

magazín zdravia

SME

DECEMBER 2020 | číslo 12 | 9. ročník
(pre predplatiteľov 0,60 €)

Cena 0,70 €

▶ SPÁNKOVÉ
APNOE

▶ TIPY NA VIANOČNÉ
DARČEKY

▶ BEZ RECEPTU
DOSTANETE TO
NAJLEPŠIE

▶ ČO PREZRADÍ
UŠNÝ MAZ

▶ HIV STÁLE
PLNÉ MÝTOV

ZDRAVÁ STRAVA - ZÁKLAD SILNEJ IMUNITY

ISSN 1338-6158



9 771338 615006

Téma mesiaca: **OSTEOPORÓZA**



Editoriál

Svetoznámy poľský básnik Julian Tuwim kedysi s preňho typickou dávkou sarkazmu označil mozog ako „aparát, pomocou ktorého si myslíme, že myslíme“. Tento unikátny riadiaci a integračný orgán funguje vďaka obrovskému množstvu nervových buniek – neurónov, a biliardám synaptických väzieb, ktorými sú neuróny prepojené. Každú milisekundu reaguje 86 miliárd mozgových neurónov na záplavu rôznych zmyslových spätných väzieb. Neuróny tieto informácie spracúvajú a triedia podľa významu, ktorý im priradí mozog. Podľa vedcov dokážeme na vedomej úrovni registrovať len tisícinu z aktivity nášho mozgu. Niektorí z nich sú zástancami názoru, že mozog určité informácie dokonca zámerne upiera svojej vedomej sfére. Dôsledkom je, že naša vnútorná vôľa funguje v klame. A mozog nás môže zradiť, a to niekoľkými spôsobmi. Jedným je fenomén spracovania ľži. Akokoľvek sa snažíme niečo utajiť, mozog nás usvedčí. Zmeny neuronálnej aktivity sú merateľné a neurológovia zistili, že čím väčšia lož a čím dlhšie ju tajíme, o to väčšia záťaž je to pre mozog. Ako vysvetlila Tali Sharotová z oddelenia experimentálnej psychológie na University College London, pri prvej ľži cítime výčitky. Ak klameme opakovane, adaptujeme sa na lož. Už v sebe nemáme toľko stimulov, ktoré by brzдили našu nepoctivosť. Zrejme budeme klamať viac a viac. Klamanie je najväčšou kognitívnu záťažou. Naše telo sa s ňou snaží bojovať ako najlepšie vie. Vzniká tak konflikt medzi vôľou, ktorá chce tajomstvo uchovať, a podvedomím, ktoré chce všetko vrátiť do pôvodného stavu. Obvykle víťazí podvedomie. Niektorí vedci sú dokonca presvedčení, že niečo ako slobodná vôľa neexistuje, že je to len ilúzia. Nech je to akokoľvek, ľudský mozog je nadmieru zvláštna, nesmieme vyspelá, ale, ako vidno, aj krehká „technológia“. A vo svetle poznatkov moderných neurovied sa tak javia v novom svetle aj niektoré „múdra“ našich predkov. Trebárs to, ktoré hovorí, že „stokrát opakovaná lož sa stáva pravdou“.

Miriam Zatorová
šéfredaktorka

Takmer 40 percent medov má znaky falšovania

Až takmer 40 percent medov dostupných na pultoch obchodných reťazcov nemá antibakteriálne vlastnosti, ktoré sú charakteristické pre med. Vyplýva to z výsledkov Medového laboratória SAV, ktoré skúmalo 43 vzoriek medu kúpených v obchodných reťazcoch na Slovensku. Len 16 percent vzoriek spĺňalo požadovanú úroveň biologickej aktivity, ktorá je charakteristická pre pravé a nepoškodené medy. Živé zložky medu s antibakteriálnym účinkom sú výsledkom práce včiel, v poškodených, upravovaných alebo vo falšovaných medoch chýbajú, alebo sú nefunkčné. Med patrí medzi najčastejšie falšované produkty. Z predaja medu včelári financujú svoje včelárstvo. Spochybnenie medu ohrozuje celý tento odbor. Aj preto je nevyhnutné zavádzať nové, citlivejšie metódy testovania

kvality a pravosti medov, aby sa k spotrebiteľovi dostal len pravý a nefalšovaný med.

Antibakteriálna aktivita medu je mierkou biologických vlastností pravého medu. Preto má originálna metóda testovania antibakteriálnej aktivity medu vyvinutá našimi vedcami v SAV výnimočný význam. „O nedostatočnej kvalite medu, ktorý sa predáva v obchodných reťazcoch, sme už dlho tušili. Potrebovali sme však získať objektívny obraz skutočného stavu. A tak sme kúpili v rôznych obchodných reťazcoch produkty s etiketou med a o testovanie ich kvality sme požiadali vedcov v Slovenskej akadémii vied,“ hovorí Rastislav Pavlišin, včelár. Vedci pod vedením mikrobiológa Ing. Juraja Majtána udeľovali jednotlivým produktom tri známky kvality – zlatú, striebornú a bronzovú. Meranou vlastnosťou bola anti-

bakteriálna účinnosť medu. Tá dokáže usmrťovať baktérie, resp. zabraňovať ich rastu, a tak pomáhať aj pri liečbe chronických rán či herpesu. Antibakteriálna aktivita robí z medu skutočný med. Výsledky testov sú pre slovenského spotrebiteľa doslova alarmujúce. Z celkového počtu skúmaných vzoriek vyhovovalo kvalitatívnym štandardom len 7 zo 43 medov, čo je 16,3 percenta Zlatú medailu kvality a najvyšší antibakteriálny potenciál vykazovali len dve vzorky, jedna vzorka získala striebornú medailu a štyri vzorky medu bronzovú medailu. Podpriemerná antibakteriálna aktivita sa zaznamenala pro 19 vzorkách testovaných medov. Zvyšných 17 medov zo slovenských reťazcov vykazovalo aktivitu len na úrovni samotnej cukornej zložky medu a možno ich tak považovať za mŕtve produkty.



Veľké vykurovanie sa nevypláca

Pelová sezóna je na konci už niekoľko týždňov, v nasledujúcom období však môžu alergikov potrápiť alergény vnútorného prostredia. Obzvlášť počas pandémie nového koronavírusu v dôsledku karanténnych opatrení trávime viac času vo svojich obydliach, čím sa vystavujeme väčšiemu množstvu inhalačných alergénov. Medzi najčastejšie patria najmä roztoče. Exkrementy roztočov si udržiavajú schopnosť alergizovať človeka až jeden rok. Samy osebe roztoče nie sú pre človeka nebezpečenstvom, problémom sú ich výkaly. Alergény jednotlivých druhov roztočov nie sú celkom totožné, ale sú si veľmi blízke a spôsobujú v organizme skrížené reakcie. U alergikov, predovšetkým u detí, môžu vyvolať ťažké a dlhotrvajúce astmatické ťažkosti, zápal nosnej sliznice, nádchy, prípadne zápal očných spojoviek. Výskyt roztočov je častejší vo vlhkých starých domoch s lokálnym vykurovaním. K zvyšovaniu výskytu roztočov však prispieva aj vyššia vlhkosť v zateplených panelových domoch. Do bytov sa roztoče dostávajú pasívne na rôznych predmetoch vrátane ľudského oblečenia. Optimálna teplota na ich vývoj je od 22 do 25 stupňov Celzia, vzdušná vlhkosť okolo 70 až 80 percent.

Autor textov: (ik)

OBJEDNÁVKA

Objednávam si predplatné mesačníka **magazín zdravia** na jeden rok

VÝHODNÁ KÚPA: pri predplatnom zaplatíte za magazín namiesto **0,70 €** len **0,60 €**

Meno

Priezvisko

Ulica / č. domu

Obec

PSČ

Telefón / e-mail

Podpísanú objednávku zašlite na adresu: **Vydavateľstvo Petit Press, a. s.**, distribučné oddelenie, Lazaretská 12, 814 64 Bratislava alebo faxom na číslo: **02/59 233 339**

Prípadne objednávať telefonicky: **02/323 77 777** alebo e-mailom: **predplatne@petitpress.sk**

Podmienky na predplatné: podmienky na predplatné upravujú Všeobecné podmienky na predplatné. Potvrdzujem, že som sa so Všeobecnými obchodnými podmienkami zoznámil a súhlasím s nimi. Vyplnením tohto objednávkového kupónu dávam súhlas vydavateľstvu Petit Press, a. s., na spracovanie poskytnutých osobných údajov na poštovú či na telefonickú komunikáciu. Zároveň svojím podpisom potvrdzujem správnosť poskytnutých údajov.



Budme anjelom pre seba, aj pre iných

Na honosnej výzdobe nám tento rok nebude záležať. Radšej by sme uvítali okolo seba rozžiarených ľudí. Tohtoročné sviatky sa budú v niečom líšiť od tých, na aké sme boli zvyknutí. Zadržala by som hodnotiace súdy, že nebudú dobré. Budú iné a máme priestor postaviť sa k ich prípravám inak.

Niž nám nebráni byť lepšími a hlbšími ľuďmi. Otvoriť svoje srdce dokonárán a rozdať ešte viac lásky. Máme na to k dispozícii rovno dve veci prístupné kedykoľvek a nič nestoja. V každej chvíli dokážeme objímať všímavosťou. Tá posluží pozornosti, lebo je to jedna z kľúčových foriem, cez ktoré vieme prejaviť lásku. Najobvyklejší a najdôležitejší spôsob, akým venujeme pozornosť je, že empaticky, nehodnotiaco počúvame toho druhého. Dáme mu pocítiť, že sme tu pre neho a vnímame, čo je pre neho dôležité.

Praktizovanie je prosté: keď venujeme pozornosť sebe a svojim potrebám, môžeme venovať pozornosť ostatným. Naopak to dobre

nefunguje, vyrába to komplikácie, lebo rozdáme viac, ako máme. Všímavosť je kľúč k tomu, že nám neunikne mix emócií, podľa ktorých vieme dešifrovať, čo sa deje s nami, aj s ľuďmi okolo. V napojení na seba aj na iných dokážeme počúvať, čo nám ľudia hovoria nielen cez slová, ale aj neverbálne a hodnotovo. Vďaka snahe porozumieť pocitom a motívom iného človeka chápeme dôvody a prejavy jeho správania. To eliminuje konflikty a zbytočné nedorozumenia. Už len tým prispievame k sviatočnej atmosfére, že sa nedeje dusno, ktoré kazí radosť.

Som idealistka a verím, že sa vieme nastaviť na to, aby sme očakávali od druhých len to najlepšie. Keď si uvedomíme, že každý robí v danej chvíli to najviac, čo dokáže a vie s tým, čo má k dispozícii, sme súcitnejší, láskyplnejší a veľkorysejší. Môžeme byť anjelom. Tak pre seba, ako aj pre iných. Vianoce v takomto duchu musia dopadnúť dobre. Lebo láska dokáže meniť obyčajný čas na taký, ktorý má hodnotu.

INZERCIA

optimálny doplnok k výžive pri
**artritíde,
astme,
športe**
k podpore zdravia

predstavujú pohyb, vitalitu, radosť zo života

nutraceutikum

**Komfort pre Váš organizmus...
Vitalita pre Vaše telo...
Pohodlie pre žalúdok a trávenie...**



**VYSOKOČISTÝ A STABILIZOVANÝ
PCSO-524™ lipidový komplex**

- vo svojej aktívnej frakcii obsahuje **jedinečnú kombináciu morských lipidov** a extra podiel Omega-3 polynenasýtených mastných kyselín, vrátane OTA, EPA, DHA, ktorým sa pripisuje priaznivé pôsobenie v organizme celkovo. Pre udržiavanie zdravia a povzbudenie postačí Vášmu organizmu 1kps denne. Pre upokojenie nežiaducich prejavov v organizme a zlepšenie celkového stavu postačia 2-4 kps denne, čo je veľmi dôležité hlavne u ľudí s problémom znášanlivosti farmaceutických produktov a ich vedľajších účinkov.

„Súčasťou boja proti vlne nárastu srdcovo-cievnych ochorení je zameranie sa odborníkov na vysvetlenie fungovania zápalu a následnej príčiny chorôb srdca, diabetes, Alzheimerovej choroby a tiež najobávanejšej hrozby - rakoviny. Problém nastáva vtedy, keď zápalový proces pretrváva a stane sa chronickým. Extrakt lipidovej frakcie mušle neobsahuje proteíny a je bezpečný aj pre ľudí alergických na mäkkýše.“

PROF. G. M. HALPERN MD, PHD
Univerzita medicíny a výživy v Kalifornii a Hong Kongu



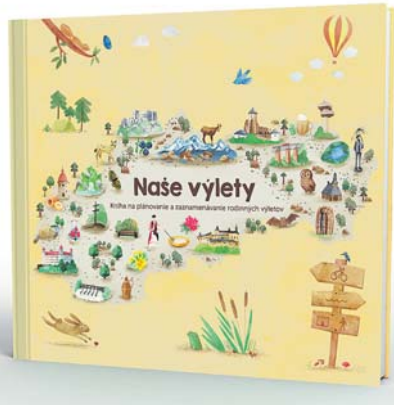
Žiadajte / objednáajte si v lekárni alebo na tel. č.: 0907 906 906

www.lyprinol.sk * Katalóg jar/jeseň zdarma

Krajina pôvodu: kontrolované najčistejšie vody Nového Zélandu.

BP202265

Knižný tip Magazínu zdravia



Naše výlety

Krásne ilustrovaná kniha *Naše výlety* z vydavateľstva Familium obsahuje obrázky najznámejších výletných miest na Slovensku, ktoré sú inšpiráciou na spoločné výlety s rodinou či priateľmi. Do knihy si môžete zaznamenávať, kde všade ste už boli, s kým ste tam boli a čo ste zažili. Kniha obsahuje čarokrásne ilustrácie a mnohé farebné mapy, do ktorých si môžete zaznačiť každý absolvovaný výlet a je tu tiež miesto na nalepenie vstupeniek, pohľadníc, turistických nálepiek, fotiek či na nakreslenie obrázku. Vďaka tejto knižke vám zostanú spomienky na prežité dobrodružstvá, ku ktorým sa budete radi vracieť. Kúpíte na www.familium.sk a v sieti kníhkupectiev.

VÝHERCOVIA veľkej vianočnej súťaže

ENDOR: Marko Galo, Bratislava

NAŠE VÝLETY: Andrej Drška, Kúty; Sidónia Kútina, Močenok; Mária Janíčková, Varín

ARMOLIPID PLUS: Jarmila Cactíková, Myjava; Brigita Okrajková, Lysá pod Makytou; Elena Botková, Bánovce n/Bebravou;

Sarah Vargová, Pezinok; Darina Králičková, Bratislava

DR. OETKER: Mária Kendrešová, Zemplínska Šírava; Elena Očkaiaková, Hruštín; Jozef Rybár, Bernolákovo

BYLINKÁR: Emília Meravá, Trenčín; Silvia Lačná, Spišská Nová Ves; Eva Krivoňáková, Stará Ľubovňa

AMWAY: Teodora Rybáriková, Nitra; Kristián Beňo, Zlaté Moravce; Petra Dušková, Štúrovo

LEJDYVITA: Daniela Chorvatovičová, Dojč; Peter Juršták, Milocho; Monika Čarnogurská, Nové Mesto nad Váhom;

Anita Červenáková, Poprad; Erika Hromková, Košice

MED OD MEDOKOMERC: Miroslava Čechová, Vysoká n/Kysucou; Anna Červená, Liptovský Peter; Sabína Filipovská, Spišská

Nová Ves; Peter Juro, Kaluža; Milan Arway, Bratislava

DIXI VISAGE: Denisa Krajčírová, Kremnica; Petra Palková, Vranov nad Topľou; Peter Miezga, Vrbovce

SÚŤAŽ



Traja získajú balíček vlasovej kozmetiky LUNA. Vaše vlasy sú ako bez života, viac padajú a stratili lesk? Vyskúšajte silu byliniek. Tradičná značka ALPA prináša líniu produktov pre starostlivosť o vlasy s názvom LUNA. Šampóny a vlasové vody obsahujú extrakty zo žihľavy, z lopúcha, brezy, harmančeka, rakytníka alebo konopný olej. Sú plné vitamínov, minerálov a upokojujúcich zložiek šetrných k vlasovej pokožke a vlasom pomáhajú získať stratenú vitalitu. Kúpíte v 101 Drogerie, Teta alebo na www.mentolovalegenda.sk

Napište názov najznámejšieho produktu značky Alpa.

Odpovede posielajte do 20. decembra na adresu redakcie: Lazaretská 12, 811 08 Bratislava alebo e-mailom na sutaz.mz@petitpress.sk. Nezabudnite uviesť heslo/predmet správy: **ALPA**

MESAČNÍK **magazín zdravia**

Objednávku predplatného zašlite na adresu: Petit Press, a. s., distribučné oddelenie, Lazaretská 12, 814 64 Bratislava, e-mailom: predplatne@petitpress.sk alebo objednáte telefonicky: 02/323 77 777, prípadne faxom: 02/59 233 339 ■ Do objednávky uveďte: MENO, ADRESU, TELEFÓN, E-MAIL. Cena predplatného na rok je len 7,20 €.

Redakcia: Lazaretská 12, 811 08 Bratislava, e-mail: magazinzdavia@petitpress.sk ■ Šéfredaktorka: Miriam Bartošová, miriam.vojtekova@smeonline.sk ■ Grafika: Branislav Šimák

Tlač: Petit Press, a. s., Kopčianska 22, Bratislava ■ Rozširuje: Mediaprint Kappa a lokálni predajcovia ■ Inzertný manažér: Erika Herdová, e-mail: erika.herdova@petitpress.sk, tel.: +421 902 113 311 ■ Za obsah inzercie a platených článkov redakcia nezodpovedá.

Mesačník Magazín zdravia vydáva spoločnosť Petit Press, a. s., Lazaretská 12, 811 08 Bratislava. Spoločnosť je zapísaná v obchodnom registri na Okresnom súde Bratislava I., oddiel Sa, vložka č. 2471/B, IČO: 35790253, IČ DPH: SK2020278766. ■ Predseda predstavenstva: Alexej Fulmek.

■ Členovia predstavenstva: Ľubica Tomková, Peter Mačina, Milan Mokráň, Tomáš Prokopčák ■ Evidenčné číslo MK SR: 4482/11 ■ ISSN 1338-6158.

Copyright Petit Press, a. s. Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ. Autori článkov, zverejnení v tomto vydaní, si v zastúpení vydavateľom, vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a verejný prenos článkov, ako aj na verejný rozširovanie rozmnoženín týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona. ■ Neoznačené fotografie: www.stock.adobe.com

Ked' úbytok kostnej hmoty

Osteoporóza je ochorenie, ktoré nazývajú aj tichým zabijakom, lebo kosti sa stanú poróznymi, krehkými.

Ako sa dá predísť, liečiť, vyhýbať osteoporóze – o týchto otázkach sme sa zhovárali s reumatologičkou MUDr. LENKOU GAJDÁROVOU.

Prívlaskom „tichý zabijak“ sa často označujú ochorenia, ktoré veľmi dlho prebiehajú bez akýchkoľvek príznakov, čím je značne sťažená ich včasná diagnostika a následne aj liečba. Typickým predstaviteľom týchto chorôb je, ako ste správne povedali, aj osteoporóza. Osteoporóza je metabolické ochorenie kostí, ktoré spôsobuje úbytok množstva kostnej hmoty a zníženie pevnosti kostí, čo predurčuje postihnutú osobu na zvýšené riziko zlomenín. Často sú prvé príznaky už jasnou komplikáciou ochorenia. Pretože osteoporóza je spravidla dlhé roky asymptomatická, po jednotlivých rizikových faktoroch treba aktívne pátrať. Ich prítomnosť nás potom môže upozorniť na možnosť osteoporózy a my môžeme včasšie nasadiť adekvátnu liečbu a zabrániť tak ďalším kostným stratám a vzniku zlomenín. K takýmto najzávažnejším rizikovým faktorom patrí už prekonaná fraktúra po neadekvátnej traume, fraktúra najmä krčka stehnej kosti najmä u matky, ale aj iného blízkeho príbuzného, predčasná menopauza (do 45 rokov), liečba glukokortikoidmi, chronické ochorenia vedúce k vzniku tzv. sekundárnej osteoporózy, ale aj sklon k pádom (poruchy rovnováhy a zraku, nesprávna liečba vysokého krvného tlaku, nevhodné domáce prostredie), fajčenie, samotné zníženie kostnej hustoty, nadmerná konzumácia alkoholu. Okrem spomínaných rizikových faktorov je indikáciou na densitometrické vyšetrenie aj vek u žien nad 65 rokov, u mužov nad 70 rokov, nízka hmotnosť (BMI – index telesnej hmotnosti pod 19), významná strata výšky alebo napr. podozrenie na osteoporózu z röntgenovej snímky.

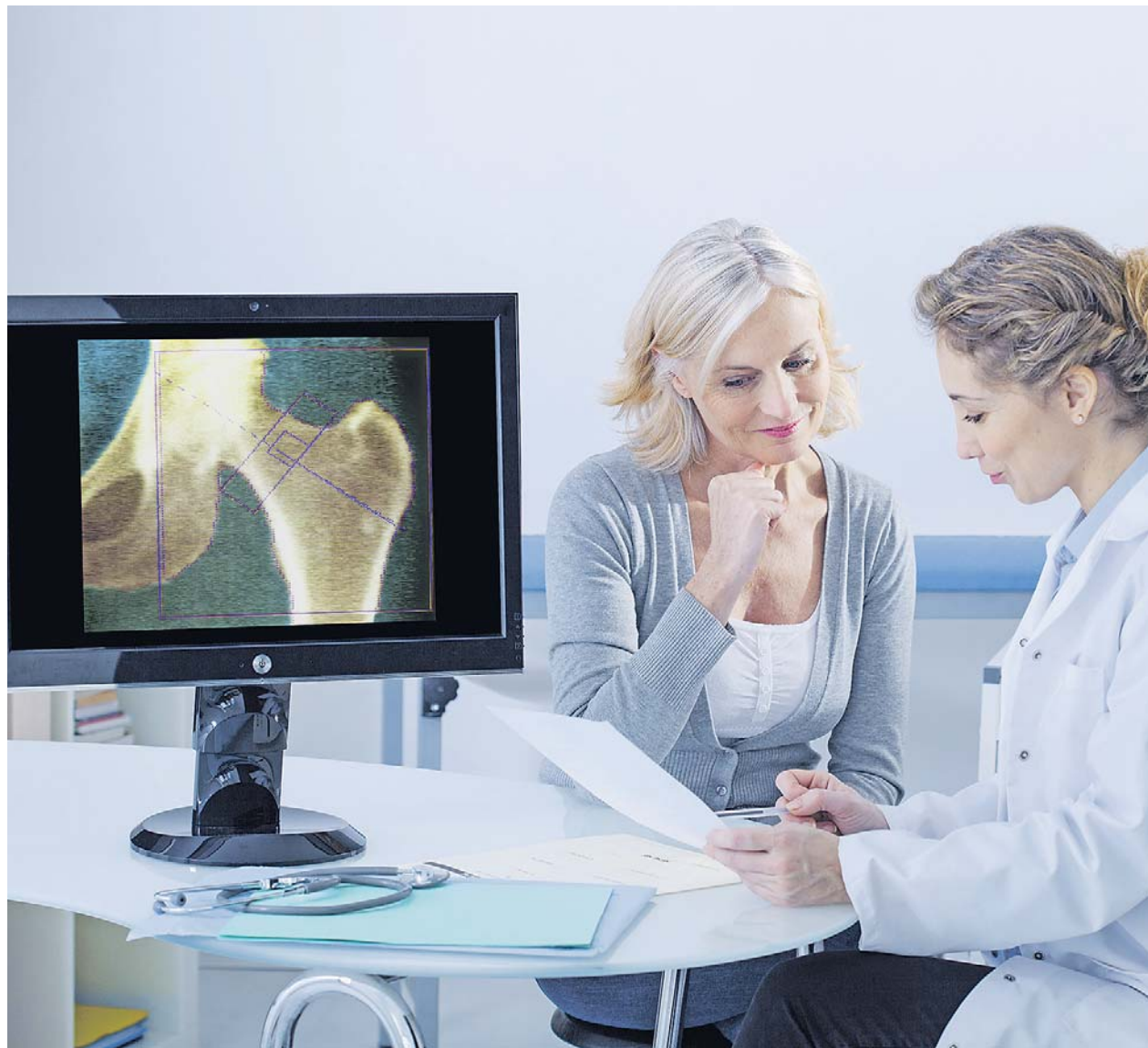
Aké sú najčastejšie príznaky tejto choroby, ktorá na začiatku vôbec nebolí, ale postihuje čoraz viac ľudí tak na Slovensku, ako aj vo svete?

Pacienti s osteoporózou sú zvyčajne dovtedy, kým neutrpia zlomeninu, bez výraznejších ťažkostí. Bolesť chrbta, typické zhrbenie hrudnej chrbtice či zníženie telesnej výšky sú väčšinou už dôsled-

kom zlomeniny stavca. Okrem tejto tzv. sekundárnej bolesti (ako dôsledok zlomeniny) sa niekedy opisujú aj primárne bolesti, ktoré vychádzajú priamo z kostných štruktúr. Tento typ bolesti je častejší u pacientov s ťažkou osteoporózou. Najčastejšie osteoporotické zlomeniny sú zlomeniny stavcov, krčka stehnej kosti a zápästia. Typické je, že k ich vzniku môže dôjsť pri neúmerne malom úraze (časté bývajú napríklad zlomeniny stavcov pri zdvihnutí pomerne ľahkého bremena alebo napr. zlomeniny zápästia pri páde z vlastnej výšky na rovnej podlažke). Výskyt fraktúr stúpa s vekom. Zlomeniny u starších pacientov majú často závažné dôsledky, a tak výrazne ovplyvňujú kvalitu ich života. Štatisticky sa uvádza, že po fraktúre krčka stehnej kosti zomiera na rôzne komplikácie s tým spojené do jedného roka až 20 percent pacientov. Ďalších asi 30 percent ostáva trvalo imobilných, veľká časť ostáva odkázaná na pomoc druhej osoby.

Hovorí sa, že úbytok kostnej hmoty sa nedá zastaviť, len spomaliť. Stále pretrváva tento názor?

Nie je to celkom tak. Za predpokladu, že do kostného metabolizmu nijako liečebne nezasahujeme, zdravé kostné tkanivo sa v priebehu života neustále obmieňa – prestavuje. V mladosti prevažuje novotvorba kostí a maximum celkového množstva kostnej hmoty sa dosahuje medzi 20. a 30. rokom života. Následný rovnovážny stav medzi novotvorbou a odbúraním kostí (len s minimálnym poklesom denzity) sa u žien udržiava až do menopauzy. Po prechode dochádza v dôsledku deficitu estrogénov k úbytku kostnej hmoty asi o 1 – 3 percentá ročne, niekedy, najmä prvé roky po menopauze, je to i viac. U mužov dochádza k úbytku kostnej hmoty pomalšie a rovnomernejšie. Osteoporóza vzniká teda v dôsledku nerovnovážneho stavu procesov kostnej novotvorby a odbúravania kostí, ktoré sú regulované mnohými faktormi. Na liečbu osteoporózy máme v súčasnosti vyhradené lieky, ktoré priaznivo ovplyvňujú najmä odbúravanie kostí. Počas celého obdobia užívania daného lieku tak bránime odbúravaniu kostí (pri niektorých liekoch tento efekt trvá ešte aj určitý čas po vysadení lieku). Liek, ktorý nielen za-



staví úbytok kostnej hmoty, ale má aj potenciál vytvoriť novú kostnú hmotu, je teriparatid. V mnohých štúdiách je dokázané aj to, že už len samotné užívanie vápnika a vitamínu D sa podieľa na znížení úbytku kostnej hmoty. Pri liečbe niektorých typov tzv. sekundárnej osteoporózy (osteoporóza, ktorá vzniká vplyvom iného ochorenia alebo vplyvom niektorých liekov) môžeme odstránením jej príčiny dosiahnuť aj úplne obnovenie kostnej hmoty.

Aké sú príčiny vzniku osteoporózy?

Osteoporóza sa vo všeobecnosti delí na primárnu a sekundárnu. Primárnou je postmenopauzálna osteoporóza, ktorá vzniká v priebehu menopauzy, keď sa zvyšuje odbúravanie kostí v dôsledku straty pohlavných hormónov (estrogénov). Druhým typom primárnej osteoporózy je tzv. senilná osteoporóza, ktorá sa vyskytuje prevažne vo veku nad 70 rokov. Vzniká v dôsledku vekom sa znižujúcej tvorby kostí, menia sa cirkulačné pomery kosti, štruktúrne sa mení kolagén, znižuje sa vstrebávanie vápnika pre zníženú tvorbu vita-

mínu D. Pod pojem sekundárna osteoporóza radíme osteoporózu, ktorá vznikla vplyvom iného ochorenia. Takáto osteoporóza môže vzniknúť pri zmenách rastového hormónu, hormónov štítnej žľazy, nadobličiek, môže byť spôsobená poruchami výživy, chorobami obličiek, môže byť navodená liekmi, vznikáť pri zápalových chronických reumatických alebo črevných ochoreniach.

Vraj ak človek zažíva prvú zlomeninu, liečba je komplikovanejšia. V čom?



prevyšuje novotvorbu



je komplexná a zahŕňa nielen samotnú farmakologickú intervenciu, ale aj tzv. nefarmakologické prístupy (zmenu životného štýlu, všeobecné zásady zdravej výživy, pravidelnú fyzickú aktivitu, adekvátny príjem vápnika a vitamínu D). Cieľom prevencie a liečby osteoporózy je redukcia zlomenín a zlepšenie kvality života pacientov, ktorí osteoporotickú zlomeninu už utrpeli. Snažíme sa teda čo najdlhšie zachovať telesnú zdatnosť a sebestačnosť pacientov. Zásadný prelom v liečbe osteoporózy nastal v 60. rokoch minulého storočia zavedením tzv. bisfosfonátov do klinickej praxe. Sú to lieky, ktoré tlmia odbúravanie kostí a používajú sa dlhé roky nielen v liečbe osteoporózy, ale napríklad aj v onkológii. Ich efekt pretrváva mesiace až roky po ukončení terapie. Hormonálna substitučná liečba patrila roky medzi prvú líniu liečby osteoporózy. Po prehodnotení najmä jej srdcovo-cievnych rizík sa indikácia na jej nasadenie obmedzila len na klimakterický syndróm. Efekt na redukcii rizika osteoporotických zlomenín, ktorý sa v štúdiách potvrdil, sa dnes považuje len za pridaný benefit, nie prvotný dôvod na liečbu. Pred pár rokmi európska lieková agentúra prehodnocovala účinnosť a bezpečnosť liekov s obsahom kalcitonínu. Keďže výsledky dostupných analýz preukázali zvýšené riziko vzniku nádorových ochorení, tento liek odporúčala používať iba krátkodobo. Lekári ho už teda viac nepredpisujú vo forme spreja do nosa určeného na liečbu osteoporózy. Na liečbu závažnej osteoporózy bol ešte nedávno k dispozícii aj liek stroncium ranelát, ktorého používanie bolo tiež zastavené pre nežiaduce účinky. Pre vyhradenú skupinu pacientok môžeme v liečbe postmenopauzálnych osteoporózy použiť aj raloxifén. Je to nehormonálny liek, ktorý sa viaže na tkanivové receptory estrogénov. Liečba vedie k poklesu odbúravania kostí a k zníženiu výskytu fraktúr stavcov. Iný liek, teriparatid, je liekom s jedinečným mechanizmom účinku, ktorý je založený na tzv. osteoanaboličkom efekte – teda pri tejto liečbe dochádza k novotvorbe kostí a k prírastku kostnej hmoty. Vzhľadom na finančnú náročnosť je liečba teriparatidom rezervovaná pre ťažké formy osteoporózy a je časovo obmedzená, u nás na Slovensku na 18 mesiacov, vo väčšine krajín EÚ a USA je dĺžka terapie 24 me-

siacov. Hradená liečba teriparatidom podlieha predchádzajúcemu schváleniu revíznym lekárom a jej podávanie je viazané na centrá (na Slovensku sú napr. v Bratislave, v Ľubochni, v Košiciach a Banskej Bystrici). Medzi najnovšie lieky v terapii osteoporózy patrí denosumab. Podáva sa každých 6 mesiacov injekčne pod kožu. Mnohé štúdie dokázali jeho jednoznačnú účinnosť na zníženie počtu zlomenín. Liečba osteoporózy je dlhodobá, vo všeobecnosti sa odporúča liečiť minimálne tri roky, ideálne päť rokov, s následným prehodnotením rizikových faktorov a zvážením ďalšieho pokračovania v liečbe.

Ktorý odborný lekár je určený na liečbu osteoporózy? Je v každom regióne dostatok špecialistov?

Na Slovensku môže komplexnú zdravotnú starostlivosť – prevenciu, diagnostiku a liečbu osteoporózy vykonávať osteologicky zameraný lekár – osteológ so špecializáciou v odbore ortopédia, reumatológia, endokrinológia alebo príp. aj prípadne osteológ so špecializáciou interná medicína a gynekológia, ak pracoval v osteologickej ambulancii najmenej tri roky. Nedostatok lekárov akejkoľvek špecializácie je na Slovensku, žiaľ, dlhodobým problémom.

Čo prospieva zdraviu našich kostí a čo im škodí?

Všeobecné zásady zdravej výživy, adekvátny príjem vápnika a vitamínu D a pravidelná fyzická aktivita majú veľký význam nielen pre vývoj kostnej hmoty počas dospievania i ranej dospelosti, ale aj vplyv na rýchlosť úbytku kostnej hmoty v neskoršom veku. Stav kostnej hmoty závisí od genetických faktorov, ale približne až v 50 percentách je modifikovaný faktormi životného prostredia. Ako som už spomínala, príjem vápnika a vitamínu D je nevyhnutným predpokladom nielen liečby osteoporózy, ale aj prevencie. Optimálne je ich prijímať ako zložky rôznych druhov potravy.

Čo sú dobré zdroje vápnika?

Najvýznamnejším zdrojom vápnika sú mlieko a mliečne výrobky, tiež mak, orechy a sója. Keď človek nepije pravidelne mlieko alebo nemá v potrave mliečne výrobky, prijíma denne v potrave len 400 – 500 g vápnika. Zvyšných približne 600 – 800 mg je možné prijať aj v kalciových prípravkoch. Odporúčanú



ZA PREDPOKLADU, ŽE DO KOSTNÉHO METABOLIZMU NIJAKO LIEČEBNE NEZASAHUJEME, ZDRAVÉ KOSTNÉ TKANIVO SA V PRIEBEHU ŽIVOTA NEUSTÁLE OBMIEŇA – PRESTAVUJE. V MLADOSTI PREVAŽUJE NOVOTVORBA KOSTÍ A MAXIMUM CELKOVÉHO MNOŽSTVA KOSTNEJ HMOTY SA DOSAHUJE MEDZI 20. A 30. ROKOM ŽIVOTA.

dennú dávku vápnika je vhodné si rozdeliť na viac dávok, najlepšie trikrát denne, čím sa zlepši vstrebateľnosť vápnika. Najväčšiu dávku je vhodné užiť na noc. Vitamín D si organizmus tvorí vplyvom UV žiarenia v koži, ale je možné ho prijať aj v niektorých potravinách – mliečne výrobky, ryby. Pre optimálnu tvorbu vitamínu D sa odporúča pobyt na slnku približne dvakrát do týždňa v trvaní 15 až 30 minút s odhalenou tvárou, rukami, chrbtom, ramenami. Existuje však množstvo faktorov, ktoré znižujú tvorbu vitamínu D v koži, ako sú pigmentácia kože, starnutie, aplikácia opaľovacieho krému, zemepisná šírka, ročné obdobie, časový úsek počas dňa. Okrem slnečného žiarenia je najlepší spôsob, ako získať vitamín D, jeho doplnenie farmaceutickými prípravkami.

Nielen vápnik a vitamín D, ale aj niektoré ďalšie vitamíny sú dôležité pre zdravé kosti...

Pri udržiavaní pevnosti kostí má význam aj vitamín K2 (menaquinone), ktorý sa nachádza v mäse, vajecnom žĺtku a mliečnych výrobkoch. Vitamín K2 môže stimulovať tvorbu kostnej hmoty. Podľa viacerých štúdií deficit vitamínu K urýchľuje metabolický obrat

kostí a môže viesť k zníženiu ich hustoty. Pozitívny efekt vitamínu K zosilňuje súčasná suplementácia vitamínu D. Nedostatok horčíka podporuje vylučovanie vápnika z organizmu, ale konkrétna úloha horčíka v udržiavaní kostnej hmoty v dospelosti nebola dosiaľ identifikovaná. Vitamín C je potrebný na tvorbu medzibunkovej hmoty kostí, do ktorej sa ukladajú minerály. Je obsiahnutý v ovocí a surovej zelenine.

Ktoré faktory sú vyhodnotené ako rizikové pre vznik osteoporózy?

Nadmerná konzumácia alkoholu je všeobecne uznanou príčinou osteoporózy a rizikovým faktorom zlomeniny. K nepriaznivým faktorom zaraďujeme aj fajčenie. Pacienti s anamnézou fajčenia v minulosti majú vyššie riziko zlomeniny ako nefajčiari, ale nižšie riziko ako súčasní fajčiari. Riziko zlomeniny sa zvyšuje s vekom fajčiara. Kofeín zvyšuje straty vápnika močom a stolicou a v dávke asi 33 mg/deň (asi štyri šálky denne) môže byť podľa niektorých štúdií spojený s mierne zvýšeným rizikom osteoporotických zlomenín. Posledné štúdie však predpokladajú, že vyššie kostné straty pri nadmernom pití kávy sa vyskytujú len u pacientov s určitou genetickou predispozíciou. Okrem kofeínu aj nadbytok solí v strave vplýva na vylučovanie vápnika močom.

Akú úlohu zohráva pri osteoporóze pohyb?

Význam pohybu v prevencii a liečbe osteoporózy je nepochybný. Vo všeobecnosti možno pacientom odporúčať dva typy fyzickej aktivity. Prvým typom sú cvičenia, ktoré kosti nezaťažujú, ale zlepšujú svalovú silu, koordináciu, čím znižujú riziko pádov, zlepši sa celková kondícia a kvalita života. K týmto typom cvičenia radíme napr. plávanie a cvičenia vo vode. Druhým typom cvičenia sú tie, ktoré skelet zaťažujú, a tým zvyšujú kostnú hmotu. Sú to tzv. antigravitačné cvičenia – pravidelná chôdza, resp. iná činnosť v stoji. Pravidelné cvičenie by malo trvať asi 30 až 40 minút tri- až štyrikrát týždenne. Pri rozvinutej osteoporóze sa zakazujú všetky prudké pohyby, nevhodné sú skoky a kontaktné športy. Tiež sa treba vyhýbať prudkým a švihovým pohybom.

Nepovedala by som, že liečba je komplikovanejšia, ale u pacientov, ktorí už prekonali osteoporotickú zlomeninu alebo zlomeniny, liečba je spravidla dlhšia ako u pacienta bez rizikových faktorov. Hlavným dôvodom je to, že anamnéza už prekonanej zlomeniny asociovannej s osteoporózou je nezávislým a mimoriadne dôležitým rizikovým faktorom a zdvojnásobuje riziko ďalšej zlomeniny. Významnejšiu pozornosť treba venovať najmä vertebrálnym fraktúram, a to z viacerých dôvodov. V porovnaní s fraktúrou krčka stehnej kosti sú podstatne častejšie, vyskytujú sa v mladšej skupine pacientov a sú často asymptomatické. Majú pritom obdobné riziko mortality (úmrtnosti) ako zlomeniny hornej časti stehnej kosti a zároveň sú dobrým prediktívnym faktorom vzniku novej zlomeniny v akejkoľvek lokalite.

V minulosti boli vápnik a vitamín D jedinými dostupnými prostriedkami na osteoporózu. Aké sú novinky v liečbe osteoporózy?

Vápnik a vitamín D sú doteraz neodkladnou súčasťou prevencie, ale aj súčasťou každej terapie osteoporózy. Liečba osteoporózy

Spánok je základnou potrebou človeka. Organizmus si pri ňom oddýchne, zregeneruje, načerpá energiu. Bez spánku sa nedá prežiť viac ako pár dní. Azda každý z nás najviac ocení pokojný, bezpečný a primeraný spánok. Ani vo sne by väčšine z nás nenapadlo, že aj počas spánku sa s nami môže diať niečo, čo má negatívny dosah na naše zdravie. Práve k takýmto problémom patria poruchy dýchania v spánku.

SPÁNKOVÉ APNOE

„Spánkové apnoe je porucha spánku charakterizovaná opakovaným prerušovaním dýchania v rámci spánkového cyklu. Tieto prerušenia, teda apnoe, sú spôsobené uvoľnením mäkkého tkaniva v dýchacích cestách, ktoré vytvára prekážku vstupu kyslíka do pľúc,“ uvádza MUDr. Dana Lauková, pneumologička z Fakultnej nemocnice v Nitre. Existuje viac typov ochorenia. Pri hypopnoe sa dychový objem znižuje na 50 až 20 percent hodnôt, ktoré pacient dosahuje pri pokojnom dýchaní. Ide teda o veľmi plytké dýchanie v spánku. Pri apnoe už ide o pokles na 20 až 0 percent. Pri oboch typoch problémy trvajú najmenej 10 sekúnd. Odborníci tiež rozlišujú centrálnu apnoe, ktoré vzniká zastavením centrálného dýchacieho centra. Iným typom je obštrukčná apnoe, keď je pokojné dýchanie prerušené pre prekážky v horných dýchacích cestách.

KTO JE OHROZENÝ?

Najčastejšie sa spánkové apnoe vyskytuje u mužov vo veku od 40 do 60 rokov. Ide však o najviac postihnutú skupinu. Ochorenie sa teda vyskytuje aj v iných vekových kategóriách a u oboch pohlaví. V niektorých prípadoch sa objavuje v súvislosti s inými zdravotnými problémami. „Ide napríklad o ochorenia v oblasti nosa, prínosových dutín. Môže ísť o choroby v oblasti mozgu, a rovnako aj o zdravotné ťažkosti súvisiace

Spánkové apnoe

Čo sa deje, kým spíme, spravidla vôbec nevnímame. O to nebezpečnejšie je, ak trpíme poruchami dýchania v spánku.



s chorobným zúžením horných dýchacích ciest. Na vzniku spánkového apnoe sa môžu podieľať aj deformity hrudného koša, nervovo-svalové choroby, ako aj chronické ochorenia dýchacích ciest, ako priedušková astma alebo chronická obštrukčná choroba pľúc,“ dodáva lekárka.

VIACERO PREJAVOV

Spánkové apnoe sa prejavuje viacerými spôsobmi. „Základný príznak je opakované prerušovanie dýchania v spánku, ktoré pacientovi spravidla potvrdia príbuzní v domácom prostredí, prípadne známi a priatelia po spoločnom pobyte napríklad na dovolenke,“ vysvetľuje pneumologička. Okrem toho ochorenie na seba upozorňuje aj ďalšími prejavmi. „Jedným z nich je hlasité chrápanie, ktoré sa vy-

skytuje každú noc a v rôznych polohách pri spánku. Pacient trpiaci spánkovým apnoe tiež môže mať pocit dusenia alebo lapania po dychu počas spánku a svoj spánok charakterizuje ako nepokojný,“ dodáva lekárka. Na spánkové apnoe môže upozorniť aj časté nočné močenie, zmeny nálad a psychického stavu v súvislosti s chrápaním, ktoré môžu viesť ku sklonom k depresii, úzkosti, podráždenosti, zlej koncentrácii aj k problémom s pamäťou. „U pacientov sa vyskytujú aj ranné bolesti hlavy súvisiace s chrápaním, tiež suchosť v hrdle a podráždené hrdlo po prebudení. Človek má pocit nevysspatia a je u neho zvýšená spavosť počas dňa,“ uvádza MUDr. Dana Lauková. K ďalším prejavom patrí aj priberanie a opuchy očí, ktoré tiež môžu súvisieť s chrápaním.

AKO SA DIAGNOSTIKUJE

Výskyt porúch dýchania v spánku v populácii narastá, pod čo sa podpisuje aj dostupná a dobrá diagnostika. S problémami sa najskôr treba zveriť všeobecnému lekárovi, ktorý pacienta odporučí na pneumologické vyšetrenie. „Po základnom vyšetrení prichádza na rad vyšetrenie skríningovým nočným pulzoxymetrom. Ide o prístroj, ktorý si pacient berie so sebou domov a zapája ho na noc. Zaznamenáva zmeny okysličenia krvi, dychovej a srdcovej frekvencie a iných dôležitých parametrov,“ vysvetľuje pneumologička. Ak sa spánkové apnoe potvrdí a ide o ťažšiu stupeň, pacient ešte podstúpi diagnostiku v takzvanom spánkovom laboratóriu. „Ide už o komplexné vyšetrenie, pri ktorom sa sleduje chrápanie, pohyby hrudníka aj brušnej steny.

Sledujeme tiež aktivitu očí, mozgu, srdca, svalstva brady, svalstva dolných končatín, ako aj polohu tela a končatín. Nemenej dôležité je sledovať aj okysličovanie organizmu a dýchanie v oblasti úst a nosa,“ dodáva odborníčka.

MOŽNOSTI LIEČBY

Ak sa ochorenie potvrdí, lekár stanoví potrebnú liečbu. Jej súčasťou je najmä úprava životosprávy. „Najvýznamnejším faktorom tu je redukcia hmotnosti pacienta. Ten musí dodržiavať aj spánkovú hygienu. Spávať by mal na boku a na bruchu, nevhodná je poloha na chrbte. Tiež musí dodržiavať pravidelný režim dňa a noci a dostatočne oddychovať,“ uvádza MUDr. Dana Lauková. K ďalším krokom patrí:

- redukcia fajčenia,
- redukcia príjmu alkoholu, kávy a povzbudzujúcich nápojov,
- zníženie užívania hypnotík a sedatív,
- obmedzenie používania rôznych dentálnych pomôcok.

POZOR NA RIZIKÁ

To, čo sa začína často len nevinným chrápaním, nad ktorým pacient mávne rukou, môže vyústiť do vážnych zdravotných komplikácií. Tie so sebou prináša neliečené spánkové apnoe. „Vplyva totiž na metabolizmus chorého a vedie k obezite a tvorbe tukov pri zníženom okysličení tkanív. Vplyvom spánkového apnoe vzniká nedostatočne kontrolovaná alebo nedostatočne korigovaná arteriálna hypertenzia. K následkom teda patria srdcovo-cievne choroby, mozgová mŕtvica či infarkt, rovnako aj diabetes 2. typu, tzv. zhustenie krvi, teda polycytémia. V niektorých prípadoch môže mať neliečené spánkové apnoe nenávratné a smrteľné následky. Nehovoriac o tom, že zvýšená spavosť cez deň môže viesť k úrazom v práci či dopravným nehodám,“ upozorňuje pneumologička.

Jana Obrancová

INZERCIA

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

DeVit®

Na účinné zvýšenie hladiny vitamínu D

www.devitko.sk

S&D Pharma SK s.r.o.

Neodhalená fibrilácia predsiení môže spôsobiť mŕtvicu

Viac ako 20 percentám pacientov, ktorí utrpeli cievnu mozgovú príhodu, zistili fibriláciu predsiení.

Na Slovensku trpí týmto ochorením viac ako 120-tisíc ľudí. Desatisíc ročne zomrie.

Až 30 percent pacientov nevie, že má fibriláciu predsiení a nelieči sa. Pravidelné meranie pulzu a zachytenie nepravidelného srdcového rytmu pomôže odhaliť ochorenie včas.

Kampaň #NajkrajšieGesto má za cieľ naučiť seniorov pravidelne si merať pulz.

#NAJKRAJSIEGESTO

Na stúpajúci počet pacientov, ktorí majú fibriláciu predsiení a na toto ochorenie sa neliečia, upozorňuje nová kampaň #NajkrajšieGesto. Jej cieľom je naučiť seniorov pravidelne si merať pulz. Fibrilácia predsiení patrí medzi najzávažnejšie rizikové faktory vzniku cievnej mozgovej príhody, ktorá ročne postihne na Slovensku až 11-tisíc ľudí. U viac ako 20 percent z nich bola príčinou mozgovej mŕtvice práve fibrilácia predsiení. Toto ochorenie je dnes dobre liečiteľné, Slováci však nepoznajú príznaky a neliečia sa. Aj to je dôvod, prečo Slovenská asociácia srdcových arytmií (SASA) a patientska organizácia Sekunda pre život spustili pokračovanie informačnej kampane Poznaj pulz, predchádzaj porážke, tentoraz pod názvom #NajkrajšieGesto.

MERAJTE SI PULZ

Prostredníctvom kampane chcú upozorniť na dôležitosť prevencie, ktorá spočíva predovšetkým v pravidelnom meraní si pulzu na zápästí či krku.

„Fibrilácia predsiení je epidémiou 21. storočia, ktorá postihuje prevažne seniorov. Toto ochorenie je dobre liečiteľné a to tak medikamentózne, ako aj prostredníctvom invazívnych techník. Dôležité je, aby pacient rozpoznal príznaky a včas navštívil lekára. Prevencia je aj v tomto prípade kľúčová. Ľudia nad 65 rokov by si pravidelne mali merať pulz. Kampaň

#NajkrajšieGesto ich na to činu priamo vyzýva,“ hovorí prof. MUDr. Robert Hatala, PhD., prezident Slovenskej asociácie srdcových arytmií a prednosta oddelenia arytmií a kardiostimulácie NÚSCH, a. s., v Bratislave.

„Na Slovensku rastie počet ľudí, ktorým bola diagnostikovaná fibrilácia predsiení, a to nielen vo vekovej kategórii nad 65 rokov,“ upozorňuje MUDr. Peter Hlivák, PhD., prezident Slovenskej kardiologickej spoločnosti a zástupca primára oddelenia arytmií a kardiostimulácie NÚSCH, a. s., v Bratislave. Na Slovensku trpí týmto ochorením viac ako 120-tisíc pacientov. „Včasný záchyt ochorenia a správna liečba môžu pacientov ochrániť pred mozgovou mŕtvicou. Niekedy stačí aj málo, pravidelne si merať pulz prstami jednej ruky na zápästí či krku,“ dodáva Hlivák.

OCHRANA SENIOROV

V záujme zvýšenia povedomia verejnosti o fibrilácii predsiení s cieľom motivovať seniorov, aby si pravidelne kontrolovali pulz, dnes spustila Slovenská asociácia srdcových arytmií (SASA) a patientska organizácia Sekunda pre život s podporou svetového lídra v oblasti medicínskych technológií – spoločnosti Medtronic, ako aj spoločnosti Pfizer informačnú kampaň #NajkrajšieGesto, ktorá je pokračovaním aktivity Poznaj pulz, predchádzaj porážke.

„V čase pandémie vírusu Covid-19 sme ako spoločnosť viac precítili a zamerali sme sa na pomoc a ochranu tých najzraniteľnejších – našich seniorov. A to prostredníctvom pekného gesta. Či už išlo o pomoc s nákupom, venčenie psa, či vyzdvihnutím liekov v lekárni. Avšak je tu ešte jedno gesto, ktoré by sme mali preukázať našim starým rodičom. Gesto dvoch prstov. Práve dvoma prstami si vedľa pravidelne kontrolovať svoj pulz,“ hovorí Richard Fides z patientskej organizá-

cie Sekunda pre život, ktorá združuje pacientov po mozgovej príhode a pacientov s fibriláciou predsiení.

NIELEN TLAK KRVÍ

Komunikačná kampaň je na sociálnych sieťach zameraná

najmä na mladých ľudí, ktorí sledujú Instagram a Facebook. Práve mladí ľudia ako ambasádori by mali hovoriť so svojimi rodičmi a starými rodičmi o fibrilácii predsiení a potrebe pravidelne si merať pulz. Cieľom je naučiť

Slovákov, najmä seniorov, aby si pravidelne kontrolovali pulz, ktorý by mal byť v rozpätí 50 – 100 úderov za minútu. Nepravidelný pulz môže signalizovať, že srdce nepracuje správne. „Tak ako je dnes samozrejmé, že si

ľudia v domácom prostredí merajú krvný tlak, mali by si pravidelne merať aj pulz. To je cieľom tejto iniciatívy. Ide o dôležitú prevenciu pred fibriláciou predsiení,“ uzaviera prof. MUDr. Robert Hatala, PhD.



ČAS JE MOZOG!



POKLES KÚTIKU

Ako testujeme?

Požiadajte osobu s podozrivými príznakmi, nech sa usmeje alebo vycerí zuby. Zdá sa vám jedna strana úst ochabnutá? Pozorujete ovisnutý kútik?



OCHRNUŤIE KONČATÍN

Ako testujeme?

Vyzvite osobu s podozrivými príznakmi, aby predpažila a ruky takto 10 sekúnd udržala. Klesá jedna ruka, aj keď len o pár centimetrov?



PORUČA REČI

Ako testujeme?

Položte osobe s podozrivými príznakmi niekoľko otázok. Pozorujete poruchu reči, komolenie slov alebo používanie nesprávnych výrazov?

Ihned' volajte 155!

Pri mozgovej mŕtvici hrá zásadnú úlohu čas. Rýchlosť, s akou sa pacient dostane do starostlivosti odborníkov, rozhoduje o miere následného postihnutia a často i o živote alebo smrti.

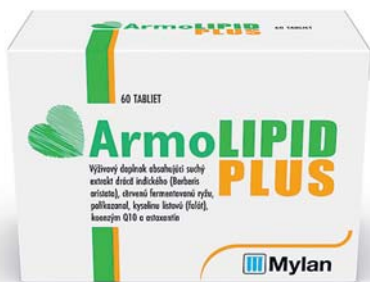
www.casjemozog.sk

Tipy na vianočné darčeky

Neviete, čo vašim blízkym darovať pod vianočný stromček? Prinášame vám zopár tipov na užitočné darčeky pre radosť i zdravie, ktorými obdarovaných určite potešíte.

Cholesterol pod kontrolou

ArmoLIPID PLUS je prírodný výživový doplnok obsahujúci bioaktívne zložky izolované z rastlín: berberín, polikoza-nol a monakolín. Berberín z rastliny Dráč indický prispieva k normálnej hladine cholesterolu. Kyselina listová prispieva k správnej látkovej premene homocysteínu. Podstatnou súčasťou sú aj antioxidanty v podobe najúčinniejšieho prírodného antioxidantu, ktorým je astaxantín, a koenzýmu Q10.



Vianočný balíček pre žiarivý úsmev od Bielej Perly

Darovať úsmev nás nestojí nič, avšak darovať zdravý a žiarivý úsmev svojim blízkym môžete vďaka špeciálnej vianočnej sade bieliacich zubných pást od slovenského výrobcu Biela Perla. Vo vianočnej krabičke sa ukrývajú až štyri bieliace zubné pasty – :intenzívne bielenie, :coconut, :bamboo carbon & aloe a :kurkuma+Q10 (75 ml). Každá z nich obsahuje špeciálne aktívne látky, ktoré vaša ústna dutina aktuálne potrebuje. Okrem pást je súčasťou aj ústna voda z blahodarnej kukurmy (100 ml). Nájdite svojho favorita, nech sú vaše zuby snehobiele ako perličky! Vianočnú sadu zakúpite na www.bielaperla.sk.

Imunita pod vianočným stromčekom od Neoglucan

Dôraz, ktorý sa v súčasnosti kladie na imunitu, nebol snáď nikdy väčší, najmä teraz v predvianočnom období. Posilniť ju môžete pomocou tinktúry s obsahom vysoko vstrebateľného, 100 % prírodného a tekutého beta-glukánu, ktorý je extrahovaný z blahodarnej hľivy ustricovej, s obsahom vitamínu C a zinku (250 ml). Sada obsahuje okrem tinktúry aj samostatný čistý vitamín C vo forme prášku (200 g). Pri pravidelnom a dlhodobom užívaní sa rýchlo naštartuje prirodzená obranyschopnosť organizmu pri odolávaní voči rôznym vírusom a baktériám, ktoré na nás v tomto čase striehnu. Viac informácií o zložení, používaní, aktívnych účinkoch, k čomu prispieva a pre koho je vhodný nájdete na www.neoglucan.sk. Okrem toho za touto slovenskou značkou stoja tí istí odborníci ako v Bielej Perle.



Plánujte spoločne

LejdyVita – Chceme byť mama – v plánovaní rodičovstva jednoducho výnimočná. LejdyVita bola ušitá na mieru Slovenkám plánujúcim potomka a predáva sa v spotrebiteľsky prijateľnej podobe – vo vrecúškach. Denná odporúčaná dávka (2 vrecúška) obsahuje jedinečnú kombináciu myo-inozitolu, kyseliny listovej aj

aktívneho folátu, cholínu, dôležitých B vitamínov a tiež vitamínu D3. Darujte si spoločné plánovanie. Partnerský balíček obsahuje Inofolic s jedinečným spojením myo-inozitolu a kyseliny listovej pre ňu. A Folandrol s originálnym spojením inozitolu a antioxidantov pre neho.

www.akootehotniet.sk

Vianoce po celý rok – ZľavaDňa

Darujte svojim najbližším darčeky, ktoré môžu využiť kedykoľvek počas budúceho roka. ZľavaDňa si pre vás pripravila nové darčkové poukážky s dlhou platnosťou, ktoré si teraz kúpite za ešte výhodnejšie ceny. Pre cestovateľov si môžete vybrať

poukážku na nákup pobytu, pre maškrtníkov je v ponuke poukážka na gastrozážitok, pre milovníkov zážitkov poukážka na kúpu služby alebo klasický univerzálny darčkový poukaz na čokoľvek z portálu ZľavaDňa.

www.zlavadna.sk



BP202346



Darujte „šampanské“ medzi koreniami

Dajte sa okúzliť najlepším korením na svete. Otvorte škatuľku a kochajte sa pohľadom na jednotlivé guľôčky, ktorých zber podlieha precíznej selekcii už v Kambodži. Kampotské korenie od .pepper..field je 100 % organický fair trade produkt, s láskou zbieraný, slnkom sušený a ručne kontrolovaný – guľôčka po guľôčke. Skvelý darček pre gurmánov, ktorí s kampotským korením začínajú. www.kampotskekorenje.sk

Inovatívne bylinné pleťové masky

Darujte rozmaznávaciu atmosféru kozmetického salónu v pohodlí domova s inovatívnym radom bylinných masiek Herbal Face Mask od SwissMedicus. Kúpte v drogériách 101 a na www.herbalfacemask.com



BP202348

Mnoho ľudí sa počas takmer 30 rokov, čo je Wobenzym na našom trhu, presvedčilo, že naozaj pomáha. A keďže cena tohto lieku patrí v lekárni skôr k tým vyšším, ľudia sami prišli na to, že jeho kúpou by mohli niekomu z blízkych – napríklad rodičom – venovať hodnotný darček, ktorý im navyše môže pomôcť pri riešení zdravotných ťažkostí. Skrátka, darček, ktorý poteší a pomáha.

PÄŤ DÔVODOV, PREČO RODIČOM A BLÍZKYM DAROVAŤ LIEK WOBENZYM

Posilňuje oslabenú imunitu

Obranoschopnosť organizmu býva najviac ohrozená v jesenných a zimných mesiacoch a tiež v starobe, keď je už imunitný systém do istej miery opotrebovaný. Wobenzym posilňuje oslabenú imunitu a pomáha brániť častému opakovaniu ochorení.

Pomáha pri opakovaných zápaloch vírusového i bakteriálneho pôvodu

Enzýmy vo Wobenzyme tiež pomáhajú pri opakovaných zápaloch dýchacích ciest bakteriálneho i vírusového pôvodu. V prípade prepuknutia ochorenia ho Wobenzym pomáha rýchlejšie zvládnuť a skracuje tak trvanie liečby.

Darček z lekárne, ktorý poteší a pomáha

Wobenzym patrí už roky k najpredávanejším vianočným darčekom v lekárňach.



Skracuje trvanie liečby po úrazoch a operáciách

Wobenzym urýchľuje hojenie a obmedzuje výskyt poúrazových a pooperačných komplikácií napríklad s hnisaním rany.

Urýchľuje vstrebávanie opuchov, krvných výronov a podliatin a zmierňuje bolesť. Najlepší účinok docielime, keď začneme Wobenzym užívať čo najskôr po úraze alebo operácii, samozrejme,

po predchádzajúcej konzultácii s lekárom.

Pomáha pri zápaloch kĺbov

Enzýmy v lieku Wobenzym obmedzujú prejavy zápalu a urýchľujú

ústup opuchov. To vedie k zmierneniu bolesti a zlepšeniu pohyblivosti kĺbov.

Urýchľuje hojenie rán

Wobenzym zlepšuje prekrvenie tkanív a priechodnosť lymfatických ciev. Vďaka tomu dochádza k lepšiemu zásobeniu postihnutého miesta živinami a odstraňovaniu nežiaducich látok z rany a jej okolia. To umožňuje naštartovať procesy hojenia aj pri dlhodobo sa nehojajúcich ranách.

A DÔVOD NAVYŠE

Pri kúpe veľkého balenia lieku Wobenzym 800 tbl. získate priamo v lekárni zdarma kozmetický balíček Yves Rocher. Vybrať si môžete z dvoch variantov podľa aktuálneho stavu v lekárni. Akcia platí do 31. 12. 2020 alebo do vyčerpania zásob. Viac na www.wobenzym.sk

Wobenzym je tradičný liek z prírodných zdrojov na vnútorné použitie. Dôsledne si prečítajte príbalovú informáciu.

Wobenzym®

Darček, ktorý poteší a pomáha


+


Kozmetický balíček Yves Rocher

ku každému baleniu lieku Wobenzym 800 tbl.

Posilňuje oslabenú imunitu. ✨ Urýchľuje hojenie po úrazoch a operáciách. ✨ Pôsobí proti opuchom a zápalom kĺbov.

Výber kozmetického balíčka podľa aktuálnej dostupnosti v lekárni. Akcia platí od 1. 11. do 31. 12. 2020 alebo do vydania zásob.

Wobenzym je tradičný liek z prírodných zdrojov k vnútornému užití. Čítajte pečlivé príbalovú informáciu. Konzultácie s lekárom na tel.: 800 160 000. MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice.

Zdravá strava – základ silnej imunity

Asi každá mamička škôlkara pozná situáciu, keď dieťa po preliečení infekcie dýchacích ciest umiestni



Je pochopiteľné, že rodičia hľadajú spôsob, ako posilniť imunitu svojho dieťaťa. Najprirodzenejšou cestou, ako naštartovať a trvale udržať optimálne fungovanie imunitného systému, je zdravá a vyvážená strava. Keďže pre dieťa je najväčším vzorom jeho rodič, je kľúčové upraviť jedálny lístok celej rodine. Na pilieroch zdravého stravovania môžeme vybudovať silnú imunitu, ktorá si hravo poradí v boji proti vírusom.

VRODENÁ A ZÍSKANÁ

Imunita rozpoznáva a zneškodňuje nebezpečné cudzorodé látky, patogény (vírusy a baktérie) a takisto zmenené, telu vlastné bunky. Môžeme ju rozdeliť na vrodenú (nešpecifickú) a získanú (špecifickú). Riadenie vrodenej imunity je jednoduché, nerozlišuje, aký činiteľ ju aktivoval, reaguje rovnako, nemá schopnosť pamäte. Na druhej strane, získanú imunitu môžeme prirovnať k výcviku malého šteniatka. Šteniatka sú veľmi zvedavé, neustále otvorené získavaniu nových skúseností. Dôležitý je však ich výcvik, čiže stanovenie

si jasných pravidiel. Rovnako aj bunky tejto časti imunity musia pochopiť, čo sa od nich očakáva, a na druhej strane, aké správanie je nežiaduce. Naučia sa brániť proti nepriateľovi a chrániť svojho „majiteľa“ pred nebezpečenstvom. Všetky tieto nadobudnuté vedomosti si zapamätajú, aby vedeli, ako majú v budúcnosti na danú situáciu reagovať.

FYZIOLOGICKÁ CHOROBNOSŤ U DETÍ

V prvých rokoch života dieťaťa rozpoznávame dve obdobia, keď pozorujeme nárast respiračných ochorení. Prvé obdobie je okolo 6. mesiaca života, keď dojča spotrebovalo protilátky získané od matky pred narodením a ešte si nestihlo vytvoriť svoje vlastné protilátky. Druhým zatažkávajúcim obdobím je zaradenie dieťaťa do detského kolektívu. Náročné je to najmä pre deti bez staršieho súrodenca, ktorý by ich pravidelne zásoboval pestrou ponukou baktérií a vírusov, a tak napomáhal v budovaní ich imunity. Detský organizmus sa musí s nástupom do škôlky zoznámiť aj s plejádou mik-

roorganizmov, ktorými sú osídlené ostatné deti v škôlke. To všetko je výsledok častejšieho ochorenia pri nástupe do predškolského zariadenia. Tento nárast chorobnosti pri ešte nezrelom imunitnom systéme nepovažujeme za patologický, ide o tzv. fyziologickú chorobnosť. Samozrejme, je v rukách pediatra, aby zhodnotil, či charakter, početnosť, priebeh ochorenia, či reakcia na liečbu sú ešte tolerovateľné, alebo už ide o možný prejav poruchy imunitného systému.

IMUNITA SÍDLI V ČREVÁCH

Je dôležité si uvedomiť, že 70 až 80 percent imunitných buniek sa nachádza v črevách. Slizničný imunitný systém zabezpečuje ochranu a kontrolu na rozhraní medzi vonkajším a vnútorným prostredím. Zdravá a vyvážená strava je základným predpokladom na zistenie všetkých potrebných živín (vitamíny, minerály, probiotiká), ktoré sú potrebné na posilnenie nezrelého imunitného systému detí. Preto je obranyschopnosť predškôlaka vo výraznej miere v rukách mamičiek. Práve s príchodom

jesenného a najmä zimného obdobia je typický zvýšený výskyt respiračných ochorení. Zdroje potrebných vitamínov preto treba cielene dopĺňať do jedálneho lístka detí pre ich zvýšenú potrebu. Imunitu ovplyvňujúci účinok majú viaceré vitamíny, ide predovšetkým o vitamín C, D, A a E.

VŠELIEK NAŠICH BABIČIEK – VITAMÍN C

Na základe štúdií tento vitamín znižuje závažnosť priebehu a trvanie bežného prechladnutia. Preto je kľúčové obohatiť jedálny lístok počas sychravého počasia práve o vitamín C. Vo všeobecnosti možno povedať, že jeho najväčšie množstvo obsahujú paprika, pažitka, petržlen, kapusta, citrusy, šípky, broskyne a kiwi. Na rozdiel od leta už v tomto období nie je ponuka sezónneho ovocia a zeleniny taká pestrá. Jeho prirodzeným a ľahko dostupným zdrojom je kvasená zelenina. Kvasenie zlepšuje stráviteľnosť zeleniny, zvyšuje dostupnosť vitamínov a minerálov zo zeleniny a pri procese kvasenia vzniká množstvo probiotických baktérií. Práve jesenné obdobie

je ideálne na to, aby sme sa vrátili do čias našich babičiek a z pivnice vytiahli súdky, do ktorých naložíme uskladnenú zeleninu z našej záhradky. Najvhodnejšie sú kapusta, mrkva, červená repa, kariofiol a samozrejme, uhorky. Príprava zaberie minimum času a potom už zelenina pracuje sama za pomoci prirodzene vzniknutých baktérií mliečneho kvasenia. Kvasenú zeleninu môžeme dopriať našim drobcom v menšom množstve aj každý deň. Pred konzumáciou ju premyjeme od nadbytočnej soli. Medzi ďalšie hodnotné zdroje vitamínu C patria aj zelené vňate. Do nedeľného vývaru preto nezabúdajme pridať petržlenovú vňať či do tekvicového prívarku kôpor.

DETI SA BEZ VITAMÍNU D NEZAOBÍDU

U detí je adekvátna substitúcia vitamínu D spolu so substitúciou vápnika nevyhnutná pre rast a vývoj detského organizmu. Ich stravovanie má významný podiel na koncentrácii vitamínu D v tele. Bolo zistené, že koncentrácia vitamínu D je vyššia u dojčiat, ktorým matky pripravovali domáce príkr-

predškolačka

do škôlky a o pár dní je opäť choré.



my, ako u detí matiek, ktoré konzumovali kupované príkrmy. Medzi jeho významné zdroje radíme rybí olej, ryby, mliečne výrobky a žltok. Dôležité je vyvarovať sa potravín s obsahom fosforečnanov. Ich vysoký príjem vedie k rýchlejšiemu vylučovaniu vitamínu D z organizmu. V letných mesiacoch je pre tvorbu tohto vitamínu kľúčový pobyt na slnku. Od októbra do marca, keď je už slniečko zubaté, sa odporúča doplniť vitamín D u detí prostredníctvom výživových doplnkov.

AJ OSTATNÉ VITAMÍNY A MINERÁLY SÚ DÔLEŽITÉ

Vitamín A dodáme telu prostredníctvom rybieho oleja, rýb, mäsa, žltka, mlieka, mrkvy, papriky, paradajky, dyne, šípok, marhúľ či broskýň. Bohatým zdrojom vitamínu E sú rastlinné oleje, semená, orechy, kukurica, strukoviny, špenát, kapusta, vajcia, hovädzie a králičie mäso. Z minerálov sa zameriame na zinok (mäso, syry, vajcia, strukoviny, obilniny, orechy a semená) a selén (morské plody, obilniny, orechy).

POTRAVINY, KTORÉ DOPLNIA PROBIOTIKÁ A PREBIOTIKÁ

Črevná mikróflóra má pri formovaní imunitného systému dieťaťa obrovský význam. Probiotiká, prebiotiká a adekvátna výživa v ranom veku majú preukázateľné pozitívny vplyv na optimálny vývoj slizničného imunitného systému, bakteriálnu kolonizáciu a správny vývoj dieťaťa. Medzi ich prirodzené zdroje patria fermentované (kvasené) kyslomliečne produkty, t. j. jogurty, kefíry, zrejúce syry a fermentované obilniny. K prebiotickým potravinám patria mnohé druhy zeleniny a ovocia, obilniny či strukoviny. Výživa v prvých rokoch života dieťaťa má preukázateľný vplyv na zdravie v neskoršom veku, nevynímajúc jej vplyv na vývoj imunitného systému. Pestrý a vyvážený jedálny lístok obsahuje stovky živín potrebných na optimálne fungovanie imunity. Budovanie obranyschopnosti je dlhodobý proces, preto by kvalitná strava mala byť súčasťou zdravého životného štýlu.

MUDr. Jana Tkáčiková



Bez receptu

dostanete to najlepšie

Chcete spoľahlivé a overené informácie od skutočných odborníkov zo sveta farmácie a medicíny? Reláciu Bez receptu nájdete na všetkých podcastových platformách.

Farmaceutom Filipovi a Rady mu zhruba pred rokom a pol vnikli nápad šíriť medzi laikmi spoľahlivé informácie týkajúce sa zdravia známi a kamaráti z pracovného prostredia. „Tá myšlienka v nás stále kvitla a reálne kontúry nabrala, keď sa Rady rozhodol ísť na materskú a do toho prišla situácia s Covidom. Povedali sme si, kedy, keď nie teraz?“ vysvetľuje PharmDr. Filip. Prípravy sa začali v marci tohto roku a prvá epizóda vyšla v máji. „Ja som bol pôvodne iba za podcast, Rady chcel aj reláciu na youtube, a tak sme si to ešte sťažili, spravili sme kompromis a robíme simultánne obe. Sme na všetkých podcastových platformách, ako spotify, apple podcasts, google podcasts atď. a tiež na youtube.“

Prečo ste zvolili práve formu podcastov?

Táto forma šírenia informácií a osvetu je momentálne veľmi populárna a dostupná. Ako farmaceuti máme povinnosť „pracovať“ s najlepšimi možnými liekmi a výživovými doplnkami. Dnes je týchto prípravkov nespočetné množstvo a veľmi jednoducho sa na trh dostávajú aj šmejdy alebo nepoctivé firmy komunikujúce nepravdivé a neoverené tvrdenia. Toto vyvíja,

prirodzene, na bežného spotrebiteľa veľký tlak – ako má vedieť, čo si vybrať? Povedali sme si, že budeme prinášať klinicky overené informácie, EBM, prezentovať aktuálne medzinárodné odporúčania kompetentných inštitúcií, a teda takto nejako vzdelávať a pomáhať usmerňovať každého, kto o to bude stáť.

Na základe čoho si vyberáte témy a odborníkov?

Ako napovedá už názov „Bez receptu“, venujeme sa voľnopredajným liekom a výživovým doplnkom, tomu, čo si človek vie zaobstaráť bez predpisu. A teda aj témam, ktoré k tomu prináležia. Napríklad témy, ako imunita, mikróby a probiotiká, vitamíny, hnačka, nespavosť atď. Veľa inšpirácie pre nás predstavujú aj sami naši sledovatelia a fanúšikovia, ktorí pravidelne píšú, aké témy by ich zaujímali. Hostia, ktorých oslovujeme, sú špičkoví a svedomití odborníci, ľudia s mnohými skúsenosťami aj zo zahraničia, mladí talentovaní doktori, a hlavne, často sú to naši priatelia.

Aké máte ohlasy?

Ak by sme to mali zhrnúť jednou vetou – nečakali sme to. Sme amatéri, nahrávame v obyčajke jedného z nás, pomáhajú nám priatelia. Na sociálnych sieťach sme vytvorili komunitu plnú milých ľudí, ktorí nás povzbudzujú, pýtajú a zaujímajú sa a táto komunita rastie oveľa rýchlejšie, ako by sme si kedy mysleli. Veľmi sa z toho tešíme.

V pretlaku informácií ľudia často nevedia, čomu veriť... Poradte, ako sa orientovať?

Vždy preferujeme názor odborníka – lekára alebo farmaceuta, pred názorom z neoveriteľných zdrojov, napríklad z internetu. Myslíme si, že to, čo bráni verejnosti v prístupe ku kvalitným informáciám, je najmä nedostatok vnútornej pokory jednotlivca. Kvalitné informácie dostupné sú, dokonca sa k nim dá dostať najľahšie. Poskytujú ich authority. Sú všetky súčasné informácie od autorít aktuálne, správne a nediskutovateľné? Zďaleka nie, medicína je dynamická veda. No pre nás, staby laikov, je to to najlepšie, k čomu máme prístup. No a najmä nedostatok vnútornej pokory môže viesť ľudí k tomu, aby dali prednosť „rade“ z neoveriteľného zdroja. Napr. od nepoctivej firmy alebo človeka bez dostatočného vzdelania a praxe, u ktorého je nepravdepodobné, že môže komplexne rozumieť problematike. Ním prezentovaný záver na základe určitých informácií môže byť aj pravým opakom toho, čo by povedal odborník vychádzajúci z tých istých vstupných informácií.

Na aké témy sa môžeme tešiť?

Bude to naozaj pestré, čoskoro budeme hovoriť napríklad o očkovaní, doplnkoch v tehotenstve, o ceste lieku od vývoja molekuly po predaj v lekární, o starostlivosti o zuby, antibiotikách atď.

www.bezreceptupodcast.sk

Miriám Bartošová



Obilnín nikdy nie je dosť

Na obmenu surovín, ktoré používate v kuchyni už nejaký piatok alebo ktoré majú označenie „tradičné“, je vždy príležitosť. Obilniny nám neslúžia len tak na „pomletie“ a následné pečenie koláčov. Majú oveľa širšie využitie. Dnes už nie je nič nezvyčajné, ak si z obilnín spravíte šalát, necháte zrná fermentovať či pripravíte dezert.

O pšenici sa už popísalo veľa, hľadal sa vinník civilizačných chorôb, a tak sa našiel. Pravda je, že je v tom úplne nevinne – za všetkými jej „zlými“ vlastnosťami je šľachtenie a naše požiadavky na pekárskú výrobu. Obilniny by mali byť šľachtené prirodzeným spôsobom, a to v režime ekologického poľnohospodárstva. Biodiverzita pomáha nielen prírode, ale aj našim žalúdkom.

Rád sa učím nové veci a hľadám možnosti, ako pridať ďalšiu surovinu do môjho portfólia zaujímavých surovín. A tak som jednoducho podľahol čaru červenej pšenice. Nie je to žiadna vyšľachtená panička, ale pôvodná obilnina z východnej Afriky, ktorá bola objavená takmer pred 140 rokmi. Niektoré zdroje uvádzajú, že je z Blízkeho východu. Či je to tak, alebo onak, ide o nešľachtenú a veľmi chutnú verziu pšenice. Pomenovanie červená jej prischlo, neviem z akého dôvodu, pretože je viac doľalova. Výnimočné sfarbenie je spôsobené prítomnosťou flavonoidov a antokyánov. Práve tie podporujú hojenie rán a zlepšujú stav poškodeného tkaniva, priaznivo vplyvajú na činnosť srdca a chránia cievy pred poškodením. Sú nápomocné pri odbúravaní tukov, prospievajú zraku a podporujú funkciu mozgu. Výhodou červenej pšenice je jej dlhý skladovací čas. Ak ste sa rozhodli pre zrná červenej pšenice, na priamu konzumáciu je ich dobré najprv namočiť a nechať naklíčiť. Tak ich organizmus lepšie stráví a vy tým získate tie najčerstvejšie vitamíny. V suchých zrnách sú skryté minerálne látky, stopové prvky, vitamíny a enzýmy. Klíčením sa spomínané látky aktivujú a dochádza k ich nárastu.

Ja si nechám červenú pšenicu vyklíčiť nasledovne – namočím ju do studenej vody na 24 hodín.

Približne každé 3 až 4 hodiny vodu vymeňte.

Po 24 hodinách vodu zlejte a pšenicu prikryte čistou vlhkou utierkou. Pri izbovej teplote ju nechajte klíčiť 2 až 5 dní. Potom ju dajte do chladničky.

Ak sa chystáte takto naklíčenú pšenicu variť na prípravu „rizota“, bude vám stačiť ju povariť asi 20 minút v slanej vode. Pár naklíčených kúskov si odložte napríklad do šalátu.

Ak to radi skúšate s kvasením, tak si červenú pšenicu môžete nechať vykvasiť. Takto pribavená je tiež zdraviu prospešná.



Vymeňte citrónovú vodu za cesnakovú



Pri neustále spomínaných účinkoch cesnaku na ľudské telo možno povedať, že je cennejší ako zlato. To ste však ešte nepočuli o cesnakovej vode, ktorá má podobné prívlastky a nie je ničím novým. Vedeli o nej už naši predkovia. Škoda, že v súčasnosti o nej mnohí ani len nepočuli. Obzvlášť v jesennom období, keď sa často skloňuje slovo imunita. Preto sa hľadajú spôsoby, ako ju posilniť a predísť tak chrípke či prechladnutiu. Jedným z nich je konzumácia cesnaku, ktorý je bezpochyby jednou z najsilnejších potravín, ktoré dokážu zoceliť obranyschopnosť ľudského organizmu. Hoci si jeho moc mnohí uvedomujú, iné je to v prípade cesnakovej vody, vďaka ktorej bude telo vitálne a získa ochranný štít pred chorobami!

Príprava cesnakovej vody je jednoduchá. Budete potrebovať len strúčiky cesnaku a pohár vody. Stačí cesnak očistiť a prelisovať do pohára s vodou z vodovodu. Následne dobre premiešať a k dispozícii máte nápoj, ktorý posilní imunitný systém. Aby však mala čo

najsilnejšie účinky, vodu pite ráno na prázdny žalúdok. Citrónovú vodu tak vymeňte za cesnakovú! Chcete z cesnaku získať maximum? V tom prípade v ranných hodinách rozrežte očistený strúčik cesnaku na polovicu v priečnom smere, dajte do litrového džbánu a zalejte vodou, ktorá má izbovú teplotu. Večer si dajte maximálne tri poháre cesnakovej vody tri hodiny po poslednom jedle pred tým, než si ľahnete do postele. Na



druhý deň si zase pochutnajte na cesnakovej vode, ktorú ste si predtým urobili z čerstvého strúčika.

ÚČINKY CESNAKOVEJ VODY

- Bojuje proti zápalom v tele.
- Posilňuje imunitný systém.
- Ničí vírusy a baktérie v tenkom čreve.
- Odstraňuje škodlivé látky z tela.
- Znižuje krvný tlak.
- Zlepšuje metabolizmus.
- Dá do poriadku srdcovo-cievny systém.

Po tom, ako vypijete cesnakovú vodu, sa začnú v tenkom čreve diať zaujímavé veci! Výsledkom je špecifická imunita proti Covid-19. Aspoň podľa Dr. Chalilova Šuchrata Abdužaliloviča. V každom prípade sa o konzumácii cesnakovej vody informujte u svojho lekára. Taktiež sa netreba spoliehať, že vás ochráni úplne pred všetkým vrátane koronavírusu. Vplyv má na to aj to, ako sa správate a či dodržiavate preventívne opatrenia.

(ik)



Ako na kvasenie?

Ja osobne manipulujem s množstvom 500 g. Prepláchnutú pšenicu vložte do kvasnej nádoby (môžete použiť aj 1 l pohár na zaváranie). Zalejte ju 2 % solným roztokom (na 980 g vody použite 20 g soli). Pšenica musí byť celá ponorená a v nádobe by nemal byť žiadny vzduch (roztok by mal siahať až po vrch). Takto ju nechajte pri izbovej teplote kvasiť minimálne týždeň. Ideálny čas je 14 dní. Na urýchlenie kvasenia môžete pridať trochu srvátky, ale nie je to nutné. Naklíčenú alebo kvasenú červenú pšenicu môžete použiť ako samostatnú prílohu, pripraviť si samostatné jedlo s tekvicou, hubami alebo hráškom, či použiť ju pri príprave šalátu. Ja mám rád aj kvasenú vodu – jej pitie má pozitívne účinky.



Vo výskyte tejto nebezpečnej choroby sme druhí na svete! Často postihuje ľudí v produktívnom veku.

Prichádza nenápadne a často býva diagnostikovaná príliš neskoro. Operabilných prípadov je iba necelých 20 percent. V súčasnosti každý rok vo svete zaznamenajú 280 000 nových prípadov a je to štvrtá najčastejšia príčina úmrtia na onkologické diagnózy. Prežívanie pacientov sa v súčasnosti pohybuje od 3 do 6 percent a toto číslo sa, žiaľ, nemení posledných 50 rokov.

ADENOKARCINÓMY A NET

Rakovina pankreasu vzniká, keď abnormálne bunky v pankrease začnú rásť mimo kontroly a vytvoria nádor. Viac ako 95 percent prípadov nádorov pankreasu je klasifikovaných ako exokrinné. Začínajú sa v exokrinných bunkách produkujúcich pankreatické tráviace enzýmy. Väčšina týchto nádorov sú adenokarcinómy. Pankreatické neuroendokrinné nádory (NET) tvoria menej ako 5 percent všetkých nádorov pankreasu. Môžu byť benígne alebo zhubné a majú tendenciu rásť pomalšie ako exokrinné nádory.

ZÁVAŽNOSŤ OCHORENIA

Len asi 20 percent všetkých prípadov možno riešiť chirurgicky. Hlavnou príčinou neúspešnej liečby je neskorá diagnostika. Rakovina pankreasu má najnižšiu mieru prežívania zo všetkých onkologických ochorení. Náročná diagnostika zapríčiňuje, že priemerný čas prežitia pacientov s metastázujúcim nádorom pankreasu je 4,6 mesiaca. Veľmi málo pacientov prežije viac ako jeden rok po diagnostikovaní. Včasnější diagnóza by mohla pomôcť zvýšiť šance na prežitie!

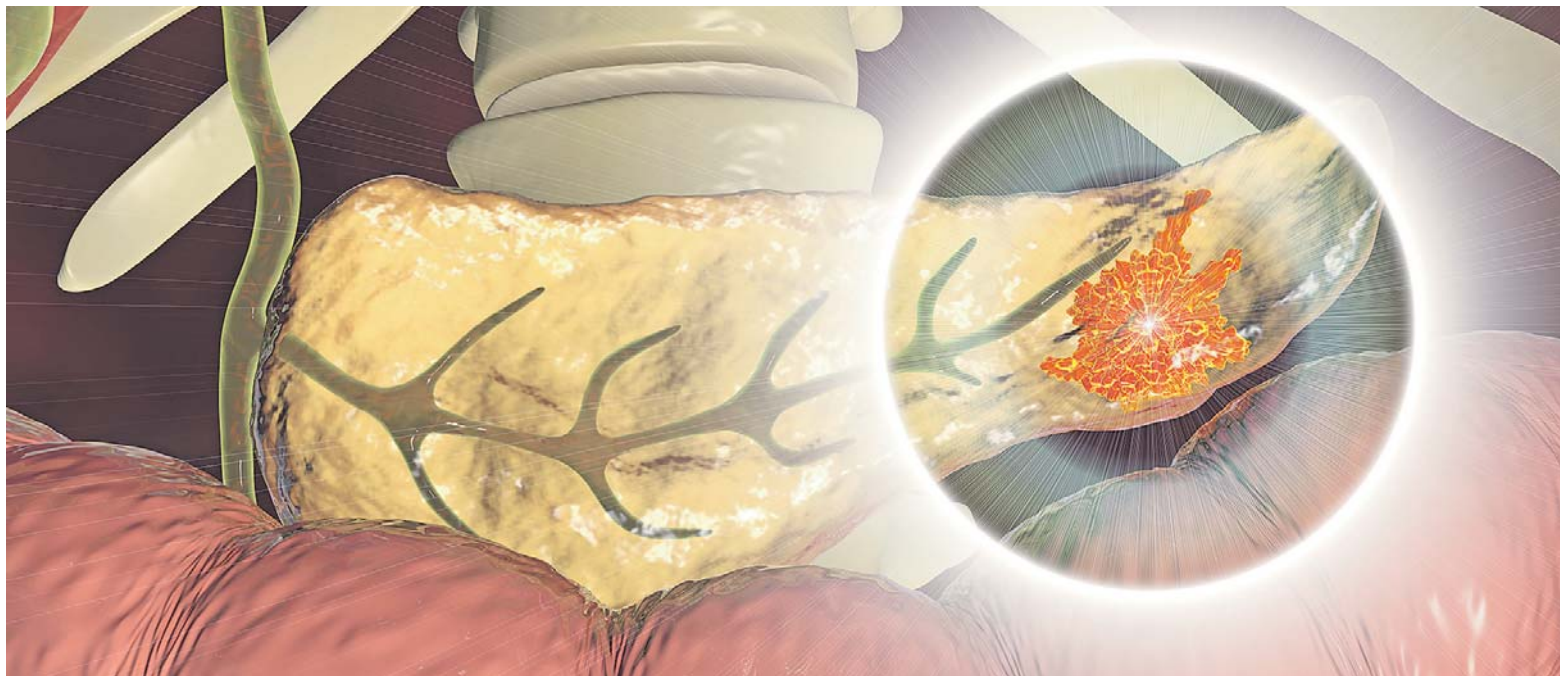
RIZIKOVÉ FAKTORY

Väčšinou príčinu nepoznáme, ale významné vedecké výskumné štúdie identifikovali nasledujúce rizikové faktory:

Dedičné genetické mutácie – napr. mutácia BRCA, cystická fibróza, fa-

Jediná rakovina, pri ktorej úmrtnosť stále rastie

Rakovina pankreasu patrí medzi najhoršie onkologické diagnózy.



miliárna adenomatózna polypóza, familiárny atypický viacnásobný molárny melanóm, Lynchov syndróm, dedičná pankreatitída, mutácia PALB2 a Peutzov-Jeghersov syndróm.

Rodinný výskyt – dvaja alebo viac príbuzných prvého stupňa s touto rakovinou (matka, otec, súrodenec, dieťa), príbuzný prvého stupňa, u ktorého sa vyvinula rakovina pankreasu pred dosiahnutím veku 50 rokov.

Iné druhy rakoviny v rodine – familiárna rakovina vaječníkov, prsníkov alebo hrubého čreva, dedičná pankreatitída alebo familiárny melanóm.

Diabetes – ak trvá viac ako päť rokov. Novovzniknutý diabetes môže byť aj príznakom rakoviny pankreasu.

Chronická a dedičná pankreatitída – ešte vyššie riziko je pri dedičnej pankreatitíde.

Fajčenie – dvakrát vyššie riziko ako u tých, čo nikdy nefajčili.

Obezita – o 20 percent vyššie riziko ako u ľudí s normálnou hmotnosťou.

Rasa – vyšší výskyt majú Afroameričania a aškenázski Židia ako ľudia ázijského, hispánskeho, kaukazského pôvodu.

Vek – väčšina pacientov má viac ako 60 rokov.

Strava – aj keď je potrebný ďalší výskum, strava s vysokým obsahom červeného a spracovaného mäsa môže zvýšiť riziko vzniku rakoviny pankreasu. Strava s vysokým obsahom ovocia a zeleniny môže riziko znížiť.

AKÉ SÚ PRÍZNAKY?

Nasledujúce príznaky môžu, ale aj nemusia signalizovať rakovinu pankreasu. Môžu za nimi stáť aj bežnejšie problémy, napr. pankreatitída, žlčové kamene, syndróm dráždivého čreva, hepatitída.

- Bolesť v hornej časti brucha, v strede chrbta
- Zožltnutie kože a očí (žltacka) – pridať sa môže svrbenie kože, tmavý moč, svetlá/ilovitá stolica.
- Nevysvetliteľná strata hmotnosti
- Hnačky, zápcha alebo oboje – pri hnačke je stolica riedka, vodnatá, olejová alebo páchnuca. Môže byť spôsobená nedostatkom pankreatických enzýmov v črevách.
- Zníženie chuti do jedla, zmena chuti jedla – nevoľnosť, vracanie, rýchly pocit sýtosti, nadúvanie, časté vetry, grganie.
- Novodiagnostikovaný diabetes u ľudí starších ako 50 rokov, tiež náhla zmena hladiny cukru v krvi u diabetikov s predtým dobre kontrolovaným diabetom.
- Depresia.
- Nevoľnosť.

DIAGNOSTIKA A LIEČBA

V rámci diagnostiky sa robia krvné testy, ultrazvukové a röntgenové vyšetrenie, biopsia. Kľúčovým vyšetrením je CT. Diagnostika je veľmi náročná pre nedostatok identifikovaných biomarkerov a génov. Až 40 percent diagnostikovaných pacientov je v pokročilom štádiu choroby a nádor už metastázuje.

MOŽNOSTI LIEČBY

Závisia od štádia nádoru a sú nasledovné: chemoterapia, nanopartikulovaná medikamentózna liečba, a/alebo chemoradiačná liečba, paliatívna a podporná terapia, chirurgická liečba, adjuvantná chemoterapia. V súčasnosti je u nás na predpis onkológa dostupná liečba, ktorá v štúdiách dokázala predĺžiť prežívanie pri adenokarcinóme pankreasu.

Miriám Bartošová

INZERCIA

NIE RAKOVINE pomáha pacientom aj novou službou

Pacientska organizácia **NIE RAKOVINE**, člen Word Pancreatic Cancer Coalition, v čase pandémie Covid-19 pomáha chrániť pacientov so zriedkavými neuroendokrinnými tumormi pankreasu (NET) a iných orgánov.

Prináša im **novú terénnu sociálnu službu s edukačnou podporou – pomoc domácných onkoasistentov**.

Určená je pacientom, ktorí majú možnosť aplikovať si subkutánnu injekčnú liečbu v domácných podmienkach. Nemusia tak chodiť do



zdravotníckeho zariadenia a vystavovať sa zbytočne riziku nákazy koronavírusom.

„Onkoasistenti budú pacientom poskytovať asistenciu pri podávaní liečby, učiť ich, ako si môžu liečbu aplikovať sami, a podporovať

ich v budovaní kvality a režimu života s NET,“ vysvetľuje Jana Pifflová Španková, prezidentka pacientskej organizácie **NIE RAKOVINE**. Časom plánujú službu onkoasistentov ponúkať

aj pacientom s inými malígnymi ochoreniami.

Okrem pomoci v podobe terénnej sociálnej služby prináša **NIE RAKOVINE** pacientom aj jedinečnú komplexnú a užitočnú knihu **Životospráva pri lieč-**



be nádorov tráviacej sústavy.

Dobrovoľníci niekoľko rokov zbierali v pacientských poradniach najčastejšie otázky, mýty a fakty týkajúce sa vzťahu výživy a rakoviny. Po rokoch práce a víťazom obhájení celoeurópskeho grantu tak pacienti majú k dispozícii 150-stranovú publikáciu zostavenú z informácií a rád od špičkových slovenských odborníkov z onkológie, chirurgie, psychológie, nutricie a pacientskej advokácie. Kniha obsahuje aj fotorecepty overené samotnými pacientmi.

Je to ako s listami na jeseň. Počas tohto ročného obdobia nám vypadne viac vlasov, vyplynulo zo štúdie publikovanej spoločnosťou Dermatology v časopise British Journal, ktorá obsahuje údaje z ôsmich krajín. „Existuje súvislosť medzi sezónou a vypadávaním vlasov. Leto a jeseň sú obdobím, keď je vypadávanie vlasov bežnejšie bez ohľadu na geografické rozdiely. Niektoré štúdie naznačujú, že august a september sú mesiacmi, keď je problém najvýraznejší,“ hovorí autor štúdie Shawn Kwatr. V telogénnej fáze sú vlasy vo vlasovom korienku, ale ich životnosť už prakticky uplynula, už nerastú a čoskoro vypadnú.

V LETE PADAJÚ VIAC

V lete je percento vlasov, ktoré vypadávajú, maximálne, zatiaľ čo v zime dochádza k pravému opaku. Rast vlasov vtedy ostáva nezmenený a nevypadávajú až tak ako v lete. Anagénna fáza vlasov zase znamená, že vlasy dorastú za tri dni asi o milimeter. Maximálny počet vlasov v tejto fáze je na jar, keď sa hriva stáva hustejšou. Tento jav by mohol byť tento rok ešte výraznejší, pretože stres z pandémie Covidu-19 oslabuje pokožku hlavy. Keď sme pod tlakom, cykly vlasových váčkov sa synchronizujú a zrýchľujú, až kým nedôjde k výraznému vypadnutiu: pri uzamknutí vlasy vypadnú v dô-

Vedľajší účinok lockdownu sa môže prejaviť na vlasoch

Ak máte pocit, že vám v poslednom čase po očesaní ostáva na hrebeni viac vlasov, nie je to nič neobvyklé.



ca si umývajte vlasy tri dni po sebe, aby ste odstránili tie, ktoré by prirodzene vypadli. Štvrtý deň sa češte jednu minútu a potom si spočítajte vlasy, ktoré vám zostali na hrebeni.

VIAC AKO STO JE PROBLÉM

Zvyčajne nám vypadne 50 alebo 60 vlasov denne bez toho, aby sme si to uvedomovali. Ide o normálnu obnovu vlasov. Problém však nastáva, keď vám v umývadle zakaždým niekoľko týždňov zostane viac ako sto vlasov. Potom je vhodné zistiť príčinu. Ak je pokožka hlavy viditeľná, znamená to, že ste už stratili tretinu vlasov alebo vám hriva redne. Je dôležité navštíviť dermatológa alebo trichológa. Pre diagnózu sú rozhodujúce rodinné predpoklady, nesprávny životný štýl, nadmerný stres a pod. Niekedy sú u žien potrebné aj krvné testy. Tie zistia, či im nechýbajú niektoré vitamíny ako B12 alebo D. Dokonca za tým môže byť aj nadmerná hladina mužských pohlavných hormónov androgénov.

sledku permanentného stresu. Vypadávanie vlasov je homogénne, ale ak včas zasiahneme, dá sa vyriešiť.

NESTRESUJTE SA

Nemá zmysel počítať jednotlivé vlasy, ktoré každý deň zostávajú pod sprchou alebo ich vyčeseme.

To vám len spôsobí úzkosť, takže to nie je najlepšia metóda. Podľa odborníkov možno vyskúšať tento trik. Od prvého dňa každého mesia-

Karanténa neprospieva nášmu mozgu!

Lockdown a sociálny dištanc prehĺbili samotu, a to predovšetkým medzi mladými ľuďmi.

Nútená izolácia ovplyvňuje našu sociálnu citlivosť, ktorá sídli v oblasti mozgu. Tá sa často označuje ako „sociálny mozog“. Práve v tejto oblasti mozgu sídli city pravého priateľstva a lásky. Na tento zaujímavý objav prišli vedci zo Stanfordovej univerzity pomocou funkčnej magnetickej rezonancie. „Sociálny mozog“ podľa nich odráža naše vzťahy s ostatnými. Veční samotári, ktorí napríklad žijú v horách, alebo ľudia trpiaci chronickou depresiou, majú túto oblasť mozgu takmer „vypnutú“. Cítia síce, že okolo nich sú ľudia, ale nie sú spolu s nimi, pretože stratili alebo sa u nich nevyvinula schopnosť empatie, ktorá nás spája s ľuďmi, na ktorých nám záleží. U týchto osôb, ktoré cítia prázdno medzi sebou a ostatnými, sa hovorí o jave sociálneho odstupu. Vedci vo svojej štúdii tiež pripomínajú biblické prikázanie „miluj svojho blížneho ako seba samého“: máme silnejší citový vzťah k tomu, na ktorom nám záleží.



ČÍM BLIŽŠÍ, TÝM SILNEJŠIA

Prejavy v mozgu, ktoré vedci znamenali pomocou funkčnej magnetickej rezonancie, sa podobajú tým, aké sa vytvárajú o nás samých. Vedci skúmali 43 osôb

oboch pohlaví vo veku od 18 do 47 rokov. Najprv ich vyzvali, aby mysleli sami na seba, potom na päť im najdrahších osôb a následne na päť známych osobností. Ich mozog pritom sledovali pomocou funkčnej magnetickej rezonan-

cie, ktorá odhaľuje aktivitu každej oblasti mozgu. Sledované osoby mali tiež vyjadriť úsudok o ľuďoch, na ktorých práve mysleli, uviesť ich meno a svoj vzťah k nim. Čím bol citový vzťah silnejší, tým sa stredná prefrontálna kôra mozgu

viac aktivovala. Keď sledované osoby mysleli na seba, bola aktivita najvyššia, a to možno ukazuje, že sme všetci tak trochu narcistickí. Aktivita mozgu slabla s tým, ako tieto osoby mysleli na ľudí, ktorí sú im vzdialení, a u neznámych osôb dokonca činnosť mozgu nebola žiadna. Britský štatistický úrad nedávno uviedol, že v troch prípadoch z desiatich sa mileniáli (generácia medzi 23 a 37 rokmi) cítili počas lockdownu vždy alebo často sami. Sociálny dištanc tento jav prehĺbil a títo ľudia sa cítili dvakrát viac osamelo v porovnaní so staršou generáciou, tzv. boomers (56 až 74 rokov). Mladí ľudia, pre ktorých je internet „materinským jazykom“, sa zdajú najviac vystavení riziku, že sa u nich vyvinie život osamote, v ktorom budú utekať od reálneho života a uchýľovať sa do virtuálneho, až sa u nich objaví syndróm hikikomori, teda dobrovoľné vyhýbanie sa ľudskej spoločnosti. Tento syndróm prudko narástol práve v období pandémie koronavírusu.

Metastázy sa najčastejšie tvoria v kostiach

Tri štvrtiny metastáz prenikajú do kostí z nádorov prsníka, prostaty, pľúc a obličiek.

Vznikajú, keď sa rakovinové bunky oddelia od primárneho nádoru, preniknú do krvného obehu alebo lymfatického systému a putujú do kostného tkaniva, kde sa usadia a začnú rásť. Kostnými metastázami trpí takmer 80 percent ľudí s rakovinou prsníka, prostaty či pľúc. V pokročilých štádiách ich sprevádzajú veľmi silné bolesti, vážne zlomeniny či dokonca ochrnutie. Kostné metastázy zhoršujú kvalitu života, skracujú prežívanie pacienta a ich liečba je často nákladnejšia ako samotná liečba prvého nádorového ochorenia. Veľmi často sú komplikované kostnými príhodami, ktoré výrazne zhoršujú prognózu. V pokročilých štádiách sprevádzajú kostné metastázy veľmi silné bolesti, vážne zlomeniny či dokonca ochrnutie. Týmto stavom sa dá predchádzať a možno ich oddialiť pomocou liečby.



KDE SÚ NAJČASTEJŠIE

Niektoré kosti bývajú metastázami postihnuté častejšie, závisí to najmä od miery krvného zásobenia určitých častí kostry. Sú to kosti s veľkým podielom krvotvornej kostnej drene. Najčastejšie sú postihnuté kosti chrbtice 40 – 50 percent panva 10 – 20 percent rebrá 25 – 30 percent stehenné kosti 5 – 10 percent lebka 3 – 5 percent.

TYPY A PRÍZNAKY

Kosť tvorí živé tkanivo, ktoré sa neustále odbúrava a zároveň sa tvorí nové. Ak kosť napadnú nádorové bunky, prirodzený proces kostného metabolizmu sa naruší a môže viesť až k deštrukcii kostného tkaniva. Niektoré kostné metastázy sú osteoblastické – spôsobujú abnormálnu novotvorbu kostného tkaniva, iné sú osteolytické – kostné tkanivo odbúravajú. Oba typy spôsobujú silné bolesti kostí, osteolytické často vyvolávajú patologické zlomeniny. Existujú aj zmiešané kostné metastázy, keď pri ich vzniku v kosti prebiehajú oba patologické procesy. A ako sa kostné metastázy prejavujú? V skorých štádiách príznaky chýbajú. Objavia sa, ak nádor natoľko narastie, že začne v kosti dráždiť nervové zakončenia.

BOLEŠŤ PRI KOSTNÝCH METASTÁZACH

Spočiatku sa objavuje a mizne, postupne pretrváva a zhoršuje sa,

často počas noci. Bolesťivé príznaky pri výskyte kostných metastáz nie sú špecifické. Môžu byť nenápadné, preto žiadnu bolesť chrbta netreba podceňovať. Prvotným signálom je dĺžka trvania. Dlhodobá bolesť jedného miesta môže znamenať problém. Varovným znamením môže byť aj to, že sa človek celkovo necíti dobre, potí sa, stráca chuť do jedla, chudne. Silná, intenzívna, neútlachajúca bolesť je hlavným príznakom, ktorý sprevádza rozvinuté kostné metastázy. Bolesť ako dôsledok kostných metastáz významne znižuje kvalitu života pacientov. Kostné metastázy sú najčastejšou príčinou bolesti u onkologických pacientov, znižujú ich nezávislosť v bežnom živote (nedostatok spánku, spomaľovanie celodenných aktivít, závislosť od pomoci pri nakupovaní, upratovaní, varení i hygiene, polihovanie, depresia). Bolesť sa objavuje vo dne aj v noci, časom sa zhoršuje. Príčina môže byť mechanická

(pri nosení ťažších bremien), biologická (spojená s rastom samotných metastáz, ktoré tlačia na kosť; bolesť býva tupá, hlboká a nezávisí od aktivity pacienta), zápalová, môže ju vyvolať svalový kŕč či tlak na nervové zakončenia.

KOSTNÉ KOMPLIKÁCIE

Patologické zlomeniny – dochádza k nim, ak prevažuje odbúravanie kosti nad jej tvorbou. Najnáchylnejšie sú dlhé kosti rúk a nôh a kosti chrbtice. Patologické fraktúry kosti sú veľmi bolestivé, vyžadujú si rýchlu operáciu so stabilizáciou kosti a ďalej zhoršujú pohyblivosť chorého.

Kompresia (utlačenie) miechy – metastázy v stavcoch môžu tlačiť na miechu, čo môže byť veľmi bolestivé a tlak ju môže poškodiť. Dôsledkom môže byť strata pohyblivosti, slabosť svalov, strnulosť a problémy pri močení. V najzávažnejších prípadoch môže nastať až paralýza (ochrnutie). Varovným

signálom je zhoršovanie bolesti chrbta a slabosť dolných končatín. Ochrnutie dolných končatín vyvolané útlakom miechy je nezvratné. Pacienta pripúta na vozík, postel' a je odkázaný na pomoc iných.

Hyperkalciémia – vysoká hladina vápnika spôsobená uvoľňovaním vápnika zo zlomených a poškodených kostí môže viesť k strate chuti do jedla, nevoľnosti, smädu a únavy, a niekedy, ak sa nelieči, dokonca ku kóme.

AKO SA LIEČIA?

Liečba kostných metastáz je viacúrovňová. Uplatňuje sa chirurgická liečba, rádioterapia i systémová liečba (chemoterapia, hormonálna liečba, bisfosfonáty, cielená liečba). Terapia kostných metastáz je v podstate paliatívna a jej hlavným cieľom je spomaliť postup ochorenia a zlepšiť kvalitu života chorého. Výber liečby závisí:

- od typu a charakteru primárneho nádoru,
- od rozsahu rozšírenia nádoru do organizmu (napríklad umiestnenie v konkrétnej časti kostry, stupeň metastatického poškodenia kostí),
- od spôsobu liečby postihnutých pacientov, ich celkového zdravotného stavu a podobne.

Rádioterapia – Významná paliatívna metóda liečby kostných

metastáz. Môže mať rôzne formy, najčastejšie sa používa vonkajšie ožarovanie, ktoré sa aplikuje v rôznych dávkach a schémach. Pri mnohopočetných kostných metastázach sa používajú rádionuklidy.

Chirurgická liečba, resp. ortopedická liečba – Má relatívne obmedzené uplatnenie, používa sa, keď hrozí patologická zlomenina. Jej efekt je iba dočasný, preto často nasleduje pooperačná rádioterapia. Pri metastázach stavcov a v prípade akútne vzniknutého útlaku miechy pri patologickej zlomenine stavca sa používa neurochirurgický zákrok do 24 hodín.

Systémová chemoterapia – Systémová chemoterapia primárneho nádoru má zvyčajne na kostné metastázy len obmedzený účinok.

Hormonálna liečba – V paliatívnej liečbe kostných metastáz má, naopak, významné miesto pri hormonálne závislých nádoroch prsníka či prostaty.

Ak sa liečba zameriava na liečbu kostných komplikácií, nie primárneho nádoru, hovoríme o tzv. podpornej liečbe. Či sú to bisfosfonáty, alebo cielená liečba, cieľom je znížiť úmrtnosť súvisiacu s kostnými metastázami, výskyt komplikácií spojených s kostnými metastázami a spomalenie/oddialenie rozvoja kostných metastáz.

Miriam Bartošová

DOBRE VEDIEŤ DIAGNOSTIKA KOSTNÝCH METASTÁZ

- Biochemické a krvné testy
- RTG vyšetrenie kostry
- CT vyšetrenie
- PET – pozitronová emisná tomografia
- MR – magnetická rezonancia
- Scintigrafia (vyšetrenie kostí pomocou rádioaktívnej látky, ktorá sa aplikuje vnútrožilovo)

Už vás nebaví **nosiť okuliare?**

Moderná medicína dnes dokáže vyriešiť väčšinu zrakových chýb.

Ak hľadáte trvalé riešenie a chcete komfortný život bez okuliarov, operácia očí je správnu voľbou.

MODERNÉ A BEZPEČNÉ LASERY

Oftalmológia sa radí medzi najviac sa rozvíjajúce medicínske odbory. Je to najmä vďaka novým špičkovým technológiám. Aj laserové zákroky sú dnes dokonale presné, pre zrak pacienta šetrné a bezpečné. Očná klinika iClinic patrí medzi špičkové európske kliniky. Ponúka vysokokvalifikovaných lekárov nielen s dlhoročnou praxou, ale aj so skúsenosťami so špičkovou technológiou. Je vybavená najmodernejšími laserovými prístrojmi nemeckej, americkej a švajčiarskej kvality od spoločností CARL ZEISS, ZIEMER a ALCON, ktoré sú svetovou jednotkou medicínskej techniky v tomto odbore, a pravidelne svoju technológiu inovuje.

LASEROVÉ OPERÁCIE

Najúčinnnejším riešením sú laserové operácie očí – dnes vás už zbavia okuliarov dokonca na všetky vzdialenosti, tzn. na čítanie, strednú vzdialenosť, ale aj do diaľky (operačná metóda FEMTO Z-PRELEX). Laserová operácia dokáže okrem krátkozrakosti či ďalekozrakosti vyriešiť aj ďalšie pridružené ochorenia oka, napríklad astigmatizmus či sivý zákal. V očnej klinike iClinic vám poskytnú bezplatnú konzultáciu, v rámci ktorej vám lekár odporučí správnu operačnú metódu. Na odstránenie dioptrií sú vhodné operácie napríklad metódou ReLEX SMILE 3D alebo Z-LASIK PREMIUM.



VÝHODY OPERÁCIE FEMTO Z-PRELEX

- zákrok je bezbolestný, prebieha v lokálnom znecitlivení
- vďaka nižšej energii je laser šetrnejší k rohovke a predchádza pooperačným zápalom očí

- dobré videnie na krátke, stredné aj dlhé vzdialenosti

- zákrok definitívne odstráni riziko vzniku sivého zákalu
- operácia trvá asi 30 minút
- krátky čas rekonvalescencie
- nižšie riziko nežiaducich vedľajších účinkov, ako sú suché oči či zhoršené nočné videnie
- stabilizované videnie do 2 – 3 mesiacov od operácie

Metódou Prelex sa odstraňuje presbyopia. Založená je na výmene vlastnej šošovky so stratou schopnosti akomodovať za novú, umelú. Pacientovi je voperovaná multifokálna (trifokálna) šošovka, ktorá zabezpečuje dobré videnie na dlhé,

stredné aj krátke vzdialenosti. Ideálna je najmä pre pacientov, ktorí majú strach z ostrých operačných nástrojov, ktoré pri operácii nahrádza femtosekundový laser FEMTO LDV Z8 od švajčiarskej firmy Ziemer.

VÝHODY OPERÁCIE RELEX SMILE 3D

- odstraňuje dioptrickú chybu oka, akou je vysoká krátkozrakosť až do – 10 dioptrií a astigmatizmus do 5 cylindrov
- odstraňuje dioptrie bez bolesti a bez rezu na oku
- okamžitý nástup ostrého videnia po zákroku
- jediná metóda bez následku vzniku suchého oka po zákroku
- žiadna bolesť počas a po zákroku
- jediná metóda bez narušenia rohovky
- bez pálenia rohovky excimerovým laserom

- žiadna rekonvalescencia – na druhý deň môžete ísť do práce, za športom, na dovolenku...
- má najstabilnejšie výsledky zo všetkých laserových metód

Pri tejto operačnej metóde sa v očnej klinike iClinic využíva najmodernejší femtosekundový laser VISUMAX 500 od nemeckej spoločnosti Carl Zeiss, s rokom výroby 2019. Jeho kvalita spočíva v rýchlosti zákroku a bezbolestnom výsledku po operácii.

VÝHODY OPERÁCIE Z-LASIK PREMIUM

- je určená na korekciu krátkozrakosti, ďalekozrakosti a astigmatizmu
- zákrok je bezbolestný, prebieha v lokálnom znecitlivení
- vďaka nižšej energii je laser šetrnejší k rohovke

a predchádza pooperačným zápalom očí

- krátky čas rekonvalescencie
- nižšie riziko nežiaducich vedľajších účinkov, ako sú suché oči či zhoršené nočné videnie
- stabilizované videnie do 2 – 3 mesiacov od operácie

Očná klinika iClinic využíva pri tejto operácii najmodernejšiu verziu femtosekundového lasera FEMTO LDV Crystal line od švajčiarskeho výrobcu Ziemer Group, ktorý predstavuje novú generáciu femtosekundového lasera. Je 10- až 100-krát rýchlejší a jemnejší ako ostatné existujúce systémy. Tento laser zabezpečuje aj veľmi rýchlu rekonvalescenciu a bezbolestné pooperačné obdobie.

TIP NA VIANOČNÝ DARČEK? KVALITNÝ ZRAK SO ZĽAVOU AŽ 1000 €

Laserová operácia očí je teraz dostupná ešte viac ako kedykoľvek predtým. S ohľadom na ekonomické dosahy pandémie koronavírusu sme pripravili pre našich pacientov akciu so zľavou až 1000 € na vybrané laserové operácie. Môžete tak sebe alebo svojim blízkym splniť sen o dokonalom zraku aj v dnešných časoch. Blížia sa Vianoce a kvalitný zrak by mohol byť dobrým tipom na darček pre našich blízkych. Operáciu je možné kúpiť aj formou darčkového poukazu. Podrobnosti na uplatnenie zľavy či k darčkovým poukazom nájdete na www.iclinic.sk

iClinic Bratislava | iClinic Banská Bystrica | iClinic Skalica | iClinic Šamorín
www.iclinic.sk

Zažite s iClinic miliónové Vianoce

iClinic[®]
OČNÁ KLINIKA

www.iclinic.sk

ROZDÁVAME
ZDARMA TEST
NA COVID-19

-1000 €

OPERÁCIA OČÍ IBA ZA:
Relex Smile 3D **650 €** 1 oko
Z-Lasik Premium **550 €** 1 oko
Femto Z-Prelex **995 €** 1 oko

Starostlivosť o pleť pod rúškom

Namiesto rúžu nosíme rúška. Je to v poriadku, súčasná situácia si to vyžaduje. Má to však aj svoje úskalie – musíme sa vysporadúvať s tým, že naša pleť na vlhko pod rúškom reaguje po svojom.

Môže sa objaviť akné, svrbenie alebo vysušené miesta v časti tváre, ktorú máme zakrytú rúškom. Dodajme preto pleti, čo potrebuje, a problémy zmiznú.

Najlepšie urobíte, ak všetky nové rúška alebo respirátory, ak to materiál dovoľuje, ešte pred prvým použitím vyvaríte. Riziko prenosu baktérií sa zníži a materiál rúška zbavíte konzervačných látok, ktoré by vás mohli zbytočne dráždiť. Ideálne je, ak je rúško zhotovené prevažne z prírodných materiálov, najlepšia je čistá bavlna. Pri vyváraní rúška použite osvedčený prostriedok na



pranie. Prípadne ho vymeňte za ekologicky čistý, určený pre citlivú detskú pokožku.

PRESTAŇTE SA LÍČIť

Make-up a líčidlá úplne vynechajte. Pod rúškom je väčšie teplo a vlhko

a pokožka viac trpí. Kozmetické produkty môžu rôzne reagovať a dôsledkom môžu byť zápaly, ekzém alebo tvorba šupín. Venujte svojej pleti viac starostlivosti. Dôkladne si ju každé ráno i večer vyčistite. Začnite používať vhodné tonikum, ktoré vám aj počas dňa vyrovná pH pokožky. Lhký hydratačný krém na záver pleť nazaťazí a zároveň jej dodá to, čo potrebuje.

SPRÁVNÁ STAROSTLIVOSť

Od 25. roku života sa znižuje obsah kolagénu a telo už nie je schopné vytvárať si ho samo. Preto je potrebné

si ho dopĺňať. Kolagén je dôležitý aj pre zdravé kosti. Strava by mala byť bohatá na omega 3 mastné kyseliny, ktoré podporujú prirodzenú tvorbu kolagénu. Zdrojom týchto esenciálnych mastných kyselín je najmä losos, makrela, sardinky a tiež orechy. Oplatí sa užívať vhodné doplnky stravy s kolagénom – pomôžu nielen v boji s vráskami, ale aj s akné, pri regenerácii pokožky a posilnení vlasov a nechťov. Konkrétne rybí kolagén sa vstrebáva veľmi rýchlo a telo je schopné ho využiť veľmi efektívne. Je najviac prospešný pre zdravie pokožky a posilnenie kostí. Doprajte svojej pleti len to najlepšie.

INZERCIA

MARINE KOLAGEN
Doplnok stravy so sladidlom
Drink

5 g kolagénu v dennej dávke
s príchuťou maracuje
Mesačná kúra
Vit. C
Mangán
Zinok
Med'

www.bio-medica.eu

BIOMEDICA

TEKUTÝ DOPLNĚK STRAVY SE SLADIDLEM
TEKUTÝ DOPLNĚK STRAVY SO SLADIDLOM
5g KOLAGÉNU Z MOŘSKÝCH RÝB
ZINEK A VITAMÍN C PRO KOSTI A PLEŤ
MANGÁN A MĚD PRO SPOJIVÉ TKÁNĚ
5g KOLAGÉNU Z MOŘSKÝCH RÝB
ZINEK A VITAMÍN C PRO KOSTI A PLEŤ
MANGÁN A MĚD PRO SPOJIVÉ TKÁNĚ
30 SÁČKŮ | VRECIK 1360 g

BP201784

Vápnik – ešte dôležitejší, ako si myslíte

Nie je žiadne tajomstvo, že vápnik prospieva kostiam. Vedeli ste ale, že v ľudskom tele dokáže oveľa viac?

Vápnik je minerál, ktorý sa prirodzene nachádza v ľudskom tele. Viac ako 99 % vápnika je v kostnom tkanive a chrupe, zvyšok je v mäkkých tkanivách a v krvi. Je teda pre ľudský organizmus životne dôležitý a to najmä v detstve, kedy pomáha zdravému rastu.

Okrem zdravej stavby kostí a zubov podporuje aj mnohé ďalšie procesy v našom tele. Vápnik prispieva k normálnej činnosti svalov a zrážanlivosti krvi. Pomáha tiež udržiavať normálnu funkciu tráviacich enzýmov a podporuje udržanie normálneho energetického metabolizmu. Navyše je potrebný aj pre správne fungovanie nervovej sústavy.

Dostať ho do tela vieme z mliečnych výrobkov alebo kostí rýb, napríklad sardíniok alebo ančovičiek. Slováci ale nejedávajú dostatok rýb a mnohí trpia intoleranciou na laktózu, a tak je dôležité dopĺňať vápnik aj pomocou výživových doplnkov ako **FlexiMed** od **NaturaMed Pharmaceuticals**. Ten obsahuje aj množstvo ďalších látok ako vitamín C či glukozamín, ktoré podporujú zdravé kosti a zuby.

Viac informácií o FlexiMede a jeho blahodarných účinkoch nájdete na stránke **www.flexi-med.sk** alebo na bezplatnej linke **0800 444 204**.



BP202240



1. Pri akom ochorení sú poškodzované myelínové obaly výbežkov nervových buniek?
- a) Crohnova choroba

b) Fabryho choroba

c) sclerosis multiplex
2. Čo je vertigo?
- a) vírusové ochorenie

b) porucha sluchu

c) závrat
3. Zelený zákal sa odborné nazýva:
- a) katarakta

b) glaukóm

c) bazalióm
4. Ktorý orgán produkuje hormón inzulín?
- a) pankreas

b) pečeň

c) žľazník
5. Ako sa nazýva predstupuň osteoporózy?
- a) osteopénia

b) sarkopénia

c) sideropénia

Ročné obdobia a zdravie domácich zvierat

Špecialisti zameraní na parazity, správanie zvierat a ochorenia, vedecké kapacity z 21 krajín zdieľali svoje poznatky a postrehy v oblasti štyroch kľúčových tém: zdravie zvierat, parazity, ochorenia a zmeny v správaní zvierat. Výsledky odbornej diskusie potvrdili, že teplotné zmeny predstavujú pre domácich miláčikov výraznú zmenu sprevádzanú širokou škálou dopadov na nich samotných. Jedným z dôsledkov je zvýšený výskyt parazitov, predovšetkým kliešťov, ktoré sú schopné prežívať dlhšie a byť aktívnejšie vďaka čoraz teplejším podmienkam. Prof. MVDr. David Modrý z brnianskej Veterinárnej a farmaceutickej univerzity a z Biologického centra Akadémie vied poznamenáva: „Zmeny klímy spôsobujú významné rozdiely v sezónnosti prenášačov ochorení. Sami z vlastnej skúsenosti vieme, že kliešte sa nikdy nevyskytovali počas zimného obdobia. Dnes sa s kliešťom občas aj s pijakom lužným môžeme stretnúť v podstate od predjarných mesiacov až do kon-



ca novembra, posledné roky dokonca aj počas Vianoc.“ Domáci miláčikovia sú súčasťou našich rodín, a preto vznikla kampaň Protect Our Future Too – podľa jej tvorcov je práve teraz ten správny čas, aby sme zvieratám zabezpečili ochranu a bezpečnosť. Na zistenie aktuálnej miery informovanosti o tejto téme bol medzi majiteľmi zvierat a veterinármi lekármí uskutočnený prieskum. Kľúčovým zistením je fakt, že iba 20 percent slovenských a celkovo 33 percent európskych respondentov sa domnieva, že je oboznámených s rizikami, ktoré pre domácich miláčikov predstavuje zvyšovanie teplôt a vlhkosti. Kampaň, ktorá sa rozšíri do viac ako tridsiatich európskych krajín, Ruska, Severnej Afriky a štátov Stredného Východu si kladie za cieľ vzdelávanie veterinárnych lekárov i verejnosti počas celého roka – aby mali dostatok informácií o tom, ako môžu pomôcť svojim zvieratám a chrániť ich.

Autor textov: (bm, ik)

 Marlene Dietrichová „Rodný list je len ohováranie, ktoré môže...“	magazín zdravia	dezinfekčný prostriedok	pôsobiacia sila	Pomôcky: Kaavi, Ovruc, Side	preber sa k životu	berýlium (zn.)	organická zlúčenina	zbytočne, márne	magazín zdravia	latinský pozdrav	lebo (bás.)	dezinfekčná tinktúra	biograf	meno Komenského
	skratka seniora			hlavné jedlo dňa					manilské konope					
									vysievalo					
	meno mafiána Caponeho			1										
				obruba obrazu										
	azda, možno					pracuje s pluhom					český súhlas			
						mongolský pastier					tvorca epických diel			
	morské plesá				odroda papriky					mravný základ (kniž.)				
					predstavený kláštora					meno Evy				
	značka farby na vajčka	pletivo pod kôrou	smrteľná epidémia				oblepí, poolepuje						vykonaj	bezhrbá ťava
			ukrajinské mesto				turecké letovisko							
magazín zdravia	veselý popevok	škrupinovitý plod	meno Timoteja	inovat, srieň	Odvoz a likvidácia odpadu (skr.)			omotal						
						cestovný doklad								
						oráč (zast.)								
číselná lotéria					4					EČV Kežmarku			rádium (zn.)	
					búchal, trieskal					lasicovitá šelma			obuvnícka niť	
príslušník aristokracie, šľachtic								ženské meno (16.4.)				budova		
								rytmický pohyb				omnoho		
madagaskarská polopica						aut, po anglicky		ľudský organizmus			oranie (hov.)			
						tým smerom		ako, po česky			chorobná zúrivosť			
slovko povzdychu			preč (hov.)				pekné dievča (slang.)			kraj na Slovensku			kráľ zvierat	Odborná konverzácia v talianskom jazyku (skr.)
			zámorská hokejová liga				vlhčí rosou			meno Adama				
magazín zdravia	iniciály herca Kobielskeho	nenaparuj						ženské meno (21.8.)			metla na vymetanie pece			
		EČV Žiliny						EČV Malaciek			youtube (skr.)			
2								3						
usadenina na dne				ohrada z prútia				kyslá pochutina			fínske sídlo			

Aj preto sú HIV pozitívni ľudia často odsudzovaní a vyčleňovaní zo spoločnosti. Už dávno však neplatí, že ide o chorobu homosexuálov a drogovu závislých. Infekcia HIV totiž postihuje ľudí naprieč spoločnosťou.

ČO JE HIV?

HIV je vírus imunitnej nedostatočnosti. „Ide o retrovirus, ktorý útočí na bunky imunitného systému a ničí ich alebo ich znefunkčňuje. V organizme napáda určitú skupinu bielych krviniek, T-lymfocyty, v ktorých sa množí, neskôr ich aj zabíja a znižuje tak ich počet v tele,” vysvetľuje Mgr. Jozefína Kaššová z Úradu verejného zdravotníctva. To má priamy vplyv na imunitu človeka. „Biele krvinky hrajú dôležitú úlohu v obranyschopnosti organizmu. Ich pokles tak vedie k zlyhávaniu imunity, a postupne sa rozvíja ochorenie AIDS. Tým, že je imunitný systém slabší, človek ľahšie podľahne iným bakteriálnym alebo vírusovým ochoreniam,” dodáva odborníčka.

AKÉ SÚ PRÍZNAKY

Prvé príznaky HIV infekcie sú ľahko zameniteľné s chrípkovým ochorením. Objavujú sa dva až tri týždne od infikovania. Keďže sa podobajú bežnému ochoreniu, infikovaný človek ich často nerieši. Práve v tom je zákernosť ochorenia. Po prvotných príznakoch totiž prichádza bezpríznakové štádium, ktoré môže trvať aj niekoľko rokov. „Už v tomto období však môže nakažený človek preniesť infekciu na ďalšie osoby. Pritom sám vyzerá a cíti sa celkom zdravý a ani jeho partner na ňom nič nespozná. Len pri laboratórnom vyšetrení na prítomnosť HIV protilátok je u testovaného zistený pozitívny nález,” vysvetľuje Mgr. Jozefína Kaššová. U väčšiny pacientov sa príznaky napokon prejavia po 10 až 11 rokoch od nakazenia. To, kedy sa rozvinie už ochorenie AIDS, závisí od viacerých faktorov, najmä od:

- pôvodnej obranyschopnosti,
- životného štýlu,
- vyrovnávania sa so stresom,
- výživových návykov,
- včas začatej liečby.

OHROZENÝ JE KAŽDÝ

Hoci ochorenie vo svojich začiatkoch naozaj súviselo s homosexuálnym správaním mužov, už dávno sa netýka len ich. Na Slovensku je prevažná väčšina infikovaných medzi mužmi a skutočne asi 60 percent z nich sa nakazilo pri homosexuálnom styku. Asi štvrtina pacientov však získala pozitivitu pri heterosexuálnom styku. „To, že ide o ochorenie homosexuálov, je čistý mýtus. V súčasnosti vo všeobecnosti platí, že na svete je asi polovica nakazených v skupine

HIV stále **plné mýtov**

Infekcia HIV neobchádza ani Slovensko. Rovnako nás neobchádzajú ani rôzne mýty a predsudky, ktoré sa k tomuto ochoreniu viažu.



heterosexuálov, ktorí pochádzajú z usporiadaných rodín a neberú drogy,” vysvetľuje Andrej Kern zo združenia Storm, ktoré sa venuje prevencii. Spoliehať sa na to, že pri heterosexuálnom styku sa nemôžeme nakaziť, je podľa neho nesprávne. „Dnes to už neplatí. Sex medzi mužom a ženou a súčasné promiskuitné správanie je rovnako riskantné. Niekedy stačí aj jeden riskantný styk u človeka, ktorý sa tak bežne nespráva, a výsledkom môže byť infikovanie sa,” dodáva Andrej Kern. Okrem sexuálne-

ho styku sa HIV prenáša aj krvou a krvnými transfúziami od infikovanej osoby, kontaminovanými chirurgickými nástrojmi či požičiavanim si ihl a striekačiek u drogovu závislých. Rovnako infekcia môže prejsť z tehotnej matky na plod.

NEZMYSELNÉ MÝTY

V súvislosti s HIV a AIDS v spoločnosti koluje množstvom mýtov. Na fórach a v internetových poradniach možno nájsť množstvo otázok, ktoré narážajú na možnosť infikovať sa len pri pobyte v neja-

kej africkej či ázijskej krajine, či pri použití toalety, alebo uteráka po osobe, ktorá je HIV pozitívna. „Ide o nesprávne predstavy. V podstate ľudia, ktorí sú HIV pozitívni, pre zdravých ľudí nepredstavujú žiadne riziko pri bežnom stretnutí. Nenakazíte sa tak, že sa napijete v reštaurácii z pohára, z ktorého pred vami pil HIV pozitívny pacient. Rovnako ani po použití toalety či uteráka, ani pri bežnom stretnutí. Je to skôr naopak, naoko zdravý človek, ktorý je nositeľom nejakého ochorenia a nevie o ňom, je pre HIV pozitívneho nebezpečný. Tomu pre oslabenú imunitu akákoľvek, aj banálnejšia nákaza spôsobuje záťaž,” dodáva Pavol Ščasný zo združenia Storm. Práve pre mylné predstavy sú však HIV pozitívni ľudia často stigmatizovaní a odsudzovaní. „Informovanosť širokej verejnosti je v tomto smere dosť nízka, často sa ani v školách o tejto téme dosť nehovorí. Keď ľudia nemajú informácie o tom, ako sa HIV prenáša, zbytočne stigmatizujú a vyčleňujú týchto ľudí na okraj spoločnosti,” myslí si Andrej Kern.

DÁ SA VYLIEČIŤ?

Infekcia HIV a ochorenie AIDS stále patrí medzi nevyliečiteľné choroby. Už dávno však neplatí, že pacienti nemajú žiadne možnosti, ako proti ochoreniu bojovať. Moderná

liečba totiž výrazne predlžuje život a ovplyvňuje rozvoj choroby AIDS u HIV pozitívnych. Dobre nastavená liečba znižuje aj infekčnosť HIV pozitívneho človeka. „Začať čo najskôr antiretrovírusovú terapiu treba nielen pre vlastné zdravie, ale aj aby sa zabránilo prenosu HIV infekcie medzi sexuálnymi partnermi alebo partnermi užívajúcimi drogy, alebo medzi matkou a dieťaťom v prípade tehotných žien,” uvádza Mgr. Jozefína Kaššová. Kombinovaná antiretrovírusová terapia zabraňuje množeniu vírusu HIV v tele. Jeho reprodukcia v organizme sa tak zastavuje, a preto sú bunky imunitného systému schopné žiť dlhšie. To infikovanému poskytuje ochranu pred ďalšími infekciami. Ak je však pacient HIV pozitívny, zostáva ním do konca života. Celoživotná musí byť aj liečba. „Účinná liečba má za následok zníženie vírusovej záťaže, zníženie množstva vírusu v tele, čím sa výrazne znižuje aj riziko prenosu. Ak je HIV pozitívny partner na efektívnej liečbe, pravdepodobnosť prenosu infekcie na HIV negatívneho partnera môže byť znížená až o 96 percent. To prispieva aj k prevencii HIV v spoločnosti,” dodáva Mgr. Jozefína Kaššová z Úradu verejného zdravotníctva.





Vlani bolo najviac prípadov osýpok za dve desaťročia

Vo svete bolo vlani zaznamenaných takmer 870 000 prípadov osýpok u detí, čo je najviac za uplynulých 23 rokov. Informovala o tom agentúra AP s odvolaním sa na údaje Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) a amerického Centra pre kontrolu chorôb (CDC). Experti rekordné počty prípadov osýpok pripisujú najmä značnému poklesu úrovne zaočkovanosti proti tomuto potenciálne nebezpečnému infekčnému ochoreniu, ku ktorému došlo v posledných

rokoch. „Tieto údaje sú jasným dôkazom toho, že nie sme schopní ochrániť deti pred osýpkami vo všetkých regiónoch sveta,“ uviedol generálny riaditeľ WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus. Na to, aby sa predišlo šíreniu osýpok, by malo byť podľa WHO imunizovaných až 95 percent populácie. V súčasnosti sa však priemerná úroveň zaočkovanosti vo svete pohybuje v rozmedzí 70 – 85 percent. Očkovanie proti osýpkam momentálne spomaľuje aj celosvetový boj s pandemiou nového koronavírusu. U viac ako

94 miliónov ľudí v 26 krajinách sveta aktuálne hrozí, že nebudú zaočkovaní proti osýpkam. Osýpkami sa väčšinou nakazia deti do päť rokov a v prípade podvýživy alebo problémov s imunitným systémom môže mať toto vysoko nákazlivé vírusové ochorenie aj fatálne následky. K veľkej väčšine úmrtí dochádza v rozvojových krajinách, avšak rozsiahle šírenie tohto ochorenia bolo v uplynulých rokoch zaznamenané aj v Európe. Aby sa zabránilo nákaze, deti musia byť zaočkované dvoma dávkami vakcíny.

Ušný maz prezradí viac, ako si myslíte

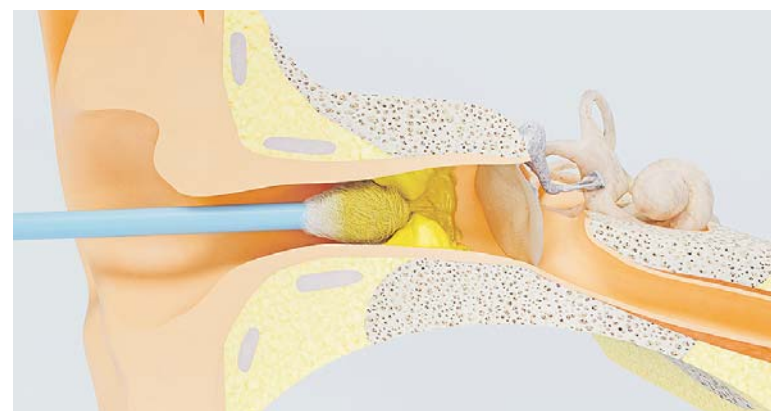
S neprimeraným stresom a depresiami bojuje čoraz viac ľudí, na pohode nepridáva ani koronavírusová pandémia. Psychológovia potvrdzujú, že pribúda ľudí s psychickými problémami. Vedci v tejto situácii prichádzajú s novinkou: hladinu stresového hormónu kortizolu dokážu vyčítať z ušného mazu!

Kortizol sa v tele vytvára pri nadmernej záťaži, aby sme ju dokázali zvládnuť. Pomáha tiež regulovať krvný tlak a má vplyv na spánok. To, akú hladinu tohto hormónu v tele máte, dokáže odhaliť jednoduchý test. Vedci z Londýnskej univerzity pri tom využívajú ušný maz.

Vedci stavajú na predpoklade, že klasická depresia je spojená s chronicky zvýšeným obsahom kortizolu. Vedúci výskumu, doktor Andres Heran-Vives z Londýnskej univerzity pripustil, že hladiny kortizolu možno merať aj inými spôsobmi, pričom ušný vosk sa javí ako najstabilnejší ukazovateľ. Ako pripomína, hladiny kortizolu môžu totiž rýchlo kolísať a dlhodobé meranie je veľmi náročné. Práve preto sa im ušný maz javí ako najlepšie riešenie.

Súčasná technika merania úrovni kortizolu zahŕňajú buď odber krvi, alebo vzorky z vlasov, náklady na spracovanie testov sú však vysoké. Okrem toho odborníci uviedli, že vzorky ušného mazu sa odoberajú ľahšie a umožňujú presnejšie čítanie výsledkov.

Test s ušným mazom je veľmi jednoduchý a pre testovaného nijako nepríjemný. Dokonca si ho možno urobiť aj doma. Testovacia súprava zahŕňa špeciálnu vatovú tyčinku so zábranou proti prílišnému zasunutiu do ucha a špeciálny roztok, do ktorého sa namočí. Vedci z Čile, Nemecka a Veľkej Británie v pilotnej štúdii použili na 35 účastníkoch rôzne metódy odberu vzoriek. Potvrdilo sa, že vzorky ušného mazu boli schopné detegovať vyššie hladiny kortizolu a že táto technika bola spomedzi všetkých nákladovo najefektívnejšia a najrýchlejšia. Momentálne odborníci plánujú ďalšie skúmanie podložené väčšou štúdiou. Veria, že ak bude úspešné, podarí sa im lepšie nastudovať a diagnostikovať aj ďalšie stavy súvisiace so zvýšenou hladinou kortizolu, ako sú Addisonova choroba či Cushingov syndróm.



Autor textov: (ik)

INZERCIA





**PRAJEME VÁM
VESELÉ VIANOCE**

**A VEĽA ZDRAVIA
V NOVOM ROKU 2021**

www.alpa.cz