

Retní uzdička mluvení nebrání



„Můj roční syn se zatím ani nesnaží mluvit. Mohla by být příčinou retní uzdička? M. S., e-mail

ODPOVÍDÁ ZUBNÍ LÉKAŘ DOC. MUDR. JIŘÍ ZEMEN, PH.D.

Retní uzdička je slizniční řasa uprostřed horní ústní předsíně, tj. prostoru v ústech mezi horním rtem a horním čelistním výběžkem. Na jedné straně je tedy přirostlá k hornímu rtu, na druhé k horní čelisti. Běžné retní uzdička neomezuje pohyby horního rtu potřebné pro mluvení, pro příjem potravy a pro mimiku úst. Jen opravdu výjimečně může být uzdička zkrácená tak, že působí omezení pohybu nebo zkrácení horního rtu, a to může mít vliv na horší výslovnost. Častěji se můžeme setkat s tzv. vysokým úponem uzdičky, kdy se uzdička upíná do okrajové dásně mezi horními řezáky, a to může mít nepříznivý vliv na mezeru mezi stálými horními velkými řezáky nebo na kvalitu parodontu těchto zubů. Posouzení stavu retní uzdičky by měl vždy provádět zubní lékař. Ten také určí, zda je nutné případně další vyšetření dítěte u ústního chirurga nebo ortodontisty. V některých nepříznivých případech je vhodné retní uzdičku odstranit. Samotné odstranění retní uzdičky je drobný chirurgický zákrok, provádí se ambulantně v místním zneuctlivění a trvá obvykle jen několik minut. Zcela mimořádně, při významném zhoršení pohybu nebo zkrácení horního rtu, je nutné zasáhnout v kojeneckém či batolecím věku. Úpon retní uzdičky se během růstu mění, proto se vyčkává s rozhodnutím o odstranění do doby, kdy jsou zcela prořezány všechny čtyři stálé horní řezáky (cca v 8–9 letech).

Potřebujete pomoc? *Ptejte se na www.sanquis.cz/poradna*

Problém dneška: dlouhodobý stres



Všude pořád čtu o tom, jak se v dnešní době potýkáme se stresem. Ale co se vlastně při stresu děje v našem organismu? I. P., e-mail

Odpovídá MUDr. Janka Škrobáková, kardioložka z Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze

Chronický stres je navozen finančními potížemi, neuspokojivým partnerským vztahem, strachem ze ztráty zaměstnání, snahou všechno stihnout, být dokonalý, vyhovět rodičům, učitelům, šéfovi, manželce... A zatímco akutní stres může být prospěšný, protože vyburcuje k lepšímu fyzickému a psychickému výkonu, ten chronický se podepisuje na celém organismu. Reakce organismu na stres má několik fází. Nejprve – jako reakce na stresový podnět – dojde k vyplenění stresových hormonů, neboli hormonů nadledvinek. Tyto hormony zvýší krevní tlak a tep, prokrvení mozku, svalů, protože je očekávána akce a především pohyb. Naopak se stáhnou kapiláry v kůži, ale i ve vnitřních orgánech, těm v této fázi není zapotřebí tolik krve ani energie. Zvýší se hladiny glukózy a cholesterolu, které představují energii pro akutně zatížený organismus. Pokud následuje intenzivní pohyb, třeba běh, pak veškeré zdroje a příprava jsou využity. Problém nastává, pokud k tomu nedojde. Pak nastupuje druhá fáze: opakovaný stresový podnět vede k tomu, že se krevní tlak a tepová frekvence zvýší natrvalo. Také se dlouhodobě zvýší hladiny glukózy a cholesterolu. Pokožka rukou a nohou je chladná, napnuté svaly se zkracují, a to vede k blokádám a bolestem páteře, kloubů. Zhoršené prokrvení vnitřních orgánů pak vede k záživacím potížím různého charakteru, problémům s játry, ledvinami, močovým mechýřem... Záleží na genetické predispozici, který orgán je nejcitlivější. V poslední fázi pak vzniká u predisponovaného jedince například diabetes, hypertenze, vysoká hladina cholesterolu, vředy na žaludku nebo dvanáctníku, problémy s páteří, ale i s imunitním systémem, které se mohou manifestovat jako alergie, infekce, nádory nebo potíže psychické, stavy úzkosti, deprese... Co by se mělo a dalo dělat? To je námět pro příště.



Léčivá máta peprná

Máta peprná patří k nejužívanějším bylinám na světě. Jejich léčivých účinků se využívá zejména při problémech zaživacímho traktu, protože zmírňuje nadýmání, působí dezinfekčně a povzbuzuje vylučování trávicích šťáv. Mentol, hlavní účinná složka, navíc potlačuje citlivost nervových zakončení, takže tlumí a odstraňuje křeče – především v zaživacím traktu. Samozřejmě stejně jako jiné byliny by se ani máta neměla užívat dlouhodobě, protože v krajním případě může dojít až k poruchám krevního obrazu.

Postřehy, doporučení a zajímavosti o zdraví



OTÁZKA PRO...

MUDr. Helenu Kučerovou, HonDG
Soukromá psychiatrická
ambulance Hranice na Moravě

Můj muž se zadlužil. Nespí, trápí se, bojím se o něho. Jak mám k této situaci přistupovat? A. H., e-mail

Zadlužení mi připomíná krásnou masožravou květinu, která láká na svůj nektar nic netušícího broučka, kterého pak krutě polapí... Zadlužení může být skutečnou pastí, která může vést k tak zoufalé situaci, že lidé páchají sebevraždu. Tato sebevražda se nazývá bilanční. Ale ta není nikdy řešením žádné situace, takže člověk, který se dostane do podobné pasti, by měl vždy vyhledat lékařskou pomoc. V posledních měsících se skutečně častěji setkávám s lidmi, na něž doléhají důsledky finančních problémů. Patří sem především nespavost, úzkosti, různé druhy depresí a různé druhy tělesných potíží, majících svůj základ v narušené psychice. Ty mohou vést až k vyjádřeným psychosomatickým chorobám, jako jsou hypertenze, infarkt myokardu, mozková mrtvice, cukrovka, u žen poruchy menstruačního cyklu aj. Léčení těchto potíží není snadné, protože lékař není schopen odstranit onen hlavní stresující faktor, a to je dluh nebo exekuce majetku. Nicméně většinou pomůže již to, že pacient se s problémem svěří, že si jej může s lékařem rozebrat a lékař také může na různé pacientovy potíže předepsat léky. Může také poradit, kam se obrátit s žádostí o pomoc při řešení sociální situace. Nejlepší je vždy prevence. Je dobře držet se dobrých zásad našich babiček, že člověk může mít jen to, na co má. Existují situace, různé živelní pohromy jako povodně, vichřice atd., kdy lidé přijdou téměř o všechno. Pak asi nelze dělat nic jiného, než si vzít půjčku. Jinak bychom si ale měli rozmyslet, jestli stojí za to působit si potíže půjčkami na věci, bez kterých se obejdeme.

Tipy z lékárny

Často slyšíme o vláknině a o tom, že je důležitá pro správnou funkci zažívání. Změkčuje stolici, zvětšuje její objem a tím předchází zácpě, chrání střevní sliznici, omezuje komplikace hemeroidů, omezuje vstřebávání tuků z potravy. Víme, že její nedostatek ve stravě je rizikovým faktorem vzniku rakoviny tlustého střeva atd. Spousta z nás je přesvědčena, že vlákniny jí dost, ale opak je pravdou. Takže co dělat? Ideálně vlákninu do jídla přidávat. Existuje mnoho různých přípravků. Zjednodušeně řečeno si můžeme vybrat mezi rozpustnou a nerozpustnou vlákninou. Spíš bych doporučila první variantu (hl. psyllium, galaktomanan) než tu druhou (např. inulin, celulóza, oligofruktosa atd.), protože lépe „bobtná“ a dokáže na sebe navázat i toxiny. Přitom je nutné hodně pít. A připomínám schopnost psyllia vázat vápník, takže – pokud ho přidáme třeba do jogurtu, o kalcium v něm obsažený přijdeme. Leona Štěpková, lékárna MEDEA



G. Jones, A. Moorhouse:

Jak získat psychickou odolnost
Publikace s podtitulem Strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon, nahlíží aspekty pracovního a soukromého života lidí z perspektivy elitní sportovní psychologie. Jak lze dosáhnout psychické odolnosti a nevyhnutelný každodenní tlak využít co nejefektivněji ke svému prospěchu? GRADA



Alergie: kde najít informace?

RADÍ DOC. MUDR. VÍT PETRŮ, CSC.

Již 13 let u nás existuje Česká iniciativa pro astma o.p.s. (ČIPA), která informuje pacienty o diagnostických, léčebných i preventivních postupech. Na stránkách www.cipa.cz je i speciální rubrika vyčleněná pro dotazy. A dále v „pacientském“ časopise s názvem „Alergie, astma, bronchitida“. ČIPA provozuje také Pylovou informační službu, vydává odborné publikace pro laiky a nově provádí cyklus vzdělávacích seminářů pro učitele mateřských a základních škol.



3 OTÁZKY PRO

MUDr. Radka Litvika
z Kožní kliniky
FN Ostrava

Máme věřit reklamě, že kosmetické přípravky hydratují kůži?

Hydratace pokožky je poměrně složitá procedura, na které se podílí kožní bariéra, tedy nesvrchnější vrstva pokožky. Když je funkční, voda zůstává navázaná v kůži. Ceramidy, které tvoří výplň mezi kožními buňkami, obsahují přirozený zvlhčující faktor, který napomáhá vodu udržovat uvnitř. Naopak když je bariéra porušena, voda uniká do okolí a kůže se vysušuje. Zabránit se tomu snaží emolienca (krémy) na různých principech. Moderní emolienca obsahují lipidy velmi podobné těm v lidském těle a dokáží do mezibuněčného prostoru rohové vrstvy uvolnit přesně ty ceramidy, které organismu chybí. Tím se rohová vrstva opraví a je znovu schopná vázat vodu.

Čím se nejlépe mýt?

Abychom se správně umyli, musí dojít k emulgaci nečistot. Přitom můžete použít mýdlo nebo takzvaný syndet. Běžné kostkové mýdlo má pH kolem 8–11, je tedy velice zásadité, kůže má pH pouze 5,4–5,9. Ať už jde o kostkové nebo tekuté mýdlo, obojí aktivuje serinové proteázy, které odštěpí vrchní vrstvu korneocytů a tím naruší kožní bariéru. Místo mýdla se může používat syntetický detergent, takzvaný syndet, což je vlastně „mýdlo bez mýdla“. Syndet šetrně myje, zemulguje nečistoty, ale nezničí bariéru. A doporučuji používat prostředky bez parfemace.

Je dobré používat peelingové gely?

Záleží, na jakém principu působí. Lepší je chemický peeling na bázi například kuliček kyseliny borité. Pokud jsou to kousky mandlí, skořice, cukru nebo umělých látek, které se nerozpustí, můžete si kůži poškodit tím, že mechanicky – podobně jako smirkovým papírem – abradujete rohové vrstvy kůže, čímž je narušíte. Jednak si tím způsobíte vrásky, ale hlavně narušíte důležitou bariérovou funkci kůže. Na obličej bych peeling doporučil používat maximálně jednou týdně na bázi chemické, na tělo tak dvakrát do měsíce, víckrát rozhodně ne.