



Tisková zpráva, 24. března 2015

Medici bezplatně poradí, jak se lépe starat o své tělo a zdraví

Celou sobotu a neděli budou studenti Lékařské fakulty Masarykovy univerzity sdružení v organizaci IFMSA CZ radit kolemjdoucím v brněnském nákupním centru Olympia, jak lépe pečovat o své zdraví a prospívat svému tělu. Stane se tak u příležitosti Světového dne zdraví, který studenti už potřetí slaví tím, že se snaží rozšiřovat ve společnosti pozitivní návyky. Letos se zaměří mimo jiné na zdravé stravování a bezpečnost potravin. Právě o nich koluje mezi lidmi řada mýtů.

„Akci se snažíme předejít zbytečným a vážným zdravotním komplikacím tisíců lidí kvůli špatné životosprávě nebo neznalosti preventivních opatření. Projekt je určen široké veřejnosti, lidem, kteří se chtějí něco dozvědět a naučit o prevenci, zdravém životním stylu nebo například první pomoci,“ vysvětlují hlavní koordinátoři Kateřina Vyhnálková a Petr Pavlica. Z pohledu mediců je akce pro změnu vítanou příležitostí, jak si nacvičit komunikaci s pacientem.

Na návštěvníky letos čeká deset různě orientovaných stanovišť včetně dětského koutku, kde mohou rodiče nechat na chvíli pohlídat svoje děti. Jinde si mohou lidé nacvičit první pomoc, nechat si změřit krevní tlak, množství tělesného tuku či cukru v těle, výkonnost plic nebo to, jak výkonné mají smysly. Medici všem předvedou, jak správně provádět základní hygienu, a díky pohledu pod UV lampu lidé zjistí, zda si myjí ruce správně.

Na jiných stanovištích pomohou studenti zmírnit následky nezdravých stravovacích a pohybových návyků. Kolemjdoucí si mohou zkontrolovat, zda správně sedí a pokud ne, jak by to mělo být, a naučí se cviky na posílení hlubokého stabilizačního systému. Jinde budou studenti informovat, jak se bránit rakovině prsu, varlat nebo melanomu, přičemž svoje mateřská znaménka si může každý na místě nechat zkontrolovat.

Zájemci rovněž zjistí, jak by ideálně měl vypadat správný jídelníček, které potraviny by měl člověk preferovat a kterých se naopak vyvarovat. Ti, kteří už nějakými zdravotními potížemi trpí, se navíc můžou zeptat na účinky léků a jejich možné vzájemné kombinace.

Akci v nákupním centru Olympia bude doprovázet výstava fotografií Andrey Brzobohaté s názvem Nepodléhejte iluzi, že se Vás to netýká, která upozorňuje na meningokokovou infekci. O celý dvoudenní program se stará asi 200 dobrovolníků, převážně z řad studentů lékařské fakulty. Ohlasy z loňských ročníků ukazují, že právě při takových akcích se v řadě případů podaří upozornit na závažný medicínský problém. Nebo jednoduše jen přimět návštěvníky, aby svému zdraví začali věnovat větší pozornost.

Kontakt: Kateřina Vyhnálková, koordinátorka projektu, e-mail: whd.muni@ifmsa.cz, mobil: 732 613 396. Natália Antalová, organizátorka, e-mail: whd@ifmsa.cz, mobil: 702 967 521

