

ZDRAVÁ RODINA

rádce a pomocník pro zdraví vaší rodiny

Kdo je zdravý, má naději. Kdo má naději, má všechno. (přísloví)

Úvod

Všichni chceme, abychom byli my i naši blízcí zdraví. Často i víme, jak na to. Přesto děláme věci, které nejsou dobré. Zdraví je opravdové bohatství. Poradíme vám, jak si zdraví můžete udržet.

5 kroků ke zdraví

Jezte pestrou stravu, nepřejídejte se.
Zapojte pohyb do života, stačí 30 minut denně.

Nekuřte.

Pijte alkohol s mírou.

Myslete pozitivně.



Jak jíst zdravě?

Pravidelně, pestře, přiměřeně

Omezte smažení (max. 2x týdně)
a nesmažte na jednom oleji opakovaně.

Pijte vodu místo sladkých limonád.

Snězte 5 porcí ovoce a zeleniny denně.

Omezte solení, celková denní spotřeba soli je 1 malá lžička -
5g (včetně pečiva, sýrů, uzenin a dalších potravin).

Jezte 2x týdně luštěniny (např. fazole, čočka, cizrna, sója) a obiloviny
(např. pohanka, jáhly, ovesné vločky), jsou levné a zdravé.

Střídejte pečivo z bílé mouky s pečivem z mouky celozrnné.

Jezte ryby nejméně 1x týdně, vhodné jsou mořské ryby (např. makrela, treska, tuňák).

Omezte tučné potraviny (uzeniny, chlebíčky a saláty s majonézou, dorty s polevou, sušenky,
chipsy, hranolky...).

Nekupujte hotová jídla, doma si uvaříte lépe a levněji.

Jako odměnu dávejte dětem ovoce místo sladkostí.

Přepálený olej obsahuje
rakovinotvorné látky.

1 porce ovoce nebo zeleniny
se rovná velikosti vaší pěsti.

CUKR způsobuje zubní kaz
a obezitu.



Jak jídlo správně připravovat?

Nejen to, co jíte, ale i to, jak jídlo připravujete a skladujete, má vliv na zdraví vaší rodiny.

Syrové maso může obsahovat nebezpečné bakterie, které se mohou během přípravy přenášet na ostatní potraviny.

Nekonzumujte nahnílé ani plesnivé potraviny. Ohrožují vaše zdraví.

Pro přípravu syrového masa používejte zvláštní prkénko a nůž nebo je po použití důkladně umyjte.

Používejte potraviny do data doporučené spotřeby nebo data použitelnosti uvedeného na obalu.

Do 2 hodin od uvaření jídlo zchlaďte a dejte do lednice.

Ideální teplota v lednici je 5 stupňů.

Ovoce a zeleninu vždy pečlivě omyjte.

Zabráníte množení nebezpečných bakterií.



Pohybem ke zdraví

Příjem energie z jídla = výdej energie pohybem

Pohyb je nejlepší prevencí nemocí.

Zapojte do pohybu celou rodinu.

Dospělí by se měli hýbat 30 minut denně, děti 60 minut denně.

Podnikajte s dětmi společné aktivity:

choďte na procházky, jezděte na kole,
plavejte, prostě buďte spolu.

Pohyb vás musí především bavit, zkuste například tanec.

Při pohybu se vyplavují látky -
endorfiny, které vám způsobují
radost a lepší náladu.

1 sáček bonbonů nebo 1l
koly spálíte za 60 minut
chůze nebo 30 minut běhu.



Jak být v pohodě - duševní zdraví

Stres se týká všech - dospělých i dětí. Dnešní doba na nás klade vysoké nároky.

Pokud cítíte více než dva týdny smutek bez příčiny, jste bez nálady,
navštivte svého praktického lékaře.

ALKOHOL A KOUŘENÍ NEJSOU ŘEŠENÍ

Proč přestat kouřit?

Ušetříte!

Prospějete svému zdraví. Kouření způsobuje rakovinu,
nemoci srdce a cév a mnoho dalších chorob.

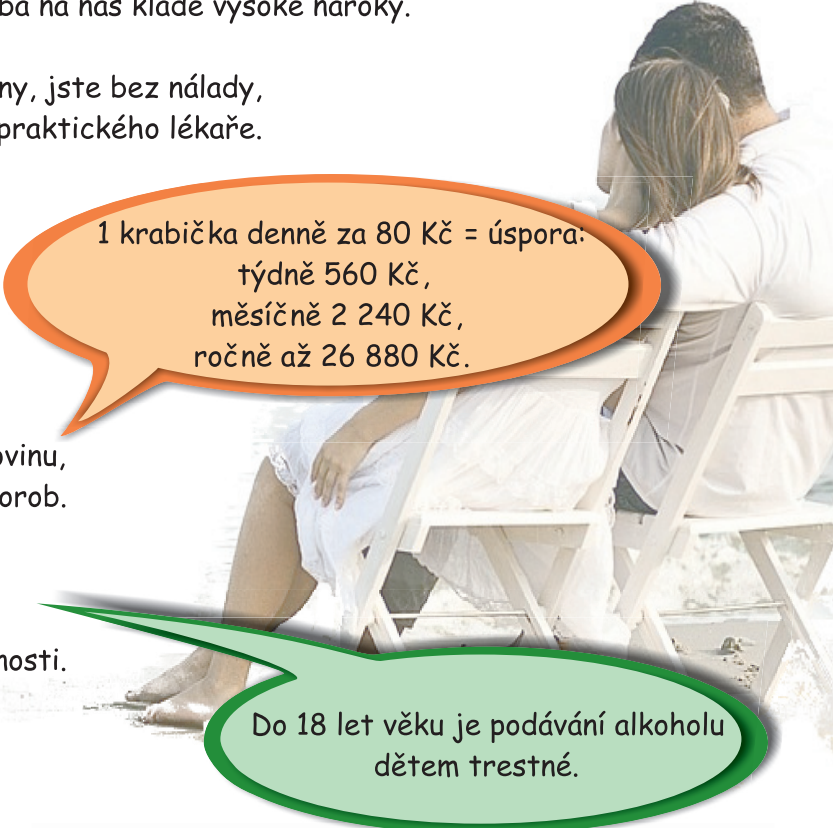
Alkohol

Alkohol ovlivňuje náš mozek, naše reakce a schopnosti.

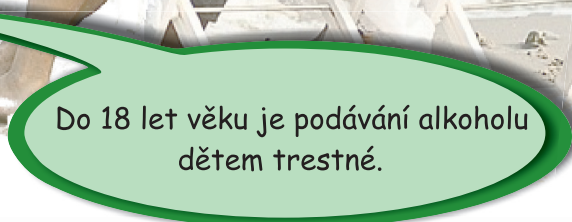
Pokud pijete alkohol, tak s mírou a rozumem.

Pro muže denně maximálně např. dvě piva
nebo dvě skleničky vína. Pro ženy jedno pivo
nebo jedna sklenička vína.

Na alkoholu může vzniknout závislost.



1 krabička denně za 80 Kč = úspora:
týdně 560 Kč,
měsíčně 2 240 Kč,
ročně až 26 880 Kč.



Do 18 let věku je podávání alkoholu
dětem trestné.

Můj dům, můj hrad - jak nás ovlivňuje naše prostředí

Pro zdraví vaší rodiny je důležité i prostředí, ve kterém žijete.

Plísně způsobují například alergie a astma.

Plísně v bytě jsou zdraví škodlivé.

Zbavíte se jich speciálními prostředky, které zakoupíte v drogerii.

Omezte vlhkost v bytě, prádlo sušte venku, pokud k tomu máte podmínky.

Větrejte krátce a intenzivně několikrát denně!

Kouření je největší zdroj škodlivin v bytě - i pasivní kouření škodí zdraví!

**Bezpečný domov aneb
jak si doma neublížit**

Cigaretový kouř obsahuje karcinogeny způsobující rakovinu, látky zhoršující schopnost početí a další jedy a škodliviny

Léky, baterie, nože a jiné nebezpečné předměty uchovávejte na bezpečném místě - nejlépe uzamčené mimo dosah dětí.

Ostré hrany nábytku opatřete kryty.

Elektrické zásuvky zabezpečte chrániči.

Při vaření mějte hrnce a pánve na zadních ploténkách sporáku.

Rychlovarné konvice a hrnky s horkým nápojem mějte vždy mimo dosah dětí.

Opaření ohrožuje malé děti na životě. Už opaření ve velikosti dětské dlaně může být smrtelné!

Pro maminky a nejen pro ně

Jak poznám, že jsem těhotná?

- vynechaná menstruace
- pozitivní těhotenský test

Nechodím ke gynekologovi, co mám dělat?

Zkuste se zeptat ve svém okolí, určitě vám nějakého lékaře doporučí. Anebo se porad'te u svého praktického lékaře, sociálního pracovníka nebo volejte přímo porodnici.

Co je to těhotenská průkazka?

Těhotenská průkazka je základní dokument těhotné ženy. Noste ji stále u sebe. Obsahuje informace o vašem zdravotním stavu.

Jak často budu chodit na prohlídky?

U normálně probíhajícího těhotenství se provádějí lékařské kontroly:

- do 36. týdne každých 4 - 6 týdnů (optimálně 1x měsíčně)
- od 37. týdne do předpokládaného termínu porodu
1x týdně v porodnici, kde budete rodit

2x během těhotenství máte nárok na preventivní prohlídku u zubního lékaře.



Zajděte ke svému gynekologovi.

Co mám dělat, aby se moje miminko narodilo zdravé?

Kouřím, musím přestat?

Ano, jste těhotná - přestaňte kouřit.

Pokud kouříte, má vaše nenarozené miminko málo kyslíku k dýchání.

Hrozí riziko předčasného porodu a miminko bude vážit méně než u nekuřáček.

Kouření ohrožuje zdraví vašeho nenarozeného miminka.

Mohu pít alkohol?

Ne. Nepijte alkohol! I malé množství alkoholu může poškodit vaše miminko.

Beru drogy a jsem těhotná, co mám dělat?

Ohrožujete svoje miminko na životě.

Informujte ihned lékaře, pomůže vám přestat.

I kouření marihuany škodí!

Po poradě s lékařem můžete užívat doplňky stravy pro těhotné (vitamíny z lékárny).

Co mám jíst, aby moje miminko mělo vše potřebné?

Jezte více mléčných výrobků např. sýry, jogurty, mléko, a to nejméně

2 porce denně. Přidejte do jídelníčku ovoce a zeleninu, nejlépe 5 porcí denně.

Ryby jezte minimálně 2x týdně. Zeptejte se svého gynekologa na možnost doplnění jódu, který je potřebný pro vývoj mozku miminka.

Když se miminko narodí, bude pojištěno u zdravotní pojišťovny?

Novorozenec je dnem narození pojištěn u zdravotní pojišťovny, u které je v den porodu pojištěna matka.

Miminko musíte **do 8 dnů od narození** nahlásit zdravotní pojišťovně (matka nebo zákonný zástupce).

Najděte pro své miminko dětského lékaře ještě před porodem a po příchodu z porodnice mu zavolejte a objednejte se na prohlídku.

Kojení

Mateřské mléko obsahuje látky potřebné pro zdravý vývoj.

Proč mám kojit?

Žádné umělé mléko nemůže nahradit mateřské mléko v jeho jedinečném složení.

Ušetříte si starosti. Kojené děti jsou mnohem **méně nemocné**.

Ušetříte peníze. Kojenecké mléko vás měsíčně přijde minimálně na 1000 Kč.

Ušetříte čas. Příprava kojeneckého mléka je časově náročná, zatímco mateřské mléko máte vždy po ruce **v ideálním složení a ve správné teplotě**.

Kojení má zdravotní výhody i pro maminku.

Dostanete se rychleji do formy. Kila nabraná v těhotenství půjdou lépe dolů.

Jak mám kojit?

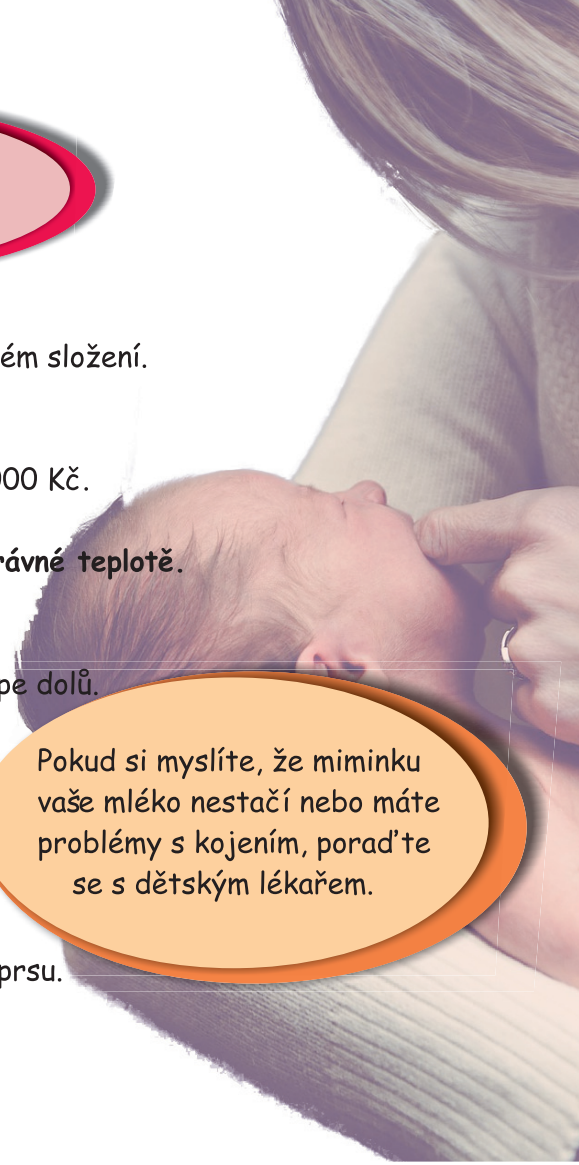
Nebojte se, kojení je přirozené a normální.

Miminko pozná, kolik mléka od vás potřebuje.

Nedokrmujte miminko z lahvičky bez rady s dětským lékařem.

Nedávejte miminku dudlíky, miminko by mohlo přestat správně sát z prsu.

Pokud si myslíte, že miminku vaše mléko nestačí nebo máte problémy s kojením, poraďte se s dětským lékařem.



Preventivní prohlídky a proč na ně chodit?

O zdraví se musíte starat. Některé nemoci se dají lépe léčit, když se na ně přijde včas. Na preventivní prohlídky máte nárok a jsou zdarma.

Dospělí - preventivní prohlídky zdarma

U praktického lékaře - 1x za dva roky, lékař zhodnotí váš celkový zdravotní stav a podle vašeho věku vám udělá potřebná vyšetření (např. změření krevního tlaku, vyšetření srdce a cév, zjištění cholesterolu a cukru v krvi).

Screening nádorů tlustého střeva a konečníku prostřednictvím testu na skryté krvácení do stolice od 50 let.

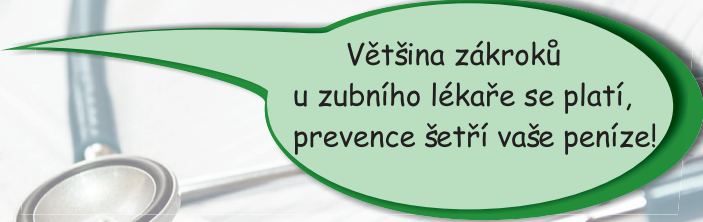
U zubního lékaře - 2x ročně, lékař vyšetří a zkontroluje stav vašeho chrupu.

Pro ženy

U gynekologa - 1x ročně zdarma od 15 let.

Lékař vám provede vyšetření děložního čípku - **prevence rakoviny děložního čípku**.

Od 45 let máte nárok 1x za dva roky na vyšetření na mamografu - **prevence rakoviny prsu**.



Většina zákroků u zubního lékaře se platí, prevence šetří vaše peníze!

Preventivní prohlídky - děti a mládež

Více na www.zopik.info

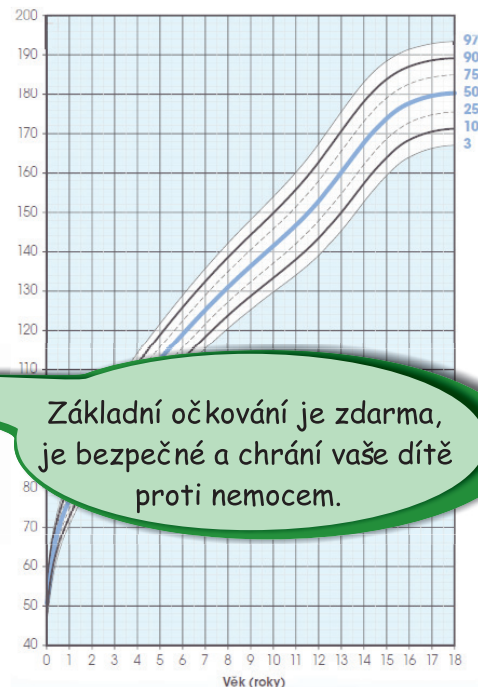
Poprvé půjdete s miminkem na prohlídku po příchodu z porodnice. V porodnici dostanete zdravotní a očkovací průkaz dítěte, který noste na každou prohlídku u dětského lékaře. Součástí některých kontrol bude i očkování.

S miminkem budete chodit ze začátku častěji, do 18 měsíců věku dítěte to bude přibližně 10 prohlídek. Dále se prohlídka provádí ve věku 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17 let. Poslední všeobecná prohlídka se provádí před ukončením péče, nejpozději před dovršením 19 let.

Váš dětský lékař a dětská sestra mají zájem na tom, aby vaše dítě bylo zdravé a správně prospívalo. Důvěřujte jim a dejte na jejich doporučení.

Zubní preventivní prohlídky hradí pojišťovna u dětí do 18 let dvakrát ročně (1x za půl roku), první prohlídku by mělo dítě absolvovat už v prvním roce života, mezi 6. a 12. měsícem.

Tělesná výška (cm) Růstový graf Percentil



První pomoc

V krizové situaci zachovejte klid a volejte záchrannou službu. Dispečer na lince vás bude navádět, jak správně postupovat při poskytování první pomoci a bude s vámi udržovat kontakt až do příjezdu sanitky. Ta obvykle dorazí za 7-8 minut.

Postup při volání záchranné služby:

- vytočte číslo záchranné služby 155 nebo 112
- nahlaste, co se stalo
- uveďte adresu, kde k události došlo
- uveďte počet osob, které potřebují pomoc
- sdělte své jméno a číslo svého telefonu


150 Hasičský záchranný sbor ČR

155 Zdravotnická záchranná služba

158 Policie

156 Obecní (městská) policie

112 Jednotné evropské číslo tísňového volání



Přístup k těmto telefonním číslům je bezplatný ze všech telefonů v ČR. Každý občan má povinnost poskytnout první pomoc!

Důležité kontakty:

Sociální pracovník:

Škola:

Školka:

Praktický lékař pro dospělé:

Dětský lékař:

Zubní lékař:

Gynekolog:

Odborný lékař:

Poznámky:



Pevné zdraví vám přeje
Státní zdravotní ústav

Autoři: Bc. Eva Uličná a kol., grafika: Daniela Jansíková
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10
za finanční podpory MZ "Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví" 2015,
č. 10571 Snižování zdravotních nerovností - podpora zdraví ve vyloučených lokalitách
1. vydání

Tisk: Jiprint s.r.o.

© Státní zdravotní ústav 2015

