

ÚNOR 2019
25 Kč

BLESK zdraví

JDE
ZAHNAT

CHUTĚ & TOUHU

PO BRAMBŮRKÁCH
A ČOKOLÁDĚ?

KDY
ZAJÍDÁTE
SVÉ CITY?

VLASY POD ČEPICÍ
Proč plihnou a krepatí?

ANO!

Splín lze
přežít i díky
svíčkám



+ TEST
UMÍTE SE
SMÁT?



Jiří Dvořák (51):

JEN TANCEM
JSEM ZHUBL
O 10 KILO.

ROZMAZLETE SE
TROŠKU

SAZKA
ELOSY

Setři
a vyhraž

Maxi
Černá Perla

Velká
Černá Perla

Černá Perla

5 Rakovina to není!
NEMOCÍ
které zkracují život

- * Řídnutí kostí * Cukrovka
- * Infarkt * Obezita
- * Kouření



Zakysaná smetana funguje skvěle na trávení i pleť

5 NEJČASTĚJŠÍCH NEMOCÍ, které zkracují život

RAKOVINA TO ALE NENÍ

Zdravý život

Největší hrůzu v nás vzbuzuje rakovina. Ale předčasná úmrtí způsobují i jiné nemoci, na něž se tolik nemyslí. Jestli se těmto zabijákům chcete účinně bránit, měli byste vědět, kteří to vlastně jsou.

Věříte nebo ne, naše tělo je poměrně křehké a sprowadit ze světa ho může spousta chorob. Leckoho asi jako ta nejstrašnější napadne rakovina. Onkologická onemocnění jsou ale ve skutečnosti až druhou nejčastější příčinou úmrtí lidí v Česku. Na první příčce sídlí kardiovaskulární choroby, tedy nemoci srdce a cév. A na třetím a dalších místech následují zástupy dalších diagnóz, které si na pažby svých zbraní dělají každoročně desetitisíce zářezů za úspěšně zlikvidované oběti.

RODINNÉ DĚDICTVÍ

Josef se mohl dožít stovky

„Josef přišel do mé ordinace ve svých 64 letech. Stěžoval si na nevykonanost, únavu, při delší chůzi se zadýčoval a občas pociťoval bolesti na hrudi. Na preventivní prohlídky se ale nikdy neobjednal. A to měl v rodinné anamnéze úmrtí obou rodičů ve věku 65 let – otec zemřel na infarkt, matka na mozkovou mrtvici,“ vzpomíná praktická lékařka Miluše Vostradovská z Canadian Medical.

Josef byl podle ní obézní, kouřil denně 15 cigaret a doprával si tři až čtyři piva. Při vyšetření proto lékařka zjistila vysoký krevní tlak, zvýšené hodnoty krevních tuků a dobré nebyly ani jaterní testy. Na všechny zjištěné neduhy nasadila léky a poslala pacienta na další vyšetření. Ta odhalila ischemickou choro-

bu srdeční a nedobrý stav srdečních tepen i krkavice. Josef následně absolvoval vícečetný aortokoronární bypass. To je operace, která špatně průchodné tepny vedoucí k srdci nahradí novými cestami

pro krev. Z operace se zotavil, začal žít zdravěji. Zhubnul o osm kilo.

Nicméně po zhruba půl roce Josefa pevná vůle opustila a vrátil se ke svému původnímu životnímu stylu včetně kouření. „Bohužel ho rodinní příslušníci našli v jeho bytě jednoho dne ráno mrtvého. Příčinou byla mozková mrtvice,“ dodává lékařka.

Josefův příběh je ukázkový: na jeho předčasném úmrtí se promítla řada rizikových faktorů, s kterými mohl něco udělat. Stačilo upravit jídelníček, redukovat váhu, nekouřit, pohybovat se a každé dva roky zajít k lékaři na preventivní prohlídku. Jeho onemocnění by se oddálila do pozdějších let nebo by se alespoň hodně zmírnil jejich průběh. A možná by tu Josef byl dodnes.

Jak osud tohoto muže nenásledovat? Zeptali jsme se odborníků, na které velké zabijáky si dát pozor a co udělat, když už člověka přeci jen začínou ohrožovat.

Většinu nemocí lze léčit!

**ZAPOMÍNÁTE NA
PREVENCI?
S DLOUHOVĚKOSTÍ
NEPOČÍTEJTE.**

Kardiovaskulární choroby

1 Hlavní příčinou onemocnění srdce a cév je ateroskleróza, tedy kornatění tepen způsobené ukládáním tukových látek do cévní stěny. Tohle se začíná dít od narození a u každého to postupuje jinou rychlostí. Záleží na dědičných

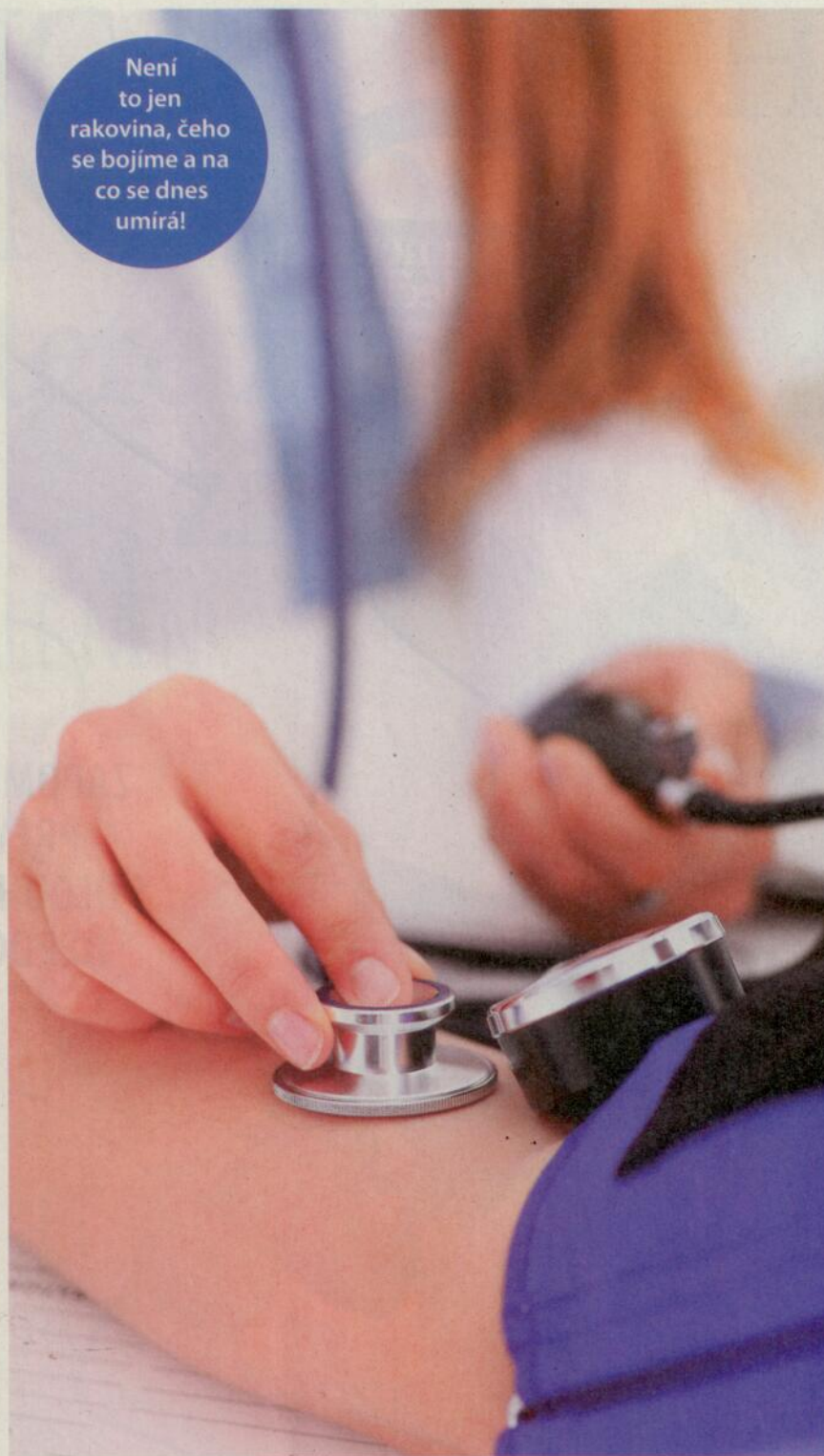
dispozicích, které jsou těžko ovlivnitelné, a pak na rizikových faktorech, se kterými naopak leccos dělat lze. „Mezi nejdůležitější ovlivnitelné faktory patří zvýšená hladina krevních tuků, kouření, obezita, diabetes mellitus a vysoký krevní tlak. Většina velkých cévních příhod proběhne právě u lidí, kteří tato rizika neměli diagnostikována, a tedy ani léčena,“ říká Vostradovská. Lidé s rizikovými faktory by měli skládat svůj jídelníček tak, aby v něm převažovaly potraviny rostlinného původu, a jíst pravidelně, stačí třikrát denně. Důležité je hlídat si váhu a nezapomínat na pohyb. Správná léčba vysokého krevního tlaku je zásadní pro snížení rizika zdravotních komplikací.

**ZA MNOHÁ RIZIKA
ZPŮSOBUJÍCÍ NEMOCI
NAŠEHO SRDCE A CÉV
SI MŮŽEME VĚTŠINOU
SAMI.**

Otestujte se

Využívejte preventivní prohlídky u svého praktika. „Ten vám ve věku 18, 30 a 40 let a poté pravidelně každé dva roky zajistí stanovení celkového cholesterolu v krevním séru. Normální hladina je do 5,0 mmol/l. Další krevní tuky, tedy triacylglyceroly, HDL a LDL-cholesterol, se vyšetřují jen u rizikových skupin,“ popisuje profesor Jaroslav Racek, vedoucí Ústavu klinické biochemie a hematologie Fakultní nemocnice Plzeň. Více najdete v sekci Screening dospělých na webu laboratornitesty.cz

Není
to jen
rakovina, čeho
se bojíme a na
co se dnes
umírá!



Náš tip:

Jestli chcete znát hodnotu svého krevního tlaku, můžete si jej orientačně chat změřit i v lékárně. „Lékárníci pacientům vysvětlí, jaké jsou správné cílové hodnoty krevního tlaku, a také jim upřesní, jaké léky hypertenzi zhoršují,“ říká Michaela Bažantová, tisková mluvčí České lékařnické komory. Samozřejmě v lékárně dostanete i informace, jaký životní styl je pro prevenci vysokého krevního tlaku ten nejlepší. A pokud nebude váš tlak v normě, doporučí vám lékař návštěvu lékaře.

Cukrovka

2 Nejde o jednu nemoc, ale o skupinu závažných chronických onemocnění, která se projevují poruchou metabolismu sacharidů, neboli cukrů. Nejčastější

jsou dva základní typy cukrovky, které vznikají důsledkem úplného nebo pouze relativního nedostatku inzulínu. „Obě dvě nemoci mají podobné příznaky, ale odlišné příčiny vzniku. Při diabetu 1. typu jsou postupně vlastním imunitním systémem zničeny buňky slinivky břišní, které produkují hormon inzulín. Nemoc tedy patří mezi takzvané autoimunitní choroby. Diabetes mellitus 2. typu je způsoben sníženou citlivostí tkání vlastního těla k inzulínu,“ vysvětluje Vostradovská. „Námi ovlivnitelný je zejména diabetes mellitus 2.

typu, který se vyskytuje především u lidí s nadváhou a obezitou.“ Diabetes je zásadním rizikovým faktorem srdečněcévních onemocnění, protože se u pacientů urychlí ateroskleróza, a hrozí jim proto nebezpečí akutních cévních komplikací, jako jsou srdeční infarkt, či mozková příhoda. Léčba spočívá v úpravě životního stylu a v podávání účinných léků.

Otestujte se

K diagnóze stačí stanovení hladiny cukru na lačno v žilní krvi. To praktičtí lékaři provádějí při preventivních prohlídkách stejně často jako test cholesterolu. Normální hladina krevního cukru je do 5,6 mmol/l. O cukrovce lze mluvit, pokud má pacient glykémii nad 7 mmol/l. Když se naměřená hodnota nachází v rozmezí normy a 7 mmol/l, provede lékař ještě orální glukózo-

-toleranční test (oGTT). Ten spočívá v odběru krve na test hladiny cukru na lačno. Poté pacient vypije přesně koncentrovaný roztok cukru a za dvě hodiny poté se opět stanovuje glykémie. Pokud je vyšší než 11,1 mmol/l, je diagnóza cukrovky jednoznačná.

V Česku žije 800 až 900 tisíc diabetiků a každý rok přibývá asi 10 tisíc nových případů.

Náš tip:

Jak jste na tom se svou glykemií, nebo jak se vyvíjí vaše již diagnostikovaná cukrovka, můžete zjistit v lékárně. Poradenství v oblasti diabetu aktuálně poskytuje osmdesát lékáren po celém Česku. Více informací najdete na lekarnickekapky.cz

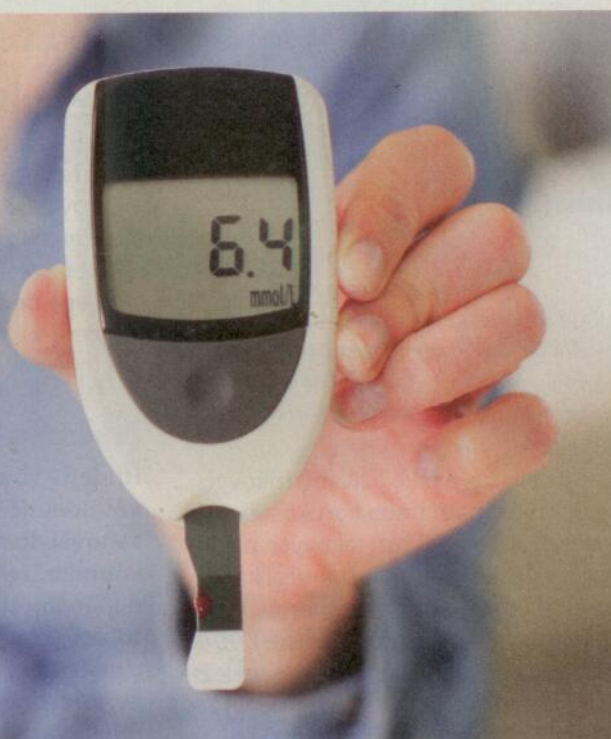
NECHTE SE ZMĚŘIT!



V lékárnách vám někdy pomohou, stejně jako u lékaře!

Miluši se to vyplatilo!

Miluše přišla do lékárny původně jen proto, aby si koupila nějaký „životabudič“ a překonala s ním velkou únavu. Při té příležitosti ale využila nabídku a nechala si změřit svou glykémii. „Bylo jí 58 let a byla velmi elegantní,“ vypráví lékárník Ondřej Šimandl. „Kromě únavy ji trápily i vracející se bolesti hlavy a časté močení, které přičítala opakovaným infekcím močových cest. Vše léčila jen volně prodejnými léky, k lékaři prý neměla kvůli velkému pracovnímu vytížení čas chodit.“ V lékárně jí naměřili významně zvýšené hodnoty glykémie. Také podle speciálního dotazníku Findrisc lékárník stanovil vysoké riziko rozvoje diabetu mellitu 2. typu. Nakonec ještě paní Miluše změřil krevní tlak, a i ten byl vysoký. Žena odešla s doporučením opravdu brzké návštěvy svého lékaře. „Asi po 14 dnech se pacientka znovu objevila v naší lékárně, tentokrát již s recepty na antidiabetikum a na kombinaci léků na vysoký krevní tlak,“ dodává lékárník Šimandl. Lékař u paní Miluše opravdu potvrdil podezření na cukrovku 2. typu a hypertenzi. Díky cílené léčbě se její potíže významně zmírnily. A jak sama říká: „Cítím se už podstatně lépe a k lékaři jsem měla jít mnohem dříve.“



Obezita

3 Obezita je nemoc! Má i číslo své diagnózy: E66. Kvůli ní podstatně stoupá nemocnost a úmrtnost na srdečně cévní onemocnění, na metabolická onemocnění, jako je cukrovka 2. typu a na některé nádory, především na rakovinu prsu, dělohy a střeva. „Je tak po kouření druhou nejčastější a zároveň ovlivnitelnou příčinou smrti,” říká doktorka Vostradovská. Základem léčby jsou vhodná dietní opatření. Často je nutná spolupráce s nutričním specialistou a psychologem. Pokud má pacient BMI větší než 35, měl by být odeslán na specializované pracoviště. V případě BMI nad 40 se využívá takzvaná bariatrická chirurgie. To jsou operační zákroky v oblasti trávicího traktu, které ovlivňují možnosti vstřebávání sněženého jídla. Je možná i terapie léky.

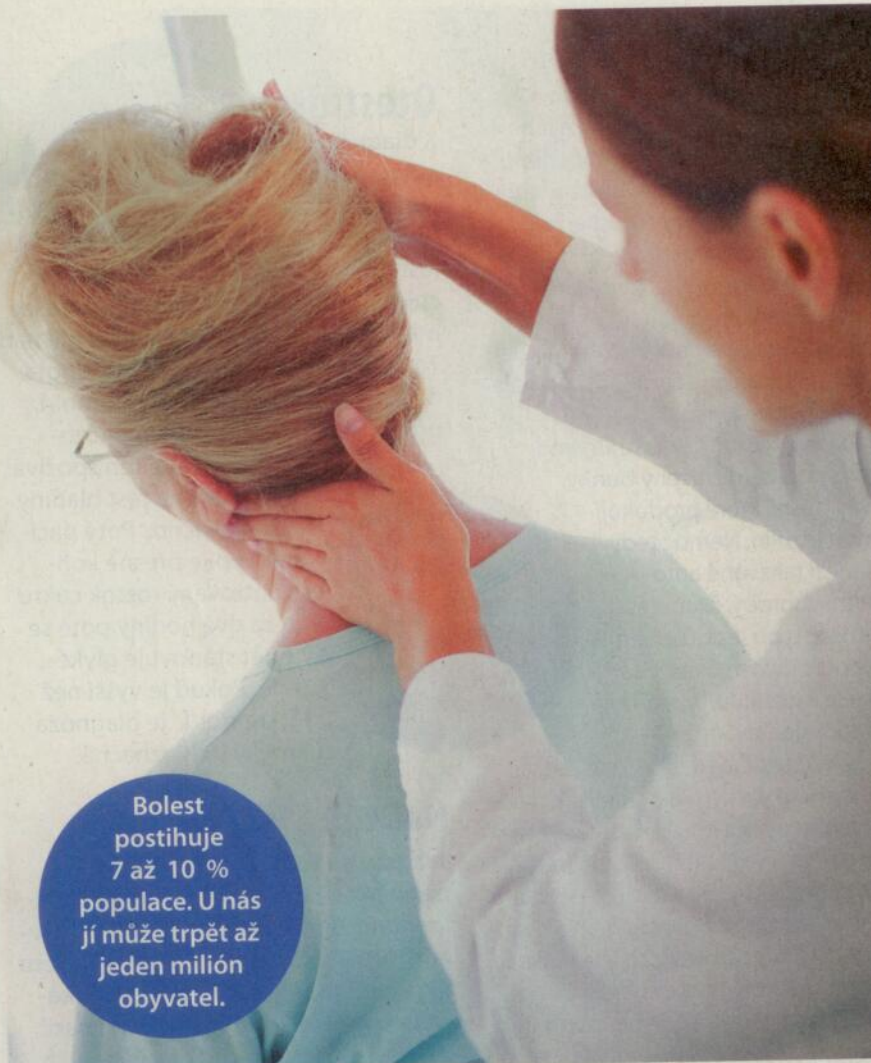
Otestujte se

Vypočítejte si svůj body mass index (BMI) – vydělte svou váhu v kilogramech výškou v metrech na druhou. Normální váhu máte, pokud vám vyjde hodnota v rozmezí 18,5 až 24,9. Následuje nadváha a obézní lidé mají BMI nad 30. Nejjednodušší metodou pro otestování zdravotního rizika nadbytečného tuku na těle je měření obvodu pasu. Za normu je považována míra v pase do 80 cm u žen a do 94 cm u mužů. U hodnot nad 88 cm u žen a nad 102 cm u mužů již spadáte mezi rizikové pacienty.

Obezitou je u nás postiženo na 25 % žen a 22 % mužů. Nadváhu má více než polovina populace ve středním věku.

Náš tip

Pokud chcete trvale zhubnout a novou váhu si udržet, nesázejte na rychlé diety. Musíte postupně změnit celý životní styl a to bude trvat. Pomohou vám na kurzech společnosti Stop obezité. Více informací najdete na stob.cz



Bolest postihuje 7 až 10 % populace. U nás jí může trpět až jeden milión obyvatel.

Osteoporóza

4 Osteoporóza je chronické onemocnění kostí, při němž postupně ubývá kostní hmota do té míry, že se kosti lámou již po velmi malém úrazu nebo i spontánně. Správná stavba kostí se zakládá již v dětství a pokračuje v dospívání. Základem je vždy dostatečný přísun vápníku, vitamínu D a hodně pohybu. Je třeba, aby lékař zvážil rizikové faktory, jako jsou přidružené choroby, kupříkladu celiakie, a také užívání rizikových léků, k nimž patří třeba kortikosteroidy a sledoval kvalitu kostí takových pacientů. V České republice bohužel každý rok lidé utrpí 31 tisíc osteoporotických zlomenin. A osteoporóza je také z 90 % příčinou zlomeniny krčku stehenní kosti. Na komplikace po téhle zlomenině zemře u nás každý rok na 15 000 lidí.

Otestujte se

„Hladina vitamínu D v krvi se dá změřit, vyšetření je však dost drahé a plošně neprovádí. Krevní test na určení osteoporózy neexistuje,” říká profesor Radek. Hustotu kostí dokáže určit vyšetření nazvané denzitometrie, doporučuje se především u žen po menopauze a u mužů nad 60 let věku.

Náš tip

Hlídejte si, aby váš jídelníček obsahoval dostatek vápníku. Jeho nejlepším zdrojem je mléko a mléčné výrobky. Podrobnosti najdete na adresa.mlekovaszdрави.cz

Kouření

5 Závislost na tabáku není jen zlovyk ale i nemoc a dokonce má své jméno: Niko-

tinismus. „Nikotin je návykovější než heroin. Většina kuřáků začíná s cigaretami v dětském věku a v dospělosti toho lituje – sedm z deseti dospělých kuřáků by raději nekouřilo,“ vysvětluje Miluše Vostradovská. Cigarety jsou doslova zabijáci číslo jedna. Kouření je rizikovým faktorem řady nemocí, zvláště kardiovaskulárních, nádorových, chronické obstrukční plicní choroby, osteoporózy a mnoha dalších. Típnout svou poslední cigaretu ovšem není snadné. Bez jakékoliv podpory vydrží rok nekouřit jen 3 až 5 % lidí. Po jednorázové poradě s lékařem či sestrou to zvládne kolem 8 až 10 % a intenzivní léčba s farmakoterapií dovede k nekouření 25 až 35 % lidí.

Kouří
asi čtvrtina
české populace.
Na nemoci
způsobené kouřením
u nás zemře každý
rok asi 16 000
lidí.

Otestujte se

„Laboratorní test na průkaz kouření existuje – stanovujeme v moči kotinin, metabolit nikotinu, běžně se však tento

test neužívá. Snad jen tehdy, když pacient se závažným plicním onemocněním popírá kuřácký návyk a my máme podezření na opak,“ říká profesor Racek. Podle něj by měl kouření každý sám přiznat.

Náš tip

Skončit s holdováním nikotinu můžete ve specializovaných Poradnách pro odvykání kouření. Tady vám odborně vyškolení konzultanti nabídnou léčbu na míru a pomohou se zvládnutím abstinčních příznaků. Ministerstvem zdravotnictví podporovaný projekt má svou bezplatnou Národní linku pro odvykání kouření 800 350 000. Více na: bezcigaret.cz



▼ INZERCE

UDĚLEJTE PRVNÍ KROK K VAŠEMU ZDRAVÍ

Pojďte k nám

Při výběru zdravotní pojišťovny nechte šlápnout vedle. VZP má nejvíce smluvních lékařů a největší prostředky na péči o vaše zdraví. Přejít k nám můžete do 31. 3. 2019. **VZP, vaše cesta ke zdraví.**

Volejte 952 222 222 | Navštivte www.vzp.cz

