

TABU

Foto: Dominik Stehňák



Viktor Vincze

Keby ženy chodili poctivo
na preventívky, stovky z nich
mohli dnes ešte žiť.

04

Spermiogram:
Test plodnosti
pre mužov

06

Hyperaktívny močový mechúr:
Symptóm, za ktorým
sa môže skrývať viac

08

Osteoporóza:
Metabolické
ochorenie kostí

INZERCIA

Lekari.sk

Každý deň portál Lekari.sk informuje a poskytuje odbornej
i laickej verejnosti nové správy z oblasti zdravia.

Na webe Lekari.sk môžete nájsť pracovné ponuky, denné správy,
ale i prezentácie lekárskeho ambulancií, kliník či zdravotných firiem.

KDE INDE BY MALI BYŤ LEKÁRI, AK NIE NA LEKARI.SK?

Tabu duševných ochorení

Aj vy veríte mýtom a nepravdám o duševných ochoreniach? Ste voči ľuďom s duševnou poruchou podozrievaví a vnímate ich s dešpektom? Bojíte sa, alebo sa hanbíte vyhľadať pomoc psychológa či psychiatra? Skúsme spoločne odstrániť tabu, ktoré okolo duševných porúch panuje.

Foto: Boris Nemeth



Stanislava Knut
projektová manažérka
Liga za duševné
zdravie SR

Psyckické problémy sa môžu týkať naozaj každého z nás. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie WHO každý štvrtý človek sa v priebehu svojho života stretne s duševnou poruchou. V dnešnom zložitom svete plnom finančnej neistoty, nezamestnanosti a nejistej budúcnosti je čoraz náročnejšie zachovať si dobré duševné zdravie a duševnú pohodu. Samotné psychické problémy môžu byť rovnako príčinou, ako aj následkom sociálneho vylúčenia. Mnoho ľudí s duševnými poruchami čelí zároveň stigme, diskriminácii a chudobe. Predsudky a mýty stigmatizujú a diskriminujú ľudí s duševnou poruchou. Vo všeobecnosti je verejnosť málo informovaná, že duševné poruchy sú dnes liečiteľné. Až príliš často sa stretávame s negatívnymi reakciami ľudí, ktorí si myslia, že duševné poruchy sú synonymom čudáctva, excentrickosti a šialenstva. Tieto negatívne uhly pohľadu potrebujeme ako spoločnosť prekonať a nahradiť ich pozitívnejším vnímaním skutočnosti: Treba si uvedomiť, že každý môže prispieť do spoločnosti svojím dielom. Paradoxom je, že v dobe, keď posielať sondy na Mars a dobýjame vesmír, je pre nás naša vlastná psychika vzdia-

lenou a veľkou neznámou. Veď podľa ostatných prieskumov sa u nás nelieči až 67 % ľudí s príznakmi depresie a až 80 % ľudí s úzkostnými poruchami. Pritom vyšetrenie u psychiatra nebolí, nepotrebujete ani výmenný lístok. Jediné, čo vás môže odradiť, je dlhá čakacia lehota na vyšetrenie.

Čo teda môžeme spoločne urobiť, aby sme odstránili tabu duševných ochorení?

Zamerajme sa na schopnosti ľudí s problémami duševného zdravia

Každý má právo prispievať do spoločnosti svojím dielom. Ľudia s duševnými poruchami môžu študovať a pracovať. Majú na to schopnosti a rôzne talenty a majú právo ich využívať.

Bojujme proti predsudkom

Duševné zdravie je rovnako dôležité ako zdravie telesné. Len malá časť ľudí s duševnou poruchou sa však lieči. Majú strach, hanbia sa, boja sa izolácie a diskriminácie. Nedajme predsudkom šancu ničiť naše životy. Pomáhajme si.

Podporujme aktívne zapojenie ľudí s psychickými problémami do spoločnosti

Keď prekonáme predsudky a diskrimi-

”

Duševné poruchy sú dnes liečiteľné. Až príliš často sa stretávame s negatívnymi reakciami ľudí, ktorí si myslia, že duševné poruchy sú synonymom čudáctva, excentrickosti a šialenstva.

náciu, poskytneme efektívne služby a staneme sa súčasťou podpornej siete, pomôžeme ľuďom s problémami duševného zdravia žiť zmysluplné životy a tešiť sa zo zmysluplných vzťahov.

Je dôležité si pripomínať, že telesné a duševné zdravie spolu úzko súvisia. Jedno bez druhého nemôže fungovať. Rovnako je dôležité pochopiť, že duševné ochorenia nie sú znakom slabosti. Ako spoločnosť musíme mať preventívne programy zamerané už od detstva. Tak ako deti učíme si umývať ruky pred jedlom, mali by sme ich aj učiť, ako zvýšiť svoju psychickú odolnosť.



Liga za
duševné
zdravie

Sledujte nás



facebook.com/medinfomp



Mediaplanet_czsk



Recyklujte, prosím

TABU, 8. 12. 2020, Project Manager: **Diana Vaculová**, Business Developer: **Natália Gašparová**, Content & Production Manager: **Klára Fucimanová**, Graphic Design: **SOFT DESIGN, s.r.o.**,

Zodpovedný za tlač: **Tlačiareň Petit Press, a.s.** Kontakt: **Mediaplanet Czech s.r.o.** Tel.: **+420 228 803 320** E-mail: **hello-czechrepublic@mediaplanet.com** Vydavateľstvo nezodpovedá za obsah inzercie a PR článkov.

INZERCIA

PREČO POUŽÍVAŤ **ZINKOSEL®**

Výživový doplnok



Selén Se

Zinok Zn

Vitamín C

Vitamín E

- Prispieva k správnej funkcii imunitného systému.
- Prispieva k ochrane bunky pred oxidatívnym stresom, pred škodlivinami zo životného prostredia a potravín.
- Prispieva k normálnej funkcii štítnej žľazy, pokožky a nechťov.
- Prispieva k udržaniu normálneho stavu vlasov.
- Jeho dostatočné množstvo je potrebné k správnej funkcii imunitného systému.
- Prispieva k ochrane bunky pred oxidatívnym stresom.
- Prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania.
- Prispieva k normálnej tvorbe kolagénu.
- Prispieva k ochrane bunky pred účinkom voľných radikálov.

STAČÍ JEDNA TABLETA DENNE!

Obsahuje: Vitamín C, vitamín E, zinok Zn, selén Se. **Dávkovanie:** 1 tableta 1x denne. **Upozornenie:** Určené pre osoby staršie ako 15 rokov. Nepoužívajte ako náhradu pestrej stravy. Pred použitím si pozorne prečítajte pokyny na použitie, alebo sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom. Dátum výroby materiálu: september 2020

Obchodné zastúpenie v SR: **PROM.MEDIC. SK spol. s r.o.,** Galvaniho 15/B, 821 04 Bratislava

www.promedcs.eu

www.zinkosel.sk

PROM.MED.CS
Praha a.s.

02418946

Vírusová hepatitída C

Hepatitída C predstavuje infekčné ochorenie spôsobené vírusom hepatitídy C (HCV). HCV infekcia u 60 – 80 % pacientov prejde po prekonaní akútnej fázy do štádia chronickej hepatitídy. Vírus hepatitídy C spúšťa chronický zápalový proces v pečeni, ktorý poškodením tkaniva vedie k fibróze pečene, cirhóze a jej komplikáciám.



MUDr. Marek Rác, PhD.
primár
Interná klinika FN
Nitra

Hepatitída C predstavuje celosvetovo najčastejšiu príčinu transplantácií pečene. Od objavenia vírusu v r. 1989 sa až do súčasnosti dosiahol enormný pokrok v diagnostike a liečbe ochorenia. Po dlhej ére interferónovej liečby sa v ostatných rokoch dostala do popredia revolučná liečba DAA – priamo účinkujúce antivirotiká. Táto vysoko efektívna liečba umožňuje vyliečenie takmer všetkým infikovaným. Vysoká bezpečnosť zaručuje minimum nežiaducich účinkov. Liečba DAA predstavuje pri neprítomnosti profylaktickej vakcíny jediný efektívny nástroj v boji s HCV infekciou.

AKO SA HEPATITÍDA C PRENÁŠA A JEJ VÝSKYT

Prenos nákazy sa deje prevažne krvnou cestou. Spája sa s medicínskymi procedúrami, rizikové sú invazívne výkony, operačné zátky. Vysoko rizikové je zdieľanie spoločných kontaminovaných ihlíc používateľmi drog. Možný je prenos infekcie z matky na dieťa a taktiež pri pohlavnom styku s infikovanou osobou. Postihnutí môžu byť ľudia, ktorí pred rutinným vyšetrovaním darcov krvi dostali krvnú transfúziu alebo faktory zrážania krvi (pred rokom 1992), vo vyššom riziku výskytu sú dialyzovaní pacienti. Rizikovou skupinou s vysokým percentom premorenia sú osoby z marginalizovaných skupín, jedinci užívajúci intravenózne drogy a väzni. V Európe a USA predstavuje najväčšiu hrozbu prenosu HCV infekcie užívanie vnútrožilových drog. Riziková tetováž vykonávaná za neregulovaných podmienok môže predstavovať faktor prenosu HCV infekcie. Každý pacient s pretrvávajúcim zvýšením aktivity pečenných enzýmov a každý z rizikovej skupiny by mal poznať svoj sérologický status. Pri potvrdení sérologickej pozitivity antiHCV protilátky by mal lekár pacienta odoslať na špecializovanú ambulanciu. Tam sa doplnia vyšetrenia potrebné na potvrdenie infekcie HCV a tiež výber vhodnej liečby. V minulosti obávaná biopsia už nie je potrebná, nakoľko máme k dispozícii neinvazívne metódy zisťovania pokročilosti pečenej choroby (napr. tranziénna elastografia pečene). Celosvetovo sa pri významných regionálnych rozdieloch odhaduje počet infikovaných na cca 80 miliónov. Na základe epidemiologických údajov Slovensko predstavuje krajinu s nízkou prevalenciou HCV infekcie a odhadovaný počet infikovaných osôb sa pohybuje medzi 30 000 až 35 000.

PREJAVY, PRÍZNAKY A DIAGNOSTIKA OCHORENIA

Po akútnej infekcii, pokiaľ sa organizmus nevie vysporiadať s HCV infekciou, prechádza ochorenie do chronicity. Označujeme tak infekciu trvajúcu viac ako 6 mesiacov. Zápalový proces postihujúci pečeň vedie k poškodeniu pečenných buniek a zápalu. To vyúsťuje do vzniku fibrózy – jazvovatenia pečenného tkaniva, ktoré tvorí substrát pre cirhózu. Cirhóza predstavuje rizikový faktor vzniku rakoviny pečene a spája sa s množstvom pečenných komplikácií. Chronická HCV infekcia sa spája s mimopečennými prejavmi. Nezriedka sa infekcia zistí po zachytení kryoglobulínémie, vaskulitídy (zápalu ciev), reumatického postihnutia svalov či kĺbov. Závažnou manifestáciou sú hematologické malignity, naj-

častejšie Hodgkinov lymfóm. HCV infekcia sa spája aj so syndrómom inzulínovej rezistencie, preto majú infikovaní vyšší výskyt cukrovky, cievnych mozgových príhod a infarktov myokardu. Vo veľkej väčšine prípadov infekcia prebieha nepozorovane. Sporadický je výskyt nešpecifických príznakov, nechutenstva, únavy. Zriedkavá je žltacka so žltým sfarbením kože a slizníc s bolesťou pod pravým rebrovým oblúkom. Príznaky typické pre virózu sú neprítomné či minimálne a unikajú pozornosti. Počas dlhej bezpríznakovej periódy trvajúcej 20 – 30 rokov sa postupným poškodzovaním pečene prejaví cirhóza. Tá sa často demaskuje až komplikáciou. Nezriedka sa HCV infekcia diagnostikuje až pri vzniku ascitu (vodnatieľky), krvácaní z pažerákových varixov či po zachytení rakoviny pečene.

RIZKOVÉ FAKTORY A PREVENCIA

Závažným faktorom progresie je konzumácia alkoholu. Rovnako nepriaznivý vplyv môže mať aj obezita a cukrovka. Vzhľadom na asymptomatický priebeh infekcie je potrebné myslieť na HCV infekciu a testovať na jej prítomnosť všetkých pacientov, ktorí majú jednak zvýšené pečenné testy, alebo patria do rizikovej populačnej skupiny, prípadne majú príznaky spájajúce sa s HCV infekciou. Efektívny skriningový program s cieľom vyhľadávania bezpríznakových infikovaných osôb predstavuje pri neprítomnosti účinnej profylaktickej vakcinácie jediný spôsob na zabránenie šírenia infekcie. Len diagnostikovaný pacient môže byť liečený a zbavený tejto nepríjemnej a potenciálne smrtiacej infekcie.

MÔŽE SA TO TÝKAŤ AJ MŇA?

Medzi príznaky, ktoré môžu HCV sprevádzať, patria:

- zvýšená únava
- prechodná strata chuti do jedla
- bolesti svalov a kĺbov
- poruchy sústredenia
- napätie pod pravým rebrom
- tráviace ťažkosti a/alebo zvracanie
- svrbenie kože
- zožltnutie kože a očných bielkov
- tmavý moč
- horúčka

Faktory zvyšujúce pravdepodobnosť ochorenia

- nedostatočná hygiena
- intravenózne užívanie drog
- promiskuita
- ďalšie pohlavné choroby
- práca v zdravotníctve

INZERCIA



Gilead Sciences Slovakia s.r.o., Laurinská 18, 811 01 Bratislava, Slovenská republika

Posúvame hranice možného

Už vyše 30 rokov prináša Gilead ľuďom trpiacim život ohrozujúcimi ochoreniami prelomové riešenia, ktoré boli kedysi nepredstaviteľné. Sme lídrom medzi biofarmaceutickými spoločnosťami. Disponujeme priekopníckym portfóliom a neustále sa rozširujúcim súborom liekov v procese výskumu.

Náš záväzok presahuje hranice vedy. Inovujeme s cieľom prekonávať prekážky a zabezpečovať prístup k zdravotnej starostlivosti ľuďom, ktorí ju najviac potrebujú.

Sme odhodlaní vytvárať lepší, zdravší svet pre všetkých.

SL-GIL-2020-11-0002 • Dátum prijatý: 11/2020

GILEAD
Creating Possible

Mužská neplodnosť



MUDr. Tomáš Kralovič
gynekológ
Centrum pre
asistovanú
reprodukciiu
GynCare
Nitra



gynCare

Ako muž zistí, že je neplodný?

Väčšinou to muž sám nezistí. Problém sa vynorí po určitom čase, ak sa páru nedarí otehotnieť. Preto je dôležité, aby si muž dal spraviť základné vyšetrenie – spermogram. Ide o vyšetrenie ejakulátu ideálne po 3- až 5-dňovej pohlavnej abstinencii. Z tohto vyšetrenia sa muž dozvie, aký počet spermií v ejakuláte má, ako sa spermie pohybujú a aký majú tvar, či spĺňajú pomerne prísne kritériá normy.

Čo je príčinou mužskej neplodnosti a aké sú príznaky?

Príznaky mužskej neplodnosti väčšinou nie sú badateľné, až na stavy ako porucha erekcie alebo ejakulácie, muž nemôže vedieť, že má problém s plodnosťou. Príčiny u muža predstavujú širokú paletu: môže ísť o genetické príčiny, poruchy na úrovni mozgu (hypotalamus, hypofýza), nezostúpené semenníky v detstve, rozšírenie žíl v oblasti mieška – varikokéla, infekcie, úrazy, obezita, fajčenie, stres...

Ako sa dá neplodnosť liečiť, prípadne, dá sa vyliečiť úplne?

Liečba v zmysle – dáme vám tabletku a spermogram bude v norme – asi neexistuje. Vždy preto pátrame po možných príčinách neplodnosti a skúsime riešiť tie.

Moderná reprodukčná medicína vie pracovať nielen s neoptimálnym spermogramom,

ale vie pomôcť aj takým mužom, ktorí majú v ejakuláte len zopár spermií, prípadne aj žiadne spermie. Asistovaná reprodukcia spojená s rôznymi selekčnými metódami, teda špeciálnym výberom čo najzdravšej spermie na oplodnenie, vie dnes naozaj pomôcť aj v tých najťažších prípadoch mužskej neplodnosti. Základom riešenia celej situácie a konkrétneho problému je dôkladné vysvetlenie a objasnenie problému na základe vyšetrení. Následne sa páru ponúkajú možnosti, ako konkrétny problém riešiť.

Ktorí muži patria medzi najrizikovejších, čo sa týka neplodnosti?

Ohrozenú plodnosť majú muži po onkologickej liečbe, predovšetkým po chemoterapii. Tá môže úplne zničiť semenotvorné kanáliky v semenníku. Potom sú to už spomínaní pacienti s neskoro korigovanými nezostúpenými semenníkmi v detstve. Ďalej pacienti s varikokélou, urologickými operáciami v anamnéze, úrazmi hlavy v minulosti... Rizikového muža na ulici spravidla nespoznáme, potrebujeme k tomu vyšetrenia. To, na čo je možné upozorniť, je fajčenie a obezita, dva vážne rizikové faktory spojené s neplodnosťou. Zároveň patria medzi tie najpodceňovanejšie. Možno ich však ovplyvniť bez akéhokoľvek medicínskeho zásahu len zmenou životného štýlu.

Reprodukčná imunológia



RNDr. Elena Tibenská, PhD.
medicínsky riaditeľ
Medirex a. s.



Kedy by sme mali myslieť na to, že neplodnosť môže byť spôsobená poruchami imunity?

Aj keď si to neuvedomujeme, imunitný systém hrá dôležitú úlohu aj pri počatí a donosení zdravého plodu. Plod predstavuje pre ženu v podstate „čiasťochý“ transplantát, ktorý musí jej imunitný systém tolerovať a „neodvrhnúť“. Za normálnych okolností prebieha tento proces úplne prirodzene, niekedy sa však imunitný systém „zblázni“ a počatie už nie je prirodzený proces. Uvádza sa, že porucha imunitného systému môže byť príčinou až v 20 % tzv. infertilit neznámej etiologie.

Pomohlo by imunologické vyšetrenie páru?

Imunologické vyšetrenie určite nie je vyšetrením prvej voľby, malo by nasledovať až po vylúčení iných možných príčin, ako sú anatomické (najmä rôzne vývojové vady pohlavných orgánov), genetické (rôzne abnormality počtu či štruktúry chromozómov), hormonálne (najmä hyperprolaktinémia či hyposekrecia pohlavných hormónov a gonadotropínov či ochorenia štítnej žľazy) a infekčné (zápaly v urogynekologickej oblasti).

Na imunologické vyšetrenie treba myslieť u párov, ktorým sa nepodarilo dosiahnuť otehotnenie po roku pravidelného nechráneného pohlavného styku, u žien s opakovanými spontánnymi potratmi (po 2 spontánných

potratoch bez rozdielu veku) a po neúspešných pokusoch niektorej z metód asistovanej reprodukcie (ak nedôjde k počatiu, ale tiež, ak nedôjde k donoseniu životaschopného plodu).

Ako sa takýto druh neplodnosti vyšetruje a ako dlho samotné vyšetrenie trvá?

Vyšetrenie začína vždy v ambulancii lekára, ktorý urobí osobnú a rodinnú anamnézu. Najlepšie je, ak vyšetrenie absolvujú obidvaja partneri, pretože imunita môže hrať úlohu aj u muža. V laboratóriu sa zameriavame na komplexné vyšetrenie všetkých zložiek imunity v závislosti od toho, či sa jedná o nemožnosť počať alebo donosiť dieťa. Je dôležité povedať, že treba myslieť aj na „bežné“ diagnózy, problémy s počatím môže napr. spôsobovať aj celiakia, stáva sa, že neplodnosť je jej jediným prejavom.

Ako sa tento druh neplodnosti lieči?

Liečba vždy závisí od zistenej príčiny, treba však povedať, že väčšinou je dlhodobá. Väčšinou sa začína ešte pred počatím a pokračuje až do určitej fázy tehotenstva.

Kedy vieme povedať, že je pár v poriadku?

Keď sa podarí počať a donosiť dieťa. :) Teraz vážne, popisuje sa, že liečba býva úspešná až v 60 %, preto je naozaj dôležité, aby sa na imunologické poruchy plodnosti myslelo.

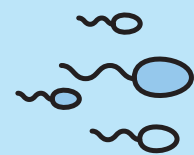
Spermogram: TEST PLODNOSTI PRE MUŽOV

Ak sa snažíte s partnerkou o počatie a nie ste zatiaľ úspešní, je spermogram najľahšie zvládnuteľným vyšetrením.

Vyšetrenie

- po 3- až 5-dňovej sexuálnej abstinencii
- ideálne na klinike v odberovej miestnosti

Príčina neplodnosti u mužov

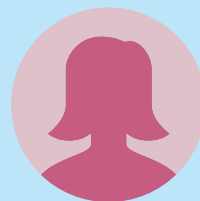


- malý objem ejakulátu
- nízky počet spermií
- nedostatočná pohyblivosť spermií
- chybná morfológia spermií

Vyšetrenie, ktoré nebolí

Po vyšetrení sa na základe výsledkov lekár rozhodne, či sú potrebné ďalšie vyšetrenia, prípadne liečba. Vyšetrenia vykonávané lekárom môžu vo väčšine prípadov určiť pravdepodobnú príčinu neplodnosti.

Vedeli ste, že...?



30 – 40 %
prípadoch je
problém u ženy



10 – 30 %
prípadoch je
problém u muža



15 – 30 %
prípadoch je súčasne
problém u muža
i ženy

Viktor Vincze:

Byť mužom znamená byť rozhodný, starostlivý a ochraňujúci

Známy slovenský moderátor, redaktor a novinár nám v rozhovore prezradil, ako sa spoločne s manželkou vysporiadali s problémom neplodnosti a prečo je dôležité otvorene hovoriť aj o intímnom zdraví.



Foto: archiv

Partnerské intímne zdravie je na Slovensku veľakrát považované za TABU. Čo by podľa vás zmenilo postoj niektorých ľudí?

Keď sa ich okolie nebude báť o intímnom zdraví otvorene hovoriť. Totiž, prečo nie je problém debatovať o rakovine hrubého čreva či prsníka, ale neplodnosti jedného alebo oboch partnerov áno? Je to rovnaká diagnóza, ale jej tabuizovanie vnáša aj do najbližších rodinných väzieb zbytočné a neproduktívne „čudno“.

Pri neplodnosti sa hovorí, že čím viac sa človek snaží, tým menej sa to darí. V akom štádiu snahy je podľa vás vhodné vyhľadať odbornú pomoc?

Je to veľmi individuálne, pretože do hry vstupuje veľa faktorov ako vek, zdravotný stav... Všeobecne sa odporúča vyhľadať pomoc po roku neúspechov. Niektoré páry sa totiž neopodstatnene ponáhľajú a napríklad o umelé oplodnenie žiadajú už po pár mesiacoch.

Aká bola prvotná reakcia vašej ženy, keď jej odhalili nabiehajúcu rakovinu krčka maternice?

Bola veľmi pokojná, pretože to nebola

rozvinutá rakovina, a teda sa dala aj jednoducho vyriešiť. Keby ženy chodili pochtivo na preventívky, stovky z nich mohli dnes ešte žiť. To sa, mimochodom, týka aj mužov, napríklad pri rakovine prostaty.

”

Nielen o zdraví treba hovoriť otvorene.

Aký to bol pocit, keď ste zistili, že máte s manželkou problém otehotnieť a problém bol na vašej strane?

Bol to veľký šok, ale myslím si, že som sa z toho relatívne rýchlo oklepal. Totiž, pomerne skoro som aj vďaka manželke pochopil, že moje „mužstvo“ nie je definované mojim rozkrokom, ako to možno ešte stále má mnoho mužov zadané. Byť mužom znamená byť rozhodný, starostlivý, ochraňujúci. Aj miliardy spermií v mojich semenníkoch by zo mňa neurobili chlapa, keby som sa pritom správal k ženám ako buran.

Ušli ste s vašou ženou už obrovský kus cesty, podelili by ste sa s nami o pár skúseností ako prevencia proti strachu či pocitu hanby?

Stovky ľudí mi písali, že im veľmi pomohlo, keď sa pri debatach s rodinou alebo blízkymi mohli vyhovoriť na mňa. „Máme ten istý problém ako Viktor, keď sa o tom nebojí hovoriť verejne on, prečo by som sa mal báť ja?“ Akékoľvek tabu spôsobuje v spoločnosti len nezmyselné zatajovanie a naozaj nekomfortné emócie. Preto o čomkoľvek, nielen o zdraví, treba hovoriť otvorene.

i

Viktor Vincze:

Slovenský televízny moderátor, redaktor a novinár. Je jednou z tvárí Televízie Markíza, kde moderuje hlavnú spravodajskú reláciu Televízne noviny. Spoločne s manželkou Adelou Vinczeovou, rovnako známou slovenskou televíznou a rozhlasovou moderátorkou, propagujú zdravší životný štýl a idú príkladom, ako žiť ekologickejšie.

Hyperaktívny močový mechúr: Symptóm, za ktorým sa môže skrývať viac

Neodkladné nutkanie na močenie s následným nepríjemným únikom moču je postrachom mnohých ľudí. Nielenže môže spôsobiť dehonestujúce spoločenské faux pas, no upozorniť môže zároveň aj na iné ochorenie.



MUDr. Marek Vargovčák, MPH
Andro-urologická
ambulancia
Biela 2, Košice

Hyperaktívny močový mechúr je súbor príznakov, pre ktoré je charakteristické nutkanie a neodkladné močenie s únikom moču alebo bez neho, sprevádzané častým močením, ako aj močením počas noci. Nemusia sa vyskytovať naraz všetky príznaky, ale neodkladné nutkanie na močenie nesmie chýbať.

Príčiny a symptómy

Samotný hyperaktívny močový mechúr sa síce nededí, no dedia sa ochorenia, ktoré ho môžu spôsobovať. Hyperaktívny močový mechúr je príznakom rôznych organických alebo funkčných ochorení. Často vzniká na podklade chronickej infekcie močových ciest, ochorenia prostaty alebo neurologických chorôb. Nedá sa vylúčiť, že za príznakom hyperaktivity mechúra sa ukrýva gynekologický problém, alebo napr. aj nádor močových ciest a hrubého čreva. Nie je to teda dedičná choroba, ale dedičné môžu byť ochorenia, ktoré príznaky

hyperaktivity mechúra vyvolávajú. Hyperaktívny močový mechúr síce nemôže spôsobiť inú chorobu, avšak môže byť akýmsi zdvihnutým varovným prstom. Za hyperaktivitou mechúra sa môžu ukrývať aj vážne, najmä nádorové ochorenia.

Prejavy hyperaktívneho močového mechúra

Zistiť, že vás trápi hyperaktívny močový mechúr nie je vôbec zložitý. Toto ochorenie sa totiž prejavuje veľmi silným nutkaním na močenie, ktoré je pomerne ťažké oddialiť. Problém nastáva napr. aj pri pustení vody a pri iných podobných situáciách. Často je navyše nutkanie spojené aj s nepríjemným únikom moču.

Liečba závisí od príčiny

Samotná hyperaktivita močového mechúra sa dá pomerne dobre ovplyvniť liekmi. Pacientom výrazne uľaví to, že nemusia tak často a rýchlo močiť. Niekedy dokonca prestane moč unikať a výrazne sa im zvýši kvalita života.

”

Hyperaktívny močový mechúr je príznakom rôznych organických alebo funkčných ochorení.

Je však potrebné riešiť aj príčinu, napr. liečiť prostatu, nádor alebo neurologické ochorenie. Dôležité je tiež vynechať príjem nápojov s obsahom kofeínu a sýtených nápojov.

Návštevu urológa neodkladajte

Určite je dobré pri častom nutkaní na močenie navštíviť urológa. Pacientom vieme pomôcť a zvýšiť kvalitu ich života. Zámerným oddiaľovaním a bagatelizovaním problému môže dôjsť k zhoršovaniu stavu a k oneskoreniu včasnej diagnostiky prípadného iného ochorenia a jeho následnú úspešnú liečbu.

INZERCIA

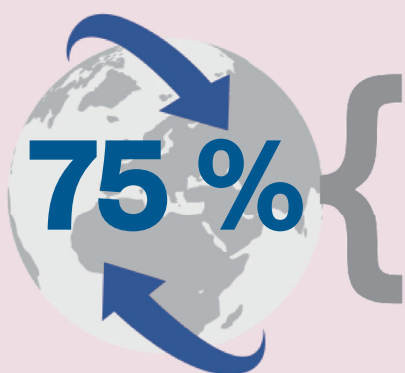


**POTREBUJETE NA WC
PRAKTICKY NEUSTÁLE?**

PORAĎTE SA...

www.musimcasto.sk

VÝSKYT PERISTOMÁLNÝCH KOŽNÝCH KOMPLIKÁCIÍ (PSC)

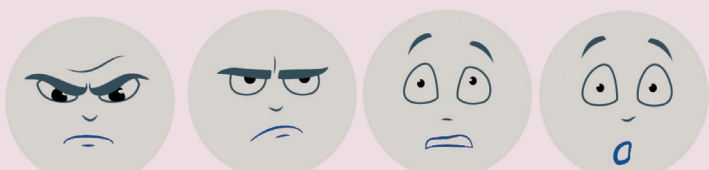


Až 75 % pacientov so stómiou trpí na peristomálne kožné komplikácie (PSC)

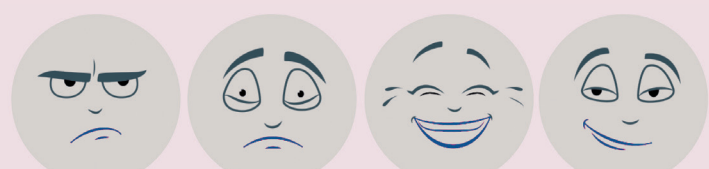
PERISTOMÁLNE ZDRAVIE POKOŽKY OVPLYVŇUJE KVALITU ŽIVOTA



KVALITU ŽIVOTA OVPLYVŇUJE AJ NÁLADOVÝ STAV JEDINCA



Nahnevaný Frustrovaný Vystrašený Prekvapený



Sklamáný Smutný Šťastný Spokojný



Stómia neznamená koniec spoločenského života

dansac

Čo je stómia?

Stómia je umelé vyústenie dutého orgánu na povrch tela. Existujú rôzne typy stómií, záleží, kde je umiestnená, na aký čas a ako je chirurgicky vytvorená. Podľa umiestnenia môžeme stómiu rozdeliť na kolostómiu (vývod z hrubého čreva) a ileostómiu (vývod z tenkého čreva). Podľa času, na ktorú je stómia vytvorená, rozoznávame dočasnú stómiu, kedy je vývod vytvorený na prechodný čas, pokiaľ ochorenie ustúpi, a tiež trvalú stómiu – v tomto prípade je z dôvodu závažného ochorenia vývod vytvorený nezvratne a stomik má vývod do konca života.

Kto je stomický pacient?

Stomický pacient je človek s dočasne alebo trvalo vyvedeným črevom. U týchto ľudí dochádza k zmene vyprázdňovania stolice neprirodzenou cestou, čo je určitý zásah do ich každodenného života. Vďaka rýchlemu rozvoju medicíny a obrovskému množstvu stomických pomôcok môžu stomici viesť plnohodnotný život.

Prečo musia pacienti používať stomické vrecká?

Keď som v roku 1990 nastúpila na chirurgické oddelenie, v mojej náplni práce bola aj starostlivosť o stomického pacienta. Čo to obnášalo? Neskutočné množstvo vaty, gázy, pasty, igelitových vreciek a stomický opasok, ktorý bol veľký a tlačil. Preto ho vtedy pacienti nazývali „Jánošíkov opasok“. Nebola možnosť výberu stomického vrecka tak, aby pacientovi stolica nepodtekala a okolie kože sa nezapálilo. V súčasnosti existujú rôzne typy stomických vreciek, preto vieme pre pacienta vybrať presne také, ktoré bude pasovať na jeho profil

brucha, lebo nie každá stómia je rovnaká. Stomické vrecká sú dnes malé a určite aj diskkrétne.

Dokáže pacient so stómiou žiť bežný život a venovať sa rôznym, hoci aj športovým aktivitám?

Určite áno. Na stomickej ambulancii sa stretávam so stomikmi, pri ktorých neraz zabúdam, že majú vyvedenú stómiu. Rozprávajú zážitky z cestovania, dovolení, rôznych rodinných a spoločenských udalostí. Chodia do práce, športujú, plávajú, venujú sa svojim koníčkam. Vďaka rôznym iným zdravotným pomôckam dokážu aj naďalej fungovať a spoznávať nepoznané. Stómia neznamená koniec spoločenského či iného života.

Ako vplýva stómia na každodenný život pacienta?

U stomikov je po operácii dôležitá starostlivosť o okolie vývodu. Keďže stomické vrecko sa lepí, toto okolie nesmie byť zapálené ani nijak porušené. Veľmi dôležitá je preto hygiena a pravidelná výmena stomického vrecka. Následne treba dodržiavať aj životosprávu. Stomici zväčša môžu jesť všetko, pokiaľ nemajú nejaké dietetické obmedzenia. Keďže však u nich dochádza k samovoľnému vylučovaniu stolice a plynov, nedokážu to potlačiť, určite je vhodné zvážiť, koľko a čo zjedia pred nejakou spoločenskou udalosťou. Veľmi dôležitá je aj edukácia stomickou sestrou či už pred operáciou, počas hospitalizácie a návštevy stomickej ambulancie po prepustení z nemocnice. Pomáhame po každej stránke vrátiť sa čo najskôr do bežného života, k svojej práci, záľubám, koníčkam. Dôležité je totiž nezostať sám so svojim „problémom“.

Eva Beňová
chirurgia,
FNsP Žilina

Osteoporóza: Metabolické ochorenie kostí

Osteoporóza je závažné metabolické ochorenie, pri ktorom sa znižuje pevnosť kostí a množstvo kostnej hmoty. Na jej prejavy a možnosti liečby či prevencie sme sa opýtali MUDr. Petra Kleina, MBA, zo spoločnosti ORTOPED v Prešove.



**MUDr. Peter Klein,
MBA**
ORTOPED, spol. s r.o.

→ Ako sa prejavuje osteoporóza?

Ide o ochorenie látkovej výmeny, prejavujúce sa ubúdaním kostnej hmoty s poruchami mikroarchitektúry kosti so znížením pevnosti a zvýšením lámavosti. Ochorenie nemá varovné príznaky, preto sa prezýva aj tichý zlodej kostí. Človek býva náhle zaskočený jej prvým prejavom – osteoporotickou zlomeninou. Niekedy sa môže objaviť bolesť chrbta, problémy s dýchaním i trávením, depresia a zníženie telesnej výšky. Osteoporóza sa rozdeľuje na 2 veľké skupiny, a to: primárna osteoporóza postmenopauzálna a senilná (ženy 80 – 90 %, muži 40 – 55 %) a sekundárna osteoporóza zo známych príčin pri deficite i nadbytku hormónov, poruchách výživy, ochorení obličiek, zápalových ochoreniach, nádorovom ochorení, navodená liekmi, imobilizáciou (ženy 10 – 20 %, muži 45 – 60 %).

→ Ako dokáže pacient zistiť, že trpí osteoporózou?

Zlatým štandardom diagnostiky osteoporózy je vyšetrenie celotelovým denzitometrom. Rizikové skupiny sú odosielané k osteológovi.

→ Existuje na osteoporózu účinná liečba?

Samotná liečba je možná. Liekmi prvej voľby sú vitamín D + kalcium, vitamín K2, bisfosfonáty, denosumab, raloxifén. Cieľom je spomaliť až zasta-

viť stratu a silu kosti, udržať či zlepšiť mikroarchitektúru kosti.

→ Aké doplnkové vitamíny môže človek trpiaci osteoporózou užívať?

Vitamín K2, v prípade jeho nedostatku sa nedostatočne mineralizuje kosť. Okrem toho K2 ochraňuje kardiovaskulárny systém.

Vitamín D je základným prvkom homeostázy vápnika v organizme. Vyskytuje sa v dvoch základných formách: vitamín D3 cholekalciferol, vzniká účinkom ultrafialového žiarenia UVB na cholesterol v koži cicavcov a vitamín D2 ergokalciferol v rastlinách. Obe formy vitamínu D potrebujú na aktiváciu hydroxyláciu v pečeni a hydroxyláciu v obličkách na kalcitriol, ktorý je biologicky aktívny a nazýva sa D hormón. Hrá významnú úlohu aj v imunitnom systéme, pri obrane organizmu proti nádorovým ochoreniam a je súčasťou metabolizmu endotelu či svalového tkaniva, nervovosvalovej koordinácie.

→ Aké sú formy užívania týchto vitamínov a ktoré druhy sú najaktívnejšie?

Vitamín D je dostupný v rôznych formách – vo forme kvapiek, alkoholu a olejových roztokov, injekčných roztokov, kapsúl, buď samotných, alebo v kombinácii s inými prospešnými

”

**Ochorenie nemá
varovné príznaky, preto
sa zvykne prezývať aj
tichý zlodej kostí.**

látkami. Ukazuje sa signifikantne lepší efekt analógov vitamínu D. Jedným z nich je aj alfakalcidol, ktorý je synteticky vyrobený prekursor kalcitriolu – prodrug, aktívna látka z alfakalcidolu vzniká metabolickou zmenou priamo v pečeni a čiastočne v osteoblastoch na kalcitriol.

Prirodzený vitamín D nutrične suplementuje, alfakalcidol farmakologicky intervenuje. Je účinný v liečbe osteoporózy so sarkopéniou a so zvýšeným rizikom pádu, zlepšuje svalovú silu, nervovosvalovú koordináciu, udržiava a zvyšuje BMD v oblasti driekovej chrbtice, znižuje riziko vertebrálnych a non-vertebrálnych fraktúr. ■

MUDr. Klein

MUDr. Peter KLEIN, MBA
Váš ortopéd

INZERCIA



**Váš partner
v liečbe osteoporózy**

Cievna mozgová príhoda: Keď sa niečo „pokazí“ v ovládači tela



MUDr. Jozef Koloň
primár Špecializovanej
nemocnice v obore
FBLR

Čo sa skrýva pod pojmom mozgová príhoda?

Pod pojmom náhla cievna mozgová príhoda (NCMP) sa rozumie poškodenie časti mozgu v dôsledku nedokrvnenia (ischemická príhoda) alebo zakrvácania do mozgu (hemoragická príhoda). Nakoľko mozog reguluje a kontroluje všetky činnosti tela, v dôsledku nečinnosti určitej jeho časti dochádza k výpadku činností funkcií podľa lokalizácie postihnutia. Najčastejšie sa jedná o oslabnutie končatín (parézu) a poruchy reči.

Aká je riziková skupina tohto ochorenia?

V dôsledku nárastu civilizačných ochorení stále stúpa počet NCMP, zároveň sa znižuje vekový priemer pacientov s týmto postihnutím. Kým pred pár desaťročiami išlo o vekové skupiny 60 a viac rokov, dnes nie sú výnimkou už ani 30-/40-roční pacienti. Zároveň sa však zlepšuje i kvalita zdravotníckej starostlivosti, a preto oproti predchádzajúcim rokom stúpa počet prežívajúcich pacientov, avšak s väčším alebo menším postihnutím hlavne pohybového systému, čo je výraznou prekážkou pri návrate do plnohodnotného

života. Najviac rizikovými skupinami sú pacienti s ochoreniami srdcovo-cievneho systému, s cukrovkou, nadváhou, poruchami zrážanlivosti krvi a cievny anomáliami.

Existuje rehabilitácia k tomuto ochoreniu? Aký je jej priebeh?

Pri cievnej mozgovej príhode je veľmi dôležité včasné zistenie príčiny príhody a následné riešenie. V prípade nedokrvnenia upchatím cievy alebo jej zúženia, odstránením zrazeniny, ktorá cievu upchala, alebo rozšírením cievy. V prípade krvácania, jeho zastavenie operačne alebo medikamentózne.

Po vyriešení a odstránení príčiny a po stabilizovaní stavu pacienta je nutná následná starostlivosť s cieľom kvalitnejšieho návratu pacienta do normálneho života. Primárnu úlohu v tomto zohráva rehabilitácia, ktorej úlohou je obnovenie/zlepšenie postihnutých funkcií. Prioritou je čo najskoršie zahájenie, nakoľko v časovom priebehu dochádza k patologickým reakciám, ktoré spomaľujú a často znemožňujú úspešné obnovenie postihnutých funkcií. Ide o komplex postupov, ktorých podstatou je obnovenie a oživenie porušených nervových spojení v ovládači tela – v mozgu.

Dokáže sa človek po mozgovej príhode vrátiť do bežného života a fungovať ako predtým?

Práve týmto sa zaoberáme v našej Špecializovanej nemocnici. Jedná sa o súbor postupov zahrňujúcich ošetrovateľskú starostlivosť, polohovanie pacienta, výuku o využití schopností nepostihnutých končatín. Pokračujeme nácvikom stability a rovnováhy, stability v sede, výukou bazálnych činností (hygiena, jedenie). Zároveň špeciálnymi rehabilitačnými technikami precvičujeme postihnuté končatiny s cieľom zníženia vysokého svalového napätia a obnovy porušenej pohyblivosti postihnutých končatín. Podľa stavu pacienta prechádzame k postaveniu a nácviku chôdze, ako i bežných činností. Všetky tieto postupy majú za úlohu obnovu prerušených nervových spojení medzi mozgom a postihnutými orgánmi. Súčasťou komplexnej rehabilitácie je i logopedická starostlivosť, nakoľko u veľkej časti pacientov dochádza k poruche reči a poznávacích funkcií. Obnova pohybu a ostatných funkcií je vo veľkej miere závislá od rozsahu postihnutia mozgu a schopnosti regenerácie, avšak pri včasnom zahájení a dostatočnej dĺžke rehabilitácie je veľká šanca na zlepšenie a návrat pacienta do bežného života.

Pacientsky príbeh

S pevnou vôľou sa dá zvládnuť úplne všetko

MUDr. A. M. (72) prevádzkovala alergologickú ambulanciu. Jedného dňa dostala mozgovú príhodu, ktorá spôsobila, že sa so svojou milovanou prácou musela zo dňa na deň rozlúčiť. O priebehu choroby, následnom liečení a aj o tom, že s pevnou vôľou sa dá zvládnuť úplne všetko, nám porozprávala v nasledujúcom rozhovore.

Ako sa choroba prejavila?

Jedného dňa som vnímala zhoršené videnie, ktoré som pripisovala nedávnej operácii oka. Podľa všetkého to už boli príznaky porážky, ale neboli jednoznačné. 29. septembra 2019 som v noci odpadla, pozvracala sa. Ráno som zavolať do práce, že neprídem a kolegyňa mi privolať záchranku. Po všetkých vyšetreniach bola diagnóza jasná.

Ako prebiehala liečba?

V regionálnej nemocnici ma pomocou infúzií a antibiotík zachránili. Po prepustení som

absolvovala intenzívny 60-dňový rehabilitačný pobyt vo VITALITE v Lehniciach v Špecializovanej nemocnici FBLR. Do zariadenia som došla ležmo – na vozíku, mala som rečové problémy, dokonca som nedokázala používať ani mobilný telefón.

V čom vám rehabilitácia najviac pomohla a aké ste z nej mali pocity?

Bolo to strašne nepríjemné, hanbila som sa. Polohovali ma na posteli, pretože som nebola schopná pohybu. Rehabilitácia mi veľmi pomohla. Používala

som rôzne rotapedy na rozcvičenie. Po prepustení z liečby som sa na niekoľko mesiacov stala klientkou domova dôchodcov, kde som už chodila bez chodúľky a rozprávala zrozumiteľne. Dokonca som nepotrebovala žiadnu pomoc pri chôdzi a hygie, naďalej som však pokračovala v cvičení. A čo bolo potom? Domov som odchádzala po vlastných nohách a moja komunikácia bola zrozumiteľná.

Máte niekoho, kto vám pomáha?

O ôsmej prichádza opatrovateľka na tri hodiny denne. Dovtedy sa už umyjem, oblečiem a zoberiem si lieky, pretože chcem byť samostatná. Spolu pracujeme v záhrade, kde pestujem kvety, ovocie, zeleninu. Kamarátky, rodina, kolegovia, susedky a príroda sú mojím liekom.

Čo by ste odkázali ľuďom, ktorí tiež prekonali mozgovú príhodu?

Ak sa ľudia dajú včas a správne rehabilitovať, majú dobré vedenie a silnú vôľu, zvládnu všetko a naďalej môžu žiť normálny život.

VITALITA n. o. Lehnice ako jedna z prvých zdravotníckych zariadení na Slovensku otvorila v apríli 2019 Špecializovanú nemocnicu v odbore fyziatrie balneológie a liečebnej rehabilitácie (FBLR) so zameraním najmä na rehabilitačnú liečbu pacientov po náhlej cievnej mozgovej príhode (NCMP). Poskytuje ústavné zdravotnícke a sociálne služby, ktoré na seba nadväzujú. V prípade, že pacient po liečbe ešte nie je sebestačný, môže dlhodobo ostať v ZPS (Zariadenie pre seniorov) alebo v ZOS (Zariadenie opatrovateľských služieb). V rámci eurofondov nezisková organizácia realizuje viac projektov, vďaka ktorým rozširuje rehabilitačné nástroje o najmodernejšie počítačom kontrolované rehabilitačné stroje.



Noktúria:

Nočná mora, ktorá nedá spať

Chodenie v noci na toaletu býva najčastejšou príčinou prerušenia spánku. Pre nedostatok spánku sa môže dospelý človek cítiť unavený, vyčerpaný, čo v konečnom dôsledku negatívne ovplyvňuje aj jeho celkovú kvalitu života.



prof. MUDr.
Ladislav Valanský, PhD.
špecialista urológie

O problémoch s nočným močením sme sa porozprávali s prof. MUDr. Ladislavom Valanským, PhD., špecialistom z oblasti urológie.

Čo je noktúria, resp. nočná polyúria?

U dospelého človeka počas nočného spánku klesá pôsobením antidiuretického hormónu (ADH) tvorba moču na objem nepresahujúci kapacitu močového mechúra (450 ml), vďaka čomu prespíme noc bez toho, aby sme museli ísť na toaletu. Noktúria označuje stav, keď je nočný spánok raz a viackrát prerušený pre potrebu vymočiť sa. Noktúriu spôsobuje zníženie kapacity mechúra, alebo nadmerná nočná produkciu moču označovaná ako nočná polyúria. U mladších ju definuje nočný výdaj moču viac ako 20 % z celodenného objemu, u osôb nad 65 rokov viac ako 33 %. K nadmernej nočnej produkcii moču dochádza aj pri globálnej polyúrii, ktorú definuje viac ako 2500 ml moču za deň. Kľúčovú úlohu v diagnóze polyúrie zohráva samotný pacient tým, že počas 2-3 dní močí do plastovej kuchynskej odmerky a do tzv. denníka močenia si zapisuje čas a objem každého močenia.

Ktorí ľudia patria do rizikovej skupiny v rámci tohto ochorenia?
Riziko stúpa s vekom a prídruženými

chorobami, ale nevyhýba sa ani mladším. Príkladom je nekvalitný povrchný spánok spojený s nutkaním na močenie už pri malej náplni. Noktúria pre hyperaktívny mechúr je typická pre degeneratívne choroby mozgu, cukrovku, cievne mozgové príhody,



Noktúria označuje stav, keď je nočný spánok raz a viackrát prerušený pre potrebu vymočiť sa.

ale aj mužov s benígnou hyperpláziou prostaty (BHP) a ženy so stresovou inkontinenciou moču. Prvotnou príčinou noktúrie z nočnej polyúrie je nedostatok ADH, ale k nočnej polyúrii dochádza aj pri opuchoch, zníženej funkcii obličiek, srdcovej slabosti a obštrukčnom spánkovom apnoe. V ostatnom čase pribúda noktúria z nadmerného prívodu tekutín, ktorý nezriedka vysoko prekračuje odporúčané denné množstvo okolo 2 litrov u mužov a 1,6 litra u žien.

Aké sú dôsledky noktúrie?
Noktúria patrí k obťažujúcim príznakom s výrazným vplyvom na kvalitu

života a u starších je aj spojená so zvýšeným rizikom pádov a zlomenín. Nedostatočné trvanie neprerušovaného spánku vedie zase k chronickej únave, poklesu pracovnej výkonnosti a tiež k obmedzeniu aktivít vyžadujúcich pozornosť. Časté chodenie na toaletu navyše zhoršuje kvalitu spánku a čas na zotavenie aj potenciálne mu partnerovi pacienta.

Existuje na toto ochorenie účinná liečba?

Áno, ale závisí aj od prvotného ochorenia. Vždy sa začína s redukciami nadmerného príjmu tekutín a vylúčením močopudných čajov, redukciami kávy a kofolových nápojov. Pri hyperaktívnom mechúri je to cvičenie svalov panvového dna a močového mechúra s cieľom zvýšiť jednorazovú dávku moču. Ak to nestačí, pridávajú sa lieky na tlmenie mechúra. Pri BHP a stresovej inkontinencii žien sa individuálne zvažuje indikácia operačnej liečby. Liečba nočnej polyúrie vychádza z jej príčiny, čo znamená, že ju riadi nefrológ, kardiológ, angiológ alebo špecialista v spánkovej medicíne. Priaznivá je situácia pri nočnej polyúrii z nedostatku ADH, ktorá sa efektne lieči syntetickou náhradou dezmopresínom. Ten sa uplatňuje aj pri nevhodnosti, resp. zlyhaní farmakologickej liečby hyperaktívneho mechúra. ■

INZERCIA



TRÁPI VÁS ČASTÉ
NOČNÉ MOČENIE?

www.nocnemocenie.sk

Radi vám poradíme.

NOCNE
MOCENIE.sk

SK-URO-20200002

Aby inkontinencia nebola tabu

Vedeli ste, že inkontinenciou trpí oveľa viac ľudí, než sú ochotní priznať si? Únik moču môže nastať aj pri obyčajnom kýchnutí, miernej záťaži či športe. Je dôvod na obavu?

Čo je to inkontinencia a kto ňou najčastejšie trpí?

Inkontinencia je stav, pri ktorom dochádza k mimovoľnému úniku moču. Je to príznak, ktorý poukazuje na viac alebo menej komplexné či už organické, alebo funkčné poruchy v oblasti močových ciest. Podľa štatistík sú ženy vystavené výskytu inkontinencie častejšie, zvlášť ľahkej inkontinencii. V súčas-

nosti každá 4. žena a každý 8. muž v rôznych etapách svojho života trpia únikom moču.

Ktoré sú rizikové faktory inkontinencie?

Všeobecne sa usudzuje, že inkontinencia je spôsobená starutím organizmu. Sú však stavy, ktoré ju spôsobujú aj u mladších osôb: tehotenstvo a viacnásobné pôrody, nadváha, chronická zápcha, zápal mechúra, menopauza, zväčšenie prostaty či dokonca chronický kašeľ. Ak je príčinou inkontinencie ochorenie, ktoré je možné liečiť, často po vyzdravení skončí aj inkontinencia.

Kedy je čas na návštevu lekára?

Ihneď, ako spozorujeme prejavy inkontinencie. Mnohí ľudia však svoj problém s inkontinenciou zanedbávajú, zľahčujú, alebo sa natoľko hanbia, že ho taja pred najbližšími a nezdôveria sa ani svojmu lekárovi. Je dô-

ležité uvedomiť si, že čím dlhšie odkladáme návštevu lekára, tým viac sa môže ochorenie zodpovedne za inkontinenciu prehlbovať.

Ako si vybrať ten správny produkt?

Výber správneho produktu je veľmi dôležitý. Od neho závisí komfort osoby, ktorá bude mať z neho úžitok. Napríklad pre pacientov, ktorí sú čiastočne schopní ovládať močenie, sú oveľa pohodlnejšie elastické plienkové nohavičky, ktoré sú ako bežná spodná bielizeň. U ležiacich osôb či osôb s obmedzenou schopnosťou pohybu sa odporúča uzavretý systém, ktorý poskytuje optimálnu ochranu pri stredne ťažkej a ťažkej inkontinencii. V súčasnosti sú však na trhu aj produkty, ktoré sú vyrobené tak, aby si ich pacient mohol pohodlne vymeniť kdekoľvek bez zbytočného zaťažovania křížov. O výbere správneho produktu sa viac dozviete na seni-sk.sk.

INZERCIA

seni

PLIENKOVÉ NOHAVIČKY
S NASTAVITELNÝM BEDROVÝM PÁSOM

SENI OPTIMA TRIO

PRE ŤAŽKÚ INKONTINENCIU

DVOJITÝ SYSTÉM pre dokonalé prispôsobenie sa telu:

- nastaviteľný pás
- elastické prvky v zadnej i prednej časti
- bočné manžety proti pretečeniu
- indikátor vlhkosti – teraz rozdelený na zóny pre jednoduché rozhodnutie o výmene plienky

ERGONOMIC PROTECTION

- pre pacientov, ktorí rehabilitujú
- pre stomických pacientov
- ERGONOMICKÉ RIEŠENIE spôsob nasadenia šetrný k chrbtici
- počas tréningu močového mechúra a návšku toalety
- šetrí až 1/3 času potrebného na výmenu plienky

Dostupné v lekárňach a výdajniach zdravotníckych potrieb.

www.seni-sk.sk

Starostlivosť o pokožku v období koronavírusu

Opatrenia, ktoré sú spojené s pandémiou koronavírusu, majú jednak vplyv na našu psychiku, ale podpisujú sa aj na stave a kvalite pokožky. Pokožka si preto v tomto období zaslúži špeciálnu starostlivosť.

Obnova bariérovej funkcie pokožky

Ruky si niekoľkokrát za deň umývame, používame dezinfekciu, nakupujeme v plastových rukaviciach – všetky tieto opatrenia majú vplyv na stav pokožky rúk. Často sa objavuje vysušenie pokožky, ekzémy a praskliny. Rukám by sme preto mali dopriať špeciálnu pozornosť a starostlivosť, ktorá ich zregeneruje a dodá im potrebnú výživu aj ochranu. Pri častom umývaní je narušená lipidová vrstva, ktorá chráni kožu pred škodlivinami. Koža je po narušení tejto vrstvy náchylnejšia k poškodeniu a podráždeniu, otvára sa tým cesta pre mikróby a alergény. Po každom umývaní a dezinfekcii rúk by mal nasledovať ďalší krok, ktorým je použitie krému so schopnosťou ruky vyživiť a obnoviť ich ochrannú vrstvu.

Pomáhajú prebiotiká

Najviac trpí citlivá pleť so sklonom k tvorbe akné, ekzémov alebo dermatitíd. Pokožka sa pod rúškom potí, nemôže voľne dýchať, množia sa na jej povrchu baktérie, ktoré spôsobujú vznik pupienkov či ekzémov. Dochádza k nerovnováhe kožného mikrobiomu, do menšiny sa dostávajú „dobré“ baktérie, ktoré sú zodpovedné za to, že naša pleť plní svoju ochrannú funkciu. „Dobré“ baktérie je potrebné udržiavať v správnom množstve – musíme ich vyživovať nielen zvnútra, vhodnou stravou a dodržiavaním správnej životosprávy, ale môžeme aj zvonku, napríklad prebiotikami. Tie sú skvelé pre opätovnú kalibráciu mikrobiomu, posilnenie prospešnej mikroflóry pleti a podporu zdravšej pokožky. Kozmetické prípravky s prebiotikami môžu pleti v tomto období výrazne pomôcť. Základom starostlivosti o pleť je tiež jej pravidelné čistenie.



INDULONA

Čistiace gély

Nové čistiace gély na ruky sú určené pre rýchle a efektívne čistenie rúk bez použitia mydla a vody.



TIPY NA STAROSTLIVOSŤ O POKOŽKU V OBDOBÍ KORONAVÍRUSU

Starostlivosť o ruky:

INDULONA Čistiaci gél na ruky s aloe vera

INDULONA Krém na ruky Original

INDULONA Krém na ruky – nechtíková

Starostlivosť o pleť pod rúškom:

Expresná pomoc – micelárna voda v spreji Astrid Aqua Biotic

Čistiace pleťové mlieka Astrid Aqua Biotic

Nutri Moment Astrid – regeneračný krém

Almond Care – výživný mandľový denný a nočný krém

INZERCIA

Fajčenie ohrozuje nielen vaše pľúca a srdce, ale tiež zdravie vašich blízkych

O tom, že fajčenie patrí medzi najrozšírenejší zlovyk, niet pochyb. Pre mnohých fajčiarov je to priam závislosť, ktorou ohrozujú nielen svoje zdravie, ale aj zdravie svojich blízkych. O rizikách spojených s fajčením sme sa rozprávali s kardiológom doc. MUDr. Štefanom Farským, CSc.

Ako sa fajčiari môžu chrániť z hľadiska prevencie svojho zdravia?

Jediný spôsob, akým si môžu fajčiari udržať svoje zdravie, je okamžite zahodiť cigarety do koša. Samozrejme, môžu začať športovať, zdravo sa stravovať, no ani to nepotlačí negatívne dopady fajčenia na ich zdravie. Cigarety sú návykové a škodlivé, ale to už fajčiari dávno vedia aj sami. Bohužiaľ, jedná sa o zlovyk, ktorý súvisí aj so psychikou, takže ak si človek neurobí poriadok vo vlastnej hlave, ťažko presvedčí svoje telo.

Veľa ľudí fajčí príležitostne. Aké riziká predstavuje takéto fajčenie?

To, či človek fajčí príležitostne alebo pravidelne, má na zdravie rovnaký dopad. Pravdaže, ak je tých cigariet menej, tak to nie je až také strašné, ako keď za deň niekto vyfajčí celú krabičku. V oboch prípadoch však fajčiar dáva svojmu telu zabráť a dostáva do neho chemické látky, ktoré tam nepatria. Môžeme sa tváriť, že existujú už rôzne elektronické a „zdravšie“ varianty fajčenia, no najzdravším variantom je fajčiarska abstinencia.

Fajčiari sa často svojho zlovyku nechcú zbaviť aj preto, že sa obávajú pribratia

a obezity. Sú tieto obavy na mieste?

Áno, sú. Ľudia totiž zrazu nevedia, čo s prázdnyimi rukami a ústami, a tak siahajú po jedle. Začnú jesť viac drobností, ako sú cukríky alebo čipsy či chrumky, a snažia sa zamestnať niečím natoľko, aby im nechýbal ten pocit cigarety medzi prstami a perami. Pri odvykaní je dôležité uvedomiť si, že tá cigareta im chýbať bude a mali by si dopredu ujasniť, ako tento pocit nedostatku nahradia. Existujú aj zdravšie alternatívy, napríklad chrumkanie sušeného ovocia, prípadne čerstvej mrkvy alebo nakrájaného jablka. Málokto sa však vyberie touto cestou. Ja osobne ešte odporúčam ľuďom, aby v takom prípade použili medzizubnú kefku. Spravia tak niečo pre svoj chrup a zároveň zamestnajú ruky aj ústa.

Je lepšie prestať s fajčením naraz, alebo postupne?

Určite odporúčam ľuďom prestať fajčiť zo dňa na deň. Aj postupné znižovanie kvantít cigariet je cesta, no tým, že si ich bude človek stále kupovať a bude ich mať k dispozícii, sa môže stať, že pri stresujúcejšom dni zase sklzne k balíčku denne. Jednoducho, spravte to rozhodnutie, že s fajčením končíte, zahodte cigarety

do koša a neobzerajte sa späť. Pre mnohých to nie je ľahké, ale určite nie nemožné.

Aké zdravotné následky hrozia fajčiarom v prípade, že nezvážujú prestať?

Medzi najrizikovejšie následky pravidelného fajčenia patrí pľúcny karcinóm, tiež známy ako rakovina pľúc, či chronická bronchitída. Určite musíme spomenúť aj kardiovaskulárne ochorenia ako zvýšený tlak, rýchlejšia srdcová činnosť a zhoršený prietok krvi cez srdcové artérie. Cievy sa zužujú, stávajú sa menej pružnými a riziko infarktu sa niekoľkonásobne zvyšuje. Stojí to fajčenie za to?

Aké vplyv na ľudí má pasívne fajčenie? Uvedomujú si fajčiari, že škodia a ohrozujú aj blízkych a rodinu?

V prípade, že niekto fajčí v bezprostrednej blízkosti svojho partnera alebo detí, bohužiaľ, aj ich ohrozuje tým, že sa u nich zvyšuje riziko dýchacích a kardiovaskulárnych ochorení. Ak si už cigaretu musia dopriať, nech fajčia v exteriéri a poriadne vyvetrajú seba aj svoje šatstvo. Ohľaduplnosť by mala byť u fajčiarov na prvom mieste. Niektorým je to však jedno, iní si na to zase dávajú pozor. A to je správny prístup. ■

Niektorí sa nepovažujú za fajčiarov, ale aj napriek tomu nimi sú.

AKÝ TYP STE VY?

TYP A

- fajčenie ma bavi
- chutí mi to
- fajčenie mi nič nerobí
- neuvažujem o tom, že by som prestal/a



TYP B

- fajčenie mi už tak nechutí
- začínam cítiť, že fajčenie nie je dobré pre moje telo
- stojí to dosť peňazí
- vadí to ľuďom v mojom okolí...



TYP C

- fajčím, pretože musím, nie pretože chcem
- nechcem byť závislý/á
- je to drahé a zbytočné
- bez cigariet mi bude lepšie...



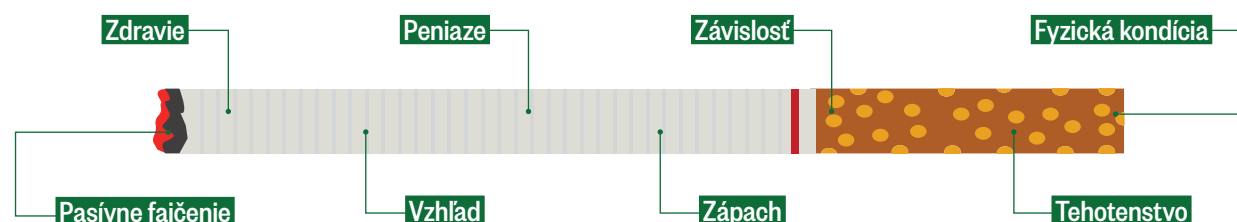
JE SKVELÉ PRESTAŤ FAJČIŤ

Možno neviete, ako začať, možno ste to už v minulosti skúšali, alebo je to váš prvý pokus a chcete sa čo najlepšie pripraviť?

Dôležité je začať.

Zdroj: Národná linka pro odvykání kouření

EXISTUJE MNOHO DŮVODOV, PREČO PRESTAŤ FAJČIŤ. KTORÝ BY MOHOL BYŤ TEN VÁŠ?



INZERCIA

Nenechajte sa ovládať cigaretami!

nicorette
Urob niečo neobyčajné!



Liečivé žuvačky Nicorette® Classic Gum; Nicorette® Fresh Fruit Gum; Nicorette® Icemint Gum, orálna roztoková aerodisperzia Nicorette® Spray 1mg/ dávka a orálna roztoková aerodisperzia Nicorette® Spray s príchutou lesného ovocia 1mg/ dávka obsahujú nikotín a sú určené na podanie do úst. Transdermálne náplasti Nicorette® Invisipatch 25 mg/ 16 h; Nicorette® Invisipatch 15 mg/ 16 h a Nicorette® Invisipatch 10 mg/ 16 h obsahujú nikotín a sú určené na podanie na kožu. Pred použitím lieku si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľa alebo sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom. Držiteľ rozhodnutia o registrácii lieku: McNeil AB, SE. Miestny zástupca v SR: Johnson & Johnson, s.r.o., Karadžičova 12, 821 08 Bratislava. SK-NI-2000048

