

ho školáka cca 1.800 – 2.000 kcal na den, pak u dítěte v pubertě se zvyšuje na 2.500 – 3.000 kcal na den. Dokončování růstu kostry,

charidů a tuků. Sacharidy by měly představovat významnější zdroj, ale jedná se o sacharidy složené, nikoliv přímé, které

zastoupí v stopové prvky a vláknina, jejichž přirozeným zdrojem jsou zelenina a ovoce, které se doporučuje jíst pětkrát denně.

borníka v oblasti vyzivity nebo přímo praktického lékaře, který by mohl odhalit i možný zdravotní problém.

PP/FOTO ŠXC.HU

Acoc teprve zavislost lyzicka! Múže za ni návyková látka nikotin, obsažená ve vdechovaném tabákovém kouři. „V mozku kuřáka probíhá

stat kouřit. Pokud je kuřák pevně odhodlán si již nikdy nezapálit, je na té správné cestě.

LAC/FOTO ARCHIV

PROBLÉMY S MOČOVÝM MĚCHÝŘEM

Nemoc, která nutí pacienty znát veřejné toalety, je tabu. Nejen všechny veřejné záchodky, ale i každé záchodkíčko a větší keříčky po cestě do práce mají zmpovány pacientky gynekologa Tomáše Rittsteina z pražské Ústřední vojenské nemocnice. Trápí je totiž nemoc zvaná hyperaktivní močový měchýř.

Tabu

Tato choroba postihuje ve Evropě a USA až jednu pětinu dospělých ve věku nad 40 let, muže i ženy. Bohužel často zůstává neléčena. Potíže s močením nejenže nepatří mezi témata běžné konverzace, ale jsou spíše tabu, a to i u odborníků. Podle průzkumů mezi evropskými lékaři jich zhruba polovina nemá nejmenší chuť se problémy s močením u svých pacientů zabývat.

Výsledek? S nemocí, kterou lze úspěšně léčit, žije bez pomoci až 40 % pacientů. Lidé, kteří hyperaktivním močovým měchýřem trpí, navíc zřejmě z ostychu čekají půl roku až rok od objevení prvních příznaků, než vůbec lékaře vyhledají. V té době už je ale nemoc obvykle pokročilá a její léčba pak o to delší.

„Hyperaktivní, tedy příliš aktivní močový měchýř se



PROBLÉMY s močovým měchýřem dokážou udělat ze života peklo.

projevuje souborem příznaků, z nichž hlavní je náhlá a nutková potřeba močit, kterou nelze překonat,“ vysvětluje doktor Rittstein. Člověk se zdravým močovým měchýřem pocítí nucením na močení a je schopen určitou dobu vydržet, než měchýř při vhodné příležitosti vyprázdní. Pacienti s hyperaktivním močovým měchýřem s tím však mají potíže a obvykle musí vykonat potřebu okamžitě.

Bezsné noci

K dalším příznakům nemoci patří velmi časté čurání, také inkontinence, tedy nechtěný únik moči pro nedo-

statek času dojít si na toaletu, a konečně potřeba močit v noci. „Máme i pacientky, které běží na záchod patnáctkrát za noc,“ dodává gynekolog. Za přílišnou aktivitu může nesprávná funkce svaloviny močového měchýře, která se stahuje, i když měchýř není zcela naplněn. Příčinou poruchy může být hodně. A mýtus, že se taková věc nedá léčit, neplatí. O možnostech terapie se lidé mohou informovat také na bezplatné telefonní lince 800 660 100 (funguje v pracovní dny od 16 do 20 hodin) nebo na stránkách www.hyperaktivnimechyr.cz. LAC/FOTO ŠXC.HU

Nebezpečné časopisy

Nejedna dospívající dívka touží po postavě modelky a pro svůj sen je schopná udělat téměř cokoli. Návody, jak dosáhnout vysněné postavy, teenagerky mnohdy hledají na stránkách nejruznějších časopisů se zaručenými dietami.

Podle nejnovější studie vědců z univerzity v Minnesotě hrozí dívkám, které hledají návody na hubnutí na stránkách časopisů specializujících se na nejruznější diety, vážné riziko, že si přivodí nebezpečné poruchy v přijímání potravy.

V práci, již zveřejnili v odborném časopise *Pediatrics*, mimo jiné upozorňují na to, že čtenářky těchto periodik se dvakrát častěji než jejich vrstevnice pokoušely regulovat váhu přijímáním projímadel a přípravků vyvolávajících zvracení.

Rodiče, pozor!

Studie se zúčastnilo 2.500 školáček a školáků. Ukázalo se, že časopisy, které se věnují dietám, čte pravidelně 40 procent školáček a 14 procent školáků. Vědci doporučují všem rodičům ohrožené skupiny, aby dohlédli na to, jaká periodika jejich děti čtou, a pokud si podobné časopisy kupují sami, tak aby je před svými dětmi raději schovávali. PP

POZOR NA VLEČKU!



MODELKA předvádí výtvar jihokorejského návrháře Jeone Mi-young na hongkongském módním týdnu. METRO/REUTERS