

PRŮZKUM

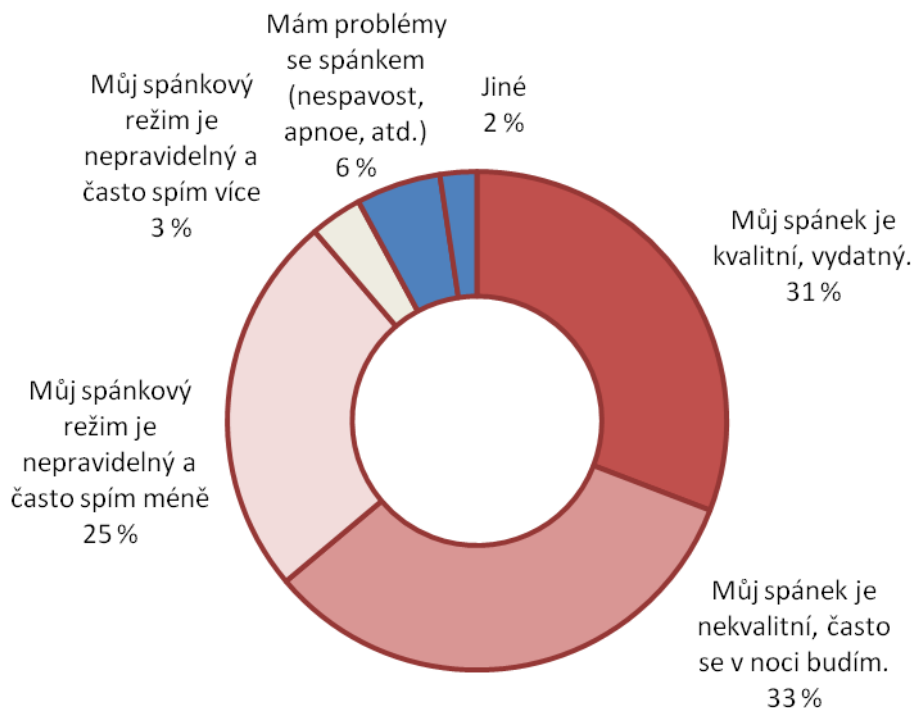
Sedm z deseti Češek zažívá bolesti. Po lécích většina sahá až při akutních potížích

České Budějovice, 23.08.2023 – Kvalitní spánek, pravidelné preventivní prohlídky, odpočinek a žádné bolesti jsou důležité podmínky pro spokojený a zdravý život. Nový průzkum společnosti dm však ukazuje, že české ženy jich často nedosahují. Kvalitní spánek zažívá jen necelá třetina žen a každá pátá žena spí v průměru méně než šest hodin denně. Na preventivní prohlídky ženy nejčastěji chodí k zubaři a na gynekologii, ale u praktického lékaře se nechává preventivně vyšetřovat jen asi polovina z nich.

Zdravý spánek je vzácnost

České ženy nejčastěji spí 6 až 7 hodin denně. Tuto variantu zvolila v aktuálním průzkumu zpracovaném agenturou STEM/MARK pro společnost dm téměř polovina oslovených. Čtvrtina žen uvedla, že spí v průměru 7 až 8 hodin denně, a téměř pětina žen se vyspí méně než 6 hodin za den. „Pokud se však bavíme o kvalitě spánku, nestačí jen dostatečný počet hodin. Velká skupina žen v průzkumu uvedla, že se v noci často budí a trpí nespavostí. Vydatný a kvalitní spánek má méně než třetina žen,“ komentuje výsledky průzkumu **Jiří Peroutka**, manažer komunikace **dm drogerie markt**.

Jak ženy hodnotí kvalitu svého spánku



zdroj: dm drogerie markt

Nejčastěji na gynekologii a k zubaři

Kromě kvality spánku je důležitým faktorem pro spokojený život také péče o vlastní zdraví. Ignorování varovných příznaků a vynechávání preventivních prohlídek často vede k závažným zdravotním potížím. Ženy v průzkumu uváděly, že nejčastěji chodí na pravidelné prohlídky ke svému gynekologovi (83 procent) a k zubaři (81 procent). Ostatní lékařské specializace však spíše zanedbávají. Na preventivní vyšetření u praktického lékaře dochází jen 52 procent žen a k očnímu lékaři jen 43 procent.

Oproti tomu na užívání doplňků stravy myslí 9 z 10 žen. Nejčastěji volí hořčíc a vitamíny C, B a D. Hlavním důvodem pro užívání doplňků stravy je ochrana zdraví, snaha cítit se lépe, případně snaha o lepší vzhled. Čtyřicet pět procent žen užívá jeden nebo více doplňků stravy alespoň jednou za den.

S bolestí žije 7 z 10 žen

S péčí o vlastní zdraví souvisí rovněž vnímání signálů, které tělo dává, pokud není vše v pořádku, nejčastěji ve formě bolesti. Z průzkumu vyplývá, že občasné bolesti zažívá 7 z 10 oslovených žen. Čtvrtina oslovených se s bolestmi potýká často, nejčastěji jde o věkovou kategorii nad čtyřicet pět let. „*Zatímco mladší ženy uvádějí častěji menstruační bolesti a bolesti hlavy, starší ženy mají spíše problémy s klouby a pohybovým aparátem, se zády, páteří a také se svaly,*“ upřesňuje Jiří Peroutka.

Jaké druhy bolesti mívají ženy nejčastěji:



zdroj: dm drogerie markt [údaje v %]

Pro tlumení bolesti používá 78 procent žen léky. Zbytek raději odpočívá, zkouší bylinné přípravky, alternativní medicínu nebo se snaží zahnat bolest protahováním a cvičením. Průzkum také ukázal, že ženy po klasických lécích sahají většinou až tehdy, když jsou potíže opravdu akutní. Jen 28 procent žen si bere léky už při prvních známkách bolesti.

V odpovědích na způsoby zvládání bolesti se projevil rozdíl mezi ženami, které aktuálně pečují o malé děti, a těmi ostatními. „*Ženy bez dětí častěji uvádějí, že při bolesti volí raději odpočinek,*

zatímco ženy s malými dětmi do 10 let i přes bolest pokračují v běžných denních aktivitách,“
dodal Jiří Peroutka.

Průzkumu se zúčastnilo celkem 502 osob ve věku od 18 do 64 let.

Pečujte o sebe s produkty dm (Fotografie produktů si můžete stáhnout [zde](#).)

1. [Mivolis](#) šumivé tablety s hořčíkem

Množství: 20 ks

Cena: 19,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu [dm.cz](#).



2. [Mivolis](#) tablety Magnesium 500 + vitamíny B

Množství: 30 ks

Cena: 79,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu [dm.cz](#).



3. [Mivolis](#) pastilky hořčík + vitamin C + B6 + B12

Množství: 30 ks

Cena: 29,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu [dm.cz](#).



4. [Mivolis](#) roll-on ke zmírnění bolesti hlavy

Množství: 15 ml

Cena: 69,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu [dm.cz](#).



5. Mivolis studené a teplé obklady s upevňujícím pásem a látkovým pouzdrém

Množství: 1 ks

Cena: 59,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.

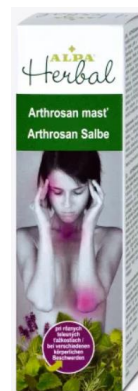


6. Alpa mast Arthrosan

Množství: 30 g

Cena: 129,00 Kč

K dostání ve vybraných prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.



O společnosti dm drogerie markt Česká republika

Společnost dm drogerie markt s.r.o. v České republice zahájila činnost v roce 1992 jako 100% dceřiná společnost dm drogerie markt GmbH Rakousko. V roce 1993 otevřela svou první prodejnu v Českých Budějovicích. Společnost sídlí v Českých Budějovicích. Svých 249 prodejen zásobuje po celé České republice z logistických center v Jihlavě a Divišově. Jednatelkami společnosti jsou Martina Horká a Markéta Kajabová. Celkem v dm pracuje 4 108 spolupracovníků. V obchodním roce 2021/2022 vykázala dm v České republice obrát ve výši 13,8 mld. CZK a upevnila tak své postavení jedničky na trhu specializovaných drogerií. Na trh uvádí mimo jiné dm značky Balea, alverde přírodní kosmetika, babylove, Mivolis, Denkmít, SUNDANCE, dmBio, trend IT UP, SEINZ. či nejnověji no planet b.

Tiskové zprávy a fotografie v tiskové kvalitě společnosti dm naleznete [zde](https://dm.cz)

V případě zájmu o další informace kontaktujte:

Ing. Jiří Peroutka
Manažer komunikace
T +420 387 748-220
M +420 739 531-696
jiri.peroutka@dm.cz
dm.cz
facebook.com/dm.cesko