

**nzip.cz**

Když jde o zdraví, hledejte na správném místě

Newsletter NZIP | květen 2026

Vážení a milí čtenáři,
zdraví nevzniká jen v ordinaci lékaře, ale především v každodenních rozhodnutích, která děláme v souvislosti s prevencí, životním stylem a včasným rozpoznáním situací, kdy je vhodné vyhledat odbornou pomoc.

Období delších dnů a vyšší aktivity s sebou přináší více času venku, větší sociální kontakt i změny denního režimu. Tyto proměny mohou mít výrazný dopad nejen na fyzické zdraví, ale především na naši psychickou pohodu – od kolísání nálady až po zvýšenou zátěž, kterou si ne vždy uvědomujeme. Významnou část čísla proto věnujeme **duševnímu zdraví** – jak rozpoznat psychickou nepohodu, kdy už je vhodné vyhledat pomoc a kde ji hledat.

„Ukazuje se, že pokud je člověk dlouhodobě ve stresu, vyčerpání nebo psychické nepohodě, promítá se to do každodenního chování. Ovlivňuje to pohyb, stravování, spánek i sklon k užívání alkoholu nebo kouření. Právě tyto faktory přitom patří mezi významné rizikové faktory vzniku chronických onemocnění. Podpora duševního zdraví proto není oddělené téma, ale přirozená součást prevence a péče o celkové zdraví,“ uvádí **doc. PhDr. Miroslav Světlák, Ph.D., z Ústavu lékařské psychologie a psychosomatiky LF MU**.



V tomto vydání se dále zaměřujeme na **infekční nemoci v souvislostech** – od aktuálních témat, jako jsou hantaviry, až po historický vývoj vybraných onemocnění v čase.

Přinášíme také informace k **idiopatickým střevním zánětům** a **inspiraci v oblasti zdravé výživy**.

Přejeme příjemné čtení
Redakce NZIP

Aktuální témata na NZIP

Duševní zdraví – jak poznat, kdy vyhledat pomoc?

Občasná psychická nepohoda patří k životu stejně jako radost nebo únava. Ne každá změna nálady či období vyčerpání ale znamená duševní onemocnění – a stejně tak není vhodné dlouhodobé potíže zlehčovat jako „jen horší období“. Rozlišit mezi běžnou reakcí na zátěž, psychickou bolestí a rozvíjejícím se onemocněním je důležité pro včasnou pomoc i prevenci zhoršení stavu.

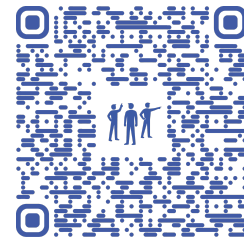
[Průvodce duševním zdravím](#) jsme upravili tak, aby byl přehlednější a lépe použitelný i na mobilních zařízeních. Díky tomu v něm rychleji najdete informace, které potřebujete, kdykoli a odkudkoli.



Minianketa – ovlivněte zdravotnický obsah

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

**Vaše odpovědi přispějí ke zlepšování zdravotní gramotnosti.
Pouze 8 otázek, které zaberou přibližně 2 minuty.**



[Vyplnit anketu](#)

Jak poznat rozdíl mezi psychickou nepohodou, onemocněním a bolestí?

Mnozí z nás na sobě nemáme rádi některé své vlastnosti či jejich projevy v chování. Co když jsme ale v aktuální situaci tou nejlepší verzí sebe samých? Co je Princip paradoxní teorie změny a jak poznat rozdíl mezi psychickou nepohodou, onemocněním a bolestí?

[Přečíst článek](#)

Na koho se obrátit, pokud se delší dobu necítíte dobře?

Někdy nepomůže více odpočinku, lepší organizace času ani rozhovor s blízkými. Pokud se dlouhodobě necítíte dobře, ztrácíte energii, radost nebo máte pocit, že situaci nevládáte, může být čas obrátit se na odborníka. Kde vyhledat pomoc?

[Přečíst článek](#)

Infekční nemoci v souvislostech



Infekční nemoci se v médiích objevují jak v souvislosti s aktuálními událostmi, tak v širším historickém kontextu. Víme, že výskyt některých onemocnění dramaticky klesl, ale jak vypadá jejich skutečný vývoj podle dat? Přinášíme přehled témat, která vysvětlují rozdíly mezi jednotlivými typy virů i to, jak se některé infekce v čase zásadně změnily díky očkovaní a prevenci.

Co je hantavirus a jak se liší jeho formy?

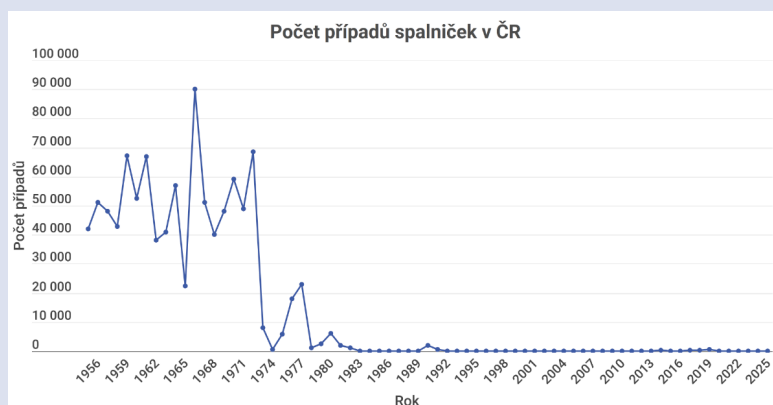
Aktuálně je v médiích hojně zmiňován hantavirus Andes v souvislosti s výletní lodí plující z Argentiny. Přestože se v Evropě a České republice vyskytují jiné typy orthohantavirů než v Americe, i ty mohou způsobit závažná onemocnění. V článku se dozvíte, jaká je situace v ČR, jak se infekce přenáší a čím se liší průběh onemocnění podle typu viru i geografické oblasti.

[Přečíst článek](#)

Jaký je vývoj onemocnění jako záškrty, spalničky nebo dětská obrna?

Nemoci jako [záškrta](#), [spalničky](#) nebo [dětská obrna](#) ještě před desítkami let běžně ohrožovaly zdraví i životy tisíců dětí. Díky očkovaní jejich výskyt dramaticky klesl – nově to ukazují i historické grafy s daty sahajícími u některých onemocnění až do 19. století. V článkách najdete, jak se epidemiologická situace v průběhu let proměnila a jak vypadá výskyt jednotlivých onemocnění v posledních letech.

[Přečíst články](#)



Idiopatické střevní záněty



Idiopatické střevní záněty (IBD)

Ve spolupráci s Pacientskou organizací Pacienti IBD z. s. jsme připravili sérii článků o idiopatických střevních zánětech. Přečtěte si, co zahrnují onemocnění [Crohnova choroba](#) a [Ulcerózní kolitida](#), jaký je jejich výskyt a proč se lékaři domnívají, že jde o civilizační nemoci.

[Přečíst články](#)

Zdravá výživa

Inspirace na zdravé a chutné recepty



Děti jsou ve svých chutích poměrně konzervativní a někdy nerady zkouší nové potraviny. Jaká jim připravit jídla, aby byla nejen chutná, ale i zdravá? Přinášíme několik tipů, které vám usnadní rozmýšlení.

[Jít na recepty](#)

Kvíz o výživě - 2. díl

Připravili jsme druhý díl kvízu o výživě. Čeká vás 10 nových otázek, ve kterých se podíváme na vitaminy, vlákninu, pitný režim, skrytý cukr i na to, jak si správně poskládat jídelníček.

[Jít na kvíz](#)

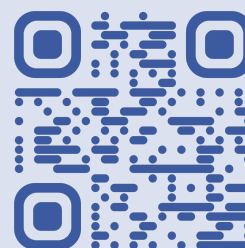
NZIP na setkáních s odbornou i širokou veřejností

Den zdraví na Pražském hradě | 23. 4. 2026

NZIP se zúčastnil akce Den zdraví na Pražském hradě, kde jsme zaměstnancům Kanceláře prezidenta republiky a Správy Pražského hradu představili náš portál jako spolehlivý zdroj ověřených zdravotních informací. Návštěvníci si mohli vyzkoušet, jak snadno na NZIP najít informace o prevenci, zdravém životním stylu i fungování zdravotního systému, například prostřednictvím Průvodců zdravím a dalších nástrojů portálu.

[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 „zaškrtnutá“.

nzis.open

[n](#) 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](#).