



Žít zdravě se vyplatí!

Primární prevence nemocí, ochrana a podpora zdraví patří k významným a nezbytným nástrojům péče o zdraví obyvatelstva. Jde o úsilí, jehož smyslem je omezovat výskyt nových případů onemocnění, chránit zdraví a životy obyvatel, prodlužovat život ve zdraví a ve svém důsledku přispívat k rozvoji společnosti jako celku.

Cílem primární prevence a podpory zdraví je předcházení vzniku nemocí, ovlivňování jednotlivých determinant, které příznivě působí na zdraví a snižování zdravotních rizik. Základem primární prevence chronických neinfekčních onemocnění (kardiovaskulární, nádorová onemocnění apod.) je především **pozitivní ovlivňování rizikových faktorů životního stylu**, zejména v oblasti výživy, pohybové aktivity, kouření, spotřebě alkoholu a snížení rizika stresu.

Národohospodářské ztráty (náklady na léčbu nemocí a ztráty HDP v důsledku pracovní neschopnosti) z chronických nepřenositelných nemocí dosahovaly v roce 2012 520 mld Kč/rok. Přitom až 80 % těchto nemocí by bylo dobře preventabilních změnou životního stylu. Zatím však zaujímá česká populace v rámci Evropy v prevalenci rizikových faktorů nejčastějších onemocnění přední- tzn. nejhorší místa (kouření- 3. místo, spotřeba alkoholu- 1. místo, obezita: 2. - 4. místo). Důsledkem toho je, že průměrný Čech onemocní v 61 letech a následně stráví v nemoci 17 let svého života, zatímco průměrný Švéd onemocní až o 9 let později - v 70 letech a v nemoci stráví jen 12 let, tedy o 5 let méně.

Výskyt rizikových faktorů životního stylu má v české společnosti řadu let bohužel setrvalý nebo dokonce vzestupný trend, čemuž odpovídá nárůst kardiovaskulárních a nádorových onemocnění. Klesá sice úmrtnost na tato onemocnění, ale za cenu obrovských nákladů spojených s jejich léčbou. Navíc roky života strávené v nemoci nejsou nejen plnohodnotným životem, ale jsou smutné, často provázené velkým utrpením duševním i fyzickým nemocného i jeho okolí. Podstatné je také zhoršení ekonomické situace v rodině. Mnohem příjemnější a levnější by bylo, abychom nemocem předcházeli, než je draze léčili. **Efektivní primární prevencí by bylo možné v brzké době dosáhnout snížení závažných chronických onemocnění přinejmenším o 5 %.** Přineslo by to úspory okolo 25 mld. Kč/rok.

[Co je a co není závislost](#)

[Nekuřte!!!](#)

[Alkohol a jiné návykové látky u dětí. Prevence v rodině](#)

[Při rozhodování, zda kouřit nebo nekouřit, používejte svůj vlastní rozum](#)

[Maminko, tatínku, vaše dítě vás prosí, nekuřte, mějte nás rádi](#)

[Kouření a těhotenství](#)

[Kouření cigaret a pití alkoholu v České republice](#)