

Určitě znáte rčení o tom, že kovářova kobyla chodí bosa. Zajímalo nás, jestli to platí i pro doktory, tedy jestli se náhodou sami nezanedbávají. A hlavně co z jejich osobních rad by se hodilo taky pro nás ostatní. TEXT DAGMAR ŠKOLOUDOVÁ

DOKTORSKÉ RADY

Co lékaři předpisují sami sobě?



ŽILNÍ CHIRURG

MUDr. Ota Schütz

DOKTOR SCHÜTZ Z PRAŽSKÉ KLINIKY JEDNODENNÍ CHIRURGIE MÁ ŠTĚSTÍ: V HLAVNÍM OBORU SVÉ PŮSOBNOSTI, COŽ JSOU KŘEČOVÉ ŽÍLY, ŽÁDNÉ POTÍŽE NEMÁ.

Bohudíky rodiče ani prarodiče nikdy křečovými žilami netrpěli, proto ani já s tím starostí nemám," vysvětluje s tím, že křečové žíly jsou dědičným onemocněním vázaným na genetický kód. „To je špatná zpráva pro ty, kdo tuto chorobu zdědí po rodičích, což se děje v 80 procentech případů. Nejen pro ně platí, že je důležité se o nohy starat pravidelně tak, aby ještě kromě nevzhledných žil nebyly postiženy estetickými komplikacemi v podobě pigmentací a bérkových vředů. Můžou nastat taky závažnější komplikace v podobě zánětů žil, případně až plicní embolie.“ I když ale ve svém oboru doktor Schütz potíže nemá, prohlídky u jiných specializací prý „nepravidelně pravidelně“ absolvuje. Taky ty, které jsou nad rámec pojištění a je třeba si je zaplatit sám.

Jakou radí prevenci?

Bohužel žádná absolutní prevence u křečových žil neexistuje. Když máte vrozenou dispozici, jen výjimečně se jim vyhnete. Můžete se ale vyhnout riziku, které je přivolává, což je nadváha, statické zatížení dlouhým stáním a u žen hormonální kombinovaná antikoncepce nebo substituce s estrogenery. Vyplatí se vyvážená strava a dostatek aerobního pohybu, abychom nepřibírali na váze a objemu.

Co funguje? Včasná kontrola na specializovaném pracovišti, a odstranění křečových žil některou z radikálních metod.

Co nefunguje? Různé reklamami vnucované preparáty, u kterých není kontrola, zda vůbec obsahují to, co se v reklamě říká.

S čím radší neotálet? Otálet se nevyplatí nikdy s ničím. To platí s každou nemocí od zánětu po rakovinu, kdy váhání a čekání nebo pohodlnost mívá někdy až neřešitelné následky.



DERMATOLOŽKA

MUDr. Věra Terzijská

„JSEM DERMATOLOŽKA A KOREKTIVNÍ DERMATOLOŽKA, TRPÍM PROFESIONÁLNÍ DEFORMACÍ A VÍCEMÉNĚ SE SNAŽÍM SE VŠEMI NEJNOVĚJŠÍMI POZNATKY V OBORU PÉČE O PLEŤ A VZHLED UDRŽOVAT KROK,“ ŘÍKÁ LÉKAŘKA Z PRAŽSKÉ KLINIKY VERAMEDICA.

Netrpím ovšem tím, že bych musela úplně všechno vyzkoušet a denně absolvovat nějakou proceduru. Stále si myslím, že jde o to, aby člověk vypadal přirozeně. Mládí totiž není jenom otázka vzhledu, ale týká se psychiky a přístupu k životu.“ V jejím oboru nejde jen o mládí a krásu, a tak Věra dodržuje i nutné prohlídky. „Jednou za rok až dva roky by se každý člověk měl objednat k dermatologovi, který prohlédne celé tělo a zkontroluje, zda některé znaménko či kožní útvar není nebezpečné nebo zda není vhodné ho preventivně odstranit.“

Jakou radí prevenci? Stárnutí zastavit nelze, ale můžeme jej zmírnit zdravým životním stylem, pohybem a optimismem. Základem je dostatek spánku, kvalitní strava a preventivní používání kvalitních kosmetických přípravků. Rozhodně se neopalují, při pobytu na slunci důsledně používám přípravky s vyšším ochranným faktorem. Prvním krokem v péči o pokožku, i když to možná zní banálně, je očista – tedy nikdy nezapomenout na odličení. Důležité je respektovat druh pokožky a vnímat její potřeby.

Co funguje? Žádný krém či přípravek nedokáže zázraky, ale je nezbytné dodat pleti dostatek vláhy a výživy.

Co nefunguje? Korektivní dermatologii lze využívat nejen v boji s příznaky stárnutí, ale i pro odstraňování vad a nedostatků, které nemají s věkem nic společného. Korektivní dermatologové jsou trochu jako sochaři, mohou zlepšovat defekty na obličejí, tvarovat, formovat i vyplňovat.

S čím radší neotálet? Kůže je důležitý orgán pod vlivem mnoha škodlivých faktorů. Je potřeba sledovat změny na ní a pravidelně kontrolovat mateřská znaménka, zvláště jejich změny, a nově vzniklé útvary. V kůži navíc někdy probíhají nemoci, které se nejčastěji projevují jako alergické nebo chronické dermatitidy nebo jako zhoubné či nezhoubné nádory. Při jakékoliv změně je proto lepší poradit se s lékařem.



GYNEKOLOŽKA

MUDr. Radka Gregorová

„SNAŽÍM SE DODRŽOVAT PRAVIDELNÝ ROČNÍ INTERVAL PREVENTIVNÍCH PROHLÍDEK.“

Přiznám se, že přesné datum v hlavě nenosím. Vždy se ale dostavím a ve většině případů se opozdím maximálně o dva tři měsíce,“ přiznává doktorka z Lékařského domu v Praze 7.

Jakou radí prevenci? Dodržovat právě roční interval pravidelných kontrol v gynekologické ambulanci. Naštěstí většina potíží není fatálních, nejčastěji se v ordinaci setkávám se ženami, které trápí opakované záněty. Mezi další časté problémy patří nepravidelná menstruace nebo bolesti v podbřišku.

Co funguje? Právě pravidelnost, protože pouze při kontrolách lze odhalit včas nálezy, které mohou ženu ohrozit na zdraví i na životě.

S čím radší neotálet? Určitě se nevyplácí otálet u silného prodlouženého krvácení a akutních bolestí v podbřišku. Pod těmito příznaky se může skrývat mnoho závažných diagnóz, které si mohou vyžádat i neprodlený chirurgický výkon. Pokud jde o běžné záněty, většina žen je nepodceňuje, protože jejich příznaky nás v běžném životě dost limitují.



MAMMODIAGNOSTIČKA

MUDr. Alena Bílková

„PREVENTIVNÍ MAMMOGRAFII JSEM ABSOLVOVALA PŘED MĚSÍCEM. BYLA BY OSTUDA, KDYBYCH NA VYŠETŘENÍ NECHODILA,“ ŘÍKÁ LÉKAŘKA Z MAMMACENTRA ZELENÝ PRUH V PRAZE.

Mám vše ulehčeno, nemusím se objednávat, jdu, kdy mi to vyhovuje. Všechny mé kolegyně k tomu přistupují zodpovědně. Víme, že když se zhoubně onemocní prsu diagnostikuje včas, tak má žena velkou šanci se uzdravit.

Jakou radí prevenci? Chodit na screeningovou mammografii. U té je stanovený interval každé dva roky po pětadvaceti letech. Ale v případě lidského těla neplatí nic stoprocentně, a je proto nutné, aby ženy mezi prohlídkami prováděly každý měsíc samovyšetření prsů. Pokud něco nahmatají, je potřeba jít hned k lékaři. Pořád ještě jsou ženy, které k nám nepřijdou, a těm doporučuji samovyšetření opravdu důrazně. Preventivní prohlídku po 45. roce hraje pojišťovna jednou za dva roky. Ženy pod čtyřicet chodí často na preventivní ultrazvukové vyšetření, ale to si platí samy.

Co funguje? Medicína umí opravdu pomoci, když žena přijde včas. Ke mně do ordinace chodí hodně mých známých a vždycky se děsím, abych u nich něco nenašla. Už se bohužel stalo, že se závažný nálezy objevily. Pak nezbyvá než vysvětlit situaci, dát velkou naději na uzdravení, doplnit vyšetření a předat ženu k léčbě. Vidím v této osobní rovině, jak je čas významným faktorem, ve kterém se věci mohou zásadně měnit. I když léčba je dlouhodobá a změni život tak, že my zdraví si to neumíme představit. Ale jak čas běží a tělo i duše se uzdravují, tak úspěšně léčené ženy začínají žít život jako před nemocí. Chce to mít správnou léčbu, lékaře, který má čas probrat stesky, rodinné zázemí a víru, že zase budu v pořádku.

S čím radší neotálet? Pokud tělo nefunguje, jak má, když pocítím bolest, která nepolevuje, něco si v těle nahmatnu, hubnu bez příčiny, ztrácím síly, pak je potřeba zajít za lékařem a zjistit proč. V mém oboru jde o tyto příznaky: hmatná bulka v prsu, krvácení z bradavky, zarudnutí nebo otok prsu, vtažující se bradavka nebo kůže a zvětšené uzliny v podpaží. Když najdete něco takového, k lékaři nechoďte, ale doslova utíkejte.



OBEZITOLOG

RNDr. Pavel Suchánek

I ODBORNÍK NA OBEZITU SVOU HMOTNOST MUSÍ SLEDOVAT. „ALE PROTOŽE HODNĚ SPORTUJI, TAK U MĚ JDE O ZDRAVOTNĚ NERIZIKOVOU HMOTNOST.“

Držím se hesla „je lepší být fit fat než unfit unfat“, což znamená, lepší kilo navíc na zdravém těle než kilo méně na nezdravém,“ říká odborník, kterého najdete v resortu Svatá Kateřina a pražském IKEMu. Kontroly nepodceňuje, vidí na svých blízkých, že je často třeba řešit zvýšenou hladinu cholesterolu a s věkem se zvyšující hmotnost. „Sám s cholesterolem ani tlakem problém nemám, ale je to i tím, že sportuji až deset hodin týdně. S hmotností to taková sláva není, ale naštěstí procento tuku se drží v doporučeném rozmezí.“

Jakou radí prevenci? Pohyb, nepít alkoholu, nekouření. Největším současným problémem je, že lidé stále věří, že se dá hubnout bez diety a bez pohybu. To ovšem platí jen na začátku, ale už asi po dvou týdnech to bez pravidelného pohybu nejde. Vždy je lepší jít si zaspportovat než nejíst a trápit se hladem. Sport totiž působí pozitivně na psychiku – na rozdíl od hladovění a striktních diet. Bez přísnosti v jídelníčku se hubnout nedá, ale pokud sportujeme, tak si můžeme ve stravě dovolit i sem tam nějakou chybičku.

Co funguje? Vhodný pohyb a strava odpovídající zdravotnímu stavu. Nejlepší zkušenosti mám s programem Metabolic balance, kde je pokles vnitrobřišního tuku významný již po deseti dnech a po měsíci je úbytek tohoto zdraví nebezpečného tuku enormní.

Co nefunguje? Striktní diety a hladovky slibující rychlé výsledky. Vždy je potřeba kombinovat vědu a rozum a nepodléhat nereálným slibům nebo vlastním přáním.

S čím radší neotálet? Nebezpečná je jednoznačně zmíněná abdominální obezita, zvýšené množství vnitrobřišního tuku, tedy tuku v okolí jater a střev. Jde o metabolicky velmi aktivní tuk, který negativně působí na zdraví, pokud je ho více, než na kolik je stanoveno jeho tolerované množství. Npřímho ho můžeme měřit měřením obvodu pasu přes pupík, doporučuji ale vyšetření u odborníka.

FYZIOTERAPEUTKA

Mgr. Martina Karasová

SAMA NA SOBĚ MÁM DOBRĚ VYZKOUŠENÉ, ŽE POKUD SE PRAVIDELNĚ A SPRÁVNĚ HÝBU A O TĚLO STARÁM, PŘEDEJDU VĚTŠINĚ POTÍŽÍ A BOLESTÍ POHYBOVÉHO APARÁTU.



Takže pokud jsem v celkové péči a také pohybu důsledná a pečlivá, je všechno s mým tělem v pořádku. Jenže s dvěma malými dětmi bohužel není vždycky čas na to, co bychom my dospělí potřebovali, určitě to sami znáte. Nerada, ale přiznávám, že i já sama občas prevenci podcením," říká Martina Karasová z centra RehaMed Praha.

Jakou radí prevenci? Čím dál víc jak laici, tak odborníci připouštějí, že je vše nejenom na světě, ale i právě v lidském těle propojeno. Fyzická a psychická stránka jde spolu ruku v ruce. Prevence je proto věc celkového zdravého životního stylu, kam patří správný a přiměřený pohyb, vyvážená strava a celková duševní pohoda. V některých oborech, jako je právě fyzioterapie, vidíme přímé souvislosti mezi tělem a duší ještě mnohem blíže než v oborech jiných. Každý si ale musí nalézt svou rovnováhu, která právě jemu pro jeho spokojenosti a zdravé bytí vyhovuje. Žádné pravidelné preventivní prohlídky v mém oboru bohužel neexistují, ale sama se vždycky domluví s některým svým kolegou. Pravidelné návštěvy fyzioterapeuta doporučuji každému, kdo má jakýkoli, byť malý, problém.

Co funguje? Vyšetření, cvičení a dodržování doporučených opatření. Nejčastější potíží je dnes bolest zad a krční páteře jako následek nedostatku pohybu, sedavého zaměstnání a nesprávného držení těla. Lidé mívají břišní svaly ochablé a zádové naopak přetížené. Pokud si chcete ulevit, je potřeba cvičit a na dbát na správný postoj, což je těžké, když vás to nikdo nenaučí a nehlídá vás.

S čím radší neotálet? S bolestmi zad nebo pohybového aparátu, které jsou spojené s poruchou citlivosti či vyprazdňování. Tam je nutné co nejdříve provést potřebná vyšetření.



ZUBNÍ LÉKAŘKA

MDDr. Erika Tesaříková

„CHODÍM PRAVIDELNĚ NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY KE SVÉ KOLEGYNI,“ ŘÍKÁ DOKTORKA TESAŘÍKOVÁ Z DENTAL OFFICE H33.

Je pravda, že i když se vidáme v práci každý den, někdy je obtížnější domluvit si termín návštěvy. Pacienti mají přednost a my někdy zapomínáme samy na sebe. Ale jak pacientům denně říkám, prevence je zásadní, je dobré obtíže co nejdříve vyčistit. Navíc prohlídky jsou dvakrát ročně hrazeny pojišťovnou. Dřív se na prevenci vůbec nedbalo a v zubním lékařství se řešily až komplikace a bolesti. Nejčastější potíží, kterou v ordinaci řeší, je zubní kaz a paradentóza. Kaz ovšem nebolí, bolí až zánět nervu, kdy se kaz rozšíří a zvětšuje, až se k nervu dostane. V tom případě je potřeba umrtvení zubu a čištění kořenových kanálků. Paradentóza zase přináší krvácení dásní, viklavost zubů a nepříjemný zápach z úst.

Jakou radí prevenci? Jednou za půl roku klasickou prohlídku a dentální hygienu. Na prohlídce lékař provede vyšetření a udělá kontrolní rentgenové snímky. Díky nim jsme schopni zachytit počínající kazy či jiné obtíže. Dentální hygienistka se zase postará o motivaci k ústní hygieně, odstraní zubní kámen, plak a pigmentace.

Co funguje? V zubním lékařství je to svým způsobem velice jednoduché – dobře umytý zub se nezkazí, jak říká můj kolega Jakub Šubín. Proto se věnujte ústní hygieně svědomitě, poctivě a jak nejlépe to dokážete.

S čím radší neotálet? Největší chybou je přehlížení krvácení dásní. To, že nám dásně krváčí při čištění zubů, znamená, že je zde přítomen zánět. Zánět dásní je pro nás výstrahou a vždy je předchůdcem zánětu kosti – paradentózy.

GASTROENTEROLOG

MUDr. Luděk Hrdlička

„TRÁVICÍ OBTÍŽE PATŘÍ MEZI NEJČASTĚJŠÍ DNEŠNÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY, TAKŽE I NÁS PROFESIONÁLY ČAS OD ČASU POSTIHNOU,“ ŘÍKÁ DOKTOR HRDLIČKA Z PRAŽSKÉ POLIKLINIKY BUDĚJOVICKÁ MEDICON.

Nejčastěji jsou to naštěstí jen běžné nezávažné akutní obtíže, které souvisí s nějakým dietním prohřeškem nebo infekcí z potravy. Takže jde třeba o průjem, zvracení nebo pálení žáhy. Nevím vlastně proč, ale většina pacientů se domnívá, že lékař gastroenterolog se nikdy ani nedotkne ničeho, co by se vymykalo představě o zdravém stravování, ale často to tak vůbec není. Rozhodně to tak není v mém případě," usmívá se lékař, který se oboru věnuje už sedmáct let. „Z chronických obtíží se u mě před několika lety objevilo pálení žáhy jako příznak refluxní choroby, vyřešil jsem to pravidelným užíváním léku snižujícího kyselost žaludečního obsahu. Endoskopické vyšetření jícnu a žaludku, které svým pacientům doporučuji a provádím, jsem ovšem ještě neabsolvoval. Takže přísloví o kovářově kobyly není daleko od pravdy.“



Vzhledem k věku se už brzy nechám vyšetřit i v programu pro prevenci nádorů tlustého střeva i konečniku. To je vyšetření, které má opravdu smysl a funguje!

Jakou radí prevenci? Proti nejčastějším trávicím obtížím je nejlepší racionální vyvážená strava s dostatkem ovoce a zeleniny. Žádné extrémní diety s absolutním zákazem té či oné složky stravy. Před těmi bych chtěl vysloveně varovat. Výbornou pomocí je k tomu dostatek sportu a vůbec fyzické aktivity, protože výborně pomáhá od stresu. Ten s sebou současná doba přináší bohužel ve velké míře a je příčinou řady onemocnění. V mém oboru stres způsobuje takzvané funkční trávicí poruchy. Tak nazýváme přetrvávající obtíže u pacienta, kterého jsme podrobně vyšetřili a jehož všechny výsledky byly normální. Od těch bohužel umíme pomoci jen obtížně. Já osobně, pokud jde o pohyb, sázím na běh a plavání.

Co funguje? Pravidelné roční kontroly krevního tlaku a laboratorních parametrů, jako jsou hladiny cholesterolu a glykémie. A screeningový program pro prevenci nádorů tlustého střeva a konečniku u pacientů nad padesát let. Ze záchytu ohromného počtu přednádorových nebo časných nádorových stadií mám velkou radost! Jedná se totiž o jedno z mála nádorových onemocnění kompletně vyléčitelných při včasné diagnóze. Vyšetření jsou hrazena zdravotními pojišťovnami. Vzhledem k věku se již brzy nechám kolegy také vyšetřit.

S čím radší neotálet? Se zvracením trvajícím déle než čtyřicet hodin s nemožností příjmu tekutin a jídla, s bolestivým polykáním a vážnutím sousta při polykání. Dalšími nebezpečnými příznaky jsou dlouhodobý průjem se slabostí a dehydratací, příměs krve ve stolici nebo intenzivní bolest břicha. Závažné bývá také zežloutnutí bělma a kůže jako příznak onemocnění jater, slinivky nebo žlučových cest a váhový úbytek. Někdy si pacienti nahmatají bulku nebo bouli v břiše. V takových případech bych s návštěvou lékaře skutečně neotálel.

INZERCE

www.ptc.cz



~~RAKOVINA~~ PROSTATY

PROTONOVÁ LÉČBA

- 97% úspěšnost oproti běžné léčbě
- Dokonale přesný paprsek zasahuje pouze nádor, léčba je šetrná ke zdravé tkáni
- Během terapie i po ní si můžete užívat normální život
- Zvyšuje šanci na zachování potence ve srovnání s běžnou léčbou

Volejte: 222 999 000 | Pište: paclent@ptc.cz

Doporučujeme knihu **Protonoví bojovníci**

Pravdivý příběh pacienta a zároveň lékaře, kterému diagnostikovali rakovinu prostaty. Autor klade provokativní otázky, srovnává léčebné metody a dokazuje jedinečnost protonové terapie.

Ke stažení ZDARMA na www.protonman.cz