



prof. MUDr. Marek Trněný, CSc.

1. interní klinika VFN Praha

Informace o lymfomu

Zaslechla jsem o zvýšení pravděpodobnosti vyléčení u lymfomu. V čem se zhoubný lymfom liší od jiného druhu rakoviny?

Adéla N., Praha

Příliš se neodlišuje, jde o nádorovou transformaci buněk. Postiženy jsou u něj lymfocyty, tedy buňky, které mají za úkol organismus chránit. Lymfocyty se v těle nacházejí všude, proto lymfomy mohou vzniknout kdekoli a proto také u nich nemluvíme o metastázování. Od řady ostatních nádorů se rovněž liší tím, že základním léčebným postupem není chirurgický zákrok, ale celková, systémová léčba založená na chemoterapii a v posledních letech na imunoterapii. V současnosti jsme schopni vyléčit 80 až 90 % všech nemocných s tzv. Hodgkinovým lymfomem.

První příznaky

Jak se začne projevovat onemocnění lymfomem? Existují rizikové skupiny, které jsou jím ohroženy více?

Jarmila P., Jičín

Nemoc nemusí mít žádné celkové příznaky. Vyskytnou-li se, jde hlavně o únavu, noční pocení, zvýšenou teplotu a hubnutí. Pacient si může nahmatat zvětšené nebolestivé uzliny. V případě jejich výskytu se mohou objevit příznaky záležející na místě, kde se uzlina vyskytuje. Může jít např. o neustupující kašel a zadýchávání se při postižení uzlin mezihrudí atd.

Na vzniku lymfomu se podílí více faktorů. Je např. známo, že dlouhodobé poškození imunitního systému je spojeno s jeho vyšším výskytem a že určité infekce mohou zvyšovat riziko jeho vzniku. Není znám žádný konkrétní gen spojený s jeho vznikem, ale víme, že v rodinách, kde se lymfom vyskytne, je přece jenom o něco málo vyšší výskyt lymfomů i u někoho dalšího.

Své dotazy můžete zasílat na adresu:

Čas na lásku, V. Huga 6, 150 00 Praha 5
nebo na e-mail: casnalasku@bauermedia.cz
(heslo: PORADNA PRO ZDRAVÍ)

Víte, proč š...

Potíže se spánkem rozhodně nejsou vzácnost, má je asi 20 až 40 procent populace.

Obtížné usínání, časté noční probouzení a předčasné ranní probouzení jsou charakteristické projevy nespavosti.

„NESPAVCŮ“ JE MNOHO

Nespavost se může objevit již v kojeneckém a batolecím věku. Asi 20 až 40 procent populace má problémy se spánkem a závažnější chronická nespavost postihuje pět až deset procent lidí. Její výskyt se zvyšuje s přibývajícím věkem.

S nespavostí se více svěřují ženy, a sice hlavně v období těhotenství, kojení a kolem klimakteria, ovšem častěji postihuje muže. Odhaduje se, že zhruba 30 procent lidí trpících nespavostí se se svým problémem svěří lékaři.

MELATONIN FUNGUJE JAKO DIRIGENT

Nejdůležitější cyklické změny v lidském organismu probíhají v tzv. cirkadiánním neboli zhruba denním rytmu, který určuje časový program organismu. Rytmus bdění a spánku, ale také výkyvy tělesné teploty, složení tělesných tekutin apod. má na starosti mnoho látek, které produkuje naše vlastní „chemická továrna“, ale řídí-



DELIKATESA PRO KAŽDÝ DEN

Značka Páté du Chef připravila novinku, která by neměla chybět na žádném svátečním stole. Paštika „Prunes & Bacon“ se švestkami a slaninou je ale vynikající pochoutkou i pro všední dny. Díky kvalitním ingrediencím může být součástí každodenní zdravé snídaně. Více info najdete na stránkách www.pateduchef.cz.



SUDOKU O CENY

		3	5	7	9			2
		7				6		
9	8		6		1		7	3
7	3			1			5	8
		9				4		
2	5		4	8	7		3	9
6	2		8		3		1	4
		8		6		9		
4	9		7		5		8	6

Tajenku zašlete formou SMS zprávy (cena je 9 Kč včetně DPH) na číslo 906 15 09 ve tvaru: CA_2_TAJENKA (_ znamená mezeru). Při psaní SMS nepoužívejte háčky a čárky, mezi slovy tajenky dělejte mezery. Odpověď lze zaslat e-mailem na: cas.souteze@bauermedia.cz nebo poštou na: BAUER MEDIA, P. O. BOX č. 24, Kladenská 538, 160 05 Praha 65.

Soutěž probíhá od 5. 3. do 14. 3. 2010 do 24 hodin. Jména výherců uveřejníme v č. 7/2010.

SMS soutěže: Poskytovatelem SMS služby je BAUER MEDIA v.o.s., V. Huga 6, Praha 5, 150 00. Kontakt: sms@bauermedia.cz nebo infolinka: +420 257 32 32 51.

opatně spíte?

ci a jednotící roli zastává melatonin. Jde o látku, která byla izolována z epifyzy neboli šišinky v 50. letech minulého století.

Melatonin působí jako časovač biologických rytmů, navozuje a po dobu noci udržuje náš spánek. Zatímco na počátku subjektivní noci – subjektivní proto, že každý jedinec ji začíná mít v jinou dobu, i když zhruba odpovídá noci jako takové – tvorba a uvolňování melatoninu roste a klesá tělesná teplota, před jejím koncem se tvorba a uvolňování melatoninu snižuje a tělesná teplota roste. Během dne máme v těle hladinu melatoninu velmi nízkou a takřka neměřitelnou. Jak uvádí docent Ján Praško, přednosta Psychiatrické kliniky FN Olomouc, během života se ale výška jeho maximální hladiny mění. Nejvyšší noční hladiny bývají u člověka v rané

dospělosti, s věkem se postupně snižují, což může být mimo jiné příčinou nespavosti u seniorů.

KDE HLEDAT PŘÍČINY?

Důvodů, proč člověk trpí nespavostí, ale bývá mnohem více než jen klesající hladina melatoninu. Příčinou může být stres a dlouhodobé psychické problémy, chronická únava i špatná životospráva. Na vině může být i časté „ponocování“ a nepravdivý způsob života, který naruší náš biorytmus. Také přílišnou konzumaci některých látek – např. kofeinu či alkoholu – lze najít za nespavostí, která může rovněž signalizovat, případně doprovázet i některá onemocnění, jako je astma, syndrom neklidných nohou, Parkinsonovu chorobu aj. Proto se při nespavosti trvajícím déle než čtyři týdny doporučuje vyhledat lékaře.



Tipy pro dobrý spánek



- **Snažte se probouzet v určitou hodinu, a to i o víkendu.** Posílí to vaše „vnitřní hodiny“ a může to vést k pravidelné době usínání.
- **Buďte opatrní při konzumaci nápojů s kofeinem a alkoholu během dne a zejména večer.** Pozor na energetické nápoje.
- **Vypěstujte si pravidelný režim činnosti před spaním.** K usnutí může vést luštění křížovek, příjemná četba aj., které pomohou odpoutat se od denních problémů a postupně zpomalovat tok myšlenek.
- **Nesledujte hodiny, umístěte je z dosahu svého pohledu.**

ZDRAVÍ

DVACÁTÉ VÝROČÍ LIGY PROTI RAKOVINĚ

Jako hlavní cíl svého působení si při založení vytkla přispět ke snížení úmrtnosti na zhoubná nádorová onemocnění o jedno procento ročně.

Liga proti rakovině Praha (LPR) byla založena v roce 1990 a má celostátní působnost. Od svého vzniku sleduje tři cíle: nádorovou prevenci, snaží se zlepšovat kvalitu života onkologicky nemocných a grantovým způsobem podporuje onkologický výzkum. Za dobu jejího působení se léčebné výsledky onkologických diagnóz zlepšily. Zatímco v roce 1990 mělo šanci na úspěšnou léčbu 25 % nemocných, v roce 2006 to bylo už 50 %.

KVĚTINOVÝ DEN

K tradičním akcím, které LPR Praha pořádá, patří celostátní sbírka pořádaná v rámci Českého dne proti rakovině, jež je známá jako tzv. Květinový den. Letos se bude žlutý květ měsíčku lékařského – tentokrát s červenou stužkou – prodávat již po třinácté, a to 12. května. Dobrovolníci budou zároveň rozdávat letáky přibližující rizikové faktory vzniku nádorových onemocnění nebo vysvětlující význam celoplošných metod sloužících k jejich včasnému odhalení. Letošní ročník Květinového dne bude LPR Praha poprvé pořádat s novým partnerem – Českou poštou, s. p.

TIPY PRO KRÁSU A ZDRAVÍ

NA LUPĚNKU ÚČINNĚ!

Řada Dr. Michaels, čisticí gel, mast a tělové mléko, obsahují přírodní látky a esenciální oleje, které šetrně pečují o pokožku a eliminují příznaky psoriázy (lupénky). Produkty lze zakoupit volně v lékárnách.

Cena: cca 2050 Kč



VYZRAJTE NA OPRUZENINY

Pokožka miminka je velmi citlivá, často se na ní tvoří tzv. zapářka. Indulona dětská mast ví, jak opruzeniny přelstít. Mažte ji svému nejmenšímu každý den po koupání mezi faldíky, pod krček a pod plenky.

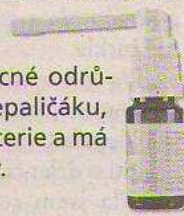
Cena: cca 50 Kč



VYZBROJTE SE PROTI CHŘIPCE

Chřipkové viry hravě přelstí Allivictus Spray. Tento čistě přírodní produkt je vyráběn ručně ze vzácné odrůdy českého česneku nepalčičáku, účinně hubí viry a bakterie a má i protizánětlivé účinky.

Cena: cca 659 Kč



ZATOČTE S RÝMOU

Neprůchodnost nosu způsobuje otok a překrvení nosní sliznice. Nosní sprej Muconasal plus edém zmírňuje, usnadňuje dýchání a díky éterickým olejům pečuje také o sliznici. Nosní sprej je vhodný i pro děti.

Cena: cca 84 Kč



PROTI POMERANČOVÉ KŮŽI

Prevenzym obsahuje rostlinné a živočišné enzymy, díky kterým podporuje tekutost lymfy, prokrvení krevních vlásečnic, přispívá k detoxikaci tkání a zabraňuje vzniku celulitidy.

Cena: cca 220 Kč



PRO ZDRAVÍ ZUBŮ

Naučte děti dokonalé zubní hygieně s řadou Lactalut 8+, která obsahuje šetrný kartáček na zuby, pastu a ústní vodu.

Cena: cca 210 Kč

