

Odborníci rozdávali rady, jak žít v pohodě

Lidé zírali na obsah cigaret i na to, jak alkohol v těhotenství ničí děti. Státní zdravotní ústav představil poznatky svých odborníků.

MILAN HOLAKOVSKÝ

Praha – Státní zdravotní ústav v Praze (SZÚ) přivítal o víkendu veřejnost. V rámci dne otevřených dveří jeho tým představil své aktivity v oblasti zdraví a životního prostředí a také zájemcům nabídl řadu konkrétních rad. Návštěvníci měli možnost seznámit se s měřením kvality ovzduší, prevencí nemocí či bezpečností materiálů, které denně používáme. Přišly stovky zájemců, kteří se dozvěděli více i o důležitosti zdravého životního stylu.

Jedno z ideálních míst pro pocházku v Praze bylo v sobotu odpoledne poblíž Šrobárovy ulice v Praze 10. Deníku to přímo v měřicí stanici kvality ovzduší, u displejů s aktuálními hodnotami prašnosti či oxidů dusíku, řekl vedoucí Centra zdraví a životního prostředí Bohumil Kotlík, který rovněž vede národní referenční laboratoř pro venkovní a vnitřní ovzduší.

Zrovna při debatě kolem měření kvality ovzduší a o tom, jak se to, co venku dýcháme, mění k lepšímu – pokud tedy nejsme v zimě na malé vesnici, kde lidé roztopili kamna – se Deník potkal se zájemci, kteří kvůli této příležitosti neváhali přijet do Prahy až z Karviné. Zařadili se tak ke stovkám příchozích, kteří se přišli dozvědět, co se vlastně zkoumá v areálu SZÚ.

POHLED NA ZDRAVÍ Z RŮZNÝCH STRAN

Na vlastní oči (a občas i na vlastní kůži) mohli návštěvníci poznávat, čemu se SZÚ věnuje a jaké je poslání jednotlivých pracovišť. Centrum epidemiologie a mikrobiologie má mikrobiologické laboratoře a jeho role je nezastupitelná v boji proti infekčním onemocněním.

Poskytuje i důležité údaje ministerstvu zdravotnictví a dalším institucím, včetně Světové zdravotnické organizace. Hlavním úkolem Centra podpory veřejného zdraví je primární prevence infekčních i neinfekčních nemocí včetně obezity a diabetu (ale např. i HIV/AIDS) – a také snaha ovlivnit závislostní chování, a to zejména ve spojení s konzumací „legálních drog“: alkoholu a tabáku. Centrum zdraví a životního prostředí se věnuje kvalitě vody, ale také sledování půdy, odpadů, hluku a ovzduší: jak venkovního, tak v interiérech. A Centrum toxikologie a zdravotní bezpečnosti má za úkol hlídat škodlivé látky v různých výrobcích: od kosmetiky přes materiály určené pro styk s potravinami včetně obalů či hračky a výrobky pro děti až po stavební výrobky – ale třeba i v potravinových doplncích.

VŮNĚ ČISTOTY MŮŽE VADIT

Právě vzduch se vedle zdravotní bezpečnosti různých materiálů, s nimiž denně přicházíme do kontaktu, stal jedním z hodně diskutovaných témat. Kotlík za oddělení hygieny ovzduší připomíná, že se jeho tým věnuje nejenom měření, ale i hodnocení dopadů na zdraví. „Naposledy jsme byli v Kuřívě v rámci přípravy stavby DO,“ dodal Kotlík s tím, že šlo o standardní měření: prašnost, oxidy dusíku a odběr vzorků pro stanovení polycyklických aromatických uhlovodíků. Měřilo se zde na devíti místech – a to celý měsíc. Hodnoty z jednoho místa a jednoho dne by prý nic neznamenal, protože se poměrně výrazně mění: minimální doba je týden, aby se pokryl cyklus včetně víkendu. „Je to součást velkého projektu, který zahrnuje jak měření před začátkem stavby dálnice – aby se popsala standardní současná situace – tak v průběhu stavby i pak po uvedení do provozu,“ vysvětlil.

Jeho kolegyně připomněla, že měření ovzduší se týká i vnitřních prostor, kde těkavé organické látky uvolňují např. nábytek, podlahové krytiny – ale i různá činnost člověka. Třeba kutilství a koníčky s používáním různých lepidel, tmelů, jejich obrovským původcem je v interiéru kouření. Objednávky zákazníků na měření v bytech a rodinných domech už výjimečně nejsou – třeba formaldehydu. Častější ale bývá měření ve školách a školkách. Tam se v poslední době sleduje hlavně koncentrace oxidu uhličitého.

V jedné z laboratoří pak zájemci mohli získat i konkrétní rady, jak si doma vytvořit příjemné klima i tam, kde zdi mají sklon k plesnivění. Hodně také záleží i na správním větrání. Ideální je krátké, intenzivní, s průvanem; nikoli dlouhodobě pootevřenou ventilačkou. Vyplatí se intenzivně vyvětrat i po vaření, aby doma nezůstávala vlhkost.

PIVO, DVOJKA I PANÁK JSOU SI KVIT

Mimořádný zájem byl i o dění v budově 23. Tam si zájemci mohli sami vyzkoušet leccos – a nebylo to jen používání přístroje AED neboli automatizovaného externího defibrilátoru s prováděním nepřímé masáže srdce. Vedoucí centra Anna Niklová upozornila také na modely pro nácvik samovyšetření prsu či varlat, správné odstraňování přisátého klišťete či speciální brýle ukazující, jak vnímá svět kolem sebe člověk pod vlivem alkoholu.

Některé návštěvníky také překvapilo, že velké pivo, dvojka vína nebo panák lihoviny mají zhruba shodný obsah alkoholu. Leckdo by pivo vnímal jako „bezpečnější“.

Nepěkný pohled byl na figuríny srovnávající podobu miminek, kdy jedna maminka v těhotenství abstinovala a jiná si dopřávala alkohol. A to ještě existují souvislosti, které na první pohled patrně nejsou: pravidelné a nad-

měrné popíjení v těhotenství způsobuje neléčitelný fetální alkoholový syndrom. Miminka mají malou hlavu a zjevné obličejové vady, ale také je pak trápí problémy s pozorností, pamětí, učením, ale i zrakem nebo sluchem. Psychické i fyzické poruchy se mohou projevovat doživotně.

Někoho také přímo šokovala demonstrace množství dehtu, který aktivní kuřák vdechne do plic za rok. Nad sajrajtem zaplňujícím přes pětinu běžné sklenice, v jakých se prodávají kyselé okurky, se Deník opakovaně ujišťoval, že to není množství za celý život. Není, ujistila Miroslava Skývová z centra podpory veřejného zdraví.

Niklová také předvedla pomůcku využívanou při besedách: „stařecký oblek“, s jehož pomocí si mladí mohou vyzkoušet, jaké to je, když se senioři nemohou dobře pohybovat. Najednou třeba nejde ohnout koleno.

Kdo vyzkoušel, má jasno přesně v duchu okřídlených slov o sytém, který nevěří hladovému: něco takového si představit nedokázal. Až teď se dokáže vcítit do pocitů člověka, který má problémy zvednout se, jít po schodech, nastoupit do autobusu...

ÚSTAV, KTERÝ VZNIKL UŽ ZA MASARYKA

SZÚ není novou institucí. V listopadu bude slavit již sto let od chvíle, kdy byl otevřen – a záhy nato ho navštívil i prezident republiky T. G. Masaryk, připomněla ředitelka Barbora Macková. „V jeho prostorách vznikala první koňská očkovací séra zachraňující tehdy životy dětí nemocných záškrtkem. V nynějším Centru epidemiologie a mikrobiologie působil profesor Karel Raška, celosvětově známý epidemiolog. Mimo jiné navrhl, prosadil a se svými kolegy z mnoha zemí úspěšně dokončil program eradikace pravých neštovic,“ dodala ředitelka „Eradikace“ je odborný výraz pro vymýcení, likvidaci onemocnění včetně původce.