



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Kouříte? Jste obézní? Pijete alkohol ve velkém? Domníváte se, že poškození Vašeho vlastního zdraví se týká jen Vás?

Na hospodářské ztráty, vzniklé v důsledku nezdravého životního stylu, doplácí - a to doslova - ze svých daní i nekuřáci, štíhlí lidé a střídmi konzumenti alkoholu. Nedivte se proto, že by rádi, abyste žili zdravěji. Zbylo by pak více na důchody, lepší silnice, důstojné platy ve školství a nejmodernější léčbu pro ty, kteří si skutečně svoji nemoc nezavinili. Mnohem příjemnější a levnější by bylo, abychom nemocem předcházeli, než je nechali propuknout a pak draze léčili.

Národohospodářské ztráty (náklady na léčbu nemocí a ztráty HDP v důsledku pracovní neschopnosti) z chronických nepřenositelných nemocí dosahovaly v České republice 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 např. průměrný Švéd onemocní až o 9 let později - v 70 letech a v nemoci stráví jen 12 let, tedy o 5 let méně. Švédové ovšem vykouří polovinu cigaret a vypijí polovinu alkoholu, než Češi a zkonsumují dvakrát více ovoce a zeleniny.

Civilizovaný svět už ztrácí trpělivost s lidskými zlovyky a závislostmi, na které hospodářství zbytečně doplácí. Několik příkladů za všechny:

- . Tasmánie uvažuje, že zakáže prodej tabákových výrobků všem občanům, narozeným po roce 2000. Chtějí, aby nastupující generace byla již plně nekuřácká.
- . V Austrálii platí od roku 2009 zákaz kouření v autě, pokud v něm cestuje dítě mladší 16 let.
- . V Lotyšsku přijali zákon, který zakazuje kouřit v domácnostech, ve kterých jsou děti.
- . Ve Francii jsou ve školách od roku 2012 zakázány prodejní automaty a děti si nesmí do školy přinášet ani jídlo, připravené doma. Škola připravuje pro děti vlastní stravování podle zásad zdravé výživy.
- . Na novém Zélandu odmítli prodloužit pracovní povolení Jihoafričanovi Albertu Buitenhuisovi, protože od roku 2007, kdy se přistěhoval, nebyl schopen se zhubnout. Sice shodil 30 kg, ale stále váží 130 kg. Imigračnímu úřadu došla trpělivost s každoročním prodlužováním a sdělili mu, že "všichni přistěhovalci musejí splňovat přijatelné zdravotní normy, aby náklady zdravotnictví byly co nejnižší". (Lidovky 29. 7. 2013)

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 jsou nejen neplnohodnotné, ale smutné, provázené velkým duševním i fyzickým utrpením nemocného i jeho okolí. Podstatné také je, že v důsledku nemoci se zhoršuje ekonomická situace celé rodiny.



**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. Přesvědčit však českou populaci o výhodách zdravého životního stylu se příliš nedaří. Přestože je střídmost levnější, volí ji stále menší část populace.

Cítí se snad svobodně člověk, který si potřebuje zakouřit a zoufale proto hledá vhodný prostor? Člověk, který se přejídá a večer usíná s výčitkami? Člověk, který si musí dát skleničku, aby se mohl na ostatní usmát? Jeho jednání není vedené svobodným rozhodnutím, ale závislostí, která by měla být léčena. Podle mezinárodní klasifikace nemocí jsou kouření a obezita nemoci. Jak ukazují statistiky prevalence kouření, obezity a spotřeby alkoholu, nemění se společenské klima v ČR ve vztahu k nejčastějším rizikovým faktorům životního stylu dostatečně rychle. Nabízíme několik inspirací k zamyšlení. Protože upřednostnit momentální požitek před dlouhodobým benefitem je krátkozraké.

Všichni si musíme uvědomit, že právě zdánlivě jednoduché změny ve prospěch zdravého životního stylu dokáží zastavit nebo zpomalit negativní trend civilizačních onemocnění. Především rodina rozhoduje od dětství, jak naplní jedinec svůj životní potenciál - jak vytěží ze svého vzdělání, seberealizuje se v práci, v jakém životním stylu prožije produktivní život, jak bude soběstačný ve stáří. Dnes rozhodujeme o tom, zda své stáří prožijeme plnohodnotně, zda vůbec budeme, zda se dokážeme jen dívat z okna, jak někdo venčí psa, zda budeme venčit psa a nebo pro radost chodit do práce.

Zodpovědnost za životní styl svůj i svých dětí máte jenom Vy.

Dnes rozhodujete o tom jaké stáří Vy a Vaše děti prožijete.