

PIJU PRAMENY 2024 – EFEKT PROGRAMU PITNÉ KÚRY A CHŮZE PRO ZDRAVÍ

Doc. PaedDr Petr Kolisko Ph.D ⁽¹⁾ , MUDr. Milada Sárová ⁽²⁾, Ing. Vladimír Chlad ⁽³⁾

- 1) Ústav pro výzkum a edukaci aktivního zdraví z.ú
- 2) Lázeňský hotel Prezident Karlovy Vary
- 3) Informační centrum Karlovy Vary

Úvod

Na jaře 2024 byl realizován 2.ročník „Piju prameny“, která propaguje pitnou kúru karlovarskou termominerální vodou. V rámci této akce byla provedena průzkumná studie, která byla zaměřena na posouzení efektů pitné kúry v kombinaci s chůzí pro zdraví.

Cílem studie bylo zjistit, jak se projeví pitná kúra a chůze pro zdraví na změnách kvality zdraví, zlepšení tělesné kondice a funkčního stavu srdečně cévního systému.

Předpokládali jsme, že individuální program chůze pro zdraví podpoří účinky pitné kúry. Na základě předchozí výzkumné studie bylo prokázáno (Kolisko et al, 2023, 2024), že aplikace karlovarské termominerální vody ovlivňuje aktivitu neurovegetativního systému, který reguluje a koordinuje funkční aktivitu vnitřních orgánů. Z pohledu celostní medicíny můžeme zjednodušeně říci, že dochází k aktivaci regeneračních a adaptačních procesů v těle, které mají pozitivní vliv na celkovou kvalitu zdraví člověka.

Zdravotní efekty chůze jsou v odborných kruzích velmi dobře známy. Většině veřejnosti však chybí konkrétní informace, jak chůzi pro zdraví provádět, aby zvýšila celkovou tělesnou kondici, stimulovala efektivně srdečně cévní systém a měla pozitivní efekt na psychiku člověka.

Často podceňujeme vliv pravidelné pohybové aktivity na naše zdraví a jeho vliv na kvalitu života. Zdraví chápeme jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Pokud nejsou tyto složky vyvážené necítíme se zdraví a šťastní.

Rádi bychom poděkovali všem účastníkům naší průzkumné studie za jejich dobrovolnou a ochotnou účast na projektu, který byl realizován s minimálními finančními prostředky.

Projekt zahrnoval:

1. Vstupní vyšetření klientů:

- a. Anamnestický rozhovor s lékařem a předpis pitné kúry.
- b. Vyplnění dotazníků subjektivních obtíží a celkové kvality zdraví.
- c. Měření hodnot klidové srdeční frekvence, krevního tlaku, saturace kyslíku.
- d. Absolvování 6 minutového testu chůze, kde byla sledována vzdálenost v metrech a hodnoty cílové srdeční frekvence/min.

- e. Sledování regenerace srdečně cévního systému v klidu od 1. do 5. minuty po ukončení chodeckého testu.
- 2. **Edukační rozhovor** s klientem a doporučení úpravy pohybového programu, které se týkalo:
 - a. Doporučení vhodné intenzity zatížení při chůzi (srdeční frekvence s pocitem dechové dostatečnosti na základě výsledků chodeckého testu).
 - b. Doby chůze při této intenzitě (chůze pro zdraví - 30 min.).
 - c. Týdenní frekvence chůze pro zdraví (denně 30 minut chůze pro zdraví)
 - d. Chůze volnějším tempem dle možností klientů.
- 3. **Kontrolní vyšetření** (bylo provedeno v intervalu cca 3 týdnů (+- 2 dny) a zahrnovalo.
 - a. Měření klidové srdeční frekvence, krevního tlaku a saturace kyslíku.
 - b. Opakované provedení testu chůze 6 min (počet metrů/ 6 min. hodnota zátěžové srdeční frekvence v cíli.
 - c. Opakované sledování poklesu srdeční frekvence a krevního tlaku od 1. do 5. minuty po ukončení zátěže v klidu.
 - d. pohovor s examínátorem o efektech programu.
- 4. **Doporučení úpravy změn životního stylu klienta.**

Počet osob zahrnutých do projektu

Celkem 88 osob z toho 83 osob dokončilo pitnou kúru a chůzi pro zdraví. Muži 34, ženy 49. Vzhledem k značným věkovým rozdílům klientů a počtu klientů v jednotlivých věkových obdobích, byla statisticky zpracována pouze skupina mužů a žen ve věku 40-55 let.

- Muži 40-55 let n=23, věkový průměr 45,6 let, směrodatná odchylka 4,9 let.
- Ženy 40-55 let n=31, věkový průměr 48,2 let, směrodatná odchylka 5,9 let.

Srovnávací skupinu k této skupině mužů a žen tvořili studenti dálkového studia magisterského programu vysoké školy Palestra Praha (u kterých byl však proveden pouze na počátku test chůze 6 min. a vyplnili dotazníky).

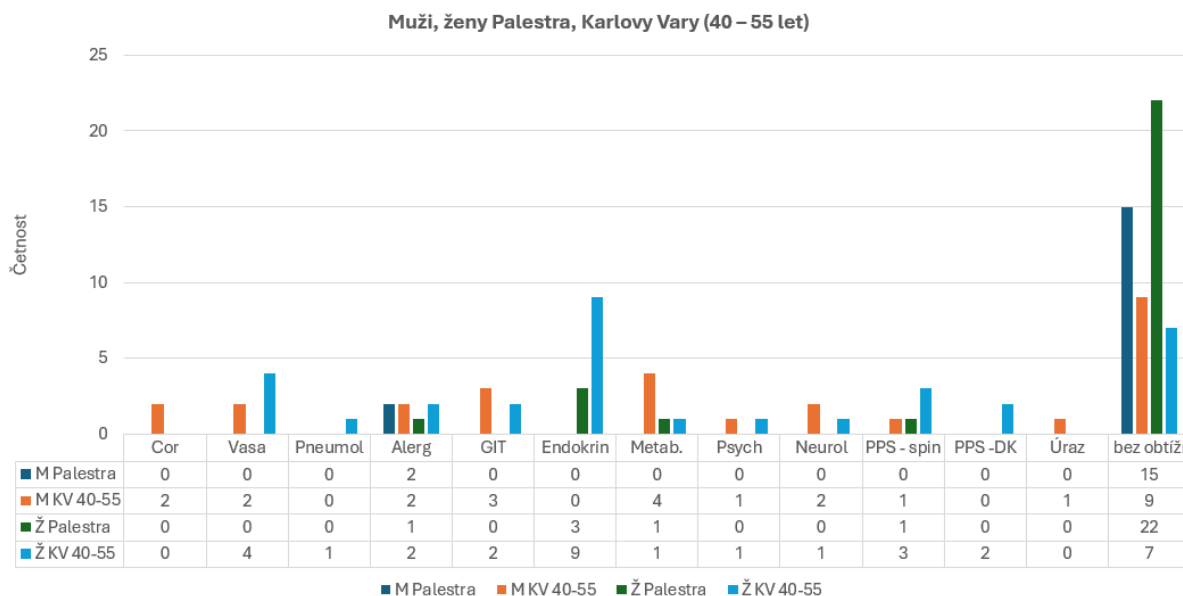
- Muži n= 17, věkový průměr 36,8 let, směrodatná odchylka 8,3 let.
- Ženy n=28, věkový průměr 31 let, směrodatná odchylka 4,43 let.

Některé výsledky výzkumné studie

Zdravotní stav vyšetřených osob

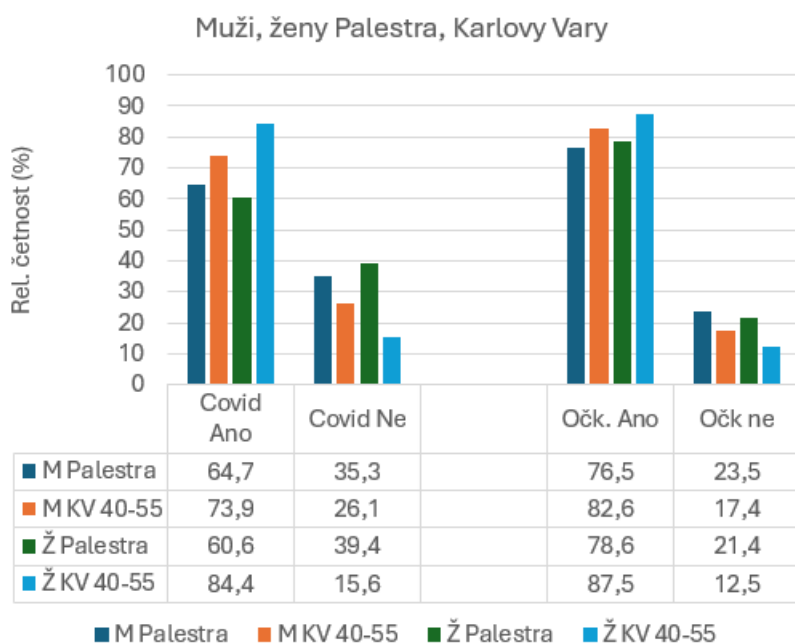
Na základě dotazníků a rozhovoru s klienty byly sledovány vybrané zdravotní obtíže, které klienti udávali jako výrazné a chronické. Dále byl sledován výskyt Covidu v posledních dvou letech a očkování proti covidové infekci.

Chronické zdravotní obtíže mužů a žen



U žen obou souborů (Ž KV, Ž Palestra) byl ve srovnání s muži výrazně vyšší výskyt chronických endokrinologických onemocnění. Je logické, že výrazně nižší výskyt osob bez zdravotních obtíží byl zaznamenán u souborů studentů mužů a žen VŠ Palestra Praha. Tento rozdíl souvisí jednak s nižším věkem a vyšší úrovní pohybové aktivity studentů dálkového studia.

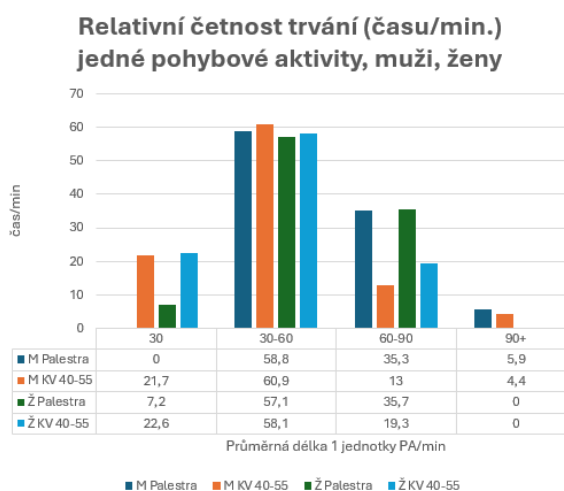
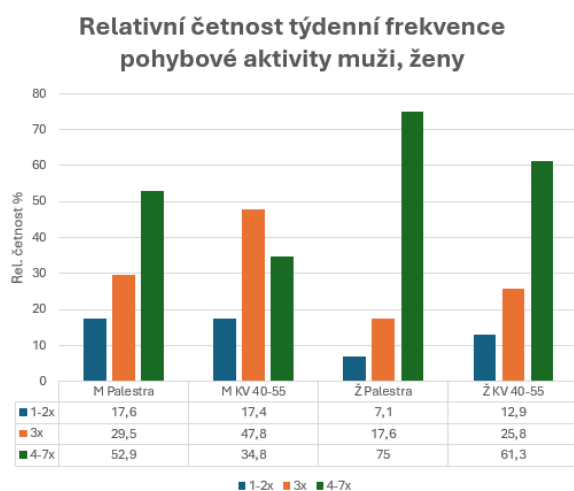
Relativní četnost prodělané infekce Covid a očkování v letech 2022-2023



Výrazně vyšší onemocnění covidem bylo zjištěno u karlovarských mužů i žen. Pravděpodobně zde hraje roli vyšší věkový průměr. Naopak výrazně nižší podíl očkování ve vztahu k infekci Covidem, byl zjištěn u studentů Palestry.

Dosavadní pohybová aktivita sledovaných osob (týdenní frekvence rekreační pohybové aktivity a průměrný čas pohybové aktivity)

Rekreačně pohybová aktivita mužů a žen



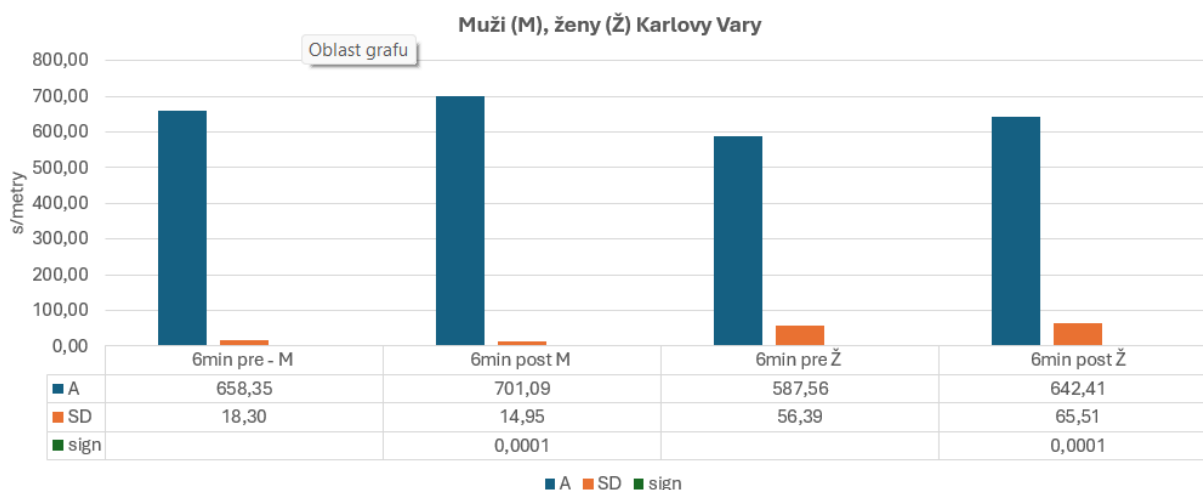
Při srovnání četnosti provádění pohybové aktivity v průběhu týdne jsme u žen obou souborů ve srovnání s muži zjistili výrazně vyšší frekvenci pohybové aktivity (4 – 7 x týdně).

Muži i ženy KV a Palestra uváděli nejčastěji dobu trvání rekreačně pohybové aktivity 30-60 min. Dominantním druhem pohybové aktivity u karlovarských mužů a žen byla chůze, kdežto struktura pohybových aktivit studentů Palestry byla mnohem pestřejší.

Podíl žen s nízkou frekvencí týdenní rekreačně pohybové aktivity (1-2x týdně), byl výrazně nižší než v souborech mužů.

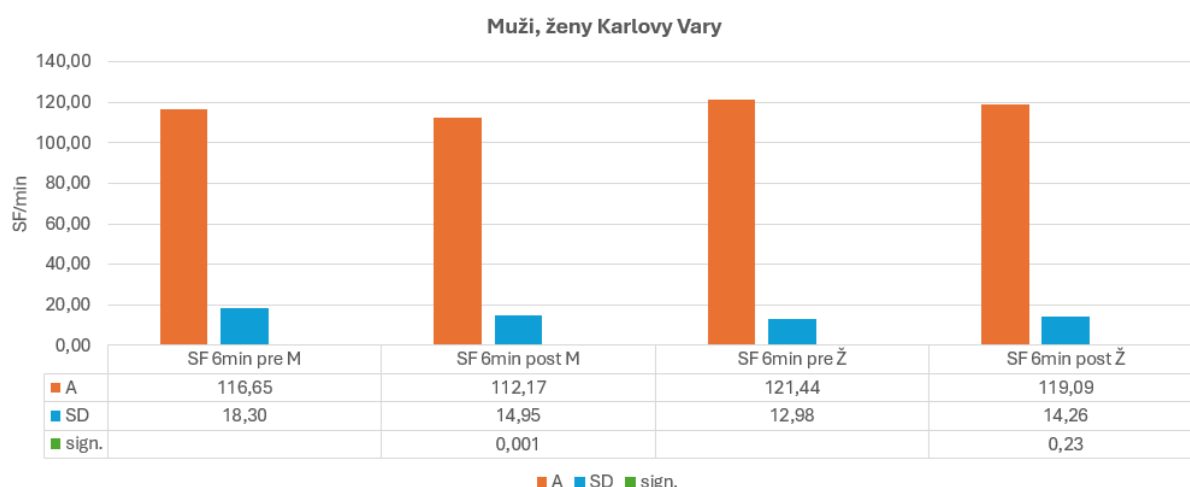
Sledování změn tělesné kondice a dynamiky zotavení po zátěži u karlovarských mužů a žen.

Test chůze 6 minut pre a post překonaná vzdálenost (m)



Při kontrolním vyšetření testu chůze 6 min.se u mužů i žen zvýšila překonaná vzdálenost a zvýšila se průměrná rychlost chůze. Tyto změny byly statisticky vysoce významné.

Test chůze 6 minut pre a post cílová srdeční frekvence (SF/min)



Při kontrolním vyšetření jsme u karlovarských mužů zaznamenali statisticky významné snížení hodnot cílové srdeční frekvence. U souboru žen byly tyto změny pod hladinou statistické významnosti.

Můžeme konstatovat, že dynamika změn adaptace na zátěž u mužů středního věku (40 - 55 let), při pravidelné pohybové aktivitě a při individuálně doporučené intenzitě zatížení byla vyšší než u souboru žen.

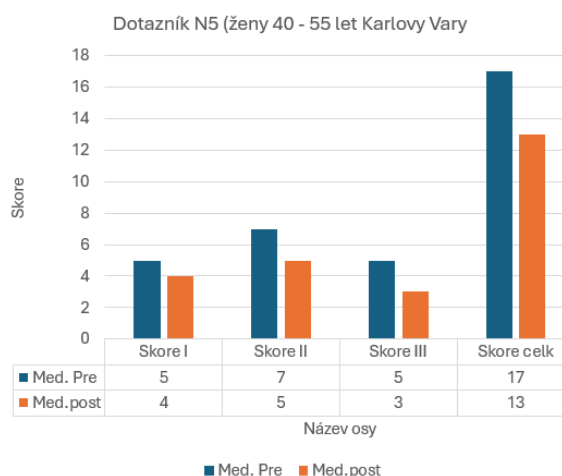
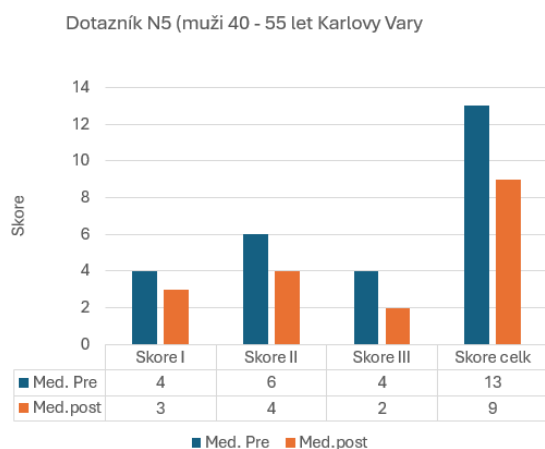
Změny tělesné hmotnosti

U změn tělesné hmotnosti pre a post jsme zaznamenali výrazné snížení hmotnosti u mužů a žen s nadváhou a 1. stupněm obezity. V těchto případech se hmotnost v průběhu tří týdnů snížila o 4-6 kg.

Subjektivní změny kvality zdraví

Změny kvality zdraví před a po ukončení programu byly hodnoceny u souboru karlovarských mužů a žen dotazníkem N5, který umožňuje jednoduchým způsobem hodnotit změny úrovně somatických, neurotických a psychoemocionálních obtíží klientů. Administrace dotazníků byla prováděna anonymně se souhlasem klientů.

Subjektivní změny skóre somatických (I),neurotických (II), psychoemocionálních (III) obtíží pre – post



Výrazné snížení subjektivních obtíží klientů ve věku 40 – 55 let po ukončení programu pitné kúry a chůze pro zdraví, jsme zaznamenali v oblasti neurotických a psychoemocionálních obtíží.

Závěry

Denní 30 minutová rychlá chůze pro zdraví, měla po třech týdnech pozitivní vliv na zlepšení celkové tělesné kondice a adaptaci srdečně cévního systému na zátěž.

Vlivem dočasných změn životních návyků v denním režimu sledovaných osob (pitná kúra a chůze pro zdraví), došlo k významnému snížení neurotických a psychoemocionálních obtíží mužů i žen.

Chůze tvoří v období středního a staršího věku a senia základní prostředek rekreačně pohybové aktivity.

Indikace chůze jako nefarmakologického prostředku podpory zdraví vyžaduje u zdravotně oslabených a chronicky nemocných osob: 1. posouzení celkového zdravotního stavu klienta, 2. základní funkční vyšetření 3. jasné a srozumitelné informace klientovi týkající se:

- Intenzity zatížení (srdeční frekvence, dechová dostatečnost) během chůze.
- Doby (času) chůze.
- Frekvence chůze v průběhu týdne.
- Délky chodeckého programu (týdny).
- Zvyšování zatížení (doba chůze, rychlost chůze, profil terénu, aj).
- Komplexnosti programu (kompenzace a regenerace, psychohygiena, dietetika, aj.).

- Kontroly efektivity programu.