

Zdravý životní styl aneb 10 kroků ke zdraví

Zdravý životní styl je základem primární prevence. Pomůže vám předcházet mnoha zdravotním problémům (často vznikajících na podkladě chronického zánětu), případně zlepšit ty, které se již projeví. Nikdy není pozdě udělat ve svém životě alespoň malé změny, které se odrazí na celkové kvalitě života. V následujícím textu jsme pro vás shrnuli 10 kroků, jak žít zdravěji. Kouříte-li, přestaňte, sníží se vám riziko rozvoje rakoviny plic, srdečního onemocnění a mozkové mrtvice. Pravidelně se hýbejte – snížíte tím riziko vzniku infarktu, mozkové mrtvice, deprese, cukrovky, rakoviny, osteoporózy aj. Také je neméně důležitá správná strava, optimální tělesná hmotnost, střídání konzumace alkoholu, dobrý spánek, pravidelné preventivní prohlídky u lékaře, společenská aktivita, vyhýbání se dlouhodobému stresu a vybírání doplňků stravy s rozmyslem. Přestože se nejedná o žádné velké „novinky“ pod sluncem slibující zázraky do druhého dne, věříme, že jejich zopakováním si připomenete, že někdy základní věci jsou ty nejúčinnější. Níže se dozvíte pár konkrétních tipů ke každému vyjmenovanému bodu.



Obsah

Nekuřte	2
Hýbejte se	2
Stravujte se zdravě	3
Udržujte si optimální tělesnou hmotnost	4
Omezte pití alkoholu	4
Dostatečně spěte	5
Pečujte o své zdraví	6
Zůstaňte ve spojení a buďte sociálně aktivní	6
Nestresujte se	7
Vybírejte doplňky stravy s rozmyslem	7

Nekuřte

Pokud kouříte, přestaňte s tím. Do 12 hodin od poslední cigarety bude vaše krev účinněji přenášet kyslík, do konce prvního týdne se zlepší váš krevní oběh, po měsíci budou plíce fungovat účinněji a během let se riziko mozkové mrtvice, rakoviny plic a onemocnění srdce sníží minimálně o polovinu. A za 15 let bez kouření nebudete mít nadměrné riziko srdečních chorob.



Přestat kouřit není snadné, ale za zdraví to určitě stojí. Pár tipů, jak účinně skoncovat s kouřením, viz níže:

Určete si datum poslední cigarety – nemělo by být ale v období velkého stresu, kdy je riziko selhání.

Sepište si důvody, proč chcete skončit – budou se vám hodit v období pokušení.

Vyhňte se spouštěčům – zjistěte, co jsou vaše spouštěče kouření (pachy, vůně, situace), poté se jim vyhněte do doby, než se budete cítit silněji.

Najděte si nový zdravější zvyk, kterým nahradíte kouření a zabaví vás, například procházka po večeri.

Zvládněte abstinční příznaky – nikotinovou substituční terapií (nikotinové pastilky, žvýkačky, náplasti, inhalátory, spreje). Popřípadě se zeptejte svého lékaře na léky.

Nenechte se odradit, pokud selžete. Když se Vám hned nepodaří přestat kouřit, zkoušejte to dál. Většina z těch, co úspěšně přestali kouřit, se o to pokoušeli několikrát.¹

Hýbejte se

Nedostatek fyzické aktivity je rizikovým faktorem pro osteoporózu, cukrovku, mozkovou mrtvici, onemocnění srdce, rakovinu, depresi a Alzheimerovu chorobu aj.



Doporučení pro dospělé aneb tři základní složky pohybu

Aerobní aktivita: patří sem chůze, jogging, jízda na kole, plavání, aj.

Aerobní aktivita střední intenzity se doporučuje minimálně 150 minut týdně nebo 75 minut týdně intenzivního cvičení. Všechny aktivity se počítají, ať už tancujete, sportujete, nebo zahradničíte.

Posilování svalů: stanovte si v týdnu dva nebo více dní s odstupem alespoň 48 hodin pro silové cvičení střední nebo větší intenzity všech hlavních svalových skupin (paže, ramena, hrud', břicho, záda, boky a nohy), ať už s činkami, nebo vahou vlastního těla.

Balanční cvičení: cvičení rovnováhy (stoj na jedné noze, jógové prvky...) je důležité i pro starší osoby, protože jsou ohroženy pády.

Více se hýbejte, méně sed'te. S delší dobou strávenou sezením se pojí horší zdraví. Proto si i během dne dělejte pravidelné přestávky, kdy se postavíte a budete se hýbat.

Čím více se hýbete, tím lépe. Zdvojnásobení času než doporučených 150 minut týdně přinese větší zdravotní benefity; můžete i zvýšit intenzitu cvičení, ale nepřehřejte to. Starší osoby by si měly zvolit fyzickou aktivitu dle jejich kondice.

Nemáte čas na cvičení? Udělejte si jej. Napište si fyzickou aktivitu do svého kalendáře, či jako denní úkol. Najděte si během dne třeba 10 minut na jógu či procházku.

Chybí vám motivace či upadá chuť vytrvat? Mohlo by vám pomoci si najít parťáka na sport, nebo se přihlásit na nějaký sportovní kurz.¹ Hledejte takový pohyb, který vás bude bavit, nebojte se zkoušet nové věci.

Doporučení pro pohybovou aktivitu včetně dalších důležitých informací a odkazů naleznete také v naší aktualitě [zde](#).

Stravujte se zdravě

Je důležité mít zdravý způsob stravování, který budete dodržovat den co den, než že byste si našli nějaké „superpotravin“y, které byste jedli čas od času. Spousta studií popsala stravovací návyky, které jsou spojeny s nižším rizikem rozvoje rakoviny, srdečního onemocnění a demence.¹ Inspirací může být například Zdravý talíř dle Harvardu, který je podrobněji popsán v jiné, dříve publikované aktualitě, [kterou najdete v tomto prokliku](#). Hlavní zásady a stručný popis viz text níže a obrázek 1.

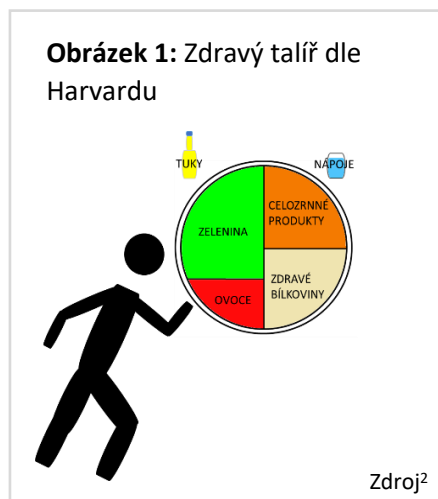


Polovinu talíře by měla tvořit zelenina a ovoce – druhy vybírejte rozmanité a různě barevné. Pestrost zajistí větší spektrum přijímaných živin a biologicky aktivních látek. Pigmenty jsou mnohdy antioxidanty, které snižují zánět.

Čtvrtina talíře by měla být zaplněna celozrnnými produkty. Celá zrna jsou nutričně bohatší a mají více vlákniny.¹

Poslední čtvrtina by měla být tvořena bílkovinami. Vybírejte zdravé zdroje bílkovin: ryby, drůbež, vejce, luštěniny, semena, ořechy, mléko a mléčné produkty.² Červené maso omezte na 1 až 2 porce týdně, je spojeno s vyšším rizikem vzniku rakoviny a kardiovaskulárního onemocnění. A také se vyhněte masným výrobkům, které obsahují hodně soli a nasycených mastných kyselin; jsou klasifikovány jako karcinogenní.¹

Vybírejte zdravé tuky: tzn. tuky s mononenasyčenými a polynenasycenými mastnými kyselinami, které mohou snížit riziko vzniku chronických onemocnění. Zdrojem je například řepkový, či olivový olej, dále se nachází v semenech, ořechách a tučných rybách.²



Pijte převážně vodu, doplňte ji případně neslazeným čajem a kávou, omezte mléko/mléčné produkty (na 1–2 porce/den), ovocnou šťávu (max. 1 malá sklenice/den), vyhněte se slazeným nápojům.¹

Udržujte si optimální tělesnou hmotnost

Nadměrná tělesná hmotnost zvyšuje riziko rozvoje více než 195 různých zdravotních potíží. Jedná se například o rakovinu, cukrovku, mozkovou mrtvici, onemocnění srdce, žlučové kameny, artritidu aj.



Ukazatelem optimálnosti tělesné hmotnosti je například index tělesné hmotnosti (BMI), který v rozmezí od 18,5 kg/m² do 24,9 kg/m² představuje normální/optimální hmotnost běžné dospělé populace do 60 let.¹ Více o BMI, včetně rozdělení do jednotlivých kategorií a odlišnosti tohoto ukazatele právě dle věku (s vyšším věkem se toleruje vyšší hodnota), naleznete v dřívější aktualitě [zde](#).

Roli u zdravotního rizika hraje i rozložení tuku v těle. V dolní části těla (stehna, hýždě, boky) je tuk uložen jako podkožní. Tuk v břišní části je převážně viscerální (útrobní = je mezi orgány). Ten je však metabolicky aktivní, produkuje látky, které podporují zánět a inzulínovou rezistenci. Tvar těla typu „jablko“ proto zvyšuje riziko rozvoje diabetu a srdečního onemocnění.¹ Ukazatelem ukládání tuku v oblasti břicha je například obvod pasu. U dospělých žen se doporučuje maximálně 80 cm a 94 cm u mužů.³ Břišní (abdominální) obezitu lze také zjistit poměrem obvodu pasu a boků, je charakterizována poměrem nad 0,85 pro ženy a nad 0,90 pro muže.⁴



Omezte pití alkoholu

Po staletí se věří, že pití alkoholu v rozumném množství je prospěšné pro zdraví, zejména srdce. Četné studie naznačují, že alkohol může zlepšit citlivost na inzulín, zvýšit „dobrý“ HDL cholesterol, snížit záněty. Ale jakékoliv benefity mohou být převáženy rizikem vzniku dalších onemocnění.¹ Třeba WHO (Světová zdravotnická organizace) nestanovuje limity pro konzumaci alkoholu, protože důkazy ukazují, že nejlepší pro zdraví je vůbec nepít. Alkohol úzce souvisí s cca 60 různými onemocněními⁵ (včetně mnoha typů rakoviny: prsu, hltanu, hrtanu, jícnu, ústní dutiny, tlustého střeva a jater), s úrazy a nehodami.¹ Téměř u všech platí, čím vyšší konzumace, tím větší riziko rozvoje onemocnění.⁵



Pokud alkohol konzumujete, pijte maximálně jeden standardní nápoj denně.¹ To je 1 sklenice piva (500 ml piva obsahující 4 % alkoholu), nebo 1 sklenka vína (např. 200 ml obs. 11 % alk.), nebo 1 sklenička destilátu (džin, whisky, vodka atp.) (např. 50 ml obs. 40 % alk.), nebo malá sklenice likéru či aperitivu (např. 100 ml obs. 20 % alk.).⁶ Ženy by měly pít méně, protože jsou citlivější na alkohol, jednak jejich tělo produkuje méně enzymu, který rozkládá/štěpí alkohol, také mají menší podíl vody

v těle (která alkohol ředí) a více tuku (který alkohol zadržuje) než muži. Alkohol tak zůstává v těle ženy déle ve vyšších koncentracích a má větší kontakt s orgány a mozkiem. Proto při stejné konzumaci alkoholu žena oproti muži bude rychleji opilá, dříve dojde k poškození zdraví i případnému vyvinutí závislosti. Navíc s vyšším věkem ženy se alkohol stává zákeřnější, protože se poměr vody k tuku snižuje. Také se mohou snáze vyvinout problémy spojené s konzumací alkoholu, jako jsou poruchy spánku, deprese, srdeční selhání, špatné stravování a časté pády, tzn. problémy, které jsou pak mylně přisuzovány stárnutí. Navíc ženy nad 65 častěji užívají léky na depresi a úzkost než muži, kdy hrozí riziko nebezpečné interakce s alkoholem.¹

Dostatečně spěte

Doporučená délka spánku pro dospělé je 7 až 9 hodin. Nedostatek spánku pak může způsobit zdravotní problémy, např. větší pravděpodobnost nachlazení, vyšší riziko vysokého krevního tlaku, diabetu, obezity a srdečního onemocnění.



Pár rad pro dostatečný spánek:

Vyhradte si a naplánujte si čas na spánek jako na každou jinou denní aktivitu. Nekraťte si tento odpočinkový čas na úkor práce a ostatních povinností.

Příjemná ložnice, dobrý spánek – zajistěte si kvalitní postel a vhodné podmínky pro spaní (nižší teplota v místnosti, pohodlné pyžamo a příjemné povlečení, žádná elektronika v blízkosti...).

Dodržujte pravidelný rytmus – každý den vstávejte a jděte spát ve stejnou dobu – alespoň ve všední dny – aby byl cyklus bdění a spánku synchronizovaný. Pokud je třeba, využijte víkendy na dospání, ale lepší je si případně krátce (10–20 minut) zdřímnout během dne.

Pravidelně cvičte, ne však během 3 hodin před spaním – sportovní aktivita těsně před spaním zhoršuje usínání. Cvičení během dne naopak zajistí v noci hluboký spánek, kdy tělo nejvíce regeneruje, a díky němuž se budete cítit odpočatí.

Vyhňte se kofeinu. Pokud máte problém se spaním, nepijte kofeinové nápoje, ani neužívejte jiné zdroje kofeinu po 14. hodině, nebo po 12. hodině pokud jste na kofein citlivější. Kofein může zůstat v těle až půl dne.

Nepijte alkohol před spaním. Ač může působit jako sedativum, tzn. můžete po něm rychleji usnout, kvalita spánku nemusí být dobrá, protože způsobuje častá probuzení a může zapříčinit až chronickou nespavost.

Pokud spíte dostatečnou dobu, ale necítíte se ráno svěží, tak se poradte se svým lékařem. Příčina může být například v depresi, obstrukční spánkové apnoei aj.¹

Více o spánku a detailnější tipy pro kvalitní spánek si můžete přečíst v naší dřívější aktualitě zaměřené na toto téma ([zde](#)).

Pečujte o své zdraví

Mějte lékaře, u kterého se budete cítit dobře a budete mu důvěřovat.

Dbejte na prevenci a chodte na pravidelné prohlídky. Ač nemusíte pociťovat příznaky vysoké hladiny cholesterolu, vysokého krevního tlaku, cukrovky aj., dají se pravidelnými prohlídkami zachytit včas. Problémy se mohou vyvíjet roky, než se projeví vážné následky. Na jaká preventivní vyšetření máte nárok, upravuje [legislativa](#).



Nechte se včas vyšetřit v případě jakýchkoliv déle trvajících obtíží. Eventuální předepsané léky užívejte dle pokynů. Není-li vám cokoliv jasné, ptejte se.

Nechte se očkovat. Poradte se se svým lékařem o možném očkování.

Věnujte pozornost svému tělu. Mění se vám chuť k jídlu, nálada, cítíte se unavení, ztrácíte bezdůvodně na váze, nespíte dobře...? Všimněte si toho. Trvá-li to delší dobu, obraťte se na lékaře, může to signalizovat nějaký skrytý zdravotní problém.

Budte realističtí. Žádná lékařská péče, i když se o sebe pravidelně staráte, vám nezajistí, že vaše tělo bude fungovat stále jako ve 20letech. Je proto nutné s věkem přijmout určité „neduhy“ (sem tam nějakou bolest, atp.).¹

Zůstaňte ve spojení a buďte sociálně aktivní

Se stářím přichází riziko izolace, ať už odchodem do důchodu, stěhováním, úmrtím partnera, přátel či příbuzných atd. Studie zjistily, že starší dospělí, kteří jsou společensky aktivní, mají zdravější život a žijí déle než ti, kteří zůstávají samotáři.



Jak si vytvořit nové sociální kontakty či utužit ty staré? Níže je pár tipů:

Navazujte kontakty s lidmi na základě vašich **společných zálib a zájmů**.

Staňte se členem klubu či skupiny jakéhokoliv vašeho zájmu (čtení knih, hraní šachů atp.).

Přihlaste se do kurzu – ať už to bude jazykový, keramický kurz, či lekce společenského tance, potkáte tam nové lidi.

Staňte se dobrovolníkem – zatímco budete pomáhat ostatním, rozšíříte si svůj okruh známých.

Pravidelně se setkávejte s přáteli – jednou týdně se společně sejděte na herním nebo filmovém večeru, či podnikněte třeba výlet.

„Přijďte“ virtuálně. Když se nemůžete s přáteli či rodinou sejít osobně, sejděte se online pomocí virtuální platformy, či si alespoň klasicky zatelefonujte.

Mějte kamaráda na cvičení – nejen, že budete mít benefit ze společenského kontaktu, ale také z fyzické aktivity.¹

Nestresujte se

Všichni máme v životě stres. Občasný stres není škodlivý. Ale chronický stres přispívá k mnoha závažným psychickým a fyzickým onemocněním. Při stresu mozek aktivuje chemické látky a hormony, které zrychlují dýchání, srdeční tep, zvyšují krevní tlak a hladinu krevního cukru, zvyšuje se pravděpodobnost vzniku krevních sraženin, a imunitní systém uvolňuje zánětlivé látky.

Protože stres ze života nejde odstranit, zde je pár rad, jak jej zvládat:



Zkuste relaxační techniky:

- **Soustředte se na dech:** pomalu se nosem nadechněte, zadržte dech (napočítejte do tří), pomalu ústy vydechněte, zadržte dech (napočítejte do tří). Pokračujte minutu, nebo dle potřeby, v tomto schématu. Zároveň si položte ruku na břicho (těsně pod pupek), abyste cítili zvedání a klesání břišní stěny.
- **Uvolněte se:** uvědomte si, kde v těle cítíte tenzi a zkuste se uvolnit (povolit ramena, nechat poklesnout čelist, nekřížit nohy...); během toho pravidelně, pomalu hluboce dýchejte.

Přehnaně reagujete na stresové situace? Zkuste příště toto cvičení:

- **Řekněte vědomě „stop“ v daném vypětí;** můžete negativní reakci zadržet dříve, než se projeví.
- **Dýchejte:** několikrát se zhluboka nadechněte, sníží se tím psychická tenze a tělesné napětí. Podívejte se s odstupem na problém, než zareagujete.
- **Reflexe:** zhodnoťte, zda je ve skutečnosti situace tak špatná. Lze na ni pohlížet jinak? Co nejhoršího se může stát?
- **Volba je na vás:** jak se s problémem vypořádáte. Zkuste najít konstruktivní řešení, a co nemůžete změnit, přijměte.

Pohyb dělá zázraky – pravidelné cvičení napomáhá regulovat stres. Snižuje hladinu stresových hormonů, stimuluje tvorbu endorfinů – ty zlepšují náladu a zmenšují bolest. Také vám pomůže myslet na daný okamžik a tím vaši mysl odpoutá od stresové situace. Fyzická aktivita zlepšuje spánek (který též redukuje stres). Opakující se aktivity jako běh, chůze nebo plavání uklidňují mysl.¹

Více inspirace a detailů v minulé aktualitě [zde](#).

Vybírejte doplňky stravy s rozmyslem

Možná si někdo myslí, že nedostatečnou stravu vykompenzuje suplementy. Ale potřebné živiny je nejlepší získat prostřednictvím vyvážené stravy. Ovšem, mohou existovat situace, kdy je vhodné u doplňků (obsahující např. vitamin C, vápník, vitamin D, železo, vitamin B12, omega-3 mastné kyseliny aj.) zvážit jejich případné zařazení. O nich se poraďte s lékařem či nutričním terapeutem.¹



Literární zdroje:

1. Harvard Medical School, 2021: SPECIAL SECTION: 10 steps to a longer and healthier life, s. 43–51. In: *A Guide to Women's Health: Fifty and forward*. Harvard Health Publishing, Boston, 53 s.
2. Harvard Medical School, 2017: How weight and diet can sabotage your mobility, s. 41–46. In: *Mobility and Independence*. Harvard Health Publishing, Boston, 53 s.
3. SPV, 2021: *Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo* [online]. [cit. 2021-8-31]. Dostupné z: <https://www.vyzivapol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo/>
4. WHO, 2011: *Waist Circumference and Waist–Hip Ratio: Report of a WHO Expert Consultation, Geneva, 8–11 December 2008*. [online]. Geneva: World Health Organization, [cit. 2021-8-30]. Dostupné z: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44583/9789241501491_eng.pdf;jsessionid=E097093BEF3239603B28CF50D21F3A4F?sequence=1
5. Møller L., © 2021: Q&A – How can I drink alcohol safely? In: *WHO Regional Office for Europe* [online]. [cit. 2021-9-6]. Dostupné z: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/alcohol-use/data-and-statistics/q-and-a-how-can-i-drink-alcohol-safely>
6. Babor T. F., Higgins-Biddle J. C., 2010: *Krátké intervence u rizikového a škodlivého pití: Manuál pro použití v primární péči*. [online]. 2., upr. vyd. Přeložila Suchardová I., Praha: Státní zdravotní ústav, [cit. 2021-10-7]. ISBN 978-80-7071-316-7. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/zavislosti/kratke_intervence_publicace_1.pdf

Pokud není zdroj u obrázku uveden, pak je zdrojem:

Pexels. [online]. [cit. 2021-9-17]. Dostupné z: <https://www.pexels.com/cs-cz/>