

Na Dni zdraví a sociálních služeb Prahy 8: Jak to vypadalo u nás na stánku?

18.9.2026 - Petra Batók | Hygienická stanice hlavního města Prahy

V úterý 15. září 2026 jsme vyrazili před Kulturní dům Krakov na Den zdraví a sociálních služeb, který uspořádala radnice Prahy 8. Největší zájem byl o měření krevního tlaku, tlakoměr běžel prakticky non-stop.

Celé odpoledne až do šesti to před Krakovem opravdu žilo a my jsme byli nadšení, kolik lidí se u našeho stánku zastavilo na kus řeči, pro radu nebo na rychlou kontrolu tlaku.

Akci přibližuje reportáž Praha TV: <https://www.youtube.com/watch?v=4PhB0DHLov0>

Náš den v číslech

- **Měření krevního tlaku:** Tlak si u nás nechalo zkontrolovat **kolem stovky lidí**.
- **Správná hygiena rukou:** Kolem **15 návštěvníků** si s námi vyzkoušelo, jak si správně a efektivně mýt ruce.
- **Alkoholové brýle:** Přibližně **10 odvážlivců** nasadilo brýle simulující opilost a na vlastní kůži otestovalo, jak rychle člověk ztratí rovnováhu a odhad.
- **Informační materiály:** Letáčky z pultu doslova mizely – máme radost, že si praktické tipy odnášíte i domů.

Proč se vlastně vyplatí hlídat si krevní tlak?

Velký zájem o měření nás těší o to víc, že tlak o našem těle prozradí překvapivě hodně:

- **Není vidět ani nebolí:** Vysokému tlaku se ne nadarmo říká tichý zabiják. Dlouho o sobě nedává vědět, ale mezitím potichu zatěžuje cévy i srdce.
- **Předchází infarktu i mrtvici:** Stačí chvilka na změření. Když se na zvýšené hodnoty přijde včas, dá se jednoduše předejít vážným kardiovaskulárním problémům.
- **Ukazuje, jak žijeme:** Hodnoty na tonometru skvěle odrážejí stres, únavu, stravu i to, jestli se přes den hýbeme. Pravidelná kontrola vám dá rychlé echo, jak na tom tělo doopravdy je.

Moc děkujeme všem, kteří k nám přišli prohodit pár slov, poradit se nebo si nechat zkontrolovat zdraví. Těšíme se na vás zase příště!

<https://www.hygp Praha.cz/na-dni-zdravi-a-socialnich-sluzeb-prahy-8-jak-to-vypadalo-u-nas-na-stanku>