

Jilemnická a semilská nemocnice brojí proti obezitě

Jilemnická nemocnice, která má od nového roku pod svými křídly také semilskou, se rozhodla vytáhnout do boje proti celosvětovému a celospolečenskému problému, jímž

nutriční terapeutka, která zajišťuje v jilemnické nemocnici nutriční poradnu.

Jak dále upřesňuje, obezitu lze rozdělit na dva typy podle rozložení tukové tkáně v těle.

dnešní doby a jedná se o zvýšené množství tukové tkáně v organizmu. Hlavní podstatou obezity ve většině případů je nepoměr mezi příjmem a výdejem energie, kdy příjem

režim a pravidelná pohybová aktivita.

„Při léčbě obezity je důležité získat kvalitní a dlouhodobou motivaci, díky které může nastat pozitivní změna. Mezi

PŘÍČINY VZNIKU OBEZITY:

- Genetika
- Hormonální poruchy
- Prostředí, v kterém žijeme
- Ekonomické možnosti
- Především však nevhodná výživa a nedostatečná pohybová aktivita



OBEZITOU JE V ČR POSTIŽENO
25% žen
22% mužů
5-10% dětí
(podle údajů SZÚ)

je stále narůstající obezita populace a s ní ruku v ruce jdoucí civilizační choroby. Naplánovala tak osvětovou akci, během které budou lákat na bezplatná vyšetření biometrických hodnot, jež by mohly být varující. Návštěvníci obou zdravotnických zařízení se budou moci informovat na letáčích, které budou k dispozici, navíc pak i lékaři budou přichodzí na nebezpečí skrývající se za obezitou aktivně upozorňovat.

Propagační akce se uskuteční pod záštitou Města Jilemnice, které na ni také finančně přispívá, a to v rámci projektu Zdravé město, jenž mimo jiné zahrnuje také provoz poradny, kterou zajišťují lékaři z jilemnického dialyzačního oddělení. Ti také chystají podprojekt, jímž je Světový den ledvin a uskuteční se 9. března.

A jak vlastně poznat, že byste měli zpozornět, že vaše váha se již vymyká zdravým hodnotám? „Pro posouzení, zda je člověk obézní, se využívá měřítko BMI (z anglického Body Mass Index). Hodnoty BMI 30 a více se považují za obezitu. BMI 25 a více znamená nadváhu. BMI má však svá omezení a ne pro všechny se hodí. Pro vyhodnocení stavu tělesné konstituce a odhad zdravotních rizik je vhodnější stanovit množství tělesného tuku. Norma pro muže je kolem 20 procent, pro ženy 30 procent a pro ženy v menopauze 35 procent,“ vysvětluje Anežka Dvořáková, registrovaná

Typ androidní, tedy takzvané jablko, při kterém dochází k ukládání tuku na břiše, je z hlediska zdravotních rizik riskantnější. Typ gynoidní, tedy takzvaná hruška, je považován za méně riskantní a tuk je ukládán na hýždích a stehnech.

„Obezita patří mezi nejčastější metabolické onemocnění

převažuje nad výdejem. Obezita stojí často na začátku vzniku řady dalších onemocnění, včetně cukrovky, hypertenze a kardiovaskulární onemocnění,“ varuje terapeutka.

Podle ní je nejdůležitější v boji proti obezitě prevence. Tedy pravidelně omílané, přesto velice často podceňované instrukce jak si udržet zdravou váhu – pravidelná, pestrá strava, dostatečný pitný

základní terapeutické postupy při nadváze a obezitě je v první řadě vhodná úprava jídelníčku a pravidelná pohybová aktivita. Dále je vhodná psychoterapie, zvláště pokud se nedaří zvládat redukční režim a motivace je slabá. Rozhodnutí o dalších postupech, jakými jsou farmakoterapie nebo případně chirurgická řešení, patří výhradně do rukou lékaře,“ uzavírá Anežka Dvořáková. **Pavlna Stránská**

SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE (WHO) UPOZORŇUJE:

- ▶ 65% světové populace žije v zemi, kde nadváha nebo obezita zabíjí více lidí než podvýživa. Udává se, že 44% diabetu, 23% ischemické choroby srdeční a 7 – 41% určitých druhů nádorových onemocnění lze připsat právě nadváze a obezitě.
 - ▶ Každý z nás by měl za podpory všech zainteresovaných složek (včetně státu) ke svému zdraví a životnímu stylu přistupovat zodpovědně.
 - ▶ Dětské stravovací návyky i vztah k fyzické (pohybové) aktivitě jsou ovlivněny jejich okolím a vzory.
- Ve výživě WHO doporučuje:**
- ▶ Omezit celkový příjem tuků a nahrazovat nasycené tuky těmi nenasycenými
 - ▶ Zvýšit spotřebu ovoce, zeleniny, luštěnin, celozrnných výrobků a ořechů
 - ▶ Omezit přísun cukru a soli (zejména těch skrytých)

World Kidney Day

9. března 2017
8⁰⁰–17⁰⁰

INZERCE

Světový den ledvin, MMN, a. s., nemocnice Jilemnice, nefrologická ambulance

Srdečně zveme všechny zájemce 9. března 2017 od 8.00 do 17.00 hod. k návštěvě nefrologické ambulance v jilemnické nemocnici za účelem vyšetření funkce ledvin v rámci Světového dne ledvin 2017.

Všem zájemcům zdarma nabídneme vyšetření, na jehož základě posoudíme riziko onemocnění Vašich ledvin - například vyšetřením moče, změřením krevního tlaku a odběrem krve (nemusíte být nalačno, ranní moč s sebou). O závěru laboratorního vyšetření budete informováni další den. V případě pozitivního nálezu budete pozváni k dalšímu podrobnějšímu vyšetření. Ke Světovému dni ledvin se nemocnice připojuje již od roku 2006. Rok od roku stoupající počet zájemců o vyšetření svědčí o zodpovědném přístupu k vlastnímu zdraví. Letošní ročník je věnován

onemocnění ledvin a obezitě. Probíhá v rámci kampaně Dny zdraví a je spolufinancován z projektu Rozvoj MA21 v Jilemnici.

V roce 2016 bylo preventivně vyšetřeno celkem 243 osob. U více než 40 z nich byl zjištěn patologický nálezní, který si vyžádal podrobnější vyšetření. U 10 pacientů došlo k záchytu vysokého krevního tlaku, u 5 pacientů se jednalo o onemocnění ledvin v pokročilém stadiu, u 7 pacientů byla nově zjištěna, dosud neléčená cukrovka a u 45 pacientů došlo z záchytu tzv. prediabetu (onemocnění, ze kterého se může cukrovka vyvinout).

Nefrologická ambulance se nachází v prvním podlaží budovy 3a nemocnice, vchod od školky. Prosíme, vezměte si s sebou kartičku pojištění. *Těšíme se na Vás.*
prim. MUDr. Alexandra Opluštilová
MMN, a. s., Hemodialyzační odd.

