

RADY a porady



Na vaše otázky odpovídá Ing. PETRA DUBANOVSKÁ, výživová poradkyně centra Naturhouse

www.naturhouse-cz.cz

Slyšela jsem, že stres ovlivňuje lidské zdraví daleko více, než se říká. K jakým zdravotním komplikacím vede?

VĚRA HANUŠOVÁ, e-mail

Pokud se stresové situace neustále opakují a přetrvávají, dochází z krátkodobějšího hlediska ke „ztuhnutí svalů“. Dlouhodobě může vést k některým civilizačním chorobám – k poškození kardiovaskulárního systému způsobujícímu ischemickou chorobu srdeční až k infarktu. Stres má také negativní účinky na imunitní systém a snižuje odolnost organismu vůči infekcím. K jeho možným důsledkům patří i řada dalších somatických potíží.

Mám velmi náročné zaměstnání, což se negativně podepsalo na mé hmotnosti. Dieta, kterou jsem vyzkoušela, ale zhoršuje můj psychický stav.

ANETA ROZTĚKALOVÁ, e-mail

Někteří lidé ve vypětí ztrácejí kilogramy, jiní je naopak nabírají. Souvisí to s toxiny v těle, které způsobují zadržování vody. Hmotnost tak jde rychle nahoru. V první řadě bych doporučila omezit nebo lépe úplně vyloučit povzbuzující nápoje, tedy kávu, kolu nebo alkohol. Z jídelníčku odstraňte také bílý cukr. Naopak zvýšte příjem ořechů, cizrny a pšeničných klíčků. Za zhoršením psychiky může být i nedostatek vitamínů. Například ty ze skupiny B ovlivňují správnou funkci mozku a nervové soustavy. Nedostatek B₁ způsobuje podrážděnost a deprese, málo B₆ vede k nervozitě a únavě. Důležitý je také příjem minerálních látek – nedostatek hořčíku může vyvolat pocity nervozity a úzkosti. Bohatě na tento prvek jsou například ořišky kešu, které navíc obsahují B₁ a B₂.

Miminko s pokožkou pokrytou červenými pupínky, kterému maminka zavazuje ručičky do rukávů, aby se nemohlo škrábat, je stejně jako dospívající slečna schovávající rozpraskané dlaně do kapes atopik.

Nemocná

CELÁ RODINA

Její choroba je alergie projevující se ekzémem. Nelze ji vyléčit. Jen mírnit a udržovat v klidu.

Evropská *Bílá kniha o alergii* odhaduje počet atopiků na 30 až 40 % populace, jedinců s klinickými projevy atopie má být 20 až 25 %. Výskyt atopické dermatitidy se za posledních 20 let minimálně zdvojnásobil.

Pojem *atopický* byl poprvé použit v roce 1923. Je odvozen od řeckého slova *atopos* (cizí nebo zvláštní). Zvláštní ve smyslu různorodé jsou i jeho projevy. Atopie jako vrozený sklon k alergické reakci se totiž může projevit ekzémem (dermatitidou), alergickou rýmou, potravinovou alergií či astmatem. Riziko, že novorozenec bude mít atopickou dermatitidu, což je obvykle první projev atopie, je vyšší, trpí-li nějakou formou atopie jeden nebo dokonce oba rodiče. Mají-li oba rodiče atopickou dermatitidu, dosahuje riziko výskytu u jejich potomků 80 %, pokud je atopikem jeden rodič, je to 60 %.

Zhoršená kvalita života

V České republice postihuje atopická dermatitida zhruba 15 000 dětí (16 %) v kojeneckém věku, z toho asi 1 650 kojenců

má těžkou formou. „Atopický ekzém je velmi časté chronické onemocnění charakterizované svěděním a suchostí kůže. Chorobou trpí nejen pacient sám, ale i jeho rodina. Na naší klinice se dětské dermatologii a atopickému ekzému věnujeme od roku 1978. Provedli jsme i první studie v ČR, které potvrdily, že kvalita života rodin našich malých pacientů je zhoršena, ale právě správnou léčbou a každodenní péčí o nemocnou kůži ji můžeme společně velmi zlepšit,“ říká přednostka Dermatovenerologické kliniky a Nemocnice Na Bulovce prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc.

Svědění jako charakteristický příznak nemoci může vyvolat nespavost, popudlivost, úzkost nebo deprese. Probdělé noci mají u dětských pacientů za následek nesoustředěnost ve škole, horší prospěch a mnohdy i sociální problémy. Někdy je postižený vděčnější za odstranění svědění než za vyléčení vyrážky. V dospělosti akutních projevů ubývá, ale častá je nadměrně suchá kůže s narušením bariérové funkce. Ta reaguje na toxické látky z prostředí, suché klima, chladné počasí a emocionální vlivy. Podle různých autorů u 70 až 90 %

V Centru dětské dermatologie Kožní kliniky a Nemocnice Na Bulovce se děti a hlavně jejich rodiče učí žít s ekzémem.

Škola atopie

Přestože rozhodnutí o způsobu terapie atopického ekzému u dětí patří do rukou specializovaného lékaře, její „výkon“ zůstává do značné míry na rodičích. Jejich systematicčnost a pečlivost pomáhá minimalizovat nepříjemné příznaky. Proto Nadace pro atopickou dermatitidu s podporou dermatoložek prof. MUDr. Jany Hercogové, CSc. (v Praze), a prim. MUDr. Hany Bučkové, PhD. (v Brně), letos na jaře otevřela po Francii, Španělsku, Itálii, Polsku a dalších zemích také v České republice dvě vzdělávací centra pro dětské pacienty a jejich rodiče, tzv. Školy atopie. Jejich cílem je poskytovat informace o léčbě atopické dermatitidy a doplňujících léčebných postupech vedoucích ke zlepšení kvality každodenního života pacientů. Pacienti a jejich rodiče se zde naučí jak předcházet provokujícím faktorům, které zhoršují atopický ekzém, a jak dítě ošetřovat. Školy atopie jsou součástí Centra dětské dermatologie Kožní kliniky a Nemocnice Na Bulovce a Dětského kožního oddělení Pediatrické kliniky FN Brno.

Další informace na webu: www.fondation-dermatite-atopique.org

