



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

CENTRUM podpory veřejného zdraví

Oddělení podpory zdraví, dislokované pracoviště pro Prahu a Středočeský kraj

# ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA Z AKCE „DEN ZDRAVÍ“

Termín pořádání : 11. dubna 2013  
Objednavatel: Střední odborná škola  
Místo: Benešov

## ÚVOD

Dne 11. dubna 2013 byl na Střední odborné škole v Benešově uspořádán „Den zdraví“ pro studenty a pedagogické pracovníky. Na akci se odborně podíleli i pracovníci Centra podpory veřejného zdraví SZÚ.

Jednotlivá vyšetření a poradenství byly především zaměřeny na zjišťování rizikových faktorů životního stylu, které se nejvíce podílejí na vzniku chronických neinfekčních onemocnění (kardiovaskulární, nádorová, onemocnění pohybového aparátu apod.). Chronická neinfekční (nepřenosná) onemocnění představují 60% všech úmrtí a 47% celosvětového zatížení nemocemi a očekává se, že tato čísla se zvýší do roku 2020 na 73% úmrtí a 60% zatížení nemocemi. V současné době je dostatečně prokázáno, že faktory, které podstatně zvyšují riziko nepřenosných onemocnění, jsou zejména nadměrná konzumace potravin bohatých na energii a chudých na ochranné a žádoucí živiny a nízká úroveň fyzické aktivity. Zásadním problémem se stává nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie. Tato skutečnost je také hlavní příčinou celosvětové epidemie nadváhy a obezity u populace. Dalšími rizikovými faktory jsou vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, kouření, úrazy, sexuálně přenosná onemocnění s důrazem na HIV/AIDS, drogy, nadměrná konzumace alkoholu. Všechny tyto rizikové faktory jsou ovlivnitelné našim jednáním a chováním.

Na dvou stanovištích SZÚ měl každý účastník možnost nechat si změřit hladinu celkového cholesterolu z kapilární krve pomocí přístroje Reflotron a vybrat si zdravotně výchovné materiály souvisící se zdravou výživou i jinými aktuálními tématy. Pro studenty byla zároveň připravena beseda z oblasti výživy a stravovacích zvyklostí a proběhlo vyhodnocení krátkého dotazníku „Kviz pro zdraví“, který se týkal jednotlivých rizik životního stylu. Studentky měly možnost nechat si vypočítat BMI a zjistit procento tuku v těle. Výsledky vyšetření byly individuálně s každým účastníkem zhodnoceny a byly mu doporučeny aktivity pro zlepšení či upevnění zdraví.

## CHARAKTERISTIKA UKAZATELŮ A SROVNÁVACÍ LIMITY

### CHOLESTEROL

Hladina cholesterolu v krvi je jedním ze základních indikátorů rizika srdečně-cévních onemocnění. Vysoká koncentrace cholesterolu výrazně urychluje vznik aterosklerózy (kornatění) cév a jejích komplikací.

Hodnocení celkového cholesterolu (mmol/l)	
referenční meze	hodnota
≤ 5,00	normální
5,01 – 6,49	zvýšená
≥ 6,50	riziková

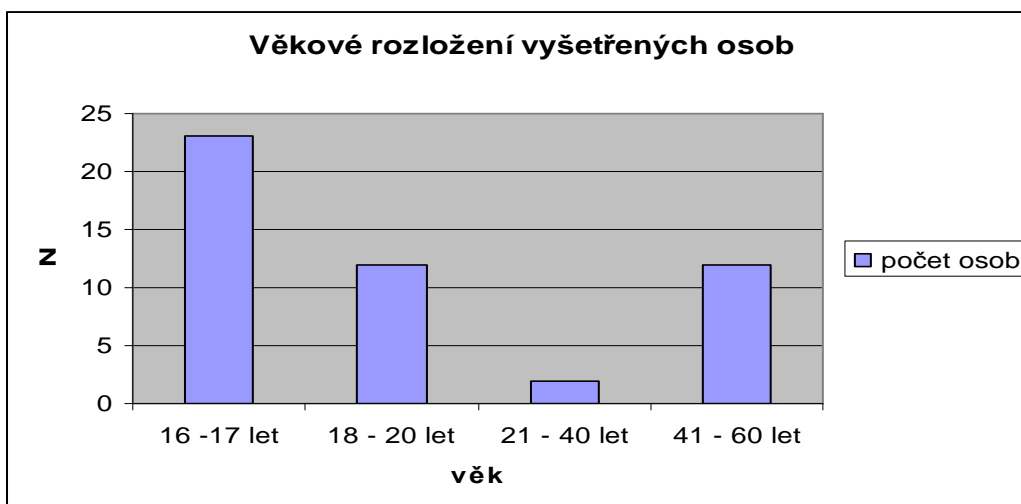
Zdroj: SZÚ

### ANALÝZA „DNE ZDRAVÍ“

Akci navštívilo a nechalo se vyšetřit 49 osob, z toho bylo 48 žen a 1 muž ve věku 16 – 60 let.

Věkové rozložení zájemců o „Den zdraví“ ukazuje graf č.1. Nejmladší vyšetřenou byla dvaadvacetiletá žena a nejstarším devětaosmdesátiletý muž.

Graf č. 1 – Rozložení účastníků podle věku a pohlaví

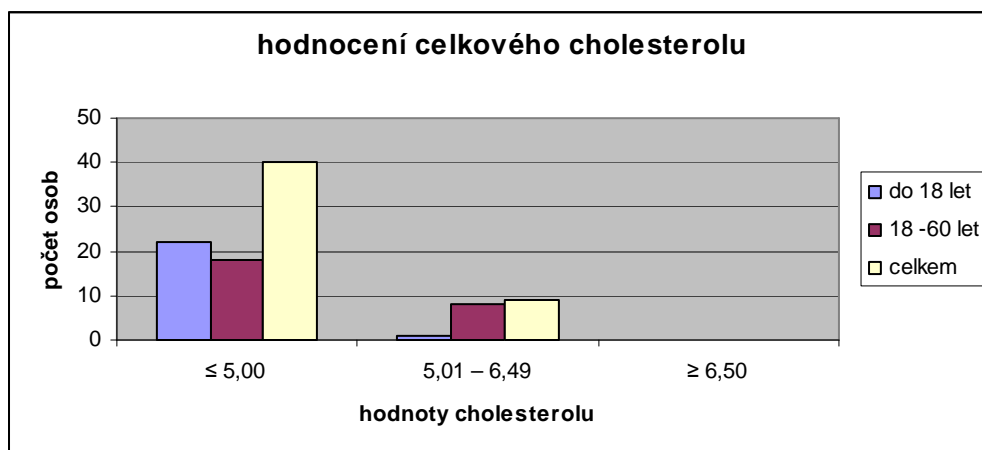


V rámci vyšetření celkového cholesterolu nebyly byly zjištěny žádné vysoké hodnoty, hodnoty do ≤ 5,00 mmol/l mělo 40 osob ve věku do 18 ti let. Pouze u 9 osob byly hodnoty vyšší, všem bylo nabídnuto krátké poradenství, doporučeno chodit na pravidelné preventivní prohlídky a předány zdravotně výchovné materiály.

Tabulka : celkový cholesterol u vyšetřených osob

věk	celkový cholesterol v mmol/l			celkem
	≤ 5,00	5,01 – 6,49	≥ 6,50	
do 18 let	22	1	0	23
18 -60 let	18	8	0	26
celkem	40	9	0	49

Graf č. 2: Výsledky měření celkového cholesterolu



Měření procenta tělesného tuku a stanovení BMI se zúčastnilo 17 dívek ve věku 17 – 18 let. BMI bylo u většiny dívek v normě, pouze 6 děvčat má podle BMI zřetelnou nadváhu. Měření procenta tuku v těle lépe koresponduje s vizuálním dojmem – 12 ze 17 děvčat, (tedy dvě třetiny!!) má vyšší procento tuku v těle, než je přiměřené jejich věku.

Při rozhovoru se ukázalo, že kromě povinného tělocviku studentky nemají během pracovního týdne žádnou možnost spontánní pohybové aktivity, protože vyučování končí zpravidla v pozdějším odpoledni a krátce poté již nemohou opustit internát. Pokud tomu tak skutečně je, bylo by vhodné nějakým způsobem upravit domácí řád internátu, protože pravidelná pohybová aktivita je rozhodujícím vlivem, který může bránit rozvoji nadváhy a obezity. Kromě toho návyky, které si mládež vytvoří v tomto důležitém období, si ponese do dospělého života, a bude je předávat další generaci.

Význam „Dne zdraví“ na školách spočívá zejména ve skutečnosti, že si studenti mohou rozšířit své znalosti a zároveň si mohou zjistit svůj aktuální zdravotní stav. Mladí lidé dosud nemají velké zdravotní obtíže, avšak zjištění vyšších hodnot měřených veličin již mohou

signalizovat začátek kardiovaskulárního nebo metabolického onemocnění či jiná rizika, a těmto lidem jsou poskytnuty základní informace, jak zabránit rozvoji onemocnění.

Poskytování poradenství v jednotlivých oblastech životního stylu, informace o rizikových faktorech a jejich eliminaci a zvyšování zdravotního uvědomění ve vztahu k vlastnímu zdraví a péči o něj je jednou z cest snížení incidence a prevalence kardiovaskulárních, nádorových a jiných onemocnění v populaci a zlepšení kvality života.

V Praze dne 22.4. 2013

Zpracování zprávy : MUDr. Kernová, Marková, Dis.