



Vážení čtenáři,

rapidní **nárůst diabetu 2. typu** v Česku i celé Evropě je alarmující a ovlivňuje kvalitu života mnoha z nás. A protože v NZIP se zaměřujeme na zdraví a prevenci, zvolili jsme cukrovku jako další z témat našich moderovaných rozhovorů s osobnostmi.

prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBA

předseda Vědecké rady MZD ČR

Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně

lékař, internista – obezitolog, diabetolog



Je nám velkou ctí, že naše pozvání přijal **prof. Štěpán Svačina**, který se specializuje mj. na diabetes, obezitu a metabolický syndrom. Video pro vás připravujeme a než bude hotové, vybíráme několik zásadních sdělení:

*„V době, když jsem studoval medicínu, byl výskyt diabetu v ČR pod 2 %. Dnes je **přes 10 %** a pokud připočítáme i prediabetes, je to **navíc 5-7 % lidí v populaci**,“* říká a jako příčinu uvádí méně pohybu a více nezdravého jídla.

Zjistit, že máme cukrovku, bychom však podle prof. Svačiny měli rozhodně dříve než až podle příznaků nemoci:

*„Je to nemoc, jejíž **škodlivost**, jako např. poškození cév, **začíná mnohem dříve než její projevy**. Proto by měl být diabetes, resp. prediabetes rozpoznán při pravidelných preventivních kontrolách u praktického lékaře.“*

RADY UZNÁVANÉHO ODBORNÍKA NA PREVENCI:

> **NEZTLOUSTNOUT**

> **PRAVIDELNĚ SE HÝBAT** (pohyb snižuje riziko až o 50 %)

> **KVALITNĚ JÍST** (omezit živočišné tuky, zejména zpracované masné výrobky, a zvýšit příjem rostlinné stravy)

Držme si palce – s vlídností k sobě samým to půjde lépe.

Klára Bouzková, vedoucí redakčního týmu NZIP

21 MINUT PRO LEPŠÍ ZDRAVOTNICTVÍ V ČR

Děkujeme za vaši pomoc s testováním „zdravotního IQ“ vyplněním dotazníku NZIP! Mnoho z vás nám již poskytlo cennou zpětnou vazbu a třetina ze všech respondentů přidala i dodatečné slovní hodnocení přímo na NZIP. **Velmi si toho vážíme!**

OTESTUJTE SVÉ ZDRAVOTNÍ IQ S NZIP!

Pomozte zlepšit zdravotní gramotnost v ČR! Stačí jen 21 minut vašeho času a přispějete k lepšímu zdravotnictví. Navíc zjistíte, na jaké BEZPLATNÉ zdravotní služby máte nárok!

Děkujeme za podporu NZIP a že jste s námi na jedné lodi!

nzip.cz

KLIKNĚTE A ZJISTĚTE VÍC

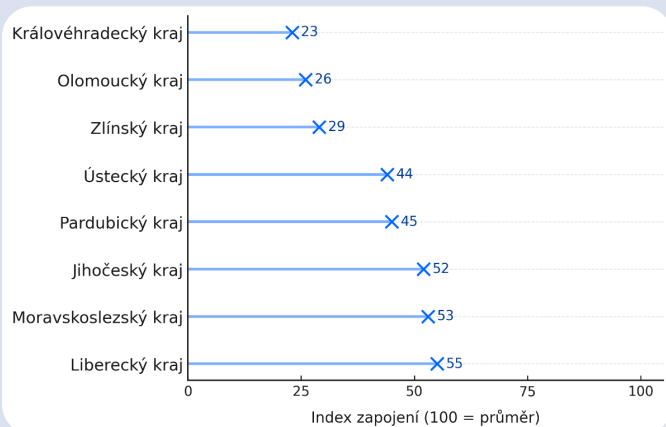


Všimli jsme si z dat, že místo avizovaných 15 minut trvá vyplnění dotazníku průměrně 21 minut. Ale víte co?

→ **21 minut denně stráví většina z nás bezcílným scrollováním na internetu. NZIP chce vytvořit systém, kde důležité zdravotní informace najdete během několika sekund.** Pomozte nám zjistit více!

Věnujte 21 minut svého času a pomozte zlepšit zdravotní gramotnost v ČR! Navíc zjistíte, na jaké BEZPLATNÉ zdravotní služby máte nárok.

Potřebujeme slyšet také váš kraj



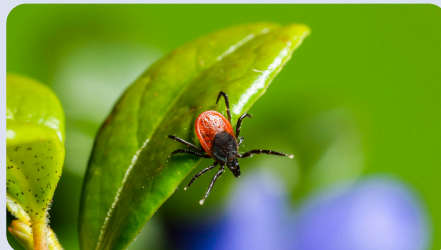
KLIKNĚTE A OTESTUJTE SVÉ ZDRAVOTNÍ IQ

Chceme zachytit zkušenosti z celé České republiky. Zatím jsou některé oblasti aktivnější než jiné. **Patříte mezi obyvatele Královéhradeckého, Olomouckého nebo Zlínského kraje? Váš hlas nám zatím chybí.** Klikněte na tlačítko a pomozte vyrovnat skóre!

Zajímavosti a novinky v obsahu NZIP

Sezona klíšťat je tady – jak se účinně chránit?

Sezóna klíšťat je v plném proudu. Dobře to vědí zejména majitelé domácích mazlíčků, kteří se s těmito krvežíznivými příživníky setkávají častěji, než by jim bylo milé. Chránit se ale musíme všichni, třeba tím, že si na procházku oblečeme světlé kalhoty. Užitečné informace, tipy i video najdete v našem článku [Ochrana před klíšťaty](#).



Světový den bez tabáku: proč přestat kouřit právě teď

Všichni víme, že kouření škodí zdraví. Méně známý je fakt, že nikotin také snižuje účinnost některých léků a kuřáci proto musí užívat vyšší dávky antidepresiv, antiepileptik, warfarinu a dalších léků. Tyto a další zajímavosti najdete v článku [Nikotin](#). Poslední květnový den si navíc připomínáme Světový den bez tabáku!

Jak se stát zdravotnickým dobrovolníkem?

Číst knížku, zahrát si karty nebo hru a zpestřit tak dlouhý den hospitalizovanému pacientovi. To je ceněná role dobrovolníků ve zdravotnictví. Na NZIP máme několik nových článků k tomuto tématu. Zahrnují informace pro možné budoucí dobrovolníky, jako např. článek [Co znamená být dobrovolníkem ve zdravotnictví?](#), i pro poskytovatele zdravotních služeb, např. [Proč je žádoucí zavádět u poskytovatelů zdravotních služeb dobrovolnické programy?](#)



Cukrovka a vysoký tlak: prevence začíná u vás

17. května jsme si připomněli Světový den hypertenze. Věděli jste, že vysoký krevní tlak je prakticky přímou cestou k cukrovce? „**Diabetes obvykle přichází 6–8 let poté, co je člověku diagnostikována hypertenze,**“ řekl v našem rozhovoru prof. MUDr. Štěpán Svačina a dodal, že včasná prevence by mohla tento proces zvrátit. V našem článku [Obezita a vysoký krevní tlak \(hypertenze\)](#) najdete tipy na snížení krevního tlaku a zdravější život.

Interaktivní data

Zajímá vás vývoj výskytu cukrovky v určité věkové kategorii, kraji či okrese, příp. jaká je křivka diabetu u žen či mužů? Vyzkoušejte naši [interaktivní vizualizaci Epidemiologie diabetes mellitus](#), kde si můžete sami navolit parametry, které potřebujete. Dejte nám pak vědět, jak se vám líbí!

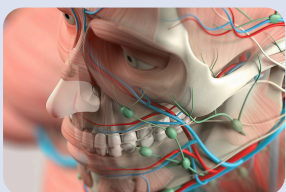
NZIP v roce 2024 očima čtenářů



Rádi si hrajeme s čísly, a tak jsme si vyhodnotili rok 2024 na NZIP z pohledu webové analytiky. Pokud se tedy chcete dozvědět trochu více než jen to, že nejčtenější článek se týkal [mykoplazmových infekcí](#) a nejvíce uživatelé stahovali manuál k [EZKartě](#), podívejte se na naši infografiku.

[Přejít na vizualizaci](#)

Hrajte si s NZIP



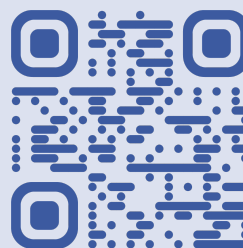
Hra: Anatomie, fungování lidského těla

Víte, k čemu slouží hrtan, jak vypadají plíce nebo co je to pleurální dutina? [Otestujte své znalosti](#) z anatomie a naučte se o svém těle něco nového v naší krátké interaktivní hře!

Zůstaňte s námi ve spojení!



Společně budujeme komunitu, která mění pohled na zdraví v Česku. **Nechcete o to přijít!**



Vše na jednom místě

Naše sociální sítě, webové stránky i možnosti odběru newsletterů. To vše a mnohem víc najdete přehledně na jednom místě! Vyzkoušejte náš nový [NZIP Linktree](#)! Stačí kliknout či naskenovat QR kód a máte všechny zdroje ihned po ruce.

Sociální sítě

Sledujte nás na sociálních sítích a **buďte v obraze!** Aktuálně sdílíme informace o jarním detoxu, alergiích i životě s autismem a diabetem. Najdete u nás inspirativní příběhy, rozhovory s odborníky a praktické tipy, které vám pomohou lépe zvládat každodenní výzvy spojené se zdravím.

Datový Newsletter NZIS Open

Zajímají vás zdravotnická data a analýzy? A víte, že máme i „datový“ **newsletter NZIS Open**? Vy ho ještě neodebíráte? Své preference v odběru upravte [zde](#).

nzis.open

Hned zkraje měsíce června vás čeká další speciální vydání, tentokrát na téma syntetických dat Národního zdravotnického informačního systému (NZIS). A hned poté již pravidelná dávka dalších novinek z datového světa – otevřené datové sady, interaktivní vizualizace a další oblíbené formáty.

To vážně nechcete minout!

Znáte někoho, koho zajímají ověřené informace o zdraví, životním stylu a zdravotnických datech? Předajte mu odkaz či QR kód na náš [Linktree](#)! Všechny zdroje hned po ruce!

Vytváříme obsah pro vás, [napište nám](#), co vás zajímá!

Pokud si od nás nepřejete dostávat žádné e-maily, odběr si odhlásíte [zde](#).