

DOPIS EDITOROVI / LETTER TO THE EDITOR

DEN ZDRAVÍ VE VYŠKOVĚ JAKO PŘÍKLAD PRIMÁRNÍ PREVENCE V ARMÁDĚ ČESKÉ REPUBLIKY

THE HEALTH DAY IN VYŠKOV AS A EXAMPLE OF PRIMARY PREVENTION IN THE ARMY OF THE CZECH REPUBLIC

Podstatou primární prevence je snaha pomocí režimových a preventivních opatření předcházet vzniku a rozvoji chronických onemocnění. Hlavní příčinou mortality a morbidit v rozvinutých zemích včetně České republiky jsou kardiovaskulární onemocnění aterosklerotické etiologie, zejména ischemická choroba srdeční, ischemické cévní mozkové příhody, ischemická choroba dolních končetin a jejich komplikace. Příčinou aterosklerózy jsou klasické a známé rizikové faktory, které umíme účinně ovlivňovat. Primární prevence je tak hlavním nástrojem, který vede k snižování nákladů na zdravotní péči při současném zlepšení kvality života.

První autor článku se v dubnu 2022 aktivně zúčastnil preventivní armádní akce s názvem Den zdraví, která se uskutečnila v prostorách kasáren Dědice. Byla určena pro všechny příslušníky útvarů a zařízení posádky Vyškov. Garanty jednotlivých bloků byli odborníci z Agentury vojenského zdravotnictví, Vojenské nemocnice Olomouc, vědeckého a servisního pracoviště tělesné výchovy a sportu CASRI, nebo pobočky Vojenské zdravotní pojišťovny Brno.

Tato jednodenní preventivní akce měla za cíl seznámit širokou laickou veřejnost se zásadami zdravého životního stylu, poskytl informace o možnostech pohybových aktivit, možnostech diagnostiky poruch pohybového ústrojí. Celá preventivní akce Den zdraví byla rozdělena na jednotlivé sekce. V přednáškové části byl prostor vyhrazen různým typům závislostí. V rámci praktických cvičení si zájemci mohli vyzkoušet metodiky vedoucí k posouzení míry rizika vzniku závislosti. V rámci diagnostických technik a ukázek byla pro zájemce možnost nechat si změřit vlastní fyzickou výkonnost, funkci respiračního systému, vyšetřit vzpřímený postoj a poruchy držení těla. Součástí diagnostických šetření byla i možnost změření celkového tělesného složení, množství tukové a svalové tkáně, případně změření základních fyziologických funkcí, včetně měření krevního tlaku. Pro zájemce byla k dispozici i pojízdná biochemická laboratoř, která nabízela diagnostiku přítomnosti HIV nebo hepatitidy typu C. Specifická byla nabídka praktických cvičení s omezenou kapacitou pro zájemce. Tato cvičení probíhala v kondiční místnosti a v nabídce byla např. Jacobsonova progresivní svalová relaxace, powerjóga, cviky na spirální stabilizaci páteře nebo tzv. cardio workout, cvičení založené na budování síly a vytrvalosti.

První autor článku a příslušník Fakulty vojenského zdravotnictví měl v rámci Dne zdraví v sekci diagnostických technik a ukázek nabídku vyšetření došlapu (podologie). Vyšetření došlapu umožňuje rychlou a přesnou detekci a zobrazení tlaku chodidla jak v postoji, tak během pohybu. Záznam došlapu pak slouží k rozpoznání chybného postavení nohou nebo k diagnostice omezené funkčnosti dolních končetin. Přístroj Diers pedoscan je k dispozici na katedře K-306 od roku 2020. Diagnostika přístroje umožní odhalit komplexní poruchy pohybového aparátu. Přístroj umožňuje zaznamenat rozmanité klinické problémy s využitím objektivní a kvantitativní analýzy rozložení váhy, tlaku chodidel a pohybové asymetrie a rozpoznat tak chybné postavení nohou či omezení funkčnosti dolních končetin. Jedná se o dostupné, v principu jednoduché a mobilní zařízení, které svým zpracováním a výtěžností získávaných informací nabízí cenný diagnostický nástroj, který může efektivně odhalovat potenciálně nebezpečné, v časovém horizontu až invalidizující, či k některým úrazům predisponující poruchy pohybového aparátu. Vojenská polní obuv není typickou zdravotní obuví, je spíše obuví protektivní. V případech dlouhodobého nošení tohoto typu obuvi může dojít k dočasným, nebo trvalým změnám v postavení nohy, změnám ve stereotypu chůze, nebo k některým degenerativním změnám.

Včasná diagnostika těchto poruch či predispozic pak může být indikací k preventivním intervencím v rámci pohybové přípravy či rekondiční nebo léčebné rehabilitaci s cílem dlouhodobého udržení fyzické výkonnosti příslušníků AČR a nastavení prevence úrazů a nemocností pohybového aparátu.

Během celodenní preventivní akce bylo na příslušném přístroji vyšetřeno celkem 29 osob, z toho 20 mužů a 9 žen. Vyšetření bylo zaměřeno na statickou analýzu došlapu, vyšetření tedy probíhalo za přirozeného základního postoje probanda. U všech změřených jedinců byla zjištěna asymetrie v základním postoji z hlediska rozložení tělesné hmotnosti a to jak z hlediska stranového (levá a pravá dolní končetina), tak i z hlediska předozadního (pata, špička).

Vysoký podíl pacientů s rizikem vzniku neinfekčních onemocnění hromadného výskytu znamená nutnost komplexní terapie v rámci preventivních programů i v každodenní lékařské praxi u vojsk. Základem primárně preventivních opatření je elementární dodržování režimových opatření, včetně pravidelné pohybové aktivity. Pohybová aktivita je společně s racionální dietou základním opatřením v prevenci kardiovaskulárních, metabolických, onkologických ale i muskuloskeletálních onemocnění. Primárně preventivní akce Den zdraví v posádce Vyškov byla typickou ukázkou benefitního preventivního programu v AČR, který na principu intervenčních technik může zvýšit povědomí o zásadách primární prevence a v konečném důsledku povede ke snížení prevalence neinfekčních onemocnění hromadného výskytu v podmínkách AČR. Snížením prevalence srdečně cévních a metabolických onemocnění se sníží i morbidita profesionálních vojáků a zvýší se tak jejich použitelnost v bojových operacích.

Literatura

1. Vyhláška o zdravotní způsobilosti k výkonu vojenské činné služby č. 357/2016 Sb.
2. Pravdová L, Pavlík V, Fajfrová J. et al. Program preventivní a rozšířené preventivní péče v Armádě České republiky. *Mil Med Sci Lett.* 2018;87(3):134-138.
3. Lašák P, Pavlík V, Fajfrová J et al. Pravidelná pohybová aktivita v Armádě České republiky. *Mil Med Sci Lett.* 2018;87(3):126-133.
4. Tuka V. et al. Preventivní kardiologie pro praxi. Praha: NOL; 2018.

Petr Lašák, Václav Šafka, Blanka Kupsová
Katedra vojenského vnitřního lékařství a vojenské hygieny
Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity Obrany
Třebešská 1575
500 01 Hradec Králové
Česká republika

✉
Vladimír Pavlík
Katedra vojenského vnitřního lékařství a vojenské hygieny
Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity Obrany
Třebešská 1575
500 01 Hradec Králové
Česká republika
e-mail: vladimir.pavlik@unob.cz

Martin Doležel
Velitelství výcviku - Vojenská akademie
Víta Nejedlého
682 01 Vyškov
Česká republika

Přijato 27. června 2022.
Akceptováno 13. července 2022.
Zveřejněno 2. června 2023.