



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Poznejte rizika svého životního stylu

Interaktivní program zaměřený na vyhodnocení ovlivnitelných rizikových faktorů. Stránky jsou pomocníkem těm, kteří cítí odpovědnost za vlastní zdraví a spokojený život.

**Převážná část rizik, která ohrožují zdraví, přichází ze způsobu života**, neboli je v našich rukou je ovlivnit. Obvykle si jim také říká **faktory ovlivnitelné**. Jsou to především kuřáctví, nepřiměřená a nevhodná výživa, s nadváhou a obezitou, nízká pohybová aktivita, nadměrná duševní zátěž a stres, nadužívání alkoholu.

Jsou známy také **rizikové faktory neovlivnitelné**, jako věk (s přibývajícím věkem riziko stoupá), pohlaví (některé nemoci se vyskytují častěji u žen, jiné u mužů), dědičnost (některé nemoci jsou podmíněny vrozenými vlastnostmi).

Opakem rizik je ochrana. Jejím základem je znalost vlastního zdraví, včetně vlastních rizik. Taková znalost umožňuje aktivní přístup ke zdraví, ovlivňování rizik a jejich snižování či vylučování ze života, umožní zařadit do života účelnou **prevenci**. Stránky jsou tedy pomocníkem těm, kteří cítí odpovědnost za vlastní zdraví a spokojený život.

Samozřejmě naše testování a doporučení jsou jen orientačními vodítky a nenahrazují lékařskou odbornou péči. Při jakýchkoliv pochybnostech navštivte svého lékaře.

Pro stanovení zdravotních rizik jsou použity Metody a postupy v poradnách zdraví, dotazník CINDI Health Monitor.

[Znáte svá rizika?](#)