

ZDRAVÍ: CO NÁM HROZÍ, KDYŽ JE NÁM 20, 30, 40, 50 A 60+?

Nicole Mrzenová
Snímky Jaroslav Jiříčka, Shutterstock a archiv P. První

Říká se, že zdraví máme jen jedno. Ne vždy se tím ale řídíme. Dokud jsme mladí, propadáme pocitu, že nám nic nehrozí. S přibývajícimi roky zase vše svádíme na věk. Ať je nám 20, nebo 60 let, hlavní je tělu i duši věnovat pozornost.

Když zůstaneme u rčení, jedno zní: Neštěstí nechodí po horách, ale po lidech. To je dobré mít na paměti, nemyslet si, že nás se choroby a nejruznější zdravotní trable týkat nemohou. A protože se také tvrdí, kdo je připraven, není překvapen, je užitečné vědět, co nám v jakém věku hrozí, co sledovat a co raději hned zkontrolovat s lékařem.

20 let: Špatné držení těla se dá ještě napravit

V čerstvé dospělosti asi nikdo moc na doktory nemyslí, vždyť je celý život před námi. Je pravda, že dvacetiletým hrozí nejméně zdravotních potíží, nicméně právě v tomto věku má prevence velký vliv na zdraví v budoucnu. To znamená, že bychom neměli opomíjet zdravý životní styl zahrnující vyvážený jídelníček a dostatek pohybu, stejně tak ochranu před slunečním zářením. Nevyplácí se zapomínat na duševní hygienu – workoholismus a nedostatek odpočinku si časem vybere svou daň.

„Po 20. roku života je stále ještě čas napravit vadné držení těla.

Ošklivá skolióza už sice ani při největším úsilí nezmizí, ale přece jen jsme v tomto věku velmi přízpůsobiví a změnit návyky je spíše otázkou měsíců než let,“ říká MUDr. Petra První, praktická lékařka z Radomyšle (www.mudrprvni.cz). Na instagramovém profilu @doktorka_do_deste začala během pandemie covidu šířit osvětu nejen ohledně koronaviru, ale i dalších chorob. Na příkladech ze své praxe poukazuje na to, že starat se o své zdraví se vyplatí v každém věku.

„Umět sedět, stát, našlapovat, chodit, běhat a neškodit si zní nejspíš banálně, věřím však, že opak je pravdou. Nevhodné návyky mohou vést k bolestem zad, hlavy, pyróze neboli pálení žáhy i bolestem břicha,“ nabádá jedince na prahu dospělosti a dodává, že podobné potíže nejsou u takto mladých žádnou výjimkou. „Bohužel se k fyzioterapii a přeučování většina z nich nedostane, dokud se problém nestane neúnosným,“ povzdychne si a svěřuje se se svým poznatkem z ordinace: nejlepší držení těla vidá u jezdců na koni a nadšenců, co

lezou po stěnách či skalách.

30 let: Cévy už mohou být mnohem starší

I když je 30 let stále mládí, podle Petry První je už čas vzít vážně případnou obezitu a vysoký tlak.

„Často slyším, jsem mladý, silný, nic mě nebolí – to všechno je nejspíš pravda, ale slyšeli jste už o „cévním věku“? V poslední době ho zdůrazňujeme v rámci strategie zahajování léčby arteriální hypertenze a dyslipidemií (vysoký tlak a cholesterol – pozn. red.),“ říká a vysvětluje, že je-li mladý člověk třeba jen hraničně obézní, má tlak na horní hranici obecně uznávané normy a trochu vyšší cholesterol, navíc je kuřák, jsou jeho cévy „

Péče o zdraví se nedá odkládat. Začíná hned po narození.



Nejčastější druh rakoviny u žen je karcinom prsu. Od 45. narozenin mají každé dva roky nárok na bezplatné mamografické vyšetření. Zdravotní pojišťovny často přispívají i mladším zájemkyním

» asi o 10 let starší než jeho reálný věk. „A ty samozřejmě ‚stárnou‘ – dalo by se říct, že se zanáší – rychleji než zbytek těla, čímž se zvyšuje riziko infarktu nebo mrtvice,“ popisuje. Dobrá zpráva je, že pokud se včas zbavíme rizikových faktorů, stav cév se zlepší a opět omládnou.

Pro jistotu lékařka zdůrazňuje, že pročištění cév za nás neudělá čaj nebo komerční „detox“. „Je to dřina, ale výsledek stojí za to, protože obezita s sebou nese více nepříjemností než jen červená čísla v tabulkách vaskulárního věku,“ dodává.

Ve 30 letech se ale už nemusíme tolik obávat meningokokových infekcí. „Nejvíce se šíří mezi lidmi do 26 let (studentská léta), proto se také doporučuje mladistvé očkovat,“ ozřejmuje mladá lékařka. Jak objasňuje, meningokoky způsobují septické stavy, které se často neobejdou bez následků – někdy jimi jsou ztráty prstů, končetin nebo poruchy hybnosti kvůli poškození mozku. „Nejzákeřnější na tom je velmi rychlý postup infekce – po prvním projevu, kterým bývá jen teplota

a krvavé flíčky na kůži, může nastat smrt do 24 hodin,“ připomíná a mezi nemoci, které hrozí hlavně mladým, ještě řadí ty pohlavně přenosné. „Důvody jsou myslím zřejmé,“ usmívá se.

40 let: Je třeba myslet na možnost rakoviny

Ač se čtyřicátníci uklidňují, že jim život teprve začíná, a v dnešní době není neobvyklé, že zakládají rodinu, je už na čase myslet na screeningové programy.

„Od 40 let se začínají častěji objevovat rakoviny, proto u mužů, zvláště je-li v rodině výskyt rakoviny prostaty, je již vhodné zkontrolovat PSA (specifický prostatický antigen),“ doporučuje Petra První s tím, že sice zatím není národní screeningový program uznávaný pojišťovnami, je však možné, že by mohl začít fungovat už příští rok. Ženy mají od 45 let každé dva roky zdarma mamografické vyšetření prsu kvůli nejčastějšímu druhu rakoviny u něžného pohlaví.

„Kromě toho si ve 40 letech může

ZAJÍMAVOSTI

Víte, že...

...do 50 let věku je pravděpodobnost, že se český muž nedožije příštích narozenin, menší než desetina procenta, a do 70 let menší než jedno procento? U žen jsou obě hranice ještě o pět let vyšší.

...rozdílnost mezi chronologickým a biologickým věkem může být až 20 let? Biologický věk nejvíce ovlivňuje náš životní styl.

...Světový den zraku připadá na druhý čtvrtek v říjnu?

i člověk bez potíží nechat „natočit EKG“ na úhradu pojišťovnou,“ upozorňuje lékařka, na co máme nárok.

Na druhou stranu po sfouknutí čtyřiceti svíček na dortu si můžeme víceméně oddechnout, že jsme se vyhnuli roztroušené skleróze. Tzv. ereska, nevyléčitelné autoimunitní onemocnění, bývá ve více než 90 procentech případů diagnostikována mezi dvacátým a čtyřicátým rokem.

50 let: Preventivní programy odpovídají největším hrozbám

Po padesátce se významně zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva, také proto pojišťovny hradí program na její včasný záchyt. Všechny tyto programy vlastně kopírují největší zdravotní rizika v konkrétním věku.

„Preventivní programy jsou čím dál tím více v popředí, a proto je od letošního roku spuštěn pilotní ‚screening plic‘ pro kuřáky starší 55 let, kdy se nízkodávkovým CT vyšetřením naskenují plíce pacienta a hledají se drobné zárodky rakoviny,“ informuje dále Petra První

a upozorňuje ještě na jednu novinku letošního roku: hrazené očkování proti klíšťové encefalitidě pro všechny nad 50 let.

„Zhruba každé třetí klíště je přenašečem některé nemoci a proti klíšťovce není specifický lék, proto je nejlepší jí předcházet,“ šíří osvětu praktická lékařka.

60+ let: Očkování předchází vážným problémům

Za základ prevence po 60. narozeninách považuje Petra První nadále předcházení infekčním onemocněním. „Kromě pravidelných kontrol a snahy o co nejlepší léčbu kardiovaskulárních onemocnění a diabetu, kterým se v tomto věku vyhne málokdo, je výhodné mít připravenou imunitu na nejčastější infekce – chřipku, covid a pneumokokové zápal plic,“ shrnuje a vyzdvihuje především pneumokoky, které sice nedělají každoroční epidemie, ale

vysoké riziko nákazy je v hromadné dopravě nebo ve zdravotnických zařízeních, kde infekce člověku, který přišel původně třeba na výměnu kloubu, může značně prodloužit pobyt v nemocnici, připravit ho o svatby i ohrozit na životě. „Přitom se všem zmíněným dá předejít očkováním, které navíc v tomto věku hradí pojišťovny,“ nabádá ke zvážení vakcinace.

Obezita je viník číslo jedna

Ačkoli máme všichni nárok na preventivní prohlídku u praktického lékaře každé dva roky, využívá této možnosti pouhá třetina z nás. Přitom tento interval dává velkou šanci odhalit případný problém hned v zárodku.

Nemůžeme totiž stoprocentně spoléhat na to, že nám zdravotní komplikace zatím nehrozí. V dnešní době je čím dál častější, že se nemoci dříve spojované se seniorským



„Po celý život je skvělou prevencí pohyb. Hýbejte se, dokud můžete, i kdyby to mělo trochu bolet.“

MUDr. Petra První, praktická lékařka

věkem objeví u mnohem mladších jedinců. Například americký server FoxNews přinesl přehled chorob, které někdy propuknou o několik dekád dříve: jedná se zejména o mrtvici (klidně může postihnout dvacátníka a před pár dny vzbudil rozruch na sociálních sítích případ dvouleté holčičky), rakovinu prsu (výjimkou nejsou ani -náctileté pacientky), osteoporózu (trpí jí už padesátníci), Alzheimerovu chorobu (diagnostikovat se může i ve 40 letech) či melanomy (najdou se i u dospívajících) a cukrovku druhého typu (pacienty jsou i děti). Příčinu vidí lékaři většinou v nezdravém životním stylu.

„Věřím, že na vině jsou hned dva faktory. Jednak zmiňovaný životní styl, jednak naše skvělé zdravotnictví. A teď to myslím vážně – ať si říká kdo chce, co chce, naše zdravotnictví je na výborné úrovni a velmi dostupné každému. »

INZERCE

deník NÁKUPNÍ TÝDEN

Slevové kupóny najdete v Týdeníku Květy 3. listopadu 2022.

7. - 13. 11. 2022

Nakupujte výhodně a ušetřete!

V e-shopech a obchodech po celé ČR.

nakupy.denik.cz

Můžete se těšit na slevy u našich vybraných partnerů...



KitchenAid

ASTRATEx

DEKORHOME
NÁBYTEK · DOPLŇKY · ZAHŘADA A DESIGN

azeto.cz

pro nožky.cz
Adjustační ponožky
The Original Foot Alignment Socks



Po padesátce se významně zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva, pojišťovny proto hradí program na její včasný záchyt. Vyplatí se ale nechat se vyšetřit i v mladším věku

» Tím pádem je spousta nemocí odhalena, zatímco dříve by na ně nikdo ani nepomyslel,“ formuluje svůj pohled Petra První, která upozorňuje na to, že je u nás obezita třikrát častější, než byla před pětacíti lety. „I člověk plnějších tvarů může být zdravý, má-li jeho tělo dostatek svalové hmoty,“ doplňuje a vypráví o tom, že půl roku pobývala v Belgii, kde doslova každý jezdí na kole. Na tamní populaci je podle ní vidět, že je v podstatně lepší fyzické kondici. „Po návratu jsem byla v menším kulturním šoku – jako národ jsme tlustí, postaváme ve frontách shrbení a s vyvalenými bříšky. Vidíme to u všech okolo, a tak ani nevnímáme, že to možná normální být nemá,“ dává podnět k zamyšlení.

Kdepak geny, spíš nápodoba!

Obávaná rakovina se někdy nevyhne ani dětem. Jak říká Petra První, čím jsme starší, tím jsou sice rakoviny častější, ale zpravidla platí i to, že čím je člověk, u kterého se

rakovina projeví, mladší a silnější, tím agresivněji a rychleji postupuje. „Naštěstí se u mladých lidí většinou neschová za projevy jiných nemocí, jak tomu bývá v pozdějším věku, a přichází se na ni včas,“ dává další důvod pro to, nemávnout v jakémkoli věku nad sebemenší zdravotní potíží rukou a raději zajít k lékaři.

Neexistuje totiž věk, od kterého bychom se už opravdu řádně měli o své zdraví starat. Správná péče o zdraví začíná hned po narození. „Jak rodiče uhlídají své dítě v prvních letech, je klíčové, už u kojení vznikají stranové nerovnováhy. Když budou rodiče mimčo chovat opřené o stále stejné rameno, začne tu stranu pro otočení hlavy preferovat. Budou-li ho za ručičky přidržovat ve stoji, když na to ještě nebude mít dostatečně silné stabilizátory páteře, protože ,v tomhle věku už sousedův Honzík chodil‘, nevznikne stereotyp stoje a chůze správně,“ vysvětluje praktická lékařka.

Vyvrací také častou domněnku, nebo spíš výmluvu, že když jsou oba rodiče obézní, když mámu bolela

bedra už od třicítky atp., tak to máme v genech a nic se s tím nedá dělat.

„Nesouhlasím. Děti jsou úžasné přizpůsobivé stvoření. Od raného věku pasivně vnímáme, jak máma stojí u plotny s jednou nohou propnutou, kříží nohy pokaždé, když si sedne, že táta chodí s vybočenými špičkami od těla, jak se hrbí nad talířem u jídla, a také, co na tom talíři a v ledničce je. Tvoříme si normu, kterou pasivně kopírujeme. Vadné držení těla, řešení krizových situací a složení jídelníčku do toho patří,“ vysvětluje, že za vším nemusí stát vždy jen genetika.

K doktorovi nejdu, ještě by mi něco našel

Častým odůvodněním, proč nechodíme na pravidelné kontroly k lékaři, bývá: jsem přece zdravý, a když půjdu k doktorovi, ten mi jistojistě něco najde. Svě o tom ví i Petra První.

„Hned se mi vybavuje jeden pacient, kterému jsem odhalila arytmií a on je od té doby smutný, že kdyby za mnou nepřišel, byl by zdravý. Já to vidím jinak – kdyby ke mně nepřišel, mohl by teď být ochrnutý, nebo mrtvý.“

Při preventivní prohlídce se podle svých slov snaží, aby se o sobě každý něco dozvěděl, i kdyby to mělo být jen upozornění na přetížené šíjové svalstvo a diskuse nad špatnou technikou sedu při učení, nebo často vídané oslabené a vbočené kotníky.

„Pokud někdo nechce jít na preventci, neb je zdrav, nemá se přece čeho obávat. Myslím, že ale častěji půjde o výmluvu a nezáměrně se svému tělu lépe věnovat (to totiž stojí čas a peníze) nebo strach z nepřijemné zprávy,“ říká praktická lékařka, která se vždy snaží to špatné podat co nejšetrněji, a přitom realisticky bez ulehčování situace.

A co je podle ní nejlepší prevence? „Po celý život je to chůze. Ideálně v přírodě, bez mobilu v ruce a tašky přes jedno rameno. Hýbejte se, dokud můžete, i kdyby to mělo trochu bolet. Jakmile se člověk ,rozleží‘, začnou se většinou bolístky jenom kupit.“

Obecně platí, že čím jsme starší, tím více zdravotních problémů nám hrozí. Ale třeba meningokoky nebo roztroušená skleróza ohrožují hlavně mladé.



ROZHOVOR

Oční nemoci často dlouho vůbec nebolí

Náš nejdůležitější smysl je zrak. Přesto na pravidelné kontroly k očnímu lékaři mnoho lidí nechodí. Do ordinace je většinou přivede až nějaký problém. „Prevence hraje pro včasné odhalení oční vady či onemocnění zásadní roli, pravidelné kontroly mohou předejít trvalému poškození zraku,“ vysvětluje **MUDr. Kateřina Myslík Manethová, Ph.D., FEBO**, primářka očního oddělení pražské Thomayerovy nemocnice a vedoucí lékařka ambulance Prim Okulist (www.primokulist.cz).

» Kdo může absolvovat preventivní prohlídky u očního lékaře?

Pro objednání k očnímu lékaři nepotřebujete doporučení od praktického lékaře, a to ani v případě, že žádnou zrakovou vadu nebo potíže s viděním nemáte a chcete se nechat vyšetřit jen preventivně. Pokud trpíte nemocemi, které mohou zrak ovlivnit, např. diabetem či vysokým krevním tlakem, měli byste oftalmologa navštěvovat pravidelně.

Prevenci by člověk neměl odkládat ani v případě, že se v rodině vyskytuje některá z očních vad či onemocnění, jako jsou např. zelený či šedý zákal.

» Jak často bychom měli chodit?

Obvykle se doporučuje jako vyhovující dvouletý interval prevence u osob od 18 do 40 let, ve vyšším věku by prevence měla probíhat častěji, nejlépe jednou za rok. Kdo nosí brýle či

kontaktní čočky, chodívá většínou podle potřeby. U pacientů s nějakým problémem stanoví frekvenci lékař.

» V případě zraku neexistuje žádný preventivní program jako třeba u některých typů onkologických onemocnění?

Od února 2021 vystavují všeobecní praktičtí lékaři pacientům ve věku od 45 do 61 let doporučení na preventivní

vyšetření u oftalmologa, a to ve čtyřletých intervalech. Cílem je včasné zachycení závažných bezpříznakových očních onemocnění u lidí, kteří na pravidelná vyšetření nechodí. Chtěla bych zdůraznit, že částečná či úplná ztráta zraku je výrazně invalidizujícím faktorem negativně ovlivňujícím kvalitu života. Mnoho závažných očních nemocí dlouho nebolí a mnohé změny mohou probíhat bez »

» povšimnutí. Pacient nezřídka přichází až ve chvíli, kdy už jsou změny v oku nevratné.

» Čeho si tedy všimát a co určitě jít řešit k odbornému lékaři?

Existuje nepřeberné množství známek a příznaků poruch zraku a očních onemocnění: zamlžené, rozmazané či dvojité vidění, náhlá, těžká bolest očí či opakující se bolest v oku nebo kolem oka, záblesky světla nebo náhlé světlé plovoucí skvrny před očima, duhy nebo světlé kruhy kolem zdrojů světla (např. pouliční lampy), neobvyklá, či dokonce bolestivá citlivost na světlo nebo osvětlení, změny barvy duhovky, svědění, pálení nebo těžký výtok z očí, jakákoliv náhlá změna vidění či ztráta vidění, bolesti hlavy, výpadky v zorném poli a deformace obrazu. Pokud se vyskytuje jedna či více uvedených známek, je na čase objednat se na oční prohlídku.

Dalšími náznaky možných problémů se zrakem mohou být obtíže při provádění každodenních aktivit: potíže při chůzi na nepravidelných nebo nerovných površích, váhavá chůze, pomalá a opatrná chůze po schodech,



„Mnohé změny v oku mohou probíhat bez povšimnutí. Pacient nezřídka přichází až ve chvíli, kdy už jsou nevratné.“

špatné uchopování předmětů v důsledku špatného nasměrování rukou, provádění určitých činností (např. čtení, sledování televize, jízda autem atd.) odlišným způsobem než v minulosti, obtíže při identifikování tváří nebo předmětů, přibližování novin, textu na displeji a podobně příliš blízko k obličeji nebo pod jiným úhlem, méně jasné psaní či potíže psát na řádku, problém s přesným určováním barev, ob-

tíže s krájením a servírováním jídla, naléváním nápojů a mnohé další.

» Jaké problémy se objevují zejména do 40 let a jaké později?

Nejběžnějšími problémy jsou tzv. refrakční vady, mezi něž patří krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus a presbyopie. Jejich nejčastějším příznakem je rozmazané vidění. Krátkozrakost, dalekozrakost a astigmatismus

se často projeví již v mládí, ale mohou se vyskytnout v jakémkoliv věku. Presbyopie postihuje prakticky každého člověka staršího 40 let, s časem se zhoršuje.

Onemocněními spíše pozdějšího věku jsou zelený a šedý zákal, věkem podmíněná makulární degenerace, jiná degenerativní onemocnění oka, cévní onemocnění či oční komplikace systémových onemocnění, jako jsou cukrovka, vysoký krevní tlak a jiné.

» Je nějaká potíž či nemoc, které nám s přibývajícím věkem už nehrozí?

S věkem se mohou vyskytnout prakticky všechny oční problé-

my a patologie, vyjma onemocnění, která jsou typická pro dětský věk – zejména tupozrakost (amblyopie), nádory dětského věku (retinoblastom), postižení oka v souvislosti s předčasným narozením a další.

» Řada lidí řeší zhoršující se zrak nákupem brýlí v drogerii a jakýkoli problém pořízením kapek bez návštěvy lékaře.

Vzhledem k tomu, jak různorodé mohou být projevy očních onemocnění a chorob, bych v případě obtíží doporučovala v první řadě návštěvu oftalmologa k vyloučení oční choroby.

Nákup brýlí cestou drogerie nedoporučuji. Stejně tak nákup kontaktních čoček mimo oční ordinace nebo specializované optiky. Každý člověk má individuální hodnotu dioptrií, a vyžaduje proto i individuální předpis správné brýlové korekce. Koupí univerzálních brýlí nelze přesně korigovat dioptrickou vadu každého člověka a při dlouhodobém užívání nevhodné brýlové korekce může dojít k přílišnému namáhání zrakového aparátu, větší únavě, bolestem hlavy, či dokonce ke zhoršování samotné refrakční vady. Jistě se takové brýle dají použít v případě nouze, kupříkladu když si člověk své řádné brýle rozbil a čeká na zhotovení nových.

Brýlová korekce navíc nejsou pouze dioptrie, někdy je potřeba stanovit i další parametry skel.

» A co ty kapky?

Existuje spousta volně prodávaných očních kapek, jejich nákup by však měl být vždy konzultován s oftalmologem. Příčiny obtíží, pro které chtějí tyto kapky pacienti použít, mohou být velmi různorodé a je třeba doporučení individualizovat. Poměrně často se navíc stává, že pacienti chtějí očními kapkami vyřešit problém, který kapky vyřešit nemohou. ■