Lékařská fakulta radí, jak Zdravě žít

4.10.2024 - | Univerzita Karlova

Prvním dílem „Sportem nejen ke zdraví“ odstartovala v pondělí 30. září série 12 videopodcastů Zdravě žít Lékařské fakulty v Hradci Králové Univerzity Karlovy. A to v rámci kampaně Aktivní září, za podpory hlavních partnerů projektu Nadačního fondu Aktivní Česko a Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR.

„Každý z nás chce žít v osobní pohodě, trávit méně času nemocí a prodloužit si život v jeho kvalitě! A co víc? Jsme součásti rodin, komunit blízkých a téma zdravotních problémů se nás vždy v nějaké podobě dotýká,“ říká autorka formátu doc. PaedDr. Klaudia Zusková, Ph.D., expertka na zdravý životní styl a prevenci, která je zároveň i moderátorkou videopodcastů spolu s mediálním odborníkem a moderátorem Jakubem Železným.

Hosty podcastů budou špičkoví odborníci z oboru medicíny, kteří nejenže divákům předají své profesní znalosti, ale také se s nimi podělí o osobní zkušenosti a hodnoty, které je ovlivňují v pracovním i soukromém životě. V každém dílu se objeví osobnosti, které řeší aktuální společenské problémy daného tématu s dopadem na zdraví. Rozhovory obohatí autentické výpovědi lidí, kterých se téma osobně dotýká.

Na novou epizodu se můžete na Youtube a Spotify kanálech fakulty těšit vždy v pondělí odpoledne.

Profesorka Lenka Borská, odborná garantka videopodcastové série ZDRAVĚ ŽÍT, je propagátorkou zdravého životního stylu a expertkou na prevenci. Vede Ústav preventivního lékařství Lékařské fakulty UK v Hradci Králové, kde se svým týmem zkoumá vše, co ovlivňuje naše zdraví.

„Zdraví je komplexní záležitost, a proto se zabýváme také psychosomatikou – například stresem při jídle, který může mít značný dopad na náš organismus. Důležitým tématem je i nedoslýchavost. Je to diagnóza, nebo jen selektivní vnímání? A co společenské nároky? Ty mohou vést až k suicidálnímu chování. Proto kladu důraz na vzdělávání v oblasti první pomoci – odvaha a gramotnost v této oblasti mohou zachraňovat životy.

Sport je vynikajícím nástrojem nejen pro fyzické, ale i psychické zdraví – s mírou, aby se z toho nestala závislost na zdravém životním stylu. A když už mluvíme o pohybu, je zásadní pamatovat na správné dýchání, protože zdravé tělo potřebuje zdravý dech. Neméně důležité je umět otevřeně hovořit o závažných diagnózách, jako je rakovina, a přistupovat k těmto tématům citlivě. Zdraví ovlivňuje i naše vnímání světa – například zrak a to, jak vnímáme realitu kolem sebe. Všechna tato témata spojuje jedna věc: naše snaha žít déle, zdravěji a spokojeně. A k tomu přispívá nejen věda, ale i malé každodenní změny životního stylu.“ Stručně shrnula témata videopodcastů profesorka Borská.

http://www.lfhk.cuni.cz/LFHK-104.html?locale=cz&news=23367