

# Moje zdraví, 5. 1. 2016



# Moje zdraví, 5. 1. 2016

## Podcenit chlad se ženám nevyplatí

*Zima je tady se vším všudy, a my ženy bychom v tomto období měly věnovat velkou pozornost opatřením, abychom neprochladly.*

**P**ři delším pobytu v chladu naše pokožka a periferní části těla zblednou. Stažené cévky nezajistí dostatečné prokrvení těchto míst. Tímto aktem se tělo brání proti ztrátě tepla uvnitř, aby orgány zůstaly na své provozní teplotě. Pokud bychom setrvali v chladu bez pohybu, dojde k podchlazení, kdy si organismus není schopen udržet normální tělesnou teplotu. Proto se doporučuje nejprve se zahřát třeba rychlou chůzí nebo jednoduchým rozcvičením. „Hůře prokrvená periferie si zaslouhuje v chladu podporu – ponožkami, rukavicemi nebo kulichem. Pro ženy, více náchylné k onemocněním močového měchýře, poruchám prokrvení prstů rukou nebo bolestem hlavy, to platí obzvláště,“ doplňuje přednosta Ústavu všeobecného lékařství I. lékařské fakulty UK a praktický lékař z ordinace Karlín **doc. MUDr. Bohumil Seifert, Ph.D.** Vícevrstevné či funkční oblečení ocení všichni při zimních procházkách, pracovních činnostech venku a jiných aktivitách.

*Pozor na odkryté části těla, především na obličej – při velkém chladu hrozí omrzliny! Postižené místo je studené, necitlivé, bílé a tuhé. Jakmile se zahřeje, zčervená a bolí. Omrzlé flíčky mohou zmizet, je-li však postižení těžší, může dojít k odumření zasažené tkáně. Tu buď ztmavně a ztvrdne, nebo zmokvá.*

Ne nadarmo panuje mezi horolezci heslo stay dry, stay alive (zůstaň v suchu, zůstaň naživu). Vlhké oblečení totiž přináší obtíže – třeba dlouhotrvající podchlazení v mokrých ponožkách může vést ke vzniku tzv. zákopové nohy. Ta je lepkavá, bledá, chladná a necitlivá, mnohdy s porušeným a „vylouhovaným“ povrchem. I po vyléčení mohou dlouho přetrvávat potíže jako zvýšené pocení, bolest a citlivost k teplotním výkyvům.

### Opět na urologii

„Střídání chladného a teplého počasí, kdy jsou pacienti vystaveni velkým teplotním výkyvům a nevědí, jak se pořádně obléci, vede k prochladnutí, což může být jedním z predisponujících faktorů vzniku zánětu močových cest,“ říká **MUDr. Ján Mokriš** z urologického oddělení Thomayerovy nemocnice v Praze. Prochlazení v oblasti zad může vyústit v pokles imunity, a s infekcí, jež se objeví v dolních močových cestách, je pak tudíž mnohem těžší bojovat. Nejčastěji se objeví cystitida (zánět močového měchýře). Podle statistik ji zažije v průběhu života každá druhá žena. „Mezi hlavní příznaky cystitidy patří časté nucení na močení, pocit pálení v močové trubici ke konci

# Moje zdraví, 5. 1. 2016



doc. MUDr. Bohumil  
Seifert, Ph.D.



MUDr. Ján Mokriš



MUDr. Jakub Tůma



MUDr. Šárka Křížová



# Moje zdraví, 5. 1. 2016

močení, pocit neúplného vyprázdnění a také citlivost podbřišku. Při samotné cystitidě se horečky nevyskytují, tento příznak se objevuje u zánětu ledviny," dodává urolog. Vyšetření močových cest spočívá ve fyzikálním vyšetření (palpační vyšetření břicha a beder), dále ve vyšetření moči (v mikroskopu, popřípadě papírkovým testem), a pokud je podezření na zánět ledvin, pak i v ultrazukovém vyšetření ledvin.

---

Cystitidu s lehcím průběhem je možné zkontrolovat doma, za pomoci volně prodejných léků a při dodržení režimových opatření (pitný režim, klid na lůžku, teplo). Vždy je však dobré, když svůj stav napřed konzultujete s lékařem.

„Samozřejmě, s těmito problémy se setkáváme velmi často. Pacientka má zánět močového měchýře, nejde k lékaři, snaží se ho léčit sama doma pitím urologického čaje. To ovšem nezabere a infekce se z měchýře šíří močovodem nahoru do ledvin, kde vyvolá zánět, což je mnohem závažnější stav," potvrzuje MUDr. Mokříš. Zánět ledvinových páneviček o sobě dává vědět razantním způsobem – stávající obtíže se násobí, přidružuje se zimnice a horečka. „Pacientku by měl v tomto stadiu rozhodně vidět urolog, který provede další vyšetření a zahájí léčbu," doplňuje odborník. Pokud je domácí léčba ledvinové infekce antibiotiky neefektivní a stav pacientky se horší, pak je podle jeho slov vhodné uvažovat o léčbě nitrožilně podávanými antibiotiky během hospitalizace. Ta je vždy nutná, jestliže je ledvinová infekce komplikována například obstrukcí močových cest kamenem. V takovém případě je třeba překážku odtoku moči (konkrement) odstranit. Pracovní neschopnost pak většinou trvá jeden až dva týdny. Každé onemocnění močových cest by měl posoudit lékař a po jeho odeznění vždy zkontrolovat laboratorně moč, aby pacientka měla jistotu, že je vše v pořádku. Nedoléčená cystitida a především cystopyelitida totiž může přejít do chronicity a ohrozit zdraví ledvin. Ještě úzkostlivější pozor je potřeba dávat, je-li žena těhotná. „Jako všechny infekce i zánět močových cest je pro těhotnou ženu nebezpečný, protože ohrožuje nejen ji, ale též vyvíjející se plod. Má-li těhotná žena potíže, měla by vždy navštívit lékaře a nespolehat se na samoléčbu. Pokud se potvrdí infekce, léčí se zánět antibiotiky, která jsou pro plod bezpečná," uzavírá urolog.

## Ohrožená plodnost

Určitě jste už někdy slyšely větu: „Nesed' na té studené zemi, nastydnou ti vaječnický!" „Je to taková oblíbená záležitost našich matek a babiček, nicméně to není zcela pravda. Termín „nastydlý vaječnický" je hloupost. Zánět vaječnicků bývá způsoben jiným mechanismem," uvádí věci na pravou míru onkogynekolog **MUDr. Jakub Tůma** z Thomayerovy nemocnice v Praze.

Princip vzniku je podobný jako u onemocnění močových cest. „Jedná se nejčastěji o infekci, která putuje z pochvy a čípku přes dutinu děložní na vejcovody, kde zánět začíná. Pak se omezi jen na vejcovody nebo může postihnout i vaječnický. Zánět vaječnicků, jak je laicky myšleno, je zánět adnex, tedy vejcovodů a vaječnicků," dodává gynekolog. „Při progresi onemocnění pak může vzniknout i takzvaný zánět malé pánve, kdy jsou jí postiženy všechny orgány v malé pánvi," upřesňuje lékař. Nejčastějšími původci tohoto onemocnění jsou bakterie *Chlamydia trachomatis* a *Neisseria gonorrhoeae* (původce kapavky). „Příznaky zánětu vaječnicků jsou nejčastěji bolesti v podbřišku, které se rozvíjejí postupně. Žena může udávat i tlak v malé pánvi či výtok. V pokročilejších stádiích se mohou objevit i močové a průjmové obtíže a teploty," vypočítává doktor Tůma. K méně častým příznakům patří prodloužená menstruace, nevolnost, zvracení. Tento stav se opravdu nevyplatí podceňovat – jedinou radou je spěchat k lékaři, který stanoví léčbu na základě příznaků a pomocí ultrazukového vyšetření, případně z rozboru krve a stěru ze sliznice.

„Pakliže již žena má diagnostikovaný zánět, ideální je léčba v domácím prostředí a klidový režim po dobu užívání antibiotik, aby měl organismus dostatek sil na zvládnutí infekce. Vhodné je užívat třeba probiotika jakožto prevenci průjmů při léčbě antibiotiky a dále samozřejmě vitaminy. Hospitalizace je nutná v případě již pokročilých zánětů, tedy tam, kde je nutno podávat antibiotika do žíly a eventuálně operovat," vysvětluje odborník.

---

Zanedbaný zánět vejcovodů či vaječnicků může vyústit v jednu z nejčastějších a bahužel trvalých překážek plodnosti: srůsty, cysty, abscesy. Srůsty mohou nastartovat další potíže (nepřůchodnost vejcovodů, potíže s vyprazdňováním). „V případě většího postižení v malé pánvi je někdy nutné přistoupit k chirurgické revizi, eventuálně k odstranění vaječnicku s vejcovodem," říká MUDr. Jakub Tůma.

# Moje zdraví, 5. 1. 2016

## Bez respirační infekce zima neproběhne

Jaká zima se obecně snáší hůře? Vlhká, v níž se lépe množí a přenášejí bacily. Vlhkou zimou jsou ohroženi zejména pacienti s chronickými obtížemi dýchacích cest, ale i lidé s oslabeným imunitním systémem, například v důsledku chladu. K nejčastějším onemocněním patří respirační infekce. „Respirační nákazy jsou velmi nakažlivé, a to především kvůli kapénkovému šíření vzduchem, kdy viry snadno proniknou do dýchacího systému lidského organismu,“ uvádí **MUDr. Šárka Křížová** z plicní ambulance Nemocnice sv. Zdislavy v Mostišti u Brna. Průběh infekce může být zcela banální: rýma, zánět nosohltanu, zánět mandlí. Přejde-li však nedostatečně léčené onemocnění v dýchacím systému dále, vzniká zánět průdušnice, zánět průdušek či zápal plic. Průběh všichni známe: rýma, kašel, horečka, bolesti hlavy, kloubů a svalů, celkové příznaky. Za vznikem respiračních onemocnění může být kromě virů, bakterií, kvasinek a plísní rovněž inhalace dráždivých plynů (kouře z kominů). V ordinaci lékaře se ukážeme při děletrvajících potížích, protože příznaky, jež odkazují na respirační onemocnění, mohou být společně i s jinými závažnějšími chorobami. Virové onemocnění bez komplikací zvládnete vyležet doma. „Ideální léčbou je klid na lůžku, dostatek vitamínů, tekutin, lehké stravitelná strava bohatá na vitamín C. Antibiotika nasazujeme pouze při komplikacích, jinak stačí běžně dostupné léky na snížení teploty a zmírnění nachlazení. Hospitalizace je nutná pouze při komplikovaném průběhu a dehydrataci organismu,“ shrnuje lékařka.

## Zastýdlá rýma bolí

Bolestivá komplikace rýmy, zánět vedlejších dutin neboli sinusitida, se nejčastěji projevuje ve velkých dutinách horní čelisti (po stranách nosu) nebo v čelní dutině. Jaké jsou její příznaky? „Pacient má potíže s nosním dýcháním, se smrkáním, má oteklý obličej, slzí mu oči, je unavený a podrážděný, mívá zvýšenou teplotu,“ říká **MUDr. Dagmar Valvodová** z ORL ambulance v Kateřinské ulici v Praze. Hlavním ukazatelem je podle jejích slov intenzivní bolest hlavy a za očima, která se ještě zhoršuje při předklonu. K léčení sinusitidy se většinou používají antibiotika, protizánětlivé léky a léky proti bolesti,

k „oplasknutí“ nateklých sliznic kapky či nosní sprej. A příště nezapomenout na čepici!

## Šetřivé babičky se hůře pohybují

Také máte doma babičku, která si ve snaze ušetřit doma ani nezatapí? Podle nové zahraniční studie jí může pobyt v chladné místnosti již po 45 minutách působit potíže s chůzí. K tomu, aby naše svaly správně pracovaly, potřebují určitou „provozní“ teplotu. Pokles této teploty o pouhý jeden stupeň může znamenat výrazné snížení práce svalů.

Krátkého výzkumu se zúčastnilo 88 žen ve věku mezi 70 a 95 lety, které žily samostatně ve své domácnosti. Účastnice studie byly rozděleny na dvě skupiny. Jedna pobývala v místnosti s teplotou 19 °C a druhá v místnosti vyhřáté na 26 °C. Po týdně se ženy vystřídaly. Během testu se pomalu procházely po místnosti, seděly na židli a znovu vstávaly, zkoušely uchopit předměty pevně do ruky a zase je pustit. Aby měření nezkreslovala vnitřní teplota ve svalích z pohybu nebo teplé oblečení, ženám nebylo po dobu 45 minut dovoleno pohybovat se rychle a mít na sobě teplé oblečení.

Všechny měřené činnosti kromě uchopení předmětu do ruky se při pobytu v chladné místnosti výrazně zhoršily (o 2–10 %). V chladnější místnosti byla svalová síla o 6 % nižší a práce svalů se zhoršila v průměru o 10 %. „Výzkumu se zúčastnily relativně zdravé ženy, přesto bylo znát, že stačí pouze 45 minut, aby se činnost jejich svalů zhoršila, včetně rychlosti, jež se při vstávání ze židle snížila o celých 10 procent,“ komentovali lékaři výzkum. V chladném prostředí se u starších lidí zhoršuje schopnost pohybu, proto raději zůstávají doma, nechce se jim vstát a jít ven. Jejich svaly jsou v takovém případě ztuhlé a zkrchlé zimou. Potřebuje-li pak senior rychle vstát a pohybovat se, snadno se může zranit – jeho svaly jsou zkrchlé. Další část problému vyplývá z té první – starší lidé tráví mnoho času pasivním sezením a nepoužívají své svaly, které se tudíž nemohou zahřát na provozní teplotu. Podle vedoucí studie, doktorky Dawn Skeltonové z Glasgow Caledonian University ve Skotsku, je však zapotřebí provést více studií, abychom si mohli odpovědět na otázku, jaká teplota je pro starší lidi a speciálně pro ženy ideální. ❄

(zdroj: ReutersHealth.com)