



Vážení a milí čtenáři,

s příchodem jara se mění nejen počasí, ale i to, co nás na zdraví zajímá. Někdo řeší ztuhlá záda po zimních měsících, někdo se chystá na první pylovou sezónu, někdo hledá spolehlivé informace o prevenci a péči o sebe či své blízké. Na tohle všechno v březnovém čísle myslíme. Věnujeme se i zdraví žen, protože věříme, že srozumitelné a odborně podložené informace mají smysl pro každého. Naším cílem je nabídnout vám užitečný základ, který usnadní cestu k vlastním rozhodnutím a pomůže vám v péči o zdraví vědomě pokračovat nebo ji dále rozvíjet.

Nově jsme pro vás na portálu NZIP připravili společnou stránku pro [celou rodinu našich Průvodců zdravím](#). Na jednom místě a v novém vizuálu najdete přehledné rozcestníky, které vám zjednoduší orientaci v ověřených zdrojích. Nejde přitom jen o texty. Důležité souvislosti vám přibližujeme skrze různé formáty – od podrobných článků až po [efektní infografiky](#).

Podněty z našich společných setkání nás zároveň dovedly k přípravě dalšího obsahu. Aktuálně chystáme [Průvodce zdravím žen](#) a [Průvodce světem vzácných onemocnění](#), která se v Česku týkají přibližně půl milionu lidí.

Moderní doba žádá moderní řešení. Několik textů proto věnujeme novinkám v elektronizaci zdravotnictví, kde se dozvíte, jak funguje [eRecept](#) a [ePoukaz](#). Pokud nám chcete pomoci tvořit lepší obsah, věnujte prosím dvě minuty [krátké anketě](#) v závěru newsletteru. Vaše názory jsou pro nás důležitým impulzem pro další tvorbu.

Projděte si naše témata a vyberte si to, co je pro vás právě teď nejužitečnější.

Přejeme příjemné čtení a zdravé jaro!

Klára Bouzková, vedoucí redakce, komunikace a grafiky

Aktuální témata na NZIP

Bolest zad – prevence a účinný pohyb



Bolesti zad patří mezi nejčastější zdravotní potíže, které mohou ovlivnit každodenní život a pohyblivost. Často je lze zmírnit kombinací správné diagnostiky, cíleného cvičení a preventivních opatření. Připravili jsme pro vás výběr článků, které se věnují **častým příčinám bolestí zad a nabízejí praktické rady, jak zůstat aktivní a předcházet problémům.**

Výhřez meziobratlové ploténky – příznaky, diagnóza a léčba

Jak poznat výhřez ploténky, na koho se obrátit a jaké jsou možnosti léčby.

[Přečíst článek](#)

Blokáda sakroiliakálního kloubu – užitečná cvičení

Jednoduché cviky, které mohou pomoci uvolnit oblast pánve a zmírnit bolest v dolní části zad.

[Přečíst článek](#)

Bolest šíje – užitečná cvičení

Krátká sestava cviků pro uvolnění přetížené šíje a prevenci bolestí krční páteře.

[Přečíst článek](#)

Zdraví žen



Zdraví žen zahrnuje řadu témat, která se mohou lišit podle věku i životní situace. Pravidelná prevence, dostatek informací a včasná péče mohou pomoci předcházet řadě onemocnění a podpořit celkovou pohodu. Připravili jsme pro vás **přehled článků, které se věnují důležitým oblastem ženského zdraví** – od každodenní péče až po důležitou prevenci.

Mezi novinky roku 2026 patří také **změna v přístupu k menstruačním pomůckám**. Od 1. ledna jsou všechny základní, střední a vyšší odborné školy v České republice povinny zajistit jejich dostupnost zdarma (vločky a tampony) podle vyhl. č. 308/2025 Sb. Cílem je omezit stud, improvizaci i zameškanou výuku způsobenou menstruační chudobou.

Menstruační pomůcky – přehled a praktické informace

Jaké typy menstruačních pomůcek existují, jak vybrat vhodnou variantu a na co myslet při jejich bezpečném používání.

[Přečíst článek](#)

Samovyšetření prsou: jak na něj?

Jednoduchý návod, jak pravidelně kontrolovat prsa a včas rozpoznat možné změny.

[Přečíst článek](#)

Přechod (klimakterium): tělesné a hormonální změny

Kdy nastává menopauza, co se během ní děje v těle ženy a jak rozpoznat jednotlivé fáze klimakteria.

[Přečíst článek](#)

Jarní zdraví: načerpejte energii a zvládněte alergie



S příchodem jara se mění naše denní rytmy a více času trávíme venku, což může ovlivnit energii, spánek i psychickou pohodu. Přinášíme proto praktické tipy, **jak zvládat pylové alergie, zlepšit kvalitu spánku a podpořit duševní zdraví**, aby vaše jaro bylo plné energie a pohody.

Pylové alergie: spouštěče a příznaky

Co pylová alergie je, jaké pylové spouštěče ji obvykle vyvolávají a kdy v Česku kvetou nejčastější alergenní rostliny.

[Přečíst článek](#)

Spánková hygiena: jak se dobře vyspat

Praktické tipy, jak zlepšit kvalitu spánku a podpořit regeneraci těla i mysli.

[Přečíst článek](#)

Jak podpořit své duševní zdraví

Praktické způsoby, jak si udržet psychickou pohodu, předcházet stresu a zároveň si pomoci, pokud se cítíte unavení nebo přetížení.

[Přečíst článek](#)

Objevte Průvodce zdravím

Na portálu NZIP představujeme nové **Průvodce zdravím – přehledné tematické rozcestníky**, které usnadňují orientaci ve zdravotních informacích a nabízejí ověřené rady a praktické tipy pro každodenní péči i prevenci. V našem newsletteru jsme se dotkli tématu duševní pohody, a proto vám doporučujeme začít například právě s **Průvodcem duševním zdravím**, který nabízí jednoduché nástroje a rady, jak pečovat o psychickou pohodu a zvládat stres.

[Jít na průvodce](#)

Průvodci zdravím

Snadná orientace ve světě zdraví a prevence

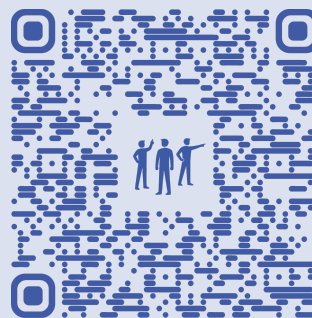
nzip.cz
Chci vědět více



Pomozte nám zlepšit orientaci ve zdravotnictví

Jak snadné je dnes vyznat se ve zdravotnictví, prevenci a možnostech, které máme zdarma a na dosah ruky? Právě na to se chceme zeptat.

Vyplněním naší miniankety přispějete ke zlepšování zdravotní gramotnosti.

[Vyplnit anketu](#)

Elektronizace zdravotnictví



Moderní technologie nám usnadňují péči o zdraví i komunikaci s lékaři. V této sekci vám představujeme eRecept a ePoukaz, dva bezpečné a pohodlné nástroje, díky nimž je výdej léků a zdravotnických pomůcek rychlejší, přehlednější a dostupný i online.

eRecept – elektronický recept

Jednoduchý a bezpečný způsob, jak získat léky na předpis, který zajišťuje přehlednou správu a snadnou výměnu informací mezi lékařem a lékárnou.

[Přečíst článek](#)

ePoukaz – elektronický poukaz na zdravotnické prostředky

Moderní nástroj pro získání zdravotnických pomůcek, který zjednodušuje komunikaci mezi lékařem, zdravotnickým zařízením a pacientem a od ledna 2026 nahradil papírové poukazy.

[Přečíst článek](#)

Kvízujte s NZIP a otestujte své znalosti hravě

Jaro je ideální čas na „inventuru“ našich znalostí o zdraví. V našem modulu her jsme pro vás připravili **tři nové kvízy**. Zjistěte, jak jste na tom se znalostí ženského těla nebo zda víte, jak stárnout ve zdraví.



Zdraví žen

Ženské tělo je fascinující mechanismus, který si zaslouží naši pozornost v každém věku. Rozumíte procesům, které se v něm odehrávají od dospívání až po zralost?

Rozumím ženskému tělu?

Poznejte ženské tělo blíž. Prověříme fakta o menstruaci i prevenci a vyvrátíme mýty, které se stále tradují.

(10 otázek | 7 min)

[Jít na kvíz](#)

Přechod (klimakterium): co o něm víte?

Projděte obdobím klimakteria s nadhledem a v kondici. Zjistěte, jak si v tomto čase udržet silné kosti i vnitřní pohodu.

(8 otázek | 6 min)

[Jít na kvíz](#)



Zdravé stárnutí

Stárnutí ovlivňujeme svými návyky víc, než si myslíme. Máte recept na vitalitu i po šedesátce?

Víte, jak stárnout ve zdraví?

Víte, proč Japonci žijí déle než Češi nebo kolik pohybu týdně je „tak akorát“? Ověřte si, co opravdu pomáhá udržet tělo i mysl v kondici.

(8 otázek | 6 min)

[Jít na kvíz](#)

NZIP na setkáních s odbornou i širokou veřejností

Den zdraví na Úřadu vlády | 12. 3. 2026

NZIP se v polovině března připojil k akci **Den zdraví na Úřadu vlády**, kde jsme návštěvníkům představili náš portál jako spolehlivý zdroj ověřených zdravotních informací a pomáhali jim objevovat tipy na prevenci, zdravý životní styl i orientaci v systému zdravotní péče, například prostřednictvím našich Průvodců zdravím.

[Přečíst reportáž](#)

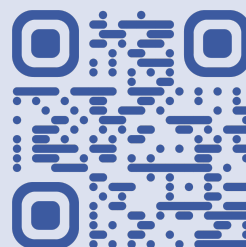
Kulatý stůl na UZG | 27. 1. 2026

Na setkání se sešli odborníci ze zdravotnictví, akademické sféry i patientských organizací, aby diskutovali o **posilování zdravotní gramotnosti** a lepší komunikaci s veřejností.

Účastníci zdůraznili potřebu **šířeji využívat Národní zdravotnický portál (NZIP)** jako důvěryhodný a odborně garantovaný zdroj informací.

[Přečíst reportáž](#)

Zůstaňte s námi ve spojení



Sledujte nás

Společně budujeme komunitu, která mění pohled na zdraví v Česku. **Sledujte naše sociální sítě a nic důležitého vám neunikne.**

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 [NZIP Linktree](#)! Stačí kliknout či naskenovat QR kód a máte všechny zdroje ihned po ruce.

Datový Newsletter NZIS Open

Zajímají vás zdravotnická data a analýzy? Máme pro vás i „datový“ **newsletter NZIS Open**? Vy ho ještě neodebíráte? Své preference v odběru upravte [zde](#) a zvolte obě „zaškrťávká“.

nzis.open



newsletter



Znáte někoho, koho zajímají ověřené informace o zdraví, životním stylu a zdravotnických datech? Předejte 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](#).