

# Muži, opustíte gauč

*Pohyb je jedním ze základních pilířů zdravého života. Jak to ale vysvětlit muži, kterému vyhovuje životní styl úsměvně nazvaný „gaučový povaleč“? Třeba si vezme k srdci rady z našeho rozhovoru s **MUDr. Romanem Cibulkou, Ph.D., MBA**, z Ordinance pro poruchy metabolismu a odvykání kouření Ústavu klinické biochemie a hematologie LF UK a FN Plzeň.*

## **Kila navíc? Přítěžující okolnost...**

Nedostatek pohybu je rizikovým faktorem kardiovaskulárních onemocnění (infarktu myokardu, cévní mozkové příhody atd.), jež jsou hlavní příčinou nemoci a úmrtnosti (nejen) české populace. Bylo prokázáno, že je tomu tak i u lidí, kteří (navzdory nedostatku pohybu) nejsou obézní. Pokud fyzicky neaktivní člověk obézní je, jeho rizika se ještě zvyšují. Kromě nemoci srdce a cév je obezita spojena například s cukrovkou 2. typu, poruchami metabolismu tuků, hypertenzní chorobou, přetížením pohybového aparátu, ale také se zvýšeným výskytem některých nádorů a řady dalších nemocí.



*Podle vašich zkušeností jsou dnešní muži středního věku pohodlnější a málo fyzicky aktivní, nebo skutečnost není tak tragická?*

Nemyslím si, že by třeba třicátníci či čtyřicátníci byli pohodlnější než muži starší. Trochu však mám obavu o dnešní dospívající generaci; řekl bych, že ji někdy až příliš pohltily nejrůznější vymoženosti techniky, že jim nezbývá skoro žádný čas na pohybovou aktivitu. Problémem je, že pokud si člověk nezíská kladný vztah k pohybu v mládí, většinou se to nestane ani v dospělosti. Jak se říká, „starého psa novým kouskům nenaučíš“.

*Jaká negativa pro zdraví přináší nedostatek pohybu?*

Musíme si uvědomit, že rizikových faktorů civilizačních chorob jako takových je poněkud více (kromě nedostatku fyzické aktivity také nevhodná výživa, kouření, nadměrná konzumace alkoholu, stres, vrozené dispozice, ale i samotné pohlaví). Muži mají oproti ženám vyšší riziko kardiovaskulárních onemocnění, ale nepřičítal bych to jen gaučovému způsobu života. Je známo, že estrogeny (ženské pohlavní hormony) mají protektivní vliv na cévní stěnu a až do menopauzy chrání ženy před aterosklerózou, která je hlavní příčinou těchto onemocnění. Co se týče cukrovky 2. typu, zde jsou na tom hůře spíše ženy (mají o něco vyšší četnost výskytu než muži). Pokud mám uvést chorobu, která se týká opravdu jen mužů a souvisí s nezdravým životním stylem, pak je to erektilní dysfunkce (potíže při dosahování a udržení erekce). Touto poruchou trpí až polovina mužů po čtyřicítce.

*Na která vyšetření by se měl muž rozhodně dostavit (ať již indikovaná lékařem či z vlastního zájmu o své zdraví)?*

V první řadě je důležité chodit na pravidelné preventivní prohlídky, na něž má každý pojištěnec nárok. Pokud vás na ně váš praktický lékař sám nezve, buďte aktivní a požadujte je. Jejich součástí je řada vyšetření, z laboratorních testů je to například stanovení hladiny cholesterolu a tukových látek v krvi (v 18, 30, 40, 50 a 60 letech věku), hladina krevního cukru neboli glykemie (v 18 a ve 40 letech věku a následně každé 2 roky), chemické vyšetření moči (od 18 let každé 2 roky) a od 50 let pravidelné



„Stačí se denně věnovat pohybu po dobu alespoň 30 minut, nekouřit, dodržovat zásady zdravé výživy a naučit se odpočívat. Co se týče pohybu, chápu, že se to nemusí podařit každý den; v tom případě doporučuji svým pacientům přidat si onu půlhodinku v den následující (pokud se stane, že 2 dny po sobě nenajdou čas, 3. den je čeká 1,5 hodiny),“ radí s pochopením lékař.

vyšetřování takzvaného okultního krvácení do stolice (slouží ke včasnému záchytu rakoviny tlustého střeva a konečníku). Pokud má muž nedostatek pohybu, je obézní a je ve věku mezi 20. a 40. rokem, měla by se u něj, podle mého názoru, častěji vyšetřovat glykemie (dvacetileté „okno“ ve stávajícím vyšetřovacím harmonogramu mi přijde příliš velké). Včasný záchyt cukrovky, která tomuto pacientovi hrozí, a včasné zahájení adekvátních léčebných opatření mohou

## Do vlastních řad

„Nekouřím, snažím se pravidelně střídme jíst, do svého jídelníčku zařazuji více potravin rostlinného původu než dřív a samozřejmě sportuju. Otec mne ke sportu odmalička vedl, takže s tím nemám problém, baví mne to. Od jara do podzimu jezdím na kole, občas si jdu zahrát tenis nebo zaplavat. Zimu si nedokážu představit bez lyží, chodím do posilovny a s partou kamarádů hrajeme florbal. Rád si zahraju i fotbal, basket nebo volejbal. Snažím se hodně chodit pěšky (například z práce domů). Mým hlavním problémem je však vyhradit si na sportování pravidelný čas,“ přiznává Roman Cibulka.



MUDr. Roman Cibulka, Ph.D., MBA

podstatným způsobem oddálit výskyt pozdních komplikací této choroby (poškození velkých i malých cév – oční sítnice, ledvin, nervových vláken i dalších tkání). Záludnost metabolických onemocnění (cukrovky a také například poruch metabolismu tuků) tkví v tom, že postižený jedinec nemá žádné příznaky, ale přitom již v jeho organismu může docházet k nevratným změnám. Proto je nutné tyto choroby aktivně vyhledávat ještě v bezpříznakovém období.

*Co vlastně znamená „referenční rozmezí“ u daného krevního vyšetření a kdy je zapotřebí nad výsledkem skutečně zpozornět?*

Referenční rozmezí jsou takové hodnoty laboratorního testu, které má většina (zpravidla 95 procent) jedinců takzvané referenční populace. Nad výsledkem laboratorního vyšetření bychom měli zpozornět tehdy, je-li mimo referenční rozmezí, ale mnohdy i v případě, je-li patrný jednoznačný trend (vzestup či pokles) hodnot v čase. Přitom tyto hodnoty ještě nemusí být mimo normu, přesto jejich trend může odhalit například poškození nějakého orgánu, pokles jeho funkce, recidivu choroby a tak dále. Laboratorní diagnostika může pomáhat také v prevenci chorob nebo v jejich odhalování v počátečním stadiu, ve kterém má pacient větší šanci na úspěšnou léčbu.

*Jak muže inspirovat, motivovat či „donutit“, aby se začal hýbat a nepřesouval se od počítače do auta a z auta k počítači nebo televizi? Které pohybové či sportovní aktivity vidíte (v souladu s dnešním životním rytmem) jako přínosné?*

Muži jsou tvorové, kteří jsou po celý život tak trochu dětmi. Rádi se baví, hrají si, soutěží. Ideální je v muži vzbudit takový zájem o nějakou pohybovou činnost, takže donucování nebude vůbec potřeba (stejně by pravděpodobně nefungovalo). A které aktivity vidím jako přínosné? Jakékoli s přihlédnutím k věku a zdravotnímu stavu daného člověka. Z hlediska kardiovaskulárního aparátu jsou lepší aerobní aktivity (například chůze, jízda na kole, běh, kolečkové brusle, plavání, lyžování, jakékoli sportovní hry), ale pokud muž řekne, že ho baví chodit do posilovny, tak proč ne? Jen ho upozorním, že by bylo dobré část tréninku věnovat rotopedu, běhacímu pásu nebo jiným trenažérům. Jednoznačně pozitivní pro všechny lidi bez ohledu na pohlaví a věk je chůze! 🇨🇪

Helena Míková  
MUDr. Roman Cibulka, Ph.D., MBA,  
Ordinace pro poruchy metabolismu a odvykání kouření,  
Ústav klinické biochemie a hematologie LF UK a FN Plzeň

### Tip: Vše o laboratorních testech

Chcete-li se dozvědět více o jednotlivých laboratorních vyšetřeních, podívejte se na internetové stránky [www.laboratornitetesty.cz](http://www.laboratornitetesty.cz), kde získáte všechny potřebné informace. S tímto webovým portálem odborně spolupracuje i lékař Roman Cibulka.