

Statistiky nezaprou tvrdou realitu: průměrná doba dožití mužů v České republice je zhruba o šest let nižší než u žen. Proč je to tak, co za tím stojí a jaké máme možnosti, abychom to změnili?

Dožití muži ženy ČR – čísla, která se nevymluví

Dle dostupných statistik je rozdíl ve střední délce života mezi muži a ženami v Česku stabilní a pohybuje se kolem šesti let. Podobný trend můžeme vidět i v jiných zemích, ale u nás je to o něco výraznější. Proč?



Ukazatel Muži (v letech) Ženy (v letech) Rozdíl (v letech) Průměrná délka života (dle posledních statistik) 74 80 6

Proč muži v ČR umírají dříve?

Kultura „tvrdomi“ a odkládání návštěvy u doktora

Česká mentalita často klade důraz na samostatnost, odolnost a „tvrdomi“. A právě to vede mnoho mužů k tomu, že odkládají návštěvu lékaře, i když je něco jasně trápí. „To přejde,“ slyšíte často. Ale za jak dlouho a podle čeho poznáte, že to skutečně přejde? Mnohdy pozdě a mnohdy už je pozdě na úplné uzdravení.

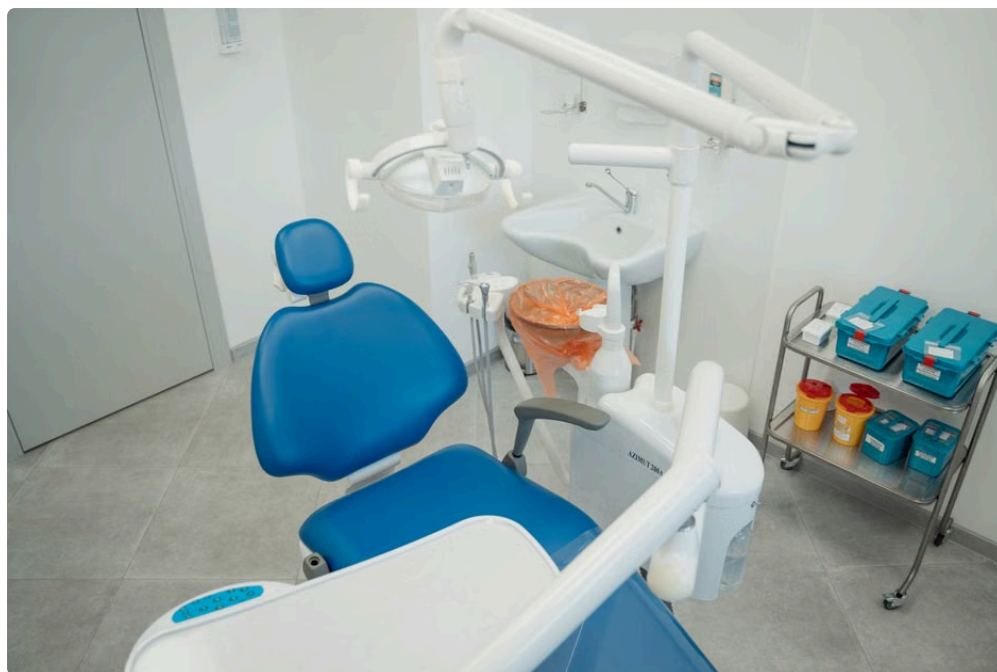
Držet se hesla „neobtěžovat“, „já to zvládnou sám“ není v tomto ohledu pomoc. Pokud máte chronickou bolest, obtíže nebo zvýšenou únavu, je na místě obrátit se na odborníka. Neustále ignorování signálů těla může vést k závažnějším zdravotním komplikacím, které napomáhají k tomu, že muži v průměru žijí kratší život než ženy.

Podceňování chronické bolesti

Chronická bolest není žádné „pouhé nepříjemné šimrání“. Pokud trpíte dlouhodobými bolestmi, které nesvědčí zranění nebo běžné přetížení, je potřeba problém řešit. Bolest sama o sobě je varovným signálem, že něco v těle není v pořádku. Ignorace bolestí může narušit kvalitu života a vést ke komplikacím.

Statistiky zdraví mužů v ČR – co říkají odborníci?

Jsmo v kontaktu s několika lékaři, kteří potvrzují, že na návštěvy u doktora chodí čeští muži výrazně méně často než ženy. „Muž se nezajímá o pravidelné prohlídky, prevenci, až do doby, než je skutečně vážně nemocný,“ říká praktický lékař MUDr. Petr Novák. Tento přístup vede k prodlevám v diagnostice a léčbě, které mají dopad na délku života.



Součástí prevence je i uvědomění si vlastního stavu, včasné řešení bolestí a nepříjemností a využití dostupných nástrojů. V tomto směru může pomoci například platforma Releaf, která je informativní a edukativní, pokud jde o léčebné konopí v ČR.

Léčebné konopí jako pomocná ruka? Jaký je stav u mužů

Léčebné konopí se stále častěji dostává do povědomí pacientů, kteří mají chronickou bolest, úzkosti nebo jiné dlouhodobé potíže. Muži ale stále méně čerpají z této pomoci, částečně kvůli nedostatečným informacím, částečně kvůli přetrvávajícím předsudkům.

Díky licencovaným lékárnám, které distribují léčebné konopí podle platných legislativních pravidel, máte možnost řešit zdravotní komplikace moderním způsobem, pokud vhodné.

Než se vrhnete po řešení na vlastní pěst

- Neztrácejte čas zbytečným hledáním „záračných“ preparátů – žádné rychlé zázraky nejsou.
- Konzultujte zdravotní potíže s lékařem, který vás může odkazovat na správné cesty léčby, včetně používání léčebného konopí, pokud je to adekvátní.
- Platforma Releaf nabízí spolehlivé a aktualizované informace o léčebném konopí – bez zbytečných anglicismů a přehánění.

Co můžeme změnit? Jak neztratit těch 6 let navíc

Základní krok je jednoduchý – nepodceňovat své zdraví. To znamená:

1. Chodit na preventivní prohlídky.
2. Neskryvat své potíže a bolesti.

3. Hledat odbornou pomoc místo odkládání a ignorování.
4. Využívat dostupné informační zdroje (třeba Releaf) a služby licencovaných lékáren pro správnou léčbu.
5. Nebát se o svém zdraví otevřeně mluvit – překonat kulturní tlak na „tvrdost za každou cenu“.

Závěr

Je fakt, že muži v ČR žijí v průměru o 6 let méně než ženy. Tento rozdíl není pouze číslem, ale výsledkem konkrétních způsobů, jakými se muži ke svému vlastnímu zdraví staví. Odkládání návštěvy lékaře, podceňování chronické bolesti a tlak, aby muž zůstal „tvrdý a nezranitelný“, hrají zásadní roli.

Nicméně není to osud na celý život. Díky otevřenosti, odpovědnému přístupu a dostupnosti důvěryhodných zdrojů informací a léčebných možností (jako jsou licencované lékárny a platformy twogentlemen.cz jako Releaf) lze žít nejen déle, ale i kvalitněji.

Takže muži, přestaňte čekat, až „to přejde“. Ptejte se, hledejte pravdu, jednejte. Život nepřidá roky pouze množstvím alkoholu či cigaret, ale skutečnou péčí o sebe.