

---

# Medicína životního stylu

---

**Garant volitelného předmětu:** prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

**E-mail:** [martin.matoulek@vstj.cz](mailto:martin.matoulek@vstj.cz)

Chronická nepřenositelná onemocnění (kardiovaskulární onemocnění, onkologická onemocnění, diabetes a obezita, plicní onemocnění a duševní poruchy) představují významnou zdravotní zátěž celosvětové populace. Na těchto onemocněních se významnou měrou podílí životní styl (výživa, pohybová aktivita, nekouření, psychické zdraví, spánek). V posledních letech jsou celosvětově zakládány společnosti sdružující lékaře a nelékařské zdravotníky ve snaze čelit této epidemii.

Profiluje se nová odvětví medicíny – medicína životního stylu (MŽS). MŽS stojí na pomezí mnoha oborů, se kterými sdílí zejména základní zájem o pacienta. MŽS má průnik s preventivní medicínou, epidemiologií, interní medicínou, chirurgií, ale zároveň se od nich svým přístupem odlišuje. MŽS je na vědeckých důkazech založený přístup pomoci jednotlivcům a jejich rodinám k získání a udržení zdravého životního stylu. Životní styl je v tomto kontextu brán jako terapeutická intervence. Intervence, kterou indikuje lékař, ale na jejíž realizaci se podílí i mnoho nelékařských zdravotnických pracovníků.

Zápočet bude udělen na základě prezence a aktivní účasti v předmětu

## **Témata:**

1 Životní styl (úvod, komponenty, význam,...)

2 Pohybová aktivita - význam, fyziologie

3 Pohybová aktivita - hodnocení, CPX, field testy

4 Pohybová aktivita - „preparticipatino screening“, preskripce

5 Pohybová aktivita - fyzioterapie - držení těla, dechový vzor

6 Komplexní výživa

7 Personalizovaná nutriční intervence

8 Výživa u obezity

9 Závislost na tabáku

10 Spánek

11 Výuka odpadá

12 Úvod do psychologických aspektů a konstruktů osobnosti. Pacient v zátěžové situaci, role stresu a osobnostních charakteristik na jeho zvládnání

13 Krize jako zdroj růstu

14 Kazuistiky- dotazy

15 TEST + zápočet, dotazy