

7. dubna – Světový den zdraví

Na dnešní den připadá Mezinárodní den zdraví, který je oslavován již od roku 1950. Hlavní záštitu nad ním drží Světová zdravotnická organizace. Krajská hygienická stanice se k jeho oslavám každoročně připojuje, letos bohužel bez osobních setkání s obyvateli Moravskoslezského kraje.

Zdraví je souhrn několika faktorů, které se společně prolínají a doplňují. Mezi determinanty ovlivňující zdravotní stav organismu patří:

- životní styl
- genetické předpoklady
- životní prostředí
- socioekonomické faktory
- úroveň a dostupnost zdravotní péče

Velkou část člověk může ovlivnit vlastním chováním, případně preventivním přístupem.

Prevence je velmi důležitá část péče o sebe sama a přestože se necítíme nemocní, není radno ji podceňovat. Vyšetření může odhalit vážné onemocnění již v prvopočátku, tedy v době, kdy je snáze léčitelná. Zkontrolujte prosím, zda jste nezameškali svou pravidelnou kontrolu u lékaře, případně se k němu objednejte.

	ženy	muži
praktický lékař	1x za 2 roky	1x za 2 roky
zubař	2 x za rok	2x za rok
gynekolog	1x ročně	

- ženy na každoroční prevenci u gynekologa absolvují vyšetření karcinomu děložního čípku
- ženy od 45 let co 2 roky preventivní mamograf
- všichni od 45 let co 4 roky preventivní oční vyšetření
- všichni od 50 let screeningové vyšetření na krvácení ve stolici (prevence karcinomu tlustého střeva a konečníku)



Na [www stránkách](#) Vaší zdravotní pojišťovny současně naleznete další doplňkové bonusové preventivní programy.

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

K části péče o zdraví, kterou můžete ovlivnit velmi jednoduše, je i strava a životní styl. Společnost pro výživu uvádí jednoduchý návod, tzv. **Zdravou třináctku**.

1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m² a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.

2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.

3. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.

4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů.

5. Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1 x týdně).

6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.

7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.

8. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.

9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.

10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřisolujte hotové pokrmy.

11. Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.

12. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).

13. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5l piva, 50 ml lihoviny).



Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f