

Rady a porady



Na vaše otázky odpovídá MUDr. Marta Šimůnková



V naší malé nemocnici našli mému manželovi něco na prostatě

a poslali ho do poměrně vzdáleného onkologického centra. Nebylo by možné, aby byl hospitalizován u nás, kde bych ho mohla navštěvovat?

Jiřina Malá, Opava

Je zcela jednoznačně prokázáno, že výrazně lepší výsledky léčby mají na těch pracovištích, která se na diagnostiku a léčbu onkologických chorob specializují. Proto vám upřímně radím, aby váš manžel zůstal v péči onkologického centra tak dlouho, jak bude zapotřebí.



S přítelkyní se přeme, která dieta je lepší: dělená strava, nebo podle krevních skupin. Jaký je váš názor?

Veronika J., Turnov

Zcela prostý: zapomeňte na diety, fungují jen na chvíli. Jediné, co vám můžu poradit, je trvale změnit životosprávu: jíst hodně zeleniny, ovoce, dávat přednost bílému masu, drůbežímu a ryběmu, a mléčným bílkovinám v mírně odtučněných mléčných výrobcích. K tomu je nezbytné přidat pohyb a minimálně 3x týdně 30 minut intenzivního aerobního cvičení.



Kdy se u nás bude očkovat proti rakovině děložního čípku? Kolik bude vakcína stát?

Hana Koutná, Praha

Vakcína již je na světě, ale čeká se na oficiální schválení Evropskou lékovou agenturou. Předpokládá se, že k tomu dojde do konce tohoto roku a v průběhu roku 2007 by se vakcína měla objevit i v Česku. Zatím se neví, zda bude hrazena z veřejného zdravotního pojištění, nebo si ji budou ženy platit samy. O ceně také zatím nejsou žádné informace.

Napište nám! kvety@sanoma.cz

Máte nějaký zdravotní problém? Trápí vás potíže, se kterými si nevíte rady? Neporozuměli jste tomu, co vám řekl váš lékař? Na vaše otázky se pokusíme odpovědět.

Nová diagnóza na

Zná všechna veřejná WC ve městě. Uprostřed důležitých porad se omluvně usměje a prchá. Náhle ukončuje telefonáty. Málo pije. Jestli tahle charakteristika platí na vašeho kolegu, přítelkyni nebo na vás, může diagnóza znít: OAB.

OAB (OverActive Bladder) neboli hyperaktivní močový měchýř je nemoc nová. Ačkoli její příznaky provázejí lidstvo snad od jeho počátků, do seznamu uznávaných diagnóz ji mezinárodní odborná společnost urologů zařadila až v roce 2002.

Léčit včas

„Existuje už několik velkých studií, které prokázaly oprávněnost této diagnózy,“ řekl nedávno na kongresu Evropské asociace urologie v Paříži jeden z průkopníků v této oblasti profesor Christopher Chapple z The Royal Hallamshire Hospital v Sheffieldu ve Velké Británii. „Časté urgency, tedy neovladatelné nucení na močení, ať už s inkontinencí, nebo bez ní, výrazně snižují kvalitu života nemocných mužů i žen. Je nutné, aby byla diagnóza OAB stanovena podle platných kritérií a pacienti včas adekvátně léčeni.“

Mlčení neléčí

Snad proto, že nám všem v dětství vštěpovali, že počurávat se je ostuda, **neradi o potížích s močovým měchýřem mluvíme.** Je to chyba. Skoro polovina neléčených pacientů je obrovské číslo. O to horší, že **potíže, jež tolik komplikují každodenní život,** ovlivňují kariéru, otravují sex, omezují koníčky a zkrátka snižují kvalitu života, **jsou léčitelné.**

Přestože hyperaktivní měchýř je onemocnění léčitelné, asi 40 % případů zůstává nedagnostikováno



Podle výzkumů trpí syndromem hyperaktivního močového měchýře v evropských zemích 16 až 19 % populace. Je to častější onemocnění než diabetes, astma, deprese nebo angina pectoris. Postihuje stejně muže jako ženy, ty se ale častěji léčí. Asi 40 % případů zůstává nedagnostikováno. „Nemocní většinou čekají s vyhledáním pomoci půl roku, rok,

protože se za své problémy stydí. Nechtějí o nich hovořit,“ říká náš přední odborník profesor MUDr. Michael Halaška, DrSc. „K lékaři je vyžene až strach, že se jedná o něco vážného, třeba rakovinu.“

Neodkladná potřeba

Močový měchýř je svalový vak, který u zdravých dospělých jedinců pojme až 600 ml moči. Když se naplní, zareagují nervová zakončení a vyloučí látku zvanou acetylcholin, která působí na tzv. muskarinové receptory ve svalstvu měchýře. Svalovina se začne stahovat, tlak v močovém měchýři stoupá a člověk „musí“. Většina lidí se od dob, kdy je maminky vysazovaly na nočník, naučila

Násilí a nádory

Susan Modesittová z univerzity v Kentucky (USA) vypátrala, že u žen, které se kdykoli v životě setkaly s násilím proti své osobě nebo byly zneužívány, bývá stanovena diagnóza gynekologického zhoubného onemocnění (rakoviny prsu, děložního hrdla a vaječníků) zhruba 2,5x častěji až v pozdních stádiích onemocnění než u ostatních pacientek. Autorka pozorování to vysvětluje tím, že tyto ženy

mají pro svou ekonomickou situaci ztížený přístup ke zdravotnímu pojištění a mnoho jich je závislých na návykových látkách. Častěji jde také o ženy rozvedené, v tíživé životní situaci. Do jaké míry jde o „kancerogenní“ souvislosti násilí a zneužívání a do jaké o důsledky psychického postoje samotných žen ke svému zdraví, který může být v důsledku těchto negativních zkušeností značně zhoršený, to studie nevysvětluje.



Ženy vystavované násilí přicházejí k lékaři s nádory v pokročilém stadiu

staré potíže



Příznaky hyperaktivního močového měchýře

- **Frekvence** – nemocný pocítuje potřebu močit nejméně 8x denně
- **Inkontinence** – urgentní forma (oproti stresové) znamená, že k úniku moči dochází kvůli nedostatku času dojít na WC
- **Nykturie** – potřeba močit v noci (častěji než 3x)
- **Urgence** – naléhavá a nutkavá potřeba močit, kterou nelze překonat

v ústech, zácpa, rozmazané vidění apod., přibýly v poslední době další, jež působí selektivně. Výskyt vedlejších účinků je v jejich případě mnohem nižší. Pacienti je lépe snášejí, a léčbu tedy nepřerušují.

Významnou roli má i terapie vedoucí ke změně chování pacientů (behaviorální). Lékař se snaží odstranit nežádoucí návyky nemocných, doporučí jim optimální pitný režim a „trénuje“ s nimi močový měchýř.

Existují také „měchýřové pacemakery“: do zad nemocného se blízko nervu, který řídí funkci měchýře, umístí malá elektroda. Procházející elektrický proud pak ovlivňuje jeho činnost.

Když žádná z vyjmenovaných léčebných metod nefunguje, nastává čas pro chirurgii. Vložení části střeva do jeho stěny je možné operativně zvětšit objem měchýře. Jiná, poměrně nová technika používá injekce botulotoxinu, které se vpichují do stěny měchýře. Botulotoxin blokuje nervy stimulující svalovinu. ■

EVA HIRSCHOVÁ

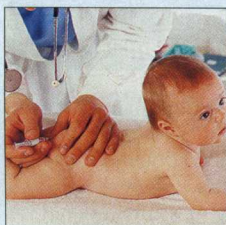
tuhle potřebu ovládat. Dokáže na určitou dobu pocítit nucení překonat a „čurání“ odložit na vhodnou příležitost. Nemocní nemůžou.

Léky, změna chování a chirurgie

Přestože i dnes pacienti, kteří se odhodlají jít k lékaři, často slyší: „Paní (pane), s tím se nedá nic dělat, to je věkem,“ opak je pravda. Hyperaktivní měchýř není příznak stáří a je to léčitelné onemocnění. Základní je terapie prostřednictvím léků. K užívaným anticholinergikům, které blokují muskarinové receptory, ale nejen v močovém měchýři, takže můžou mít nežádoucí účinky, jako jsou sucho

Dosud podceňovaná infekce

Především v zemích, kde bylo zavedeno plošné očkování proti *Hemophilus influenzae B* (to je i případ České republiky), narůstá výskyt pneumokokových infekcí. Pneumokok vyvolává u dětí zápal plic, život ohrožující meningitidu či onemocnění podobná meningokokové invazivní infekci. Bývá také příčinou zánětů středního ucha



a vedlejších dutin. Podle MUDr. Hany Cabrnchové, předsedkyně Odborné společnosti praktických dětských lékařů, je jediná účinná obrana před touto infekcí očkování

(i s ohledem na klesající účinnost antibiotik). Nejohroženější skupina jsou děti do dvou let věku. Pro ně je i u nás dostupná tzv. konjugovaná vakcína. Lékaři doporučují aplikovat tři dávky ve věku dvou, tří a čtyř měsíců, pak přeočkovat v roce a půl. Cena jedné vakcíny činí 1 900 až 2 000 Kč, rodiče ji musejí uhradit sami.

lac

Sex a hygiena

Během pohlavního styku dochází k narušení přirozené rovnováhy prostředí pochvy. Ejakulát je alkalický a tím mění původně kyselé pH intimních partií. Po styku proto může dojít k nepříjemným příznakům, jako jsou výtok, svědění a pálení v oblasti zevních rodidel. „Zvýšená hygiena je základní preventivní opatření před vznikem zánětů,“ říká gynekoložka MUDr. Marcela Burdová. „Důležitá je také správná volba přípravku pro intimní hygienu, který podpoří rovnováhu vaginálního prostředí.“ Není vhodné používat mýdlo a voňavé koupele, ale přípravky, jež obsahují kyselinu mléčnou, jako například Lactacyd Femina nebo Dove intimní sprchový gel.



Hygiena je základ, ale důležité je zvolit správné přípravky

Ostrý zrak i ve stáří

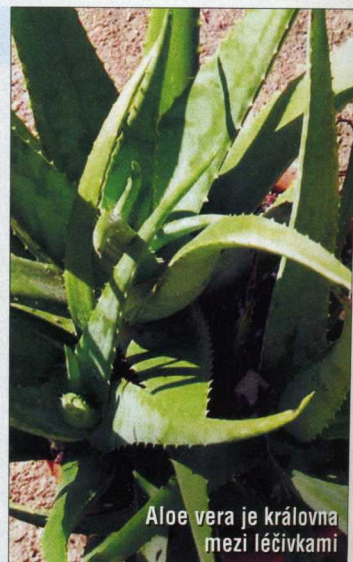
Pokud je zrak dlouhodobě vystaven slunečnímu záření, zvyšuje se riziko závažného onemocnění, věkem podmíněné makulární degenerace. Tato nemoc, jež se projevuje postupnou a nevratnou ztrátou ostrosti vidění, v současnosti ohrožuje na 515 000 obyvatel České republiky. Riziko nemoci snižují ochrana kvalitními slunečními brýlemi, zdravá strava, dostatek pohybu, nekuřáctví a pravidelné návštěvy očního lékaře. Podle posledních studií může působit jako prevence i dostatečný přísun luteinu, což je karotenoid a významný antioxidant. Nachází se například ve vaječném žloutku, červených paprikách, kukuřici, špenátu, kapustě a další listové zelenině.



Makulární degenerace hrozí ve stáří, vystavování očí slunci riziko zvyšuje

Zevnitř i zevně

Jako „záračné novinky“ se často objevují recepty, které byly známy už před mnoha lety. To je případ i aloe vera. Gel z této rostliny podle zjištění odborníků způsobuje jen minimální alergické reakce a kromě velkého množství vody obsahuje více než 75 aktivních složek. Ústní podávání posiluje imunitní reakce organismu. Saponiny v něm obsažené mají antiseptické účinky a fenolové sloučeniny působí analgeticky a antimikrobiálně. Při aplikaci na ránu do sebe gel z aloe vera stahuje vlhkost ze vzduchu a zároveň umožňuje její zadržování, čímž ideálně splňuje vlastnosti, jaké má mít kvalitní obvazový materiál.



Aloe vera je královna mezi léčivkami

Babská rada

Bramborový obklad

Na bolest zad má zklidňující účinek teplo – ale pozor, spíš suché než mokré! Mně se osvědčil obklad z brambor. Uvařím asi čtvrt kilogramu brambor, vodu sleju a horké vložím do mikrotenového sáčku. V tom je rozmačkám, zabalím ještě do vlněného pytlíčku a přiložím na bolavý kříž.

Jana Páralová, Znojmo