

MOJE ZDRAVÍ

MYSLÍME NA PREVENCI 05/2014 • 29 Kč

Muži a ženy
hubnou jinak

Kdy změnit
antikoncepci?

Testujeme:

Nová metoda
bělení zubů

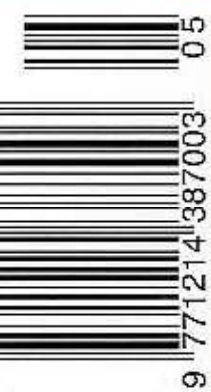
11 cviků
do kanceláře

Prevence:

Zkušenosti
s drogami

Orgánový jogalates

Pusťte **BIO**
do kuchyně



MINGLES:

Žijeme sólo, a přesto v páru



Gynekologie: Ambulantní zákrok při silném krvácení

Ženy, které trpí silným a bolestivým menstruačním krvácením, již nebudou muset na operaci. Jejich problém může ve většině případů trvale vyřešit tzv. termoablace endometria neboli odstranění (či výrazné zredukování) sliznice pomocí tepelné energie. To lze provést v ambulantním režimu, tedy bez narkózy a hospitalizace. Jako první v ČR tuto metodu nabídl gynekolog **MUDr. Petr Kovář** z Gynprenatalu, náš přední odborník na ambulantní hysteroskopické zákroky. „Do dělohy zavedeme speciální balonek s roztokem, který zahřejeme na 87 °C. Ten během 8 minut zlikviduje sliznici, aniž by jakkoli poškodil jiné orgány,“ popisuje gynekolog zákrok, který plně hradí zdravotní pojišťovny. Poté může pacientka odejít domů, musí ovšem počítat s tím, že minimálně tentýž den by měla zachovat klidový režim v domácím ošetření, neboť se mohou dostavit bolesti podobné silné menstruaci.

Mnoho gynekologických zákroků se postupně přesouvá z nemocnic do ordinací praktických gynekologů. Umožňují to jednak moderní metody, ale i zvyšující se odbornost a specializace lékařů. Ambulantně již lze provést naprostou většinu hysteroskopických zákroků (lékař prohlédne dutinu děložní, cíleně odebere vzorky či provede léčebný úkon), a od roku 2012 se dokonce lze nechat ambulantně sterilizovat (do vejcovodů se zavedou speciální spirálky, které je trvale zneprůchodní).



protože v ovoci je mnoho jednoduchých cukrů. Zmenšit porce škrobových příloh (stačí malý kopeček rýže nebo těstovin, jeden knedlík místo čtyř) nebo je nahradit zeleninou a omezit pečivo, a když už ho jíst, tak jen celozrnné ze žitné mouky a úplně vynechat bílé,“ radí nutriční specialista.

„Obezita je z poloviny výsledkem působení genů ovlivňujících chuťové preference, výdej energie a ukládání tuku v tukových buňkách, zbylých 50 procent však připadá na faktory, s nimiž můžeme něco udělat: nepoměr mezi vysokým příjmem energie (jedením) a jejím nízkým výdejem (sport, pohyb) a životní styl se spoustou stresu, psychické i fyzické nepohody, který nás nutí konzumovat energeticky vydatná, tedy tučná a sladká jídla. Jídlo totiž krátkodobě působí proti úzkosti, depresi i tělesné bolesti,“ připomněl obezitolog **MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.**, ze 3. interní kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. Kofein je sice s to kompenzovat nedostatečnou hladinu krevního cukru a tím krátkodobě povzbudit při vyčerpání energetických rezerv organismu, o úspěchu a pohodě při závodě a jakémkoli sportovním výkonu však nerozhoduje speciální výživa těsně před ním či během něj, ale dlouhodobý vyvážený způsob stravování a trvale kvalitní pitný režim, zdůraznili další řečníci. Kolik denně vypít? Stále platí jednoduchý vzorec 30–40 ml vody na každý kilogram tělesné hmotnosti. Bohatý program konference pořádané Institutem sportovního lékařství (www.sportovnilekarstvi.cz) odlehčil referát šéflékaře české olympijské reprezentace **MUDr. Jaroslava Větvíčky** o stravování našich sportovců na zimních hrách v Soči. „Jsou to normální lidé a Češi, a tak postrádali svíčkovou a guláš. Nejvíce ‚frčel‘ asijský nudlový fast-food a zdravější část sortimentu z McDonald’s,“ shrnul šéflékař olympioniků, jehož nejoblíbenějším sportem je golf.

Méně rohlíků a ovoce, více čočky! Potravinová pyramida se mění

Lidé nemají dostatek příležitostí k přirozenému pohybu (přesouvání se z místa na místo pěšky nebo na kole, fyzicky namáhavé zaměstnání, aktivní hraní si s dětmi venku, práce kolem domu a na zahrádce apod.) a cvičit se jim nechce, takže tloustnou a přibývá mezi nimi diabetiků, kardiaků a pacientů s kolorektálním karcinomem. Fórum zdravé výživy proto chce alespoň ovlivnit skladbu našeho jídelníčku a změnit základní výživová doporučení daná tzv. potravinovou pyramidou. „Ubrat jednoduché cukry ve prospěch složitých a přidat vlákninu,“ představil hlavní směry na konferenci o výživě **RNDr. Pavel Suchánek** z Fóra zdravé výživy a Laboratoře pro výzkum aterosklerózy IKEM Praha. „V praxi to znamená konzumovat více luštěnin a spíše zeleninu než ovoce,