# Desatero dobrého zdraví



Women
4 Health
na zdraví nám záleží

# Každý krok se počítá

Péče o zdraví není jednorázové rozhodnutí. Je to soubor možností, které můžeme postupně zapojovat do běžného života.

Nejde o dokonalost, ale o dlouhodobě udržitelné kroky přizpůsobené věku, zdravotnímu stavu a osobním možnostem.

## 01 ZDRAVĚ SE STRAVOVAT

• Upřednostňujte pestrou a vyváženou stravu: zeleninu a ovoce, celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy a vhodné zdroje bílkovin.

• Omezujte vysoce průmyslově zpracované potraviny, slazené nápoje, nadbytek soli a volných cukrů. Jako běžný nápoj volte vodu.

• Pokud řešíte hmotnost nebo zdravotní omezení, vyhledejte individuální radu kvalifikovaného odborníka.

## 02 PRAVIDELNĚ SE HÝBAT

• Dospělým se doporučuje alespoň 150–300 minut pohybu střední intenzity týdně nebo 75–150 minut vyšší intenzity, případně jejich kombinace.

• Alespoň dva dny v týdnu zařaďte posilování hlavních svalových skupin a dlouhé sezení pravidelně přerušujte pohybem.

• Počítá se i svižná chůze, cesta pěšky, práce na zahradě, tanec nebo aktivní čas s dětmi.

# Regenerace a psychická pohoda

## 03 DOSTATEČNĚ SPÁT

• Většina dospělých potřebuje přibližně sedm až devět hodin kvalitního spánku. Pomáhá pravidelný režim a klidný předspánkový rituál.

• Dlouhodobé potíže se spánkem konzultujte s lékařem.

## 04 ŽÍT BEZ ZÁVISLOSTÍ

• Nekuřte a vyhýbejte se nikotinovým výrobkům. Pokud chcete přestat, využijte odbornou pomoc.

• U alkoholu platí: čím méně, tím lépe. Neexistuje množství zcela bez zdravotního rizika.

## 05 UMĚT ZVLÁDAT STRES

• Všímejte si signálů dlouhodobého přetížení. Pomáhá pravidelný odpočinek, pohyb, kontakt s blízkými a činnosti, které obnovují energii.

• Pokud stres, úzkost nebo špatná nálada trvají či narušují běžný život, vyhledejte odbornou pomoc.

**Odpočinek není odměna až po splnění všech povinností. Je součástí péče o zdraví.**

# Ochrana a čas pro sebe

## 06 CHRÁNIT SE PŘED SLUNCEM

• Omezujte pobyt na přímém slunci zejména kolem poledne. Vyhledávejte stín, noste vhodný oděv, pokrývku hlavy a sluneční brýle.

• Na odkrytou kůži používejte širokospektrální ochranný přípravek s SPF alespoň 30 a aplikaci pravidelně opakujte.

• Všímejte si změn kožních znamének a nejasnosti konzultujte s lékařem.

## 07 NAJÍT SI ČAS PRO SEBE

• Dopřejte si pravidelně čas na odpočinek, vztahy a činnosti, které vám přinášejí radost a obnovují síly.

• Čas pro sebe znamená také čas na péči o vlastní zdraví a včasné řešení obtíží.

## 08 VYUŽÍVAT DOPORUČENÁ OČKOVÁNÍ

• Očkování pomáhá chránit před řadou závažných infekčních onemocnění a u některých infekcí také před jejich dlouhodobými následky.

• Potřebná očkování se liší podle věku, zdravotního stavu, zaměstnání, cestování a dalších rizik. Zkontrolujte si očkovací záznam a poraďte se s praktickým lékařem.

## 09 CHODIT NA PRAVIDELNÉ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY

- I bez potíží mohou preventivní prohlídky včas zachytit zdravotní rizika.
- Praktický lékař: dospělí jednou za dva roky. Zubní lékař: dospělí jednou ročně. Gynekolog: ženy od 15 let jednou ročně.
- Obsah vyšetření se řídí věkem, zdravotním stavem, rodinnou anamnézou a aktuálními pravidly prevence.

## 10. VYUŽÍVAT SCREENINGOVÉ PROGRAMY

| PROGRAM | KOMU A JAK ČASTO |
|---|---|
| **Rakovina prsu** | Ženy od 45 let: mamografie jednou za dva roky. |
| **Děložní hrdlo** | Cytologie při každoroční gynekologické prohlídce; HPV test ve 35, 45 a 55 letech. |
| **Tlusté střevo a konečník** | Ženy a muži 45–74 let: TOKS jednou za dva roky, nebo kolonoskopie jednou za deset let. |
| **Rakovina plic** | Lidé 55–74 let s kuřáckou zátěží alespoň 20 balíčkoroků: program s nízkodávkovým CT. |
| **Rakovina prostaty** | Muži 50–69 let: PSA test zpravidla jednou za 2–4 roky podle výsledku a doporučení lékaře. |

**Konkrétní doporučení se mohou lišit podle individuálního rizika. Při rodinné zátěži, zdravotních obtížích nebo nejasnostech se poraďte se svým lékařem.**

Women 4 Health
na zdraví nám záleží

# ZDROJE A DALŠÍ INFORMACE

Text byl aktualizován podle veřejně dostupných doporučení a pravidel preventivní péče platných v České republice k říjnu 2026.

- Národní zdravotnický informační portál – www.nzip.cz
- Všeobecné preventivní prohlídky dospělých – www.nzip.cz/clanek/441
- Preventivní prohlídky dospělých: stručný přehled – www.nzip.cz/clanek/1175
- Doporučení pro pohybovou aktivitu dospělých – www.nzip.cz/clanek/1574
- Programy prevence (screeningu) zhoubných nádorů – www.nzip.cz/clanek/24
- Screening rakoviny prsu – www.nzip.cz/clanek/1186
- Screening rakoviny tlustého střeva a konečníku – www.nzip.cz/clanek/325
- Prevence a screening rakoviny plic – www.nzip.cz/clanek/1547
- Screening rakoviny prostaty – www.nzip.cz/clanek/1834

Důležité: Tento materiál slouží k obecné orientaci a nenahrazuje individuální doporučení zdravotnického odborníka. Preventivní péči vždy přizpůsobte svému věku, zdravotnímu stavu a osobním rizikům.

Aktualizováno: říjen 2026