

Rady a porady

MUDr. MARTA ŠIMŮNKOVÁ



? Syn se při porodu nakazil methicilin rezistentním stafylokokem (MRSA). Byl mu zjištěn v nose, uších, ústech, na kůži a v očích. A ty jsou zatím hlavní problém. Zpočátku jsme měli Ophthalmo Septonex, poté Ophthalmo Framykoin, následoval Fucithalmic a nyní Gentamycin. Žádné kapky ani mastičky nepomáhají, oči mu neustále hnisají. Je ještě něco jiného, čím bych mu mohla pomoci?

EVA ZIKÁNOVÁ, E-MAIL

MRSA (Methicilin-rezistentní Staphylococcus aureus) je bakterie, která se nachází na nosní sliznici u 20 až 40 % zdravých lidí a obvykle také na kůži, aniž způsobuje onemocnění. Za určitých okolností může způsobit infekční hnisavý zánět (i velmi těžký), který je obtížně léčitelný, protože MRSA vzdoruje mnoha antibiotikům. Jsou však stále určitá antibiotika, která na tuto bakterii fungují a jsou pro pacienty s onemocněním způsobeným MRSA vyhrazena. Obvykle bývá nutná celková léčba (i injekční). Před nasazením konkrétního antibiotika bude zapotřebí provést vyšetření (stěr sekretu – hnisu) a jeho bakteriologické vyšetření, jehož součástí je rovněž stanovení citlivosti ke konkrétním antibiotikům. Léčba by měla probíhat ve spolupráci očního lékaře a pediatra.

? Velmi mě bolí záda v oblasti kostrče. Vždycky se to na chvíli zlepší, ale po čase se potíže opět vrátí. Trpěla jsem jimi i v těhotenství. V současnosti už nemůžu vůbec sedět.

BÁRA VYTISKOVÁ, E-MAIL

Opakované bolesti v této krajině mohou vycházet z vrozené poruchy stavby páteře, ale častěji se může jednat o následek jiných chorobných procesů v pánevní oblasti, např. srůsty po gynekologických zánětech (ty „tahají“ za úpony vazů na kostrči). Je nutné rovněž vyloučit jiné časté onemocnění, hemoroidy. Potíže je třeba vyšetřit z širšího pohledu. Doporučila bych navštívit gynekologa a proktologa.

Nepočítejte ovečky víc než 14 dnů

ŽE SPÁNEK JE SLADKÝ, VĚDĚLA UŽ HRDINKA POHÁDKY CHYTRÁ HORÁKYNĚ. A TO NETUŠILA, ŽE MODERNÍ CIVILIZACE POVYŠÍ NESPAVOST NA ZÁVAŽNÝ ZDRAVOTNÍ PROBLÉM. POSTIHUJE TOTIŽ V NĚKTERÉ SVÉ FORMĚ NĚKDY V ŽIVOTĚ KAŽDÉHO TŘETÍHO ČLOVĚKA.

Může se projevit např. jako porucha usínání. Přes lávku už přešly tisíce oveček a vy ne a ne zabrat. Čekáte-li po dobu delší než 2 týdny každou noc více než 20 až 30 minut, až vás do své zklidňující náruče vezme bůh Hypnos, je na čase obrátit se na lékaře. Totéž platí v případě, kdy sice usínáte hladce, ale probouzí se kolem třetí či půl čtvrté ráno. Jako nespavost se diagnostikuje i spánek často přerušovaný a neosvěžující. Následky jsou nejen celkové rozladění, psychická nestabilita, poruchy pozornosti i paměti a snížení pracovní výkonnosti, ale také značné procento dopravních nehod (statistiky uvádějí 35 až 50 %). Nespavost tedy dokáže i zabíjet.

Psychoterapie pomáhá

Nikoho nebaví převalovat se celou noc v posteli, to dokládá spotřeba léků. „Měsíčně za léky na spaní utratíme v ČR asi dvacet milionů korun. Jednorázově nebo krátkodobě může tableta pomoci. Léčba nespavosti by však měla zahrnout i nefarmakologické přístupy, především kognitivně behaviorální terapii. Psychoterapeutické postupy jsou účinné u sedmdesáti až osmdesáti procent pacientů. Zkrátí se doba mezi ulehnutím a usnutím, zvýší se celkový

čas spánku i jeho kvalita. Tento účinek může přetrvat až dva roky po ukončení léčby.“ říká MUDr. Lucie Závěšická ze Spánkové laboratoře a ambulance pro poruchy spánku v Psychiatrickém centru Praha.

Bez kocoviny

Hypnotika (léky proti nespavosti) prodělala nemalý vývoj. Od barbiturátů, které se používaly na začátku 20. století až k nejnovějším lékům tzv. melatoninovým hypnotikům. Vycházejí z předpokladu, že hormon melatonin je jeden ze základních regulátorů spánku. Jeho produkce však s věkem klesá, a proto starší lidé



hůře spí. Díky tomu, že se melatonin přirozeně tvoří v organismu, není pro tělo toxický. „Největší přednost těchto moderních léků na nespavost je, že díky přirozenému mechanismu účinku přesně kopírují architekturu zdravého spánku. Jejich podání tak navodí plně zotavující spánek, což se projeví po probuzení.“ říká psychiatr docent MUDr. Ján Praško, CSc.

Malí nespavci

Potíže se spaním se netýkají jen starších lidí, kterým ubývá „spánkový hormon“ melatonin. Nespavci jsou často i malé děti. Rodiče mnohdy provádějí psí kusy, aby své miminko uspali. Ale v tom je právě chyba. „Nejčastější příčina nespavosti kojenců spočívá v tom, že se dítě nenaučilo samostatně bez pomoci rodičů usínat.“ říká MUDr. Iva Příhodová z Neurologické kliniky 1. LF VFN. „Stejně jako si dítě během prvního roku života osvojuje řadu jiných dovedností, musí si vytvořit také správný režim spánku a bdění. Jsou to rodiče, kdo mu musí pomoci stanovením jasných a pevných pravidel, jako jsou například dodržování pravidelné doby ukládání ke spánku a probouzení či vytváření ‚předspánkových rituálů‘, koupání, uklidnění dítěte, zpěv, povídání.“ Pro velké i malé existuje pomoc v podobě přírodních přípravků na spaní. „Jsou většinou založeny na výtažcích z různých bylin. Užívají se u lehčích problémů s nespavostí hodinu před spaním, případně už odpoledne.“ doporučuje PharmDr. Dana Trčková z pražské Lékárny Na Zeleném pruhu, MEDICON Pharm.



Přípravka EVA HIRŠCHOVA
Snižuje PROFIMEDIA.CZ

Otázka zní nikoli kolik, nýbrž jak

Neexistuje žádné doporučené množství času, jež by měl člověk strávit spánkem. Jsou jedinci, kteří zcela vystačí se 4 hodinami (Leonardo da Vinci, Napoleon Bonaparte, Albert Einstein, Margaret Thatcherová), a jiní jsou dostatečně vyspaní teprve po 15 hodinách (John Calvin Coolidge, americký prezident v letech 1923-1929). Důležitá není doba strávená v posteli se zavřenými očima, ale to, jaká je kvalita spánku. Pokud člověka neosvěží a neposílí, má to na jeho následné fungování stejný dopad jako jiné symptomy nespavosti.

Nespavost totiž vždy znamená riziko pro zdraví. Dlouhodobě je spojována se zvýšenými příznaky deprese a úzkosti. Mezi nespavci je také více obézních – mají o 15 % více hormonu, který způsobuje hlad, a o 15 % méně hormonu, jenž navozuje pocit sytosti. Nedostatek spánku může vést ke snížené toleranci glukózy, což může způsobit cukrovku a oslabuje imunitní systém; studie ukazují i souvislost se

Desatero spánkové hygieny

1. Od pozdního odpoledne (4 až 6 hodin před usnutím) nepijte kávu, černý ani zelený čaj, kolu ani různé energetické nápoje.
2. Večer vynechte těžká jídla a naposledy jezte 3 až 4 hodiny před ulehnutím.
3. Lehká procházka po večeri může spánek zlepšit, intenzivní cvičení 3 až 4 hodiny před ulehnutím ho spíše naruší.
4. Po večeri už nic „neřešte“ a snažte se příjemnou činností zbavit stresu.
5. Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli – kvalitu spánku zhoršuje.
6. Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočního probuzení: nikotin organismus povzbuzuje.
7. Postel i ložnici užívejte pouze ke spánku a sexu (nedívejte se tu na televizi, nejzte, nečtěte si a přes den ani neodpočívajte).
8. V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo a zajistěte vhodnou teplotu (nejlépe 18 až 20 °C).
9. Uležte a vstávejte každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu ± 15 minut.
10. V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení.

Více na www.dobry-spanek.cz

srdečními záchvaty a infarkty. „V dnešní společnosti existuje značné povědomí o tom, jakou roli hraje zdravá výživa a pravidelné cvičení v podpoře zdraví a prevenci nemocí. Důležitost kvalitního nočního spánku však nezřídka zůstává poněkud mimo dosah úvah. Přitom je všeobecně známo, že spánek je pro dobré zdraví a životní pohodu nezbytný a že bez něj nemůžeme fungovat.“ říká psycholog profesor Colin Espie, ředitel Laboratoře pro výzkum spánku při univerzitě v britském Glasgowu. ■