

# váš šatník doktora?



Oblečení nekupujte jen podle toho, co letí. Myslete na své zdraví.

kud je ale stažení příliš silné, může vést ke **křečovým žilám**. Vybírejte proto raději ponožky se širším, zdravotním lemem. Ve zdravotnických potřebách pak můžete koupit speciální podpůrné podkolenky a punčocháče, které pomáhají předejít křečovým žilám.

## Velký výstřih

V teplém létě samozřejmě nevádí. Pokud se ale v zimě, třeba na plese, vydáte na chodbu, nebo dokonce ven zchladit, ovane vás studený vzduch, který způsobí **rychlé smrštění cév**. Organismus to oslabí a lehce se tak stane **kořistí virů a bakterií**.

## zdraví a krásu

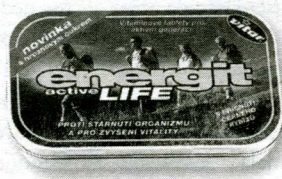
### Krásné vlasy

Bojujete pořád s **roztřepenými vlasy**? Vítězství máte na dosah ruky, stačí použít lehké sérum pro suché koncečky vlasů, které dokonale **zcelaže** a **vyhlazuje** narušený povrch vlasu, **zvlhčuje** vysušené koncečky a zároveň **regeneruje** koncečky roztřepené. Na výsledek nebudete čekat dlouho – už za dva týdny budou vaše vlasy opět v kondici, hebké a výjimečně lesklé.



### Proti stárnutí

Chcete dlouho **vypadat mladě**? Potřebujete **dotat energii**? Udělejte to příjemným způsobem s pomocí chutných **vitaminových kapslí**, určených aktivní generaci – především **po čtyřicátém roce věku**. Obsahují hroznový cukr, extrakty z hroznových zrníček, ginkgo biloby a přírodní koenzym Q10. Pomáhají **zpomalovat stárnutí** a celkově **posilují organismus**.



MUDr. Dagmar Makalová  
gynekoložka



## Stydím se jít k lékaři

Mám už dlouho problém s »dobíháním« na toaletu. Je to hrozně nepříjemná věc, ale je mi trapné jít s tím k doktorovi. *Simona, 47 let*

**P**roblémy s neudržením moči jsou v gynekologické praxi na denním pořádku. A nejedná se zdaleka jen o starší ženy. Hlavně by se pacientky neměly stydět a svěřit se svému lékaři co nejdříve.

Inkontinence není žádná ostuda, ale opravdu problém, který, pokud se neřeší, dokáže ženám velmi znepríjemnit život. Za problematickou již lze považovat skutečnost, jestliže žena udává více než osm močení za den a více než dvě v noci.

Nejčastěji se jedná o takzvanou »urgenci« – nutkání

na močení i několikrát do hodiny (v tomto případě je nezbytné vyloučit močovou infekci). Častý je také »dráždivý měchýř« – v tomto případě nervové impulsy nutí močit bez možnosti volního ovládnutí. Zde je velice vhodné spojit celkovou medikamentózní léčbu a léčebný tělocvik na zpevnění pánevního dna.

Při »stresové« inkontinenci zase jde o špatný mechanismus uzavěru dolních močových cest – většinou povolením svalstva pánevního dna a atrofii tkání v okolí močové trubice.

Nejdůležitějšími způsoby léčby jsou v tomto případě tělocvik se zaměřením na posílení pánevního dna a lokální léčba estrogenu. V nezbytných případech pak ženy musí podstoupit operační korekci.

## Tloustne se po antikoncepci?

Může užívání hormonálních tabletek skutečně způsobovat přibírání na váze?

*Lucie, 25 let*

**H**ormonální antikoncepce opravdu vyvolává u mnoha žen strach z nechtěného přibírání na váze.

Hormony obsažené v tabletkách mohou v prvním až druhém cyklu užívání skutečně vyvolat obavu z tloustnutí – tělo totiž zadržuje více vody a ženy přiberou v průměru půl až dva kilogramy. Poté, co si však organismus na přísun hormonů zvykne, vymizí většinou i nadměrné zadržování tekutin.

Někdy zase může hormonální antikoncepce v prvních cyklech podpořit chuť k jídlu. Je důležité, aby žena o této skutečnosti od svého gynekologa věděla a mohla si včas uvědomit, že ten častý pocit hladu je jen falešný poplach. Pokud odolá onomu hladovému nutkání v prvních cyklech, dál ji

už tento problém trápit nebude. Každá žena ovšem reaguje na odlišné dávkování a složení hormonů v tabletkách různě. Obecně je vhodné volit preparáty s nižším obsahem estrogenu (např. Logest, Jeanine, Mercilon).

Žena, která má již před zahájením užívání hormonální antikoncepce problémy s nárůstem váhy před menstruací, by měla vyzkoušet preparát, který brání nadměrnému zadržování vody (Yadine).

Důležité je také vědět, že pokud žena nebo dívka velmi intenzivně sportuje, její energetický výdej je vysoký a metabolismus zrychlený. Tehdy by měla užívat tabletky s vyšším obsahem estrogenu. Nízké dávky hormonů totiž mohou být spotřebovány a vyloučeny dřív, než stačí splnit svou funkci, a žena může nepravidelně krváčet.

Rovněž drastické diety nebo projímadla mohou snížit antikoncepční efekt.