

## Zdravotní test národa

Jde o unikátní experiment. Nový zábavně-vědomostní pořad si klade za cíl odhalit mnohdy překvapivá a ne vždy zrovna pozitivní fakta o skutečném zdravotním stavu české populace. Diváci se mohou těšit na spoustu zajímavých informací podaných tak, že je pobaví a přitom zábavně poučí a inspirují pro zdravější a kvalitnější život.

Dalibor Gondík společně s předními kapacitami v oblasti medicíny provází diváky statisticky nejzávažnějšími zdravotními okruhy, v nichž si každý může najít odpovědi na to, jak dobře se stará o své zdraví.

Každý ze dvou dílů projektu je sestaven z pěti tematických částí, v nichž osobnosti a hosté ve studiu pod dohledem odborníka podstoupí jednoduché testy zaměřené na různá zdravotní rizika. Testy jsou záměrně připraveny tak, aby je bez problémů mohli absolvovat i diváci doma. Krátké testovací otázky tak mohou diváky upozornit na skryté zdravotní problémy a nasměrovat je k lékaři dříve, než bude pozdě.

Zdravotní testy pak budou doplněny tematickými reportážemi, včetně nejrůznějších animací, statistik a především pak spoustou informací o možnostech prevence těchto chorob. *„Nechceme strašit nemocemi. Naším cílem je naopak diváky pobavit a povzbudit při zásadních rozhodnutích, které mohou vést ke změně životního stylu a k lepší kondici. Pokud mohu říct z vlastní zkušenosti, setkání s Daliborem Gondíkem a spolupráce s ním na tomto pořadu mě motivovalo k tomu, že jsem začal běhat. Je to tedy o velké sebedisciplině, ale doufám, že to vydržím,“* prozrazuje kreativní producent **Petr Mühl**.



## Moderátor Dalibor Gondík: Nesolím patnáct let a cukr nepoužívám vůbec



**V pořadu zazní citát starořeckého filozofa Démokrita „Lidé žádají v modlitbách od bohů zdraví, ale nevědí, že sami v sobě mají nad ním moc.“ Souhlasíte s ním?**

Jednoznačně! Myslím si, že vlastně vše máme ve svých vlastních rukou. Celý náš život. I naše zdraví a je na nás, jak s tím celým darem, který máme od narození, naložíme.

**Jaký je cíl pořadu a s jakou motivací jste do tohoto projektu šel Vy?**

Budeme moc rádi, když se nám podaří někomu pomoci. A s naprosto stejným cílem jsem šel do toho projektu já. Koneckonců je to moje životní filozofie. Lidi jsou na světě proto, aby si pomáhali. A je jedno, jestli pomůžu babičce do schodů nebo manželce s nákupem. Prostě to tak musí být. Já to tak cítím.

**Diváků se ptáte, zda chodí na preventivní prohlídky ke svému lékaři? Jak jste na tom Vy?**

Chodím pravidelně jednou za rok na krev, včetně kontroly štítné žlázy, denně si měřím a zapisuji krevní tlak a chystám se na kolonoskopii.

**O Vás je známo, že hodně běháte. Kdy Vás to tak pohltilo?**

Po čtyřicítce. Najednou to přišlo a teď už to mám jako rituál. Jsem sám se sebou, se svými problémy, myšlenkami a nápady. Je to fascinující pocit. Denně si hodinu a půl meditovat. Paráda.

**Můžete se pokusit vysvětlit, co Vás na běhání tolik baví. Kolik měsíčně naběháte?**

Všechno. Samota, pohyb, pot, námaha, kopce, schody, bolest, naštvání, že musím, nechuť, každodenní komplikace, boty, trička, pračka, úsměvy a někdy taky výsměch okolí. A kolik? Snažím se o 400 km měsíčně a už přes rok se mi to daří. Před tím to bylo tak 250 až 300.

**Tipuji, že budete dbát o svou životosprávu. Jak moc řešíte, co jíte?**

No, docela dost. Ale nijak fanaticky. Prostě do pohody, jak se říká. Mám z jídla radost. Nejím nic povinné nebo podle příruček a moderních publikací. To jsou často rychle nabyté „vědomosti“. Jím, co mi dělá dobře. Nejhorší je vegetarián, který si myslí, že po požití jedné porce řízku zemře. Tak takhle fakt ne....





**Netajíte se svou nemocí, změnila Vám právě ona vnímání péče o Vaše zdraví?**

Asi také. Ale to hlavní je někde úplně jinde.

**V pořadu máte mnoho odborníků na zdraví. Všichni jsou významné osobnosti, ale je někdo koho byste vyzdvihl, protože jste se od něj dozvěděl něco, co Vás velmi překvapilo.**

Nemohu nikoho preferovat, všichni byli výborní a odborně na výši. Snad jen prof. Jan Pirk, se kterým si od loňského závodu, kde jsme získali společně titul mistra ČR ve štafetě seniorů nad 250 let (4 dohromady), tykám. Tedy on tyká mně a já se o to lopotně snažím. Ale abych mluvil vážně. Setkal jsem se s odborníky a lidmi, kteří byli všichni na takové úrovni, že netřeba nikoho vyzdvihoval. Uvidíte v televizi.

**Zdravotní test národa diváky docela zevrubně otestuje – Vyzkoušel jste všechny otázky na sobě? Jak jste dopadl?**

Vyzkoušel a samozřejmě jsem na celé řadě otázek pohořel. Asi jako každý.

**Lze říci, že Češi jsou v něčem, co jste testovali, výrazně špatní. Kde jsou nejkritičtější situace?**

Podle mého názoru je nejhorší situace se solí a cukrem. A na to jsem nepotřeboval TEST. Stačí mi mé okolí a vlastně i rodina. To je prostě hrůza. Musíme s tím vážně všichni něco udělat. Já nesolím patnáct let a cukr nepoužívám vůbec. Je totiž všude tolik, že to není potřeba. Mysleme na to, prosím.

**V pořadu soutěží proti sobě věkové kategorie, kterou zastupují známé osobnosti. Kdo si vedl nejlépe?**

Všichni byli skvělí, nerad bych někoho vyzdvihoval. Snad jen Matěje Rupperta z Monkey Bussines. Ten byl úplná hvězda. Ve všem!

**Často si lidé k narozeninám a různým příležitostem přeji hodně štěstí a zdraví. Asi to není klišé, že?**

Vůbec ne! Máme si přát jen to. A já vždy, když píšu smsky, maily, pohledy nebo přání píšu: Hodně úsměvu a radosti - to je asi klíč ke štěstí a zdraví.



## Chantal Poullain: Jsem zdravá jako pubertáčka!

**V pořadu zazní citát starořeckého filozofa Démokrita „Lidé žádají v modlitbách od bohů zdraví, ale nevědí, že sami v sobě mají nad ním moc.“ Souhlasíte s ním?**

Samozřejmě, že s ním souhlasím. Člověk má částečnou moc nad svým zdravím. Teď mluvím hlavně o pravidelných preventivních prohlídkách. Myslím, že v dnešní době lze správnou prevenci zachránit opravdu hodně. To ale neznamená, že člověk by měl být hypochondr nebo chodit k lékaři a do lékárny každý týden.

**Zdravotní test národa testuje diváky a zjišťuje, jak je na tom jejich zdraví. Vy jste se také testovala. Jak jste dopadla?**

Jako pubertáčka, jako mladá holka. Ne, opravdu mám dobrý tlak, dobře dopadl i rozbor krve i hladina cholesterolu. Jsem opravdu zdravá.

**Máte za sebou onkologické onemocnění. Změnila ta nemoc Váš vztah k péči o zdraví?**

Můj životní styl je někdy trochu rychlý, ale nemyslím si, že by byl jinak nezdravý. Někdo říká, že bych neměla dělat různé věci, ale já chci žít a být spokojená. Myslím si, že psychika je hodně důležitá. Samozřejmě třeba kouření omezují, ale nezakazují si nic.

**Na co byste diváky Zdravotního testu národa pozvala?**

Bylo to hrozně sympatické natáčení, kde se objeví opravdu hodně lékařských odborníků. Jejich povídání bylo zajímavé pro mě, tak doufám, že bude i pro diváky. Za sebe bych byla ráda, kdyby si diváci uvědomili důležitost prevence a radosti z žití. A pokud se nemoc u někoho projeví, aby nespádl do deprese, chtěl bojovat a zůstal pozitivní. To je hrozně důležité, protože psychika je spojena s léčbou.



## Alžběta Stanková: Zajdu si na vyšetření i soukromě

**V pořadu zazní citát starořeckého filozofa Démokrita „Lidé žádají v modlitbách od bohů zdraví, ale nevědí, že sami v sobě mají nad ním moc.“ Souhlasíte s ním?**

Naprosto souhlasím. Je to přesné. Dřív nebo později nám tělo dá reakci na to, jak s ním zacházíme.

**Zdravotní test národa testuje diváky a zjišťuje, jak je na tom jejich zdraví. Vy jste se také testovala. Jak jste dopadla?**

Tak padesát na padesát, ale vše v normě. Zarazila mě jediná věc, a to když mě paní doktorka zjišťovala hladinu cukru, která byla vyšší. Ono záleží na mnoha faktorech a já zrovna vypila kafe s cukrem. Každopádně jsem si říkala, že si během září zajdu za paní doktorkou a nechám si udělat ten test znovu, i protože jsem měla těhotenskou cukrovku. Ta je ale celkem obvyklá a většinou brzy odezní.

**Začala jste po natáčení uvažovat o svém životním stylu jinak?**

Je dobře, že podobné pořady jsou. Kdo běžně chodí na prohlídky? Díky podobným projektům o tom aspoň začneme uvažovat. Já naštěstí nemám žádné zdravotní problémy, ani potravinové intolerance, které by mě nutily k radikálnějším krokům. Když už mám potřebu měnit něco ve svém životním stylu, tak je to spojené spíše s váhou. Snažím se jíst kvalitní potraviny. A když už si dám něco takzvaně nezdravého, tak s mírou.

**S jakým cílem jste se zúčastnila natáčení Zdravotního testu národa?**

Kdyby jednoho jediného diváka, který má nějaké zdravotní problémy, ten pořad probral a donutil ho zajít na vyšetření, a nebo kdyby lidé začali myslet na prevenci, tak si myslím, že to má smysl.



## Josef Carda: Svoje zdraví řeším odjakživa

**V pořadu zazní citát starořeckého filozofa Démokrita „Lidé žádají v modlitbách od bohů zdraví, ale nevědí, že sami v sobě mají nad ním moc.“ Souhlasíte s ním?**

Ano, určitě si do značné míry za svůj zdravotní stav můžeme sami. Je to dáno stylem života, životosprávou, ale velký podíl má i genetika a tu bohužel zatím neovlivníme.

**Zdravotní test národa testuje diváky a zjišťuje, jak je na tom jejich zdraví. Vy jste se také testoval. Jak jste dopadl?**

Při měření tlaku po dvaceti dřepch měl přístroj poruchu, takže mi profesor Pirk řekl, že jsem zřejmě mrtev.

**Začal jste po natáčení uvažovat o svém životním stylu jinak?**

Svoje zdraví řeším odjakživa, sleduji se a pozoruji. Hodně o zdraví čtu, jsem hypochondr, takže to, o čem čtu, vždycky hned mám.

**Jaký je podle Váš cíl pořadu a jak se mu ho může podařit naplnit?**

Určitě diváky o spoustě věcí informuje, takže se vzdělají. Vyvrátí některé mýty a v rámci zábavy se lidé nenásilnou formou poučí.





## Kardiochirurg Jan Pirk: Život je mnohem hezčí a veselejší, když se cítíte dobře



**V pořadu zazní citát starořeckého filozofa Démokrita „Lidé žádají v modlitbách od bohů zdraví, ale nevědí, že sami v sobě mají nad ním moc.“ Souhlasíte s ním?**

Naprosto s tím souhlasím. Za předchozího režimu vládnoucí strana se vtělila do role Boha a říkala, že ona se o zdraví národa postará. Což je naprostý nesmysl, protože samozřejmě pravda je to, že především se má o své zdraví každý člověk starat sám a

teprve když je to nad jeho možnosti, postarají se prostřednictvím státu lékaři.

**Cílem pořadu je mnohé diváky pobavit a povzbudit při zásadních rozhodnutích, které mohou vést ke změně životního stylu a k lepší kondici. Myslíte, že je to třeba? Jak Češi myslí na své zdraví, prevenci apod.?**

Myslím si, že je stále potřeba lidem říkat, že život je mnohem hezčí a veselejší, když se cítíte dobře. Ne nadarmo se říká, že ve zdravém těle zdravý duch. Úsilí zdravotníků za posledních více než dvacet let pomalu ale jistě dochází sluchu populace a myslím si, že situace se zlepšuje, že stále více lidí rekreačně sportuje, což je to nejdůležitější.

**Vy jste kardiochirurg? Co v běžném životě děláme špatně? Čím si zakládáme na infarkt?**

V běžném životě si zakládají na infarkt ti, kteří kouří, nepohybují se, mají nadváhu a s tím související hladinu cholesterolu a mastných kyselin. Nevědí o tom, jaký mají krevní tlak a v případě, že je zvýšený, si jej neléčí. Pokud mají nějaká další onemocnění, jako např. cukrovku a nedodržují dietní opatření, rovněž si zakládají na infarkt.

**Kdybyste vybral jeden na srdce škodící faktor, kterého se lze „jednoduše“ zbavit – co by to bylo?**

Jedná-li se o zábavný pořad, tak s nadsázkou a úsměvem bych řekl, že jediný škodící faktor, kterého se dá snadno zbavit, je absolutní abstinence, protože sklenička vína denně, pokud již není nemocen třeba s játry, každému vysloveně prospěje. Ale vážně: ostatních škodících faktorů je dost těžko se zbavit. Proto jsou již specializované ambulance na odvykání kouření a dietologické poradny. Dalším škodlivým faktorem je vysoký krevní tlak, který je zrádný v tom, že nebolí a pokud člověk nechodí na preventivní prohlídky, dozví se o tom, že měl vysoký krevní tlak, až když dostane mozkovou mrtvici. Takže nebolestivé je zbavit se škodlivého faktoru, tj. nechození na preventivní prohlídky.

**Na co se podle Vás diváci mohou těšit. Případně máte nějakou specifickou vzpomínku na natáčení pořadu?**

Myslím si, že diváci se v této době plné předvolební kampaně mohou těšit na chvíle oddechu a zábavy. Na pořad bez jakýchkoliv útoků jeden na druhého a plného humoru.





## Výživový poradce Petr Havlíček: Prevence je mnohem důležitější a levnější než řešení následků



V pořadu zazní citát starořeckého filozofa Démokrita „Lidé žádají v modlitbách od bohů zdraví, ale nevědí, že sami v sobě mají nad ním moc.“ Souhlasíte s ním?

V učení starých filozofů lze nalézt mnoho zapomenutého moudra. A toto je jedním z nich. Osobně se s ním plně ztotožňuji, protože neplatí jen pro zdraví. A pokud bychom šli hlouběji, pak filozofové říkají, že Bůh je součástí každého z nás. Takže Demokritův citát platí dvojnásob.

**Cílem pořadu je mnohé diváky pobavit a povzbudit při zásadních rozhodnutích, které mohou vést ke změně životního stylu a k lepší kondici. Jak Češi myslí na své zdraví, prevenci apod.?**

Mám pocit, že my Češi jsme stále zvyklí přehazovat zodpovědnost na jiné, a to platí i o problematice našeho zdraví. Nejsme stále s to pochopit, že prevence je mnohem důležitější a levnější (a nemyslím jen finančně) než řešení následků.

**Vy jste výživový poradce. Češi se derou na čelo v obezitě. Čím to je?**

Tak to je odpověď na celou stať, protože je úzce spjaté se současnou společenskou celosvětovou krizí. Pokud bych to měl popsat jednoduše, pak bych si troufl říci, že zásadním problémem je ztráta hodnot, především ztráta své vlastní vnitřní ceny. Takže sami sebe, tedy svoje štěstí, zdraví a kondici neřešíme a ženeme se za materiálními požitky, kterými se snažíme nahrazovat to, co je v životě člověka opravdu důležité.

**Jaké jsou nejčastější chyby stravování Čechů?**

Chyb je spousta a souvisí s mou předchozí odpovědí. Za zásadní považuji nepřemýšlení o jídle, přejídání se cukry, rafinovanými, mnohdy nutričně nehodnotnými potravinami atd. Ze svátečních pokrmů jsme udělali jídla běžná, sladkosti jsou denní součástí jídelníčků mnoha z nás, nadmíru holdujeme alkoholu (i tady jsme v čele), který už nevychutnáváme, ale mnohdy jím zaháníme starosti, atd. Prostě jídlo mnohdy ztrácí svůj původní význam a stává se kompenzací negativních stavů člověka.

**Které jídlo ze dne je nejdůležitější a proč?**

Jak pro koho. Záleží na tom, co všechno máme před sebou či za sebou, zda jsme skřivani, či sovy atd. Nicméně pro většinu z nás tím nejdůležitějším jídlem většinou bývá oběd. Už jen z toho důvodu, že je to předěl dne, část aktivit už máme za sebou a další část ještě před sebou.

**Na co se podle Vás diváci mohou těšit?**

Myslím si, že pořad zábavnou a nenásilnou formou tepe do velmi živého tématu, který by většina z nás měla začít řešit. A snad někteří i řešit začnou, soudě dle reakcí diváků v sále po ukončení natáčení pořadu.



## **Diabetoložka Alice Hauptová: Češi si často myslí, že vše se dá řešit tabletkami a vyhýbají se vlastní odpovědnosti**

V pořadu zazní citát starořeckého filozofa Démokrita „Lidé žádají v modlitbách od bohů zdraví, ale nevědí, že sami v sobě mají nad ním moc.“ Souhlasíte s ním?

Ano.

**Cílem pořadu je mnohé diváky pobavit a povzbudit při zásadních rozhodnutích, které mohou vést ke změně životního stylu a k lepší kondici. Myslíte, že je to třeba?**



Myslím, že je to výborný nápad. Většina Čechů si bohužel myslí, že všechno se dá řešit tabletkami a že lékař vyřeší všechny jejich problémy za ně a vyhýbají se vlastní zodpovědnosti.

### **Vy jste diabetoložka. Vzrůstá počet nemocných cukrovkou? Čím to je?**

Vzrůstá a odpověď je zcela jasná. Je to stylem života v současné společnosti. Málo se hýbeme, špatně se stravujeme, jsme často ve stresových situacích. A právě cukrovka je onemocněním, které se dá úpravou životosprávy někdy i zcela vyléčit.

### **Cukrovka je dědičná i získaná? Jak se má člověk chovat, aby se cukrovce vyhnul?**

Není cukrovka jako cukrovka, existuje více typů. Pro zjednodušení – většina nemocných, o kterých mluvíme, trpí cukrovkou II. typu. Tedy tou, ke které dědíme genetickou dispozici, a jestli se nemoc projeví nebo ne, můžeme ovlivnit právě tou správnou životosprávou. Životospráva je slovo, které zahrnuje v podstatě to, jak se chováme sami k sobě. Dle wikipedie životospráva zahrnuje správnou výživu, dostatečně dlouhý a kvalitní spánek, vhodné rozložení odpočinku a zátěže a společenské zázemí. Regenerace nervového systému a osvěžení celého organismu není závislé jen na délce spánku, ale i na jeho kvalitě. Ve výživě je nutné dbát na to, aby se člověk nepřejídal, ale pamatoval také na vhodné složení potravy a pravidelnost v jídlu. Pro duševní zdraví je nezbytné usilovat o harmonický život, mít čas a citové zázemí pro odpočinek a vést život v rodině tak, aby v něm nedocházelo k zátěžím a stresům. K udržení a upevnění dobré tělesné a duševní kondice přispívají pohyb a tělesná práce. Aktivní provozování sportu zvyšuje nejen úroveň tělesné kondice, ale má vliv i na psychiku (sebevědomí, sebehodnocení i hodnocení jedince ostatními) a může mít vliv i na posilování sociálních vztahů a vazeb.

### **Na co se podle Vás diváci mohou těšit?**

Na vtipné a zajímavé podání důležitých informací, které jim mohou změnit pohled na svůj zdravotní stav.



## Onkoložka Petra Tesařová: Stále kolem 40 % pacientů s rakovinou na svoji diagnózu zemře

**V pořadu zazní citát starořeckého filozofa Démokrita „Lidé žádají v modlitbách od bohů zdraví, ale nevědí, že sami v sobě mají nad ním moc.“ Souhlasíte s ním?**

Ano určitě, i když u pacientů se zhoubným nádorem je ta „moc“ v mnoha směrech limitovaná, má určitě smysl maximálně snížit riziko rakoviny nebo ji alespoň diagnostikovat včas v dobře léčitelné fázi. Jde totiž většinou o život.

**Cílem pořadu je mnohé diváky pobavit a povzbudit při zásadních rozhodnutích, které mohou vést ke změně životního stylu a k lepší kondici. Myslíte, že je to třeba? Jak Češi myslí na své zdraví, prevenci apod.?**

Situace se zlepšuje, mladší generace si více uvědomuje, že zdraví je dar, o který je třeba pečovat a ne jen, když se jakkoliv i vlastním přičiněním poškodí, vymáhat jeho urgentní opravu. Je ale stále pro mnoho lidí těžké najít rovnováhu mezi naprostým lajdáctvím a ignorováním všech rozumných opatření, týkajících se životního stylu, což vede zpravidla ke zkrácení života, a opačným extrémem kultu těla, kdy se všechna pozornost zaměřuje na jídelníček, fyzický trénink a estetické omlazující úpravy, často hraničící s určitým fanatismem. Pokud je náplň života výhradně taková, může nevratně vytěsnit drobné radosti, kvalitní mezilidské vztahy i skutečné štěstí a také vést paradoxně k nemoci. Ideální je kompromis a rovnováha, což je ale, jak dobře víme, ve všech aspektech života právě to nejtěžší.

**Čím to je, že v ČR tolik lidí onemocní rakovinou?**

Rakovina je civilizační onemocnění a daň, kterou platíme za život v bohaté evropské společnosti, která nás například nenutí k tomu, abychom omezovali příjem potravy, abychom se hýbali, nekouřili, protože si to nemůžeme dovolit, a naopak nás zatěžuje stresem a nepřírodným životním rytmem sedavých zaměstnání. Ve všech podobných společnostech na světě riziko rakoviny stoupá. V České republice máme proti jiným evropským zemím, zvláště vysoký výskyt karcinomů tlustého střeva spojený především s nedostatkem pohybu, nezdravým složením stravy a nadváhou a také karcinomů ledviny, což pravděpodobně také souvisí s životním stylem, pitným režimem a možná i nadužíváním léků proti bolesti.

**Jak se změnila léčba rakoviny během posledních let?**

Za posledních dvacet pět let se léčebné možnosti u řady typů zhoubných nádorů radikálně změnily. Přinášejí naději na úplné uzdravení u velkého množství nemocných a dokonce významně prodlužují život i pacientům s nevléčitelnou fází pokročilých stádií rakoviny. Každý rok se objeví mnoho nových účinných léků, zdokonalují se chirurgické možnosti léčby i technika ozařování. Nicméně stále kolem 40 % pacientů s rakovinou na svoji diagnózu zemře. Proto i nadále platí, že nejlepší je rakovinou neonemocnět. Pokud už máme v genetické informaci nebo díky našemu životnímu stylu tu smůlu, že se to stane, je velmi důležité přijít k lékaři včas. Stejný typ zhoubného nádoru může být v časně fázi zcela vyléčitelný, ale pokud přijдете k lékaři pozdě, a někdy to zpoždění mohou být měsíce nebo dokonce týdny, pak i sebelepší léčebné možnosti už nepomohou. Máme také více informací o dědičnosti dispozic pro zhoubné nádory. Proto je rozumné zapátrat ve své rodině a sledovat rizika nemocí, které postihly naše předky.

**Na co se podle Vás diváci mohou těšit. Případně máte nějakou specifickou vzpomínku na natáčení pořadu?**

Veřejnost je každodenně masírována spoustou nevyžádaných informací, často senzačních a zkreslených, takže není těžké dospět k názoru, že nemá smysl bránit se proti onemocnění rakovinou, snažit se o včasnou diagnózu a ani nemá smysl absolvovat onkologickou léčbu, protože někde existují zázračné a méně nepříjemné možnosti jak se vyléčit. Je velkou zásluhou České televize, že chce touto zábavnou formou změnit tak rozšířenou skepsi vůči dostupným možnostem prevence, včasného vyhledávání (skríninku) a léčby zhoubných nádorů. Správná informace ve správný čas může totiž nemocnému s rakovinou zachránit život a naopak špatné rozhodnutí může znamenat, že nemocný zdraví nebo život nenávratně ztratí. Během natáčení jsem si znovu uvědomila, jak obrovskou roli v procesu uzdravování hraje psychická podpora nemocných a jejich pozitivní myšlení. Chantal Poullain je příkladem osoby, která si nikdy nepřipustila, že by nad ní mohla rakovina zvítězit. Takové nemocné je radost léčit, protože část práce udělají za nás. Pacienti, kteří úspěšně překonají rakovinu, stále více cítí, že mohou významně pomáhat těm, kteří s nemocí teprve bojují, protože zažili chorobu i její léčbu na vlastní kůži. Někomu pomůže, když ho v těžké situaci jiný drží za ruku a podpoří jeho rozhodnutí léčit se, jinému dopis, který ho zve na skríninkové vyšetření a dalšímu třeba náhodné zhlédnutí našeho pořadu. Posláním lékařů je zachraňovat život a nezáleží na tom, jestli v ordinaci nebo třeba prostřednictvím televize.



## **Hepatogastroentolog Jan Martínek: Češi oproti jiným Evropanům preventivní prohlídky respektují, ale ideální stav to také není**

**V pořadu zazní citát starořeckého filozofa Démokrita „Lidé žádají v modlitbách od bohů zdraví, ale nevědí, že sami v sobě mají nad ním moc.“ Souhlasíte s ním?**

Částečně, špatné geny neovlivníte, vrozené choroby neovlivníte, některým nemocem nelze životním stylem předejít. Naopak je jednoznačné, že pokud člověk kouří a pije nadměru alkoholu, zvyšuje zásadně riziko kardiovaskulárních nebo onkologických onemocnění.

**Cílem pořadu je mnohé diváky pobavit a povzbudit při zásadních rozhodnutích, které mohou vést ke změně životního stylu a k lepší kondici. Myslíte, že je to třeba? Jak Češi myslí na své zdraví, prevenci apod.?**

Někteří Češi na zdraví a kondici myslí - zvyšuje se počet restaurací, kde nabízí kvalitní jídlo z čerstvých surovin, stále populárnější jsou farmářské trhy, stoupá spotřeba zeleniny a ovoce, snižuje se procento kuřáků. Stačí se podívat, kolik jen v Praze jezdí ráno lidí na kole do práce - mnohem více než dříve. Jsou ale i tací, kteří toho pro své zdraví mnoho nedělají - nechodí na preventivní prohlídky, jedí nezdravě, kouří, nesportují. Ale myslím, že trend je pozitivní. A rozhodně k tomuto trendu nepomáhají zákony, jakým byl plošný zákaz kouření v restauracích. Cennější je dobrovolná změna chování společnosti, než nesmyslný zákon, který ani tak nechrání zdraví, ale spíše omezuje svobodu a mladší radikálnější jedinci naopak jako jakýmsi protestem naopak kouřit začnou.

**Vy pracujete na klinice hepatogastroenterologie. Jak to, že Češi to tak moc vynechávají preventivní prohlídky?**

Preventivní prohlídky, pokud dobře funguje informovanost, jsou českými občany vcelku respektovány. Účast na nich patří k lepším oproti jiným státům Evropy. Nicméně ideální stav zatím není, proto jsme rádi, že i Česká televize přispívá k dobré věci.

**Co se nejvíce se na naši životosprávu podílí na onemocněním trávicího traktu?**

Trávicí trakt se skládá z velkého množství orgánů, které mohou onemocnět velkým počtem onemocnění. Nelze proto v krátké odpovědi vypíchnout jednotlivé složky stravy, které poškozují či naopak pomáhají trávicímu traktu. Ale v zásadě lze říci, že obecné zásady zdravé výživy jsou pro trávicí trakt výhodné - tj. přiměřeně alkoholu, dostatek ovoce a zeleniny, více ryb a drůbeže oproti vepřovému masu, uzeniny a živočišné tuky vhodné používat přiměřeně. Důležité je též množství stravy - přílišný příjem je nedobrá, podívejme se na epidemii obezity kolem nás. Kouření je jednoznačným škůdcem, zvyšuje mimo jiné riziko rakoviny slinivky břišní.

**Na co se podle Vás diváci mohou těšit. Případně máte nějakou specifickou vzpomínku na natáčení pořadu?**

Doufám, že se diváci pobaví i poučí, a třeba někteří něco na svém způsobu života změní či přijdou na preventivní vyšetření. To by bylo skvělé, budou to přeci jenom dělat nejen pro sebe, ale i pro své blízké.



## Adiktolog Petr Popov: Špatně jsme na tom v závislostech na legálních „drogách“



**V pořadu zazní citát starořeckého filozofa Démokrita „Lidé žádají v modlitbách od bohů zdraví, ale nevědí, že sami v sobě mají nad ním moc.“ Souhlasíte s ním?**

Naprostou souhlasím s Démokritem. Každý z nás je vybaven obrovskou vnitřní energií a naše zdraví záleží mj. také na tom, zda se rozhodneme tento zdroj vnitřní síly používat, nebo jej necháme ležet ladem. Mimo jiné třeba tím, že se málo smějeme – na rozdíl od Démokrita, nazývaného pro jeho veselou povahu „smějící se filosof“.

**Cílem pořadu je mnohé diváky pobavit a povzbudit při zásadních rozhodnutích, které mohou vést ke změně životního stylu a k lepší kondici. Myslíte, že je to třeba?**

Ano. V kontextu mé odpovědi na první otázku mám za to, že je potřeba lidi nejen informovat, ale také povzbudit aby se rozhodli zapojit svoji vnitřní sílu a začali pěstovat zdravý životní styl. Češi ve značné míře prevenci zanedbávají, protože (dokud nepocítí žádné zdravotní potíže) se jim to zdá zbytečné („Když všechno funguje samo od sebe, tak proč bychom vynakládali zbytečně energii?“). Kdyby si o sebe navykli starat se tak, jako někdy pečují svoje „miláčky“ (auta, domácí mazlíčky, u kterých času a peněz na „prevenci“ – péči nešetří) bylo by jim mnohem lépe.

**Vy jste primář na klinice adiktologie. Jak jsou na tom Češi se závislostmi?**

Češi jsou na tom (v porovnání se zahraničím) relativně dobře, co se týče závislostí na nelegálních návykových látkách („drogách“). Počty závislých na heroinu, kokainu, halucinogenech jsou u nás výrazně nižší, než je tomu v západní Evropě, Americe, nebo v některých asijských zemích. Naopak velmi špatně jsme na tom v závislostech na legálních „drogách“, jako alkohol, tabák a návykové léky. Také marihuana, často podceňovaná je dnes často zdrojem významných psychických zdravotních komplikací. Významnou negativní roli hrají stále více a častěji také tzv. „nelátkové závislosti“, tj. závislosti na něčem jiném, než jsou návykové látky, např. patologické hráčství, internetové závislosti: on-line hraní a sázení, závislosti na komunikačních technologiích, sociálních sítích, aj.

**V pořadu vyjmenováváte znaky závislosti. Můžete je velmi stručně vyjmenovat a vysvětlit?**

Lékařská kritéria pro ZÁVISLOST (znaky závislosti) na návykových látkách (podle Mezinárodní klasifikace nemocí) jsou tato:

1. silná touha nebo pocit puzení (craving) užívat látku
2. potíže v kontrole užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo množství látky
3. fyzický / fyziologický odvykací stav („absták“) při nedostatku návykové látky, jeho projevy většinou korespondují s vlastnostmi konkrétní návykové látky
4. průkaz tolerance jako vyžadování vyšších dávek látky, aby se dosáhlo účinků původně vyvolaných nižšími dávkami návykové látky
5. postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané návykové látky a zvýšené množství času potřebné k získání nebo užívání látky nebo k zotavení se z jejího účinku

6. pokračování v užívání návykové látky přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků  
O syndromu závislosti (diagnóze závislosti) pak mluvíme tehdy, pokud se vyskytnou alespoň tři ze šesti výše uvedených příznaků.

**Na co se podle Vás diváci mohou těšit. Případně máte nějakou specifickou vzpomínku na natáčení pořadu?**

Diváci se mohou těšit na spoustu zajímavých informací, podaných tak, že je pobaví, přitom zábavně poučí a možná i inspirují pro zdravější (a veselejší) život.







## **Sexuoložka Laura Janáčková: Sex a vztahy jsou jedním ze třech základních pilířů psychické stability člověka**

**V pořadu zazní citát starořeckého filozofa Demokrita „Lidé žádají v modlitbách od bohů zdraví, ale nevědí, že sami v sobě mají nad ním moc.“ Souhlasíte s ním?**

Souhlasím jen částečně. Moc lidí nad svým zdravím není absolutní, proto lidé chodí k lékaři a někteří se třeba modlí k bohu.

**Cílem pořadu je mnohé diváky pobavit a povzbudit při zásadních rozhodnutích, které mohou vést ke změně životního stylu a k lepší kondici. Myslíte, že je to třeba?**

Češi se většinou prevencí zabývají až v případě, že v jejich okolí někdo vážně onemocní. Edukace je tedy velmi důležitá.

**Jak jsou na tom Češi se spokojeností se svým sexuálním životem?**

Výsledky výzkumů ukazují, že Češi jsou převážně spokojeni se svým sexuálním životem. Pokud tomu tak není, je běžné využití odborné pomoci specialistů sexuologů či psychologů zabývajících se sexuálním chováním.

**Sexuální spokojenost nebo nespokojenost, jak se to odráží v životě nebo zdraví člověka?**

Sex a vztahy jsou jedním ze třech základních pilířů psychické stability člověka. Často mají více či méně vliv i na zbylé dva pilíře, tedy zdraví i pracovní výsledky. Je tedy naprosto jasné, že sexuální spokojenost má výrazný vliv na kvalitu života i na spokojenost člověka.

**Na co se podle Vás diváci mohou těšit. Případně máte nějakou specifickou vzpomínku na natáčení pořadu?**

Dobře si vybavuji výrazy soutěžících, když jsem přinesla pomůcku ke stanovení tvrdosti mužské erekce.



## Optik Imran Musa Zangi: Časově náročná práce s počítačem způsobuje vysychání očí

V pořadu zazní citát starořeckého filozofa Démokrita „Lidé žádají v modlitbách od bohů zdraví, ale nevědí, že sami v sobě mají nad ním moc.“ Souhlasíte s ním?

Samozřejmě, s tímto citátem nelze nic jiného než souhlasit.

Cílem pořadu je mnohé diváky pobavit a povzbudit při zásadních rozhodnutích, které mohou vést ke změně životního stylu a k lepší kondici. Myslíte, že je to třeba?



Myslím si, že rozhodně ano. Je to třeba. Občas je dobré lidi probudit ze zimního spánku nevědomosti a srozumitelnou formou jim jen připomenout, jak se chovat k sobě a okolí. Neboť oba tyto způsoby spolu úzce souvisejí. Je třeba si uvědomit, že my lidé měníme okolí a okolí mění nás. Dle mé lékařské zkušenosti mohu říci, že naši obyvatelé na prevenci myslí, ale nutno podotknout, že se toto týká spíše žen. Ty jsou v tomto ohledu pečlivější.

**Vy jste oční lékař. Jaké jsou největší nešvarů lidí, co se týče péče o zrak?**

Zrak výraznou péči nepotřebuje. Oči jsou totiž díky evoluci úžasně sestaveny a z valné části se chrání sami. V dnešní době však neškodí v rámci prevence zajít k očnímu lékaři a nechat si změřit nitrooční tlak (kromě jiných funkcí). Hlavním nešvarem dnešní doby je to čemu se lze obtížně vyhnout. Sice časově náročná práce s počítačem, tabletem či neustálé používání mobilního telefonu, což má za následek často vysychání očí (člověk prokazatelně méně často mrká) a působení agresivních vlnových délek světla vyzařovaných monitory na oči, což může působit negativně na sítnici.

**Na co se podle Vás diváci mohou těšit. Případně máte nějakou specifickou vzpomínku na natáčení pořadu?**

Diváci se rozhodně mohou těšit na srozumitelnou a zábavnou formu pořadu. Myslím, že se dostanou dost užitečných rad a informací. Mojí příjemnou vzpomínkou například je hudební vsuvka moje a Dalibora Gondíka. Praktická ukázka v části o sluchu.

## Fyzioterapeut Vlastimil Ježek: Stále mnoho Čechů na své zdraví tolik nemyslí



**V pořadu zazní citát starořeckého filozofa Démokrita „Lidé žádají v modlitbách od bohů zdraví, ale nevědí, že sami v sobě mají nad ním moc.“ Souhlasíte s ním?**

Ano, to je jistě pravda.

**Cílem pořadu je mnohé diváky pobavit a povzbudit při zásadních rozhodnutích, které mohou vést ke změně životního stylu a k lepší kondici. Myslíte, že je to třeba?**

Ano, je to velice potřebné, stále mnoho Čechů na své zdraví tolik nemyslí a prevence jím tolik neříká.

**Vy jste fyzioterapeut. Říká se, že poruch s pohybovým ústrojím přibývá. Čím to je?**

Je to určitě nedostatkem pohybu, vznikem špatných pohybových stereotypů a v neposlední řadě také stresem.

**Jaké jsou nejčastější chyby v držení těla?**

Častá je předsunutá brada směrem dopředu, dále kulatá záda v oblasti hrudní části páteře, způsobena oslabení

svalů v dané oblasti. Také sem patří jednostranné přetěžování páteře např. nošením kabelky na jedné straně.

**Na co se podle Vás diváci mohou těšit?**

Myslím, že hlavně ukázka správného sedu v kanceláři u počítače může mnoho lidí oslovit a poučit.



**Popis jednotlivých dílů:**
**1. díl:**

**Témata:** Smysly, závislosti, pohybový aparát, sexuální zdraví, mozek a paměť

**Účinkující**

Veková kategorie	Osobnost
20 – 30	Aneta Krejčíková, Jiří Prskavec
30 – 50	Marta Jandová, Lukáš Pavlásek
50+	Vilma Cibulková, Pavel Nový

Odborníci	
Lekář, optik a perkusionista	MUDr. Imran Musa Zangi
Primář, Klinika a adiktologie – 1. LF	MUDr. Petr Popov, MHA
Fyzioterapeut	Mgr. Vlastimil Ježek
Sexuoložka	Doc. PhDr. Dr. Phil. Laura Janáčková, CSc
Zakladatelka České společnosti pro trénování paměti	Ing. Dana Steinová

**2. díl:**

**Témata:** Kardiovaskulární nemoci, obezita, cukrovka, nádorová onemocnění, nemoci dýchací, zažívací a vylučovací soustavy

**Účinkující :**

Veková kategorie	Osobnost
20 – 30	Anna Slováčková, Michal Kurtiš
30 – 50	Alžbeta Stanková, Matěj Ruppert
50+	Chantal Poullain, Josef Carda

Odborníci	
Kardiochirurg, přednosta IKEM	Prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc
Výživový poradce	Ing. Petr Havlíček
Lekář - diabetoložka	MUDr. Alice Hauptová
Lekářka, Onkologická klinika – 1.LF	Doc. MUDr. Petra Tesařová, Csc.
Lékař, IKEM – Oddělení hepatogastroenterologie	Doc. MUDr. Jan Martínek, Ph.D.



**režie:** David Sís  
**dramaturgie:** Michaela Hronová  
**výkonná producentka:** Klára Dražanová  
**kreativní producent:** Petr Múhl  
**moderátor:** Dalibor Gondík  
[www.ceskatelevize.cz/ztn](http://www.ceskatelevize.cz/ztn)



**Kontakt pro média**

Daniel Maršalík  
Tel.: (+420) 261 137 521  
Mob.: (+420) 606 464 922  
[daniel.marsalik@ceskatelevize.cz](mailto:daniel.marsalik@ceskatelevize.cz)

Fotografie

<ftp://ceskatelevize.cz/>  
[pavel.kral@ceskatelevize.cz](mailto:pavel.kral@ceskatelevize.cz)