



XXXIV. VÝROČNÍ SJEZD ČESKÉ KARDIOLOGICKÉ SPOLEČNOSTI

Volná sdělení — preventivní kardiologie · Brno · 10. 5. 2026

Fenotypizace „skrytého“ kardiovaskulárního rizika u zdravotníků

*Výsledky projektu Longevity Blue Zone
na 26. Kardiodnech Nemocnice AGEL Třinec-Podlesí*

Samiec J., Jiravská-Godula B., Szotkowská V., Kantor M., Kadlubcová A., Jakubovičová E., Chovančík J., Jiravský O.



Metody — Longevity Blue Zone

Design — průřezová pilotní studie · edukačně-screeningová zóna v rámci 26. Kardiodnů AGEL Třinec-Podlesí



Pozadí a klinická otázka

Preventivní paradigma v posunu

■ ESC/AHA doporučení

primárně cílí na manifestní rizikové faktory (hypertenze, dyslipidémie, diabetes).

■ Naše centrum preventivní medicíny

klade důraz na zachycení preklinických determinant — inzulínové rezistence, viscerální adipozity, cirkadiálních návyků, závislostního chování, chronického stresu, rizika neurodegenerace...

■ Zdravotníci jako rizikový subjekt

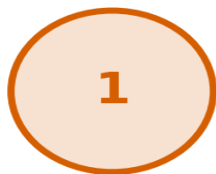
znají rizika — a přesto v nich žijí: noční služby, chronický stres, sedavá práce



Léčí druhé. Léčí ale i sebe?

Cíl studie

Zmapovat vybrané, v běžné praxi často opomíjené modifikovatelné determinanty zdraví u zdravotníků



**Nutriční
biochemie**



**Pohybová
aktivita**



**Emoční
zdraví**



Spánek



Suplementy



Světlo

„Třinecká Longevity Blue Zone“

Edukačně-screeningová zóna

8 stanovišť pokrývajících **6 pilířů zdraví**:

- nutriční biochemie (VFA, IR)
- pohybová aktivita (svalová síla úchopu)
- emoční zdraví (kvalitativně)
- spánek (délka, kvalita)
- suplementy (vitamin D dávkování)
- světlo (denní expozice)

Zážitková forma — návštěvníci procházeli stanovišti samostatně, anonymně.

Sběr dat a kategorizace

Anonymizovaný vizuální boarding — barevně kódovaný board (zelená–červená) umožňující rychlou kategorizaci výsledků.

VFA — bioimpedanční analyzátor

Síla — ruční dynamometr

Spánek, světlo, IR, Vit. D — strukturovaný dotazník na vstupu do stanoviště.

Účast v každém stanovišti dobrovolná a nezávislá → heterogenní n (47–105).

36 % účastníků kongresu se zúčastnilo naší zážitkové edukace







Znají rizika lépe než kdokoli jiný.

Přesto čelí nočním službám,
chronickému stresu
a sedavé práci...

Co tedy ukázala naše data?

KDO PEČUJE O TY, KTEŘÍ PEČUJÍ?

Screening 212 zdravotníků odhalil
skrytá rizika života zdravotníků

„Fit, but Metabolically at Risk“



SVALOVÁ SÍLA

95,2 %

zdravotníků
má svalovou
sílu v normě či
nadprůměru



VISCERÁLNÍ TUK

65,9 %

v pásmu zvýšeného
rizika (40,4 % kritické)



SPÁNEK

65,1 %

zdravotníků spí méně,
než doporučuje
prevence



INZULINOVÁ
REZISTENCE

58,3 %

uvádí subjektivní projevy
(únava, chutě)



DENNÍ SVĚTLO

55,1 %

tráví venku méně než
60 minut denně



VITAMIN D

40,6 %

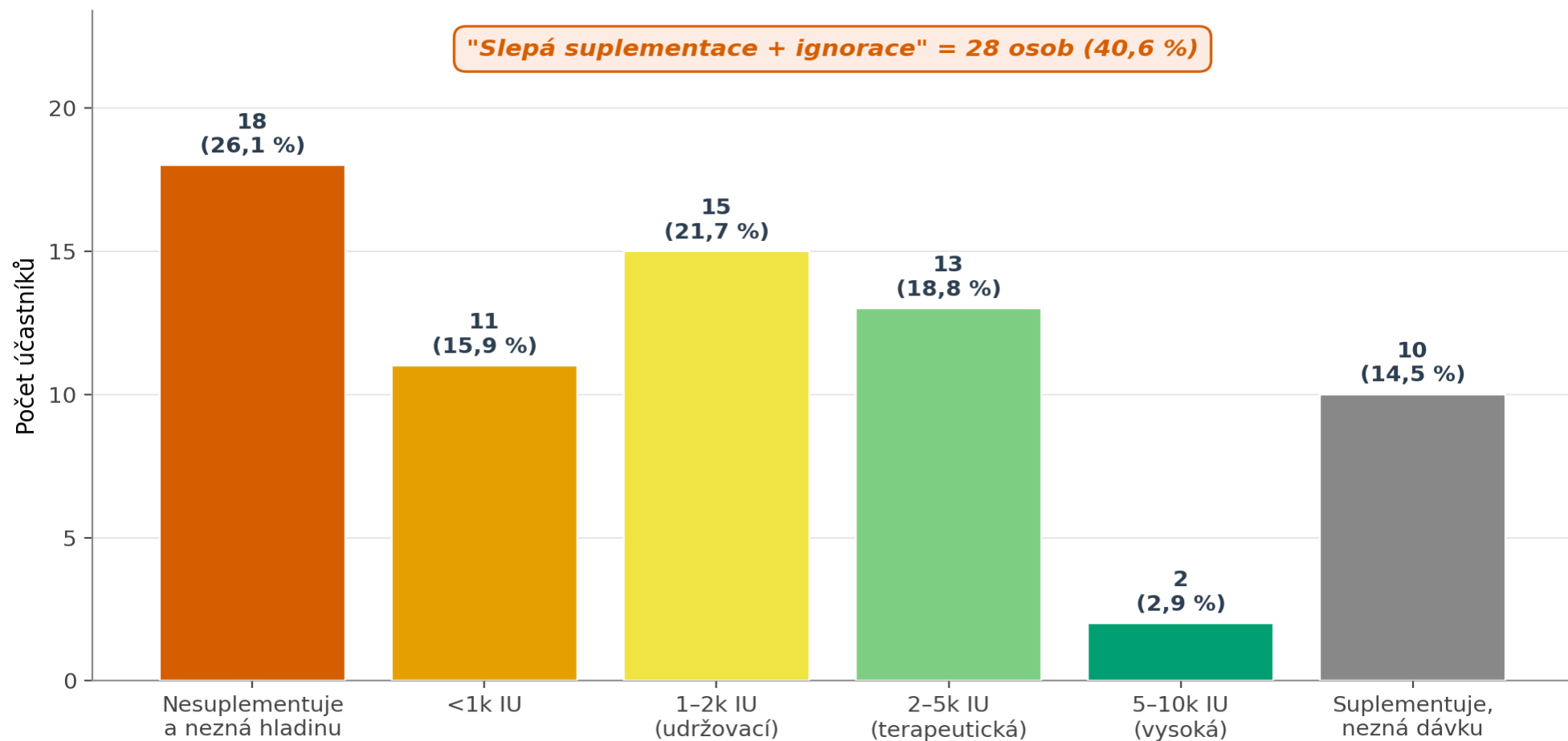
nesuplementuje nebo
nezná dávku



Zdravý tým. Bezpečnější pacient. Odpovědnost vedení.

Detail suplementace vitamínem D

Suplementace vitamínem D — 6 dávkovacích kategorií (n = 69)



Diskuse — fenotyp a praktické implikace

Paradox kondice vs metabolismu

Zdravotníci si zachovávají svalovou sílu (95,2 %), ale skrytá rizika dominují modifikovatelným determinantům — fenotyp „Fit, but Metabolically at Risk“.

Životní styl jako spojnice rizik

Spánková deprivace, nedostatek světla a slepá suplementace vitamínem D se kumulují s viscerální adipozitou a subj. příznaky IR — typicky u směnných pracovníků.

Zážitková edukace funguje

Longevity Blue Zone na kongresu byla atraktivní pro 36 % účastníků (212/597) a otevřela prostor pro intervence ve skupině s vysokou zdravotní gramotností.

KONCEPT

"Heal the Healers"

Uzdravme uzdravující

Cílit prevenci a longevity intervence systematicky na zdravotnický personál:

- zdravotnická gramotnost neznamená automatickou self-care
- paradox „silní, ale rizikovní“ vyžaduje strukturovaný program

Limitace a take-home message

■ Heterogenní účast napříč stanovišti

n se pohybovalo od 47 (VFA) do 105 (síla) — % nelze sloučit přes kohortu 212.

■ Subjektivní screening IR

57 ze 76 hodnoceno dotazníkem, ne laboratoří — odhad prevalence, ne diagnóza.

■ Sebevýběr účastníků prevence

Dobrovolnická populace zdravotníků se zájmem o longevity → opatrnost při generalizaci.

TAKE-HOME MESSAGE

1

**Zdravotníci vykazují fenotyp
„Fit, but Metabolically at Risk“**

2

**Zážitková edukace v rámci Longevity Blue Zone
je praktickým nástrojem prevence — koncept
„Heal the Healers“.**

Děkuji za pozornost



i Kontakty

MUDr. Bc. Jan Samiec

☎ +420 558 304 541

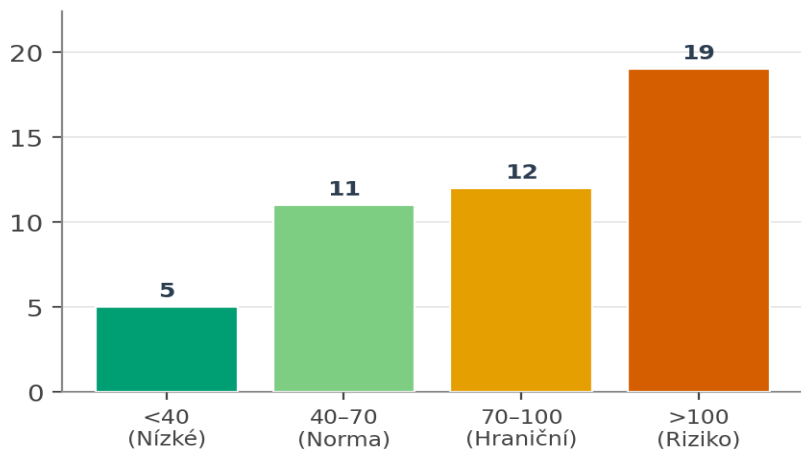
✉ jan.samiec@npo.agel.cz

✉ preventivnimedicina@npo.agel.cz

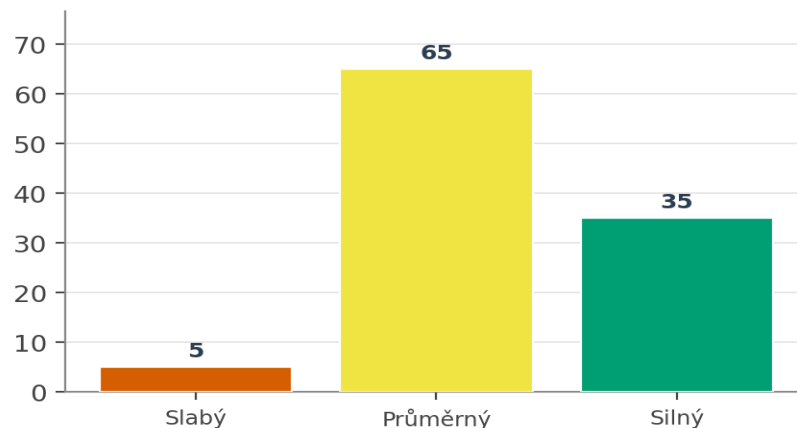
Výsledky

Kategoriální analýza výsledků — 6 pilířů Longevity Blue Zone

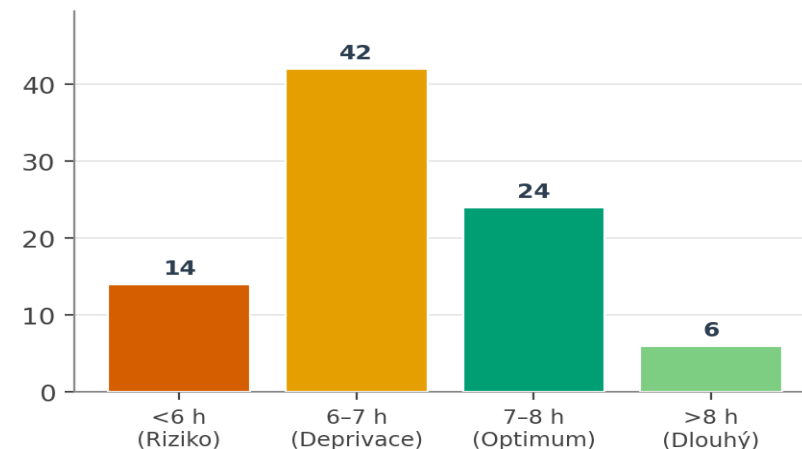
Viscerální tuk (cm²) (n = 47)



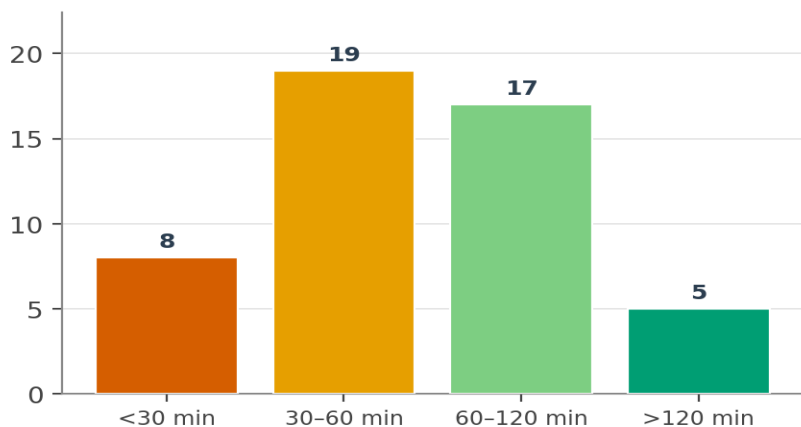
Svalová síla úchopu (n = 105)



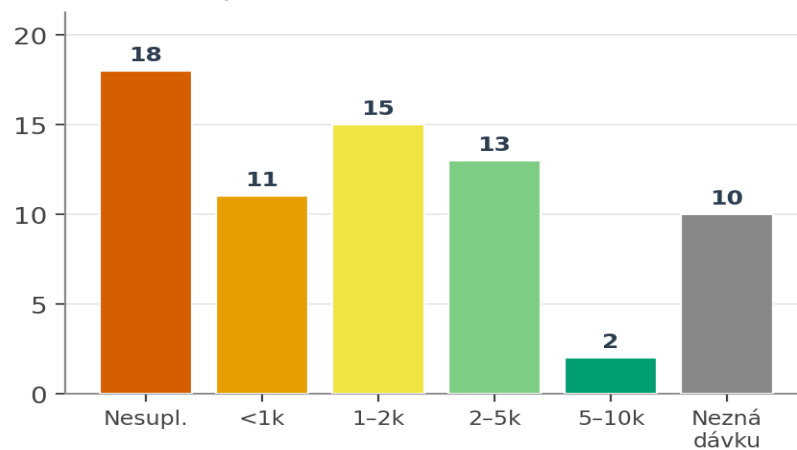
Délka spánku (n = 86)



Denní světlo (n = 49)



Suplementace Vit. D (IU) (n = 69)



Inzulinová rezistence (n = 84)

