

MUDr. Eva Králíková, CSc.
Centrum léčby závislosti na tabáku



*** Jak vysvětlit dvanáctileté dceři, že by opravdu neměla sahat po cigaretě? Poradíte nějaké pádné argumenty?**

Věra B., Příbram

Kouření způsobuje řadu nemocí, např. za vznikem rakoviny plic stojí z 90 %. Ještě více kuřáků u nás umírá na nemoci srdce a cév (infarkty, mozkové mrtvice), závažné onemocnění CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc) se týká 800 tisíc lidí. Kuřáctví je klasická závislost – psychická a fyzická, se kterou je velmi těžké bojovat. Jako lékařka doporučuji vzhledem k vysokým zdravotním rizikům co nejdříve přestat kouřit nebo nejlépe vůbec nezačít.

Dcera i zeť kouří bez ohledu na půlroční miminko. Může mu to hodně ublížit?

Dáša N., Humpolec

Na následky pasivního kouření umírá v ČR cca 1500 (někdy se udává až 3000) osob ročně. Největší škody napáchá pasivní kouření právě u malých dětí. Kromě rakoviny plic a dalších plicních onemocnění je tu např. riziko opakovaných zánětů středního ucha, typické onemocnění kuřáků (i pasivních) je také už zmíněná CHOPN.

*** V poslední době se zadýchávám, mívám nepříjemný kašel. Může to souviset s cigaretami, jak tvrdí žena?**

Daniel N., Opava

Ano, tyto problémy často souvisí s kouřením. Jde zřejmě o CHOPN, která postihuje tři čtvrtiny kuřáků. Přesnou diagnózu určí plicní lékař – může jít o astma či jinou chorobu. Posoudí také, o jaké stadium nemoci jde, předepíše léky, doporučí dechovou rehabilitaci. Důležité je nemoc diagnostikovat co nejdříve, aby bylo možné nasadit efektivní léčbu a lépe uchovat kvalitu života. Přestat kouřit je základním doporučením v každém případě. Více na stránkách COPN (www.copn.cz).



Své dotazy posílejte na naši redakční (Chvilka pro tebe,

V. Huga 6, 150 00 Praha 5)
nebo e-mailovou adresu:
zdravi.chvilka@bauermedia.cz



Co je na světě nejsladší? Přece vyspat se do růžova!

Na dobrou noc

Podle odhadu odborníků špatně spí 20 až 40 % lidí, určitou poruchou spánku nebo potížemi s usínáním trpěl alespoň jednou v životě téměř každý. Se vzrůstajícím věkem se počty nespavců zvyšují, mj. i proto, že v těle postupně klesá hladina melatoninu (hormonu, který vyvolává usínání). Lékařům se častěji svěřili ženy, i když méně toho naspí muži.

RIZIKA NESPAVCŮ

Co si představit pod pojmem „kvalitní spánek“? Když se probudíte odpočinutí, osvěžení, byl váš spánek v pořádku. Nezáleží na tom, jak dlouhý byl, protože potřebu spánku má každý jinou (běžně šest až osm hodin, někomo stačí pět, jiný potřebuje deset i dvanáct). Během spánku probíhá regenerace organismu, mozek třídí informace, které získal během dne, některé ukládá do tzv. paměťové stopy.

Člověku, který spí delší dobu špatně, už hrozí vyšší riziko infarktu, vysokého tlaku, obezity a cukrovky 2. typu, častěji ho bolí hlava, má více úrazů a dopravních nehod, trpí více depresi a úzkostnými stavy, je náchylnější k závislosti na

alkoholu nebo jiných drogách. Nespavost snižuje i schopnost soustředit se, psychickou a fyzickou výkonnost a imunitu.

Co byste pro sebe měli udělat v rámci tzv. spánkové hygieny? Pro spánek je lepší dobře vyvětraná ložnice, kde není příliš teplo ani zima. Snažte se odstranit všechny rušivé vlivy, např. světlo a hluk z ulice nebo chrápajícího partnera. Postel má sloužit pouze pro spaní a milování, neměli byste v ní číst ani koukat na televizi, natož jíst nebo kouřit. Lůžko by mělo být pohodlné, s roštem a matrací na míru. Před ulehnutím pěstujte pravidelné „rituály“: někomu vyhovuje vlažná sprcha, jinému lehčí četba, tedy činnosti, které postupně zpomalují myšlenkový tok. Nevhodné je cvičení, dlouhá horká koupel, povzbuzující nápoje

(káva, kola, černý čaj). Abyste se v noci nebudili hladem, slupněte kousek ovoce, vypijte hrnek teplého mléka s medem. I o víkendu vstávejte ve stejnou dobu, jako když jdete do práce, posílíte tak své vnitřní hodiny.

LÉKY JEN DOČASNĚ

Při přechodné nespavosti pomohou volně prodejné přípravky, při závažnějších problémech může lékař předepsat hypnotika nebo přípravek s obsahem melatoninu (nejde o klasický lék na spaní, nevzniká na něj návyk, usnadňuje usínání, zvyšuje kvalitu spánku, navozuje pocit osvěžení). Pokud máte potíže se spaním delší dobu, měli byste se poradit s lékařem, protože nespavost může vyvolat i onemocnění srdce, ledvin, štítné žlázy nebo nádor.

Co možná nevíte:

- Alkohol může způsobit uvolnění a ospalost, pomůže usnout, ale **spánek po něm neosvěží.**
- Hormon melatonin vzniká během noci v šišince (epifýza), **působí mimo jiné jako časovač biologických rytmů,** navozuje

přechod do spánku, ovlivňuje imunitu, snižuje vnímání bolesti.

- Vyplatí se investovat do kvalitních lůžkovin. **Matrace z pěnové gumy by se měly měnit po deseti letech** – velký výběr najdete např. na www.gumotex.cz.