

# PRIMÁRNÍ PREVENCE V PRAXI – projekt 5S

Eliška Sovová  
a kolektiv



## **Primární prevence v praxi – projekt 5S**

Eliška Sovová a kolektiv

Univerzita Palackého v Olomouci  
Lékařská fakulta

# **Primární prevence v praxi – projekt 5S**

Eliška Sovová a kolektiv

Olomouc 2023

Odborní recenzenti:

doc. MUDr. Alena Petráková, CSc.

doc. PhDr. Ferdinand Mazal, CSc.

Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a může zakládat občanskoprávní, správněprávní, popř. trestněprávní odpovědnost.

1. vydání

© Eliška Sovová, Markéta Sovová, Milan Sova, Roman Havlík, Milan Kolář, Jan Vojáček, Margit Slimáková, Ivan Mach, Beata Barbořík Brošová, Jana Obrová, Barbora Branná, Eva Králíková, Kateřina Cajthamlová, 2023

© Univerzita Palackého v Olomouci, 2023

© obrázky autoři a Dalibor Janeček

ISBN 978-80-244-6262-2 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-244-6263-9 (online: iPDF)

VUP 2023/0015 (tištěná kniha)

VUP 2023/0016 (online: iPDF)

# Předmluva

Tato útlá kniha vznikla během covidové pandemie jako reakce na nedostatečně prováděnou primární prevenci civilizačních onemocnění. Neklade si za cíl být vyčerpávající, ale má být spíše návodem k dalšímu studiu dostupné literatury. Pro lepší zapamatování základních principů jsme si dovoluili použít snadno zapamatovatelný systém 5S – kde základními složkami pro posílení našeho zdraví včetně imunity jsou Spánek, Strava, Sport (nebo spíše pohybová aktivita), snížení negativního Stresu a Stop kouření. Jak pandemie probíhala, tak jsme si stále více uvědomovali, že virus SARS-COV2 nezmizí, že se s ním budeme muset naučit žít. Tak jsme naše 5S rozšířili na Stop závislostem, protože i ostatní závislosti mohou vyvolávat negativní stres, snižovat tak naši imunitu a vést ke vzniku různých civilizačních onemocnění.

**Oslovili jsme osoby, jejichž přístup k prevenci je nám blízký a o kterých víme, že se různým složkám prevence věnují dlouhou dobu, a tak mají zkušenosti, které mohou předat dále.**

Každý z nás je individualita, každému bude v rámci prevence vyhovovat něco jiného, my zdravotníci můžeme **Poradit, Pomoci, Povzbudit a Pochválit, ale vlastní Provádění je věcí každého z nás (vás).**





# Obsah

Předmluva	5
<b>1 Úvod</b>	<b>9</b>
1.1 Prevence	9
1.2 Ambulance aktivního zdraví (Havlík)	10
1.3 Zdravý životní styl jinak (Vojáček)	14
<b>2 Spánek (Sova)</b>	<b>16</b>
2.1 Význam spánku	16
2.2 Jak můžeme spánek vyšetřovat?	17
2.3 Architektura spánku	17
2.4 Zdravý spánek	18
2.5 Spánkové poruchy	18
2.6 Pravidla spánkové hygieny	18
2.7 Cirkadiánní rytmy	19
2.8 Sluneční záření	20
<b>3 Strava (E. Sovová, M. Sovová)</b>	<b>21</b>
3.1 Zdravá 13 (E. Sovová)	21
3.2 Praktický návod ke stravování (Slimáková)	22
3.2.1 Základní živiny	23
3.2.2 Výživová pyramida – kde se vzala a proč ne všem sedí	26
3.2.3 Proč ne každému strava se základem v sacharidech prospívá?	27
3.2.4 Průvodce „skutečným jídlem“	28
3.2.5 Jak si sestavovat svá jídla?	29
3.2.6 Kolikrát denně je třeba jíst?	29
3.2.7 Je třeba vždy snídat?	30
3.2.8 Co nejíst?	30
3.2.9 Co a kdy pít?	30
3.3 Lidský mikrobiom (Kolář)	32
3.3.1 Složení mikrobiomu	33
3.3.2 Úloha lidského mikrobiomu	33
3.3.3 Mikrobiom a infekce	34
3.3.4 Změny mikrobiomu	35

## Obsah

3.3.5	Střevní mikrobiom	36
3.3.6	Antimikrobiální rezistence a mikrobiom	36
3.4	Potravní doplňky (E. Sovová)	36
3.4.1	Úloha vitamínu D v prevenci nemocí	38
<b>4</b>	<b>Sport (PA)</b> (E. Sovová, M. Sovová)	<b>39</b>
4.1	Malý slovníček	39
4.2	Všeobecná pravidla pro předpis PA	41
4.2.1	Frekvence PA	41
4.2.2	Intenzita zátěže	41
4.2.3	Typ PA	42
4.2.4	Trvání PA	42
4.3	Předpis pohybové aktivity pro různá onemocnění	42
4.4	Otužování	46
4.5	Pohyb a svaly	48
4.6	Dýchání	50
4.7	Chůze jako nejpřirozenější PA	51
4.8	Nordic walking jako vhodná aktivita (Barbořík Brošová, E. Sovová)	52
4.9	Elektrokolo	55
<b>5</b>	<b>Stres</b> (E. Sovová, Obrová)	<b>56</b>
5.1	Stres – základní pojmy	56
5.2	Ovlivnění chronického stresu	59
5.2.1	Resilience	61
5.2.2	Časový management	62
5.2.3	Osobnostní rozvoj	62
5.2.4	Relaxace	62
5.2.5	Meditace	63
5.2.6	Syndrom vyhoření	63
5.3	Psychosomatická medicína (Branná)	64
<b>6</b>	<b>Stop závislostem</b>	<b>66</b>
6.1	Svoboda od závislostí – náš cíl! (Cajthamlová)	66
6.1.1	Primární prevence závislostí	67
6.1.2	Sekundární prevence	67
6.1.3	Terciární prevence	68
6.1.4	Malé desatero jednání se závislými	68
6.2	Závislost na tabáku (Králíková)	68
	Literatura	72
	Seznam zkratk	79
	Seznam obrázků	80
	Seznam tabulek	81