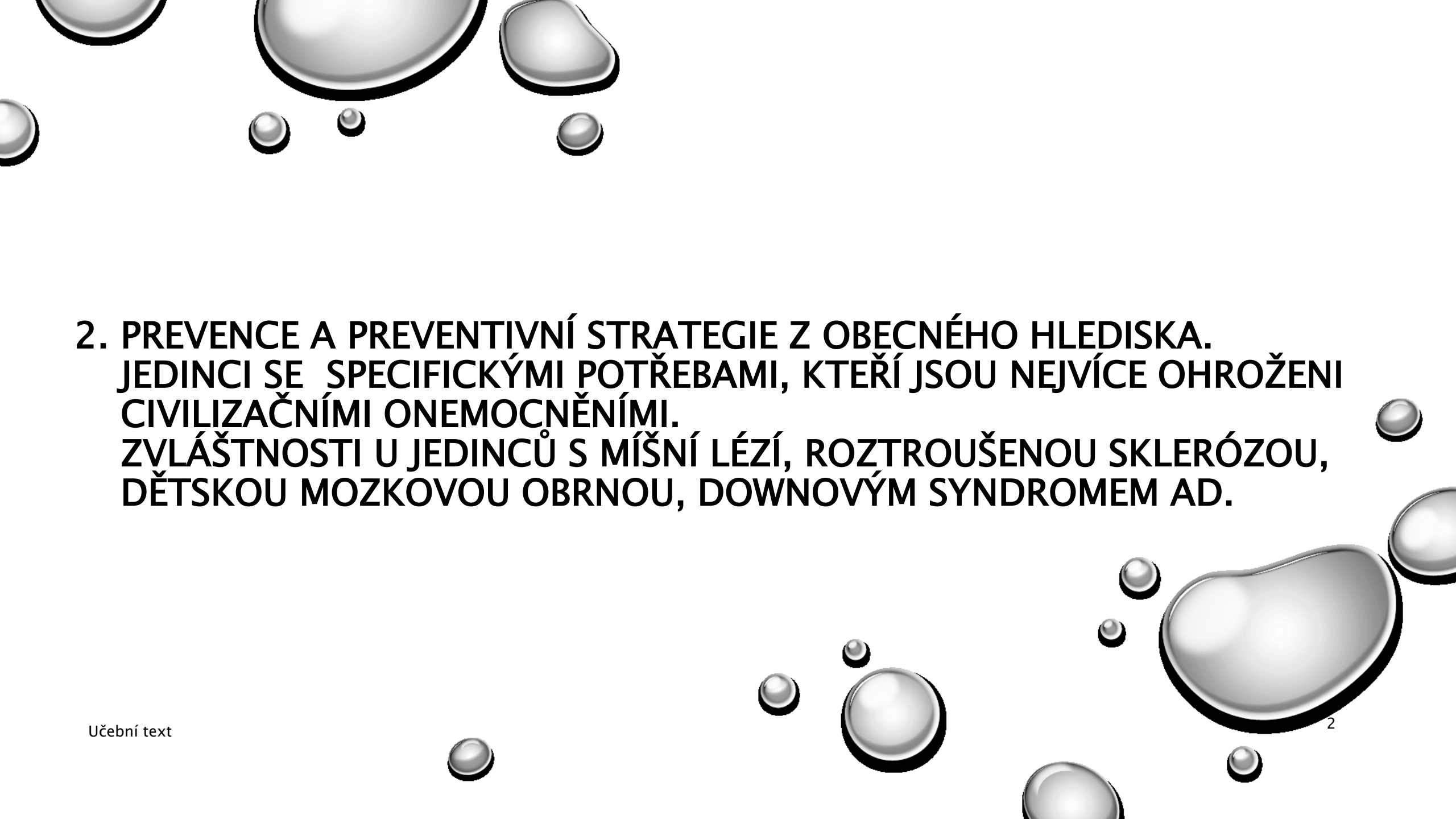




PREVENCE CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ OSP – PZTV281N

MUDR. SIMONA MAJOROVÁ
UK FTVS, KATEDRA ZTV A TVL
MAJOROVA@FTVS.CUNI.CZ

Učební text



**2. PREVENCE A PREVENTIVNÍ STRATEGIE Z OBECNÉHO HLEDISKA.
JEDINCI SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI, KTEŘÍ JSOU NEJVÍCE OHROŽENI
CIVILIZAČNÍMI ONEMOCNĚNÍMI.
ZVLÁŠTNOSTI U JEDINCŮ S MÍŠNÍ LÉZÍ, ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU,
DĚTSKOU MOZKOVOU OBRNOU, DOWNOVÝM SYNDROMEM AD.**



DR. HALFDAN MAHLER:

„ZDRAVÍ NENÍ VŠECHNO, ALE VŠECHNO OSTATNÍ BEZ ZDRAVÍ NESTOJÍ ZA NIC“

(MUDR. V. VALENTA IN ZDRAVÍ 2020 – NÁRODNÍ STRATEGIE OCHRANY A PODPORY ZDRAVÍ A PREVENCE NEMOCÍ

[HTTPS://WWW.KHSBRNO.CZ/DOKUMENTY/ZPPZ/NS_2020.PDF](https://www.khsbrno.cz/dokumenty/zppz/ns_2020.pdf))

Učební text

CIVILIZAČNÍ CHOROBA:

ONEMOCNĚNÍ, JEHOŽ VZNIK A ROZVOJ JE VÝRAZNĚ PODMÍNĚN NEBO OVLIVNĚN CIVILIZACÍ, TEDY ZPŮSOBEM ŽIVOTA, ŽIVOTNÍM PROSTŘEDÍM, STRESEM, TECHNIKOU APOD.

- KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ; DIABETES MELLITUS; OBEZITA, NÁDORY; ALERGIE; OSTEOPORÓZA; PSYCHICKÁ ONEMOCNĚNÍ; A DALŠÍ ... → *CHRONICKÁ NEINFEKČNÍ ONEMOCNĚNÍ*

Z NĚKTERÝCH VÝZKUMŮ VYPLÝVÁ, ŽE 50 – 75 % SVÉHO ZDRAVÍ MŮŽEME OVLIVNIT ŽIVOTNÍM STYLEM

VZNIK – FAKTORY

- OVLIVNITELNÉ (NEDOSTATEK **POHYBU**, NEVHODNÁ **STRAVA** – STRAVOVACÍ NÁVYKY, KOUŘENÍ, ALKOHOL, STRES, ŽIVOTNÍ STYL, PROSTŘEDÍ !?)
- NEOVLIVNITELNÉ (GENETICKÁ PREDISPOZICE, POHLAVÍ JEDINCE)

OCHRANA ZDRAVÍ – PREVENTENCE

- **POHYB** JAKO PREVENTENCE CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ – STRATEGIE OCHRANY ZDRAVÍ
- **PODPORA FYZICKÉ AKTIVITY** JAKO ZÁKLADNÍHO FAKTORU ŽIVOTNÍHO STYLU NA GLOBÁLNÍ I REGIONÁLNÍ ÚROVNI
- **VÝŽIVA** JAKO PREVENTENCE CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ – DOMINANTNÍ FAKTOR OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ
- R. 2004 WHO **PROGRAM GLOBÁLNÍ STRATEGIE PRO VÝŽIVU, FYZICKOU AKTIVITU A ZDRAVÍ** – ZÁKLAD PRO NÁRODNÍ STRATEGIE PODPORY POHYBOVÉ AKTIVITY (PA)
- ✓ DOKUMENTY KOMISE EVROPSKÝCH SPOLEČENSTVÍ NA PODPORU PA V EVROPĚ:
 - **ZELENÁ KNIHA** (GREEN PAPER) – PROSAZOVÁNÍ ZDRAVÉ STRAVY A TĚLESNÉ AKTIVITY (2005)
 - **BÍLÁ KNIHA** (WHITE PAPER)– STRATEGIE PRO EVROPU TÝKAJÍCÍ SE ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ SOUVISEJÍCÍCH S VÝŽIVOU, NADVÁHOU A OBEZITOU (2007), KONKRÉTNĚJŠÍ DOPORUČENÍ
 - **BÍLÁ KNIHA O SPORTU** (WHITE PAPER ON SPORT) (2007)

ČESKÉ DOKUMENTY

- 1998 AKČNÍ PLÁN ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
- 2000 VLÁDA – NÁRODNÍ PROGRAM ROZVOJE SPORTU PRO VŠECHNY
- ZÁKON O OCHRANĚ VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ (2005)
- ZÁKON O PODPOŘE SPORTU (2001, 2005)
- DLOUHODOBÝ PROGRAM ZLEPŠOVÁNÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU – ZDRAVÍ PRO VŠECHNY V 21. STOLETÍ (2002)
- MZDR – ZDRAVÍ 2020 ČR – PODPORA POHYBOVÉ AKTIVITY – ZVÝŠIT ÚROVEŇ POHYBOVÉ AKTIVITY A SNÍŽIT SEDAVÉ CHOVÁNÍ
NÁRODNÍ STRATEGIE OCHRANY A PODPORY ZDRAVÍ A PREVENCE NEMOCÍ (2014)
– NA PRINCIPECH PROGRAMU WHO „ZDRAVÍ 2020“
- MEZIOBOROVÁ SPOLUPRÁCE – INTERVENCE LÉKAŘŮ – PREVENCE; I V RÁMCI JINÝCH OBORŮ
- STRATEGICKÝ RÁMEC ROZVOJE PÉČE O ZDRAVÍ V ČESKÉ REPUBLICE DO ROKU 2030



- **VŽDY INDIVIDUÁLNĚ**

- **PREVENCE**

PRIMÁRNÍ (ELIMINACE PŘÍČIN, ↑ODOLNOSTI)

SEKUNDÁRNÍ (VČASNÉ ODHALENÍ PROBLÉMU A JEHO OVLIVNĚNÍ)

TERCIÁRNÍ (V ROZVINUTÉM ONEM., ZABRÁNĚNÍ DALŠÍ PROGRESE, REINTEGRACE)

- CO VŠE VEDE K NÍZKÉ MÍŘE/POKLESU POHYBOVÉ AKTIVITY V SOUČASNOSTI ?
- RŮZNÉ POPULAČNÍ SKUPINY – RŮZNÉ NASTAVENÍ POHYBOVÉ AKTIVITY PRO SPLNĚNÍ KRITÉRIÍ OPTIMA
- PROBLÉM NÍZKÉ POHYBOVÉ AKTIVITY – STÁLE MLADŠÍ POPULAČNÍ SKUPINY
- STĚŽEJNÍ – PRIMÁRNÍ PREVENCE
- ✓ ŽIVOTNÍ STYL – OVLIVŇUJE ZDRAVÍ AŽ Z 60%;
- ✓ DĚDIČNOST – 20%;
- ✓ ZDRAV. PÉČE – 10%,
- ✓ PROSTŘEDÍ – 10–20%

WHO DOPORUČENÍ PRO DOSPĚLÉ 18 – 65 LET:

- 30 MIN PA STŘEDNÍ INTENZITY 5X TÝDNĚ
- 20 – 25 MINUT PA VYSOKÉ INTENZITY 3X TÝDNĚ

- ODLIŠNOSTI U JEDINCŮ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI ?
- OBECNĚ: PODLE TYPU LIMITACE – OD RIZIKA TZV. BĚŽNÉHO K VÝRAZNĚ VYŠŠÍMU
 - MENTÁLNÍ RETARDACE – ČASTĚJŠÍ JSOU PROBLÉMY S MOTORIKOU, OBEZITA, SRDEČNÍ VADY, ...
 - POSTIŽENÍ SLUCHU – MOŽNÉ PORUCHY ROVNOVÁHY, ORIENTACE, ...
 - POSTIŽENÍ ZRAKU – HORŠÍ ROVNOVÁHA, ZMĚNY DRŽENÍ TĚLA, ...
 - MÍŠNÍ LÉZE – NIŽŠÍ AKTIVNÍ SVALOVÁ HMOTA, HYPOTENZE, PORUCHY TERMOREGULACE, ...
 - DMO – SPASTICITA, REFLEXNÍ AKTIVITA, HORŠÍ ROVNOVÁHA, KOORDINACE, DEFORMITY, ...
 - OPĚT PLATÍ – INDIVIDUALIZACE NA PODKLADĚ OBECNÝCH DOPORUČENÍ

DĚTSKÁ MOZKOVÁ OBRNA

- ČASTÁ PŘÍČINA TĚLESNÉHO POSTIŽENÍ A ZDRAVOTNÍHO ZNEVÝHODNĚNÍ
- MALÝ SEGMENT DĚTÍ SE SPECIFICKÝMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI
- CENTRÁLNÍ OBRNA: PŘÍČINOU JE POSTIŽENÍ CNS; PARÉZY X PLEGIE, DĚLENÍ DLE LOKALIZACE POSTIŽENÍ
- PŘÍZNAKY: PORUCHY SVALOVÉHO TONU A SVALOVÉ KOORDINACE; HYPERTONIE X HYPOTONIE X STŘÍDAVÝ TONUS
- PORODNÍ VÁHA – PREVALENCE
- FORMY: SPASTICKÉ X NESPASTICKÉ X SMÍŠENÉ
- PŘÍČINY: ZÍSKANÁ (INFEKCE, TRAUMA; 10 – 20%) X KONGENITÁLNÍ, IDIOPATICKÁ, PRE, PERI A POSTNATÁLNÍ
- TERAPIE: VOJTOVA REFLEXNÍ TERAPIE, BOBATHŮV KONCEPT

MÍŠNÍ LÉZE

- MÍŠNÍ PORANĚNÍ – POŠKOZENÍ HYBNOSTI, CITLIVOSTI, AUTONOMNÍCH FUNKCÍ, NÁSLEDNÉ ZMĚNY S DOPADEM NA CELÝ ORGANIZMUS
- RIZIKOVÉ FAKTORY PRO VZNIK ICHS – SNÍŽENÁ FYZICKÁ AKTIVITA, HYPERCHOLESTEROLÉMIE, OBEZITA, KOUŘENÍ, HYPERTENZE, PORUCHA GLUKÓZOVÉ TOLERANCE, DEPRESE, IZOLACE
- FYZICKÁ AKTIVITA 3X TÝDNĚ PO 60 MINUTÁCH
- POKLES OBJEMU SVALOVÉ HMOTY – ZMĚNY V METABOLIZMU ŽIVIN

ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA

- SCLEROSIS MULTIPLEX; CHRONICKÉ AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ CNS
- PRŮBĚH RŮZNÝ; NELÉČENÉ ONEMOCNĚNÍ PO 10 – 20 LETECH K VÁŽNÉ INVALIDITĚ
- ZAČÍNÁ MEZI 20 – 40 ROKEM ŽIVOTA, VÍCE ŽENY
- PŘÍZNAKY: ZRAKOVÉ PORUCHY, MOTORICKÉ PORUCHY, PORUCHY CITLIVOSTI, NEUROPSYCHIATRICKÁ SYMPTOMATOLOGIE,
- LÉČBA CO NEJDŘÍVE, AKUTNÍ I DLOUHODOBÁ
- POHYB: PODSTATNÝ; CVIČENÍ LÉPE RÁNO/DOPOLEDNE, POZOR NA PŘEHŘÁTÍ;

KOMPLEXNĚ POZITIVNÍ DOPAD I VZHLEDEM KE SPECIFIKŮM NEMOCI A JEJÍHO OVLIVNĚNÍ

POHYBOVÉ VZORCE – PŘÍNOS PRO STABILITU, CHŮZI, POHYB

DOWNŮV SYNDROM

- TRIZOMIE 21. CHROMOZOMU
- NELZE VYLÉČIT
- VELKÁ VARIABILITA PŘÍZNAKŮ
- TYPICKÁ FACIES – EPICANTUS (KOŽNÍ ŘASA PŘEKRÝVAJÍCÍ VNITŘNÍ KOUTEK OKA), MAKROGLOSIE, SVALOVÁ HYPOTONIE, ...
- MENTÁLNÍ RETARDACE – SPÍŠE LEHČÍ ČI STŘEDNÍ, ALE I NA DOLNÍ HRANICI NORMY
- ČASTO VROZENÉ SRDEČNÍ VADY
- PRENATÁLNÍ DIAGNOSTIKA – SNÍŽENÍ INCIDENCE

EPILEPSIE

- EPILEPSIE – SKUPINA ONEMOCNĚNÍ, CHARAKTERIZOVANÝCH OPAKOVANÝMI NEVYPROVOKOVANÝMI EPILEPTICKÝMI ZÁCHVATY NA PODKLADĚ BIOCHEMICKÝCH ZMĚN V MOZKU.
- VELKÉ **GENERALIZOVANÉ** EPILEPTICKÉ ZÁCHVATY NEBO O ZÁCHVATY **PARCIÁLNÍ**
- LÉČBA: REŽIMOVÁ, MEDIKAMENTÓZNÍ
- POHYB: EPILEPTICI SPORTUJÍ MÉNĚ (*U DĚTÍ ČASTO OCHRANÁŘSKÝ PŘÍSTUP RODIČŮ*) NEŽ ZDRAVÁ POPULACE;
- MENŠÍ SKLON K ZÁCHVATŮM
- OMEZENÍ PODLE STAVU A REAKCE NA LÉČBU; DOHLED DALŠÍ OSOBY

- [HTTPS://WWW.PF.UJEP.CZ/WP-CONTENT/UPLOADS/2018/09/SOMATOPEDIE_KOMPLET-P%C5%99EDN%C3%A1%C5%A1KA.PDF](https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2018/09/SOMATOPEDIE_KOMPLET-P%C5%99EDN%C3%A1%C5%A1KA.PDF)
- [HTTPS://KOMORAFITNESS.CZ/WP-CONTENT/UPLOADS/2016/04/KOV%C3%A1%C5%99-KAREL-ZDRAV%C3%AD.PDF](https://komorafitness.cz/wp-content/uploads/2016/04/KOV%C3%A1%C5%99-KAREL-ZDRAV%C3%AD.PDF)
- S.MUNI.CZ/EL/1451/JARO2018/NP2417/UM/PROGRAMY_VYTVARENI_SEKUNDARNI_A_TERCIARNI_PREVENCE_CIVILIZACNIC_H_NEMOCI_I_2016.PDF
- [HTTPS://WWW.FNKV.CZ/ODKAZ-PROGRAM-PODPORY-ZDRAVI](https://www.fnkv.cz/odkaz-program-podpory-zdravi)
- [HTTP://WWW.SZU.CZ/UPLOADS/DOCUMENTS/CHZP/EHES/CAPKOVA_EHES.PDF](http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/ehes/capkova_ehes.pdf)

POUŽITÉ ZDROJE A DOPORUČENÉ ZDROJE

- MÁČEK, M., RADVANSKÝ, J. ET AL. *FYZIOLOGIE A KLINICKÉ ASPEKTY POHYBOVÉ AKTIVITY*. PRAHA: GALÉN. 2011. ISBN 978-80-7262-695-3
- [HTTPS://WWW.MEDICINAPROPRAXI.CZ/PDFS/MED/2015/04/12.PDF](https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2015/04/12.pdf)
- [HTTPS://ZDRAVI.EURO.CZ/CLANEK/SESTRA/CIVILIZACNI-NEMOCI-A-JEJICH-PREVENCE-397832](https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/civilizacni-nemoci-a-jejich-prevence-397832)
- [HTTPS://WWW.ZDRAVAMESTA.CZ/CB21/ARCHIV/AKCE/_NSZM/NSZM05/MINISTERSTVA05/MZ/3_WHO_STEFLOVA.PDF](https://www.zdravamesta.cz/cb21/archiv/akce/_NSZM/NSZM05/MINISTERSTVA05/MZ/3_WHO_STEFLOVA.PDF)
- [HTTPS://IS.MUNI.CZ/EL/1451/JARO2018/NP2417/UM/PROGRAMY_VYTVARENI_SEKUNDARNI_A_TERCIARNI_PREVENCE_CIVILIZACNIC_H_NEMOCI_I_2016.PDF](https://is.muni.cz/el/1451/jaro2018/np2417/um/programy_vytvareni_sekundarni_a_terciarni_prevence_civilizacnich_nemoci_i_2016.pdf)