



Pečlivé zápisky v kartě lékaři usnadní práci.

Tři největší zdravotní omyly žen po padesátce

Zbytečná nevědomost způsobuje, že ve zralém věku zanedbáváme své zdraví. Jaké mýty by ženy po padesátce měly vyhodit z hlavy?

Už nemusím chodit ke gynekologovi

X NE!

Děti už rodit nebudu, pohlavní život nic moc. Tak proč pravidelně navštěvovat gynekologa?

Vedle jiného protože pohlavním stykem přenášená infekce virem HPV se může postupně přeměnit v rakovinu až během 10 i více let po rizikovém pohlavním styku. A ten jste nemusela mít vy, ale váš partner. Právě gynekolog může onemocnění nebo jeho riziko odhalit při preventivní prohlídce.

NEJSPOLEHLIVĚJŠÍ TEST

Výzkumy ukázaly, že více než 99 % případů rakoviny děložního hrdla lze přičítat právě HPV infekci a 70 % z těchto karcinomů mají na svědomí dva nejrizikovější viry – HPV 16 a 18. Proto vznikl test DNA HPV, který se přednostně zaměřuje právě na tyto dva a pro dalších 12 rizikových genotypů přináší souhrnný výsledek. Dokáže odhalit riziko onemocnění ještě před tím, než skutečně propukne. Standardně prováděné cytologické vyšetření najde rakovinu, až když se začíná rozvíjet, a umožňuje bohužel záchyt jen kolem 50 % až 70 % abnormálních nálezů.

Infarkt mi nehrozí

X NE!

Říká se, že infarkt postihuje hlavně muže. Takže vy si sanitku po prvním píchání na hrudi volat nebudete, to máte asi z toho mytí oken...

Jenže podle Českého statistického úřadu zemřelo v roce 2020 na akutní infarkt myokardu 1372 žen. Jen část žen pociťuje bolest na hrudi stejně jako muži, ale u mnoha se nic takového neobjeví. Naopak mohou ženský infarkt provázet dušnost, slabost, malátnost, nevolnost,

závrať, pálení žáhy nebo bolesti v horní části zad. A to infarktu nepřičítáte.

NEJSPOLEHLIVĚJŠÍ TEST

Jak se zjistí, že jste prodělala infarkt? Klasické vyšetření EKG ne vždy jednoznačně najde známky poškození srdeční aktivity. V tomto případě se používá test, který stanovuje koncentraci speciálních látek v krvi – troponinů. Jsou to bílkoviny, které se uvolňují při poškození srdečního svalu, v případě infarktu myokardu je to kvůli nedostatečnému krevnímu zásobení. Pokud by se test nepoužil, nemuselo by být, zejména u žen, malé poškození srdečního svalu zachyceno.

Únava je normální

X NE

Jsem pořád unavená, to asi souvisí s věkem, musím v práci zvolnit, říkáte si. Chronická únava není normální! Proto je dobré vypravit se k lékaři na konzultaci. Poměrně často únava způsobuje onemocnění štítné žlázy. Její hormony regulují metabolismus. Při snížené funkci štítné žlázy je vše zpomaleno, přidávají se pocity chladu. U nadměrné funkce je vše zrychleno, typické jsou návaly horka a pocení.

NEJSPOLEHLIVĚJŠÍ TEST

Jednoduchým testem z krve se sledují hormon tyreotropin TSH a volné frakce hormonů štítné žlázy: tyroxin fT4 a trijodtyronin fT3. Optimální by bylo preventivní vyšetření TSH a fT4 u všech žen nad 50 let 1x za 2 roky. To se zatím nepovedlo u nás prosadit, mnozí lékaři ale test dělají.

Tip Blesku zdraví:

Více informací nejen o testech, ale i o veškeré zdravotní prevenci najdete na labtestsonline.cz

Redaktorka Zdena vyzkoušela



TEST ONKOLOGICKÉHO RIZIKA

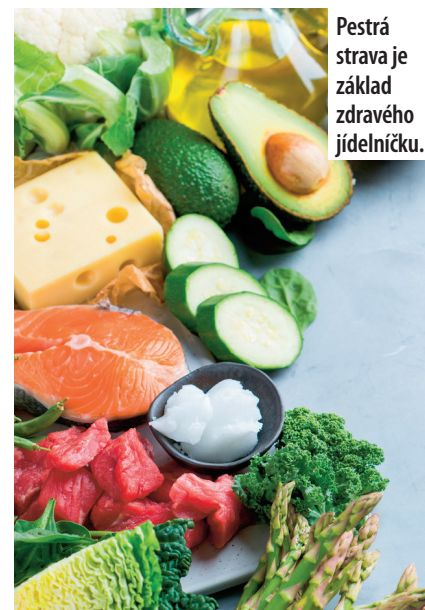
Na stránkách Masarykova onkologického ústavu www.mou.cz jsem našla kalkulačku, na níž si každý může spočítat, jaké je jeho riziko, že onemocní rakovinou. Vyplnila jsem svůj věk a pohlaví, tedy jsem zadala, že jsem žena ve věku 50–54 let, a vyšlo mi toto:

■ Životní riziko vzniku zhoubného nádoru do věku 54 let..... **7,85 %**

■ Počet žen s nově zjištěným nádorem na 100 000 žen ve věku 50–54 let.....**635**

■ Počet žen ve věku 50–54 let s nově zjištěným zhoubným nádorem ročně v ČR.....**2231**

Zajímalo mne, co si s touto informací počít, a zeptala jsem se doktora Zhoře, jestli mám teď mít z rakoviny větší strach. Odpověděl mi, že jakákoliv takováto obava je lichá a pouze zvyšuje mou nejistotu. „Pokud se ke svému tělu chováte slušně, tedy pokud respektujete cirkadiální rytmy, otužujete se, máte dost pohybu, nekouříte a minimalizujete u sebe stres, nemusíte se bát,“ dodává lékař.



Pestrá strava je základ zdravého jídelníčku.