

Tajemství dětských svačin

konci minulého roku proběhl pod patronací Fóra zdravé výživy i kardiologické společnosti na základních školách v celé České republice průzkum školních svačin. U dětí bylo zjišťováno zda si s sebou svačinu a z čeho se skládá. Výsledky průzkumu byly vyhodnoceny a na jejich základě byla pro rodiče zpracována doporučení závažná na to, co je třeba zlepšit ve stravovacích návycích a jaké jsou pro děti nevhodnější.

Chyby ve výživě...

„Někdy jsme se také na pohybové aktivity a celkový životní styl. Srovnáním rodičů na stravovací zásady s reálnými svačinami žáků bylo zajímavé. V mnoha ohledech byly zjištěny značné rozdíly, bohužel úspěch skutečných svačin. Protože strava každého člověka souvisí s jeho zdravotním stavem, rozhodli jsme se průzkum rozšířit o zjištění rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění. Chyby ve výživě se projevují zvýšeným výskytem různých onemocnění, jako je diabetická obezita. Přitom bylo prokázáno, že zdravá a vyvážená strava působí účinně prevence těchto chorob. Zjišťování rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění bylo provedeno s Českou kardiologickou společností, která převzala nad touto částí průzkumu odbornou garanci. Byla pod podmínkou souhlasu rodičů naměřena hodnota krevního tlaku, dále byla zjištěna jejich váha a výška,« dětská obezitoložka a endokrinoložka z pražské Všeobecné fakultní nemocnice MUDr. Alexandra Moravcová.



Prohřešky ve svačinách

4 procent dětí mělo v aktovce nějakou sladkost, například sušenky, smažené koblihy nebo čokoládu. K výraznému zhoršení došlo

onemocnění. Pokud již začal z přetvářkou, naleznou anomální kontakty cévy s trojklanným nervem, cévu

malým číselným úsekem v oblasti zá-
překážek po operaci nosu, je třeba
záchvat bolesti, která je předtím ka-
dodenně po řadu let provázela,« po-

řých by operace znamenala velkou
zátěž.»

Potíže s močením patří mezi tabuizovaná témata

Třetina pacientů s hyperaktivním měchýřem má v důsledku svého onemocnění deprese a pro více než jednu čtvrtinu postižených představuje choroba výrazný stres, jak vyplývá ze závěrů studie, která byla provedena v šesti evropských zemích.

Výsledky průzkumu

V důsledku hyperaktivního měchýře uvedlo 32 procent dotázaných že trpí depresí a 28 procent postižených touto chorobou uvedlo, že onemocnění je pro ně velmi stresující. Inkontinence byla příznakem, který psychický stav postižených výrazně zhoršoval. Nemocní udávali, že jim příznaky onemocnění (hyperaktivní měchýř - OAB-OverActiveBladder) ztěžují jak společenský, tak profesní a soukromý život. Obávají se, že svou činnost, například důležitá jednání, budou muset ukončit v důsledku urgencye. OAB zhoršuje jejich schopnost rozhodování, soustředění a mnozí uvedli, že tyto příznaky se staly důvodem odchodu do předčasného důchodu.

Syndrom OAB

Syndrom hyperaktivního měchýře má negativní vliv na fyzický, psychický, profesní a sexuální život. Mnoho pacientů se stydí vyhledat pomoc, a když své obavy překonají, narazí mnohdy na nepochopení ze strany samotných lékařů. Podle provedených evropských studií má zhruba polovina lékařů nechuť či nezáměr se problémy s močením zabývat. OAB má však na každodenní ži-

vot horší dopad nežli závažné choroby, jako je diabetes, astma, angina pectoris apod. Syndrom hyperaktivního měchýře je souborem příznaků, ke kterým dochází při nesprávné funkci svaloviny močového měchýře, takže se stahuje, i když močový měchýř není zcela naplněn. Většina lidí dokáže na určitou dobu překonat pocit nucení na močení, dokud není k vyprázdnění měchýře vhodná příležitost. S tím však mají pacienti s hyperaktivním měchýřem potíže.

Příznaky OAB

Urgence: náhlá a nutková potřeba močit, kterou nelze překonat.

Frekvence močení je zvýšená, postižený ji pocítí nejméně osmkrát denně.

Urgentní inkontinence: k úniku moči dochází pro nedostatek času dojit na toaletu.

Nykturie: potřeba močit v noci.

Onemocnění postihuje v USA a v Evropě téměř jednu pětinu dospělých ve věku nad 40 let. Jeho výskyt sice s věkem stoupá, ale není pravda, že je projevem stárnutí. Jedná se o léčitelnou chorobu.

Současná léčba

Pacienti se syndromem OAB vyžadují dlouhodobou léčbu, která je zbaví příznaků a zároveň nemá závažné nežádoucí účinky. Cíl terapie spočívá v tom, aby nemocní byli schopni vykonávat běžné a nezbytné aktivity bez náhlé potřeby močit. »V léčbě hyperaktivního měchýře jsou nejčastěji užívány anticholinergní léky, které blokuji

receptory ve svalovině močového měchýře, a tím snižují jeho kontrakce. To vede ke zmírnění urgencye i ostatních příznaků syndromu hyperaktivního měchýře. Nejvíce užíványi anticholinergiky jsou oxybutinin, trospium a nejnovější solifenacin (Vesicare). Vzhledem k tomu, že receptory se kromě močového měchýře vyskytují i ve slinných žlázách, gastrointestinálním traktu, srdci, nervovém systému a očích, mohou tyto léky způsobit nežádoucí účinky, jako sucho v ústech, zácpu, zvýšení srdeční frekvence, a nebo zhoršené soustředění. Tyto nežádoucí účinky bývají pro některé pacienty natolik obtěžující, že léčbu ukončí, přestože vědí, že příznaky OAB se jim vrátí. Proto je nutné volit přípravek, který má selektivní účinky pouze na receptory ve svalovině močového měchýře, a to jsou především tolterodin a solifenacin,« uvedl MUDr. Tomáš Rittstein z urologické ambulance Ústřední vojenské nemocnice.

Lékařské doporučení

Mnoho pacientů se syndromem hyperaktivního měchýře nesprávně omezuje příjem tekutin. Dále tito pacienti »mapují« toalety a preventivně vyprazdňují měchýř, kdykoliv je možné jít na toaletu. To může mít negativní dopad, neboť si měchýř zvykne udržovat menší množství moči. Léčebná změna by měla spočívat v dodržování pitného režimu a v tréninku močového měchýře, jehož cílem je snížit potřebu močit, nejdříve po třech až čtyřech hodinách.

Zanedbání chrupu v dětství – následky po celý život

Během loňského roku pořádala značka Signal dva projekty zaměřené na širokou veřejnost. Ve vybraných nákupních centrech se konala již druhým rokem škola dentální hygieny při které dentální hygienistky vysvětlovaly zásady správné péče o chrup a letos už poděsaté probíhala akce Signal Dentibus, zaměřená především na děti a jejich rodiče.

Velký zájem, bohatá účast

Počet vyšetřených dětí překročil tisícovku, ale horší je, že počet zjištěných nešetřených kazů ji rovněž překročil. To znamená, že průměrně měly děti jeden nešetřený kaz, což je alarmující. Nejhorší stav byl zaznamenán na Mezinárodním veletrhu InDent v Ostravě, kde měly děti v průměru dva kazy. Čísla překročila výsledky šetření v roce 2005. »V současné době je stomatologická péče plně v rukou rodičů, oni zodpovídají za správnou péči a pravidelné kontroly v zubní ordinaci. Jejich vztah k ústní hygieně je však často nezodpovědný a takový ho, pak, bohužel, předávají svým dětem. Měli jsme možnost se o tom přesvědčit na všech zastávkách. Zapomíná se, že dítě je člověk, který má právo na zdravý životní styl.«

Několik pravidel a rad pro rodiče

- Zuby by měly být čistěny alespoň dvakrát denně dětskou pastou s fluoridem. Vhodný dětský kartáček je měkký, má malou hlavu a v neposlední řadě nesmí být opotřebovaný, je třeba ho závčas měnit.
- Začít s čistěním je vhodné už při prořezání prvního zoubku, později by měl dětské zoubky čistit rodič, s předškoláky je nutné zoubky dočistovat, a to do osmi let a starší školáky kontrolovat.
- Dodržujte zdravou stravu. Zbytečně nekrmte batolata například slazenými čaji či nenamáčejte dudlíky v medu, v pozdějším věku omezte sladkosti a takzvaný fast food potraviny nejen kvůli zdraví ústní dutiny, ale snižíte tím i riziko dětské obezity.
- Po večerním čistění podávejte dětem jen vodu nebo neslazené čaje, protože přes noc se snižuje produkce slin a cukry na chrup působí intenzivněji nežli ve dne.
- Není-li přes den po jídle čas či vhodné místo pro vyčištění zubů, můžete dítěti nabídnout alespoň žvýkačku bez cukru, například Orbit, kte-