

## Rizikové faktory životního stylu

Na vzniku a vývoji chronických neinfekčních onemocnění, jako jsou kardiovaskulární (srdečně cévní), nádorová a metabolická, se do velké míry podílí životní styl. Mezi tato onemocnění patří v první řadě onemocnění. Nejvýznamnější rizikové i ochranné faktory jsou u těchto onemocnění podobné. Uplatněním zdravého životního stylu by bylo možné zabránit až 80 % předčasných úmrtí na kardiovaskulární a nádorová onemocnění.

[Rizikové faktory životního stylu českých dětí 2016](#) | [Behaviorální determinanty zdraví a onemocnění](#) | [Vývoj rizikových faktorů](#) | [Alkohol](#) | [Drogy](#) | [Kouření](#) | [Nedostatek pohybu](#) | [Výživa](#) | [Nadváha a obezita](#)

## Rizikové faktory životního stylu českých dětí 2016

Studie Zdraví dětí 2016 se zaměřila také na trávení volného času, sportovní aktivitu a kvalitu stravování.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 9. říjen 2017 | Vladimíra Puklová

## Behaviorální determinanty zdraví a onemocnění

Rizikové faktory, intervence, postupy v primární péči - prezentace

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 5. únor 2008 | Doc.MUDr.Lumír Komárek,CSc., MUDr.Ludmila Skálová

## Vývoj rizikových faktorů

Vývoj rizikových faktorů neinfekčních onemocnění u obyvatel ČR v návaznosti na realizaci intervenčních programů

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 11. prosinec 2007 | MUDr. Helena Kazmarová, MUDr. Miloslav Kodl

## Alkohol

Spotřeba alkoholu v ČR se pohybuje kolem 10 litrů 100% alkoholu a v 90. letech se zvyšovala. Podobně nepříznivě se zvyšovaly i ukazatele týkající se spotřeby alkoholu a výskytu opilosti u dětí a dospívajících a další relevantní ukazatele. Tento trend kontrastuje s vývojem v západoevropských zemích, ale i např. v Polsku, kde spotřeba alkoholu klesala, nebo se alespoň stabilizovala. Nadměrný konzum alkoholu má kromě sociálních důsledků vliv na riziko úrazů, na některé druhy zhoubného bujení a výskyt nervových a dalších nemocí. Spotřeba alkoholu na osobu by neměla přesáhnout 6 litrů za rok a u osob mladších 15 let by měla být nulová (Zdraví21, cíl 12) ČR se připojila k Evropskému akčnímu plánu o alkoholu

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 18. říjen 2007 |

\$LOGOIMAGE

## Drogy

Výskyt rizikového užívání návykových látek je v ČR zejména u dospívajících a mladých dospělých vysoký i v porovnání s okolními zeměmi a zeměmi západní Evropy. Značná je také spotřeba tlumivých léků (léky proti bolestem, hypnotika), jejichž neindikované užívání s sebou přináší škody ekonomické i zdravotní, včetně např. rizik v dopravě. (Zdraví21, cíl 12)

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 18. říjen 2007 |

## Kouření

Kouření cigaret způsobuje rozsáhlá poškození zdravotního stavu obyvatelstva, zejména zvýšení výskytu nemocí srdce a cév, nemocí dýchacího ústrojí, a je hlavní příčinou rakoviny plic a jiných zhoubných nádorů. Vysoká je prevalence kuřáků především v populaci dospívajících a mladých dospělých do 34 let (20 % patnáctiletých, z toho 22 % chlapců a 18 % dívek, kouří alespoň jednu cigaretu týdně), nízká úroveň ochrany nekuřáků před tabákovým kouřem v prostředí, zejména dětí předškolního a školního věku, vysoká prevalence fatálních i nefatálních následků kouření, vyšší úroveň úmrtnosti na nádory související s kouřením v porovnání s ostatními státy. Kouření je nejen vážné zdravotní riziko, ale také společensky nevhodné chování. (Zdraví21, cíl 12)

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 18. říjen 2007 |

## Nedostatek pohybu

Více než polovina české populace nesplňuje doporučovanou úroveň pohybové aktivity. Nedostatek středně intenzivní pohybové zátěže způsobuje časté vady držení těla, podílí se na vzniku mnoha chronických neinfekčních onemocnění (obezity, kardiovaskulárních nemocí, diabetu, osteoporózy aj.), které postihují značný počet lidí produktivního věku a jsou častou příčinou dlouhodobé pracovní neschopnosti( Zdraví 21, cíl 11 ).

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 18. říjen 2007 |

## Výživa

Na neuspokojivém zdravotním stavu se významně podílela a dosud podílí nevhodná skladba výživy (nadměrný energetický přívod, převaha živočišných tuků, jednoduchých cukrů, soli, stále ještě nedostatečná konzumace vlákniny, zeleniny a ovoce), i když v posledních letech došlo ke změnám ve spotřebě potravin, které je možno pokládat za pozitivní. Současný stav výživy populace v ČR není, přes některá zlepšení, uspokojivý. Zatímco doporučené dávky potravin jsou v ČR prakticky dodrženy u cereálií, spotřeba zeleniny je pouze asi na 60 % doporučení, spotřeba ovoce asi na 65 % doporučení a mléka asi na 60 % doporučení. Spotřeba masa je asi o 20 % vyšší než je doporučení. Vhodné potraviny dokáží snížit riziko mnoha chorob. (Zdraví 21, cíl 11.)

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 18. říjen 2007 |

\$LOGOIMAGE

## Nadváha a obezita

V ČR je obezitou postiženo asi 25 procent žen, 22 procent mužů a nadváha obecně představuje potíže pro více než 50 procent populace středního věku. Vzestup výskytu obezity byl zejména v poslední dekádě minulého století velmi výrazný, je prokázán ve většině ekonomicky vyspělých zemí. Chronická onemocnění, u nichž je základní příčinou právě obezita, způsobila ve světě 60 % z 56, 5 miliónů hlášených úmrtí.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 18. říjen 2007 |

Podpora zdraví