



Lepší péče

Ministerstvo zdravotnictví ČR před nedávnem oznámilo své rozhodnutí začít budovat síť Komplexních cerebrovaskulárních center (KCC) a Iktových center (pracoviště II. stupně). Cílem je poskytnout vysoce specializovanou a nákladnou péči včas a ve vysoké kvalitě dle osvědčeného modelu Evropské unie. Výsledky výběrového řízení (auditu) mezi odbornými pracovišti budou známy v květnu. V červnu pak bude zahájeno čerpání prostředků na vybavení center z fondů EU. www.mzcr.cz

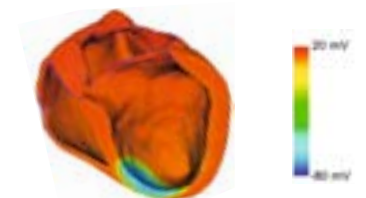
Správné mytí

Pletová a tělová mycí emulze bez mýdla a alkalických složek Sebamed má pH 5,5 a účinně tak podporuje hydrataci kůže. Obsahuje alantoin a pentavitin, jež zanechávají kůži vláčnou, a Pantenol, který podporuje regeneraci.
www.seba.cz



Obezita a nemocnice

Sociologové zjistili, že existuje přímý vztah mezi obezitou a frekvencí a délkou pobytu v nemocnici. Obézní lidé jsou v nemocnici v průměru o den a půl déle. Příčina? Choroby, kterými trpí: hypertenze, diabetes, srdeční příhody apod. www.sciencedaily.com



Novinka v prevenci

MOET, společný projekt angiologů a praktických lékařů, chce přispět k vyššímu povědomí o ischemické chorobě dolních končetin a zajišťovat cílený screening pacientů s ICHDK nad 50 let v rámci prevence. www.moetqsol.cz

Recenze

Dale Carnegie: Jak rozvíjet vztahy s lidmi, působit na ně a získat jejich důvěru, nakladatelství Práh, 2010



Milan Nakonečný
psycholog

Úspěšný americký popularizátor psychologie mezilidských vztahů Dale Carnegie byl u nás znám již koncem třicátých let minulého století, kdy k nám byly v překladu uváděny jeho knihy. Velký zájem vzbudila zejména jeho vtipná a přístupně psaná kniha Jak získávat přátele a působit na lidi, kde vysvětlil řadu sociálně-psychologických principů, kromě jiných jak se vyhýbat nepříjemným důsledkům konfliktů sociálních interakcí. Později v rámci společnosti, kterou založil, konal na téma mezilidských vztahů také přednášky a školení. Dá se o něm říci, že se stal úspěšným popularizátorem sociální psychologie, když se – opíraje se o její poznatky – zabýval především principy bezporuchových mezilidských interakcí.



Předmětná kniha (překlad S. Gosman),

patří mezi jeho neúspěšnější publikace, je obsahově aktualizována příklady. Poučky, které pro fungování mezilidských vztahů přináší, jsou stále platné. Obsahem knihy jsou promyšlené návody čerpající z poznatků sociální psychologie o tom, jak nacházet nové přátele a udržovat si stará přátelství, jak si vytvářet důvěru, poznávat „své lidi“ a získávat je na svou stranu, jak vycházet s „komplikovanými lidmi“, jak „nesouhlasit přijatelným způsobem“, jak zvládat své emoce a další témata. Za „tři zázračná slova“, která se uplatňují v dynamice mezilidských interakcí, pokládá kooperaci, kolektivní součinnost a kolegiální. „Jedním z nejzaručenějších způsobů, jak získat přátele a ovlivnit lidi, je dát jim najevo respekt k jejich názorům a uznat tak jejich důležitost,“ napsal Carnegie – a lze to považovat za zlaté pravidlo úspěšných interakcí.

Náš knižní trh je zaplaven více či méně hodnotnými publikacemi o zákonitostech žádoucího fungování mezilidských vztahů. Mnohé z nich se čtenáři podbízejí, přinášejí až příliš zjednodušující návody a banální aplikace. V Carnegieho knihách však nic takového nenajdete, jsou prosty balastu, vtíravě nepoučují, jsou srozumitelné a moudré. V době krize mezilidských vztahů rodinných, pracovních a dalších jsou Carnegieho spisy popularizující úspěšné navazování, udržování a žádoucí vývoj mezilidských vztahů velkým sociálním kapitálem pro všechny, kdo si přejí žít plný sociální život. Radí lidem, co je třeba pro to učinit a čemu je třeba se vyhnout, aby byli spokojeni doma i na pracovišti, aby se naučili žít v souladu se svým sociálním okolím.



Ze zahraničních serverů

Těžké dítě, méně pohybu

Baculaté děti nám sice připadají roztomilé, faldíky ovšem mohou brzdit jejich pohybový vývoj. Studie zveřejněná v Journal of Pediatrics prokazuje, že silnější děti se co do pohybových schopností vyvíjejí pomaleji než děti s nižší váhou. **Zdroj: Futurity.org**

Vědci z Univerzity v Severní Karolině v Chapel Hill v letech 2003 až 2007 navštívili více než dvě stě novopečených matek a jejich dětí spadajících do populace ohrožené obezitou. Badatelé zjišťovali, jak chování a zvyklosti rodičů a jejich stravovací návyky ovlivňují riziko obezity u dětí. Dotazované afroamerické matky byly ve věku od 18 do 35 let a v době začátku zkoumání byly jejich dětem tři měsíce.

Při každé návštěvě vědci děti měřili a vážili a ve věku tři, šesti, devíti, dvanácti a osmnácti měsíců též posuzovali jejich pohybové dovednosti a schopnosti. Miminka s nadváhou dosahovala 1,8krát častěji nízké skóre při psychomotorických testech, což značí opožděný pohybový vývoj. Děti se silnou vrstvou podkožního tuku (a tedy s „faldy“ a tukovými polštáři pod kůží) dosahovaly nízké skóre 2,23krát častěji.

„Batolata se zpožděným motorickým vývojem mohou být méně fyzicky aktivní, a tudíž méně schopná zkoumat okolí a svět vzdálenější matčinu náručí,“ vysvětluje Methan Slining, odbornice na výživu, která výzkum vedla. „Početné studie ukazují, že vyšší hmotnost během raného dětství a batolecího věku může vyslat děti na životní cestu obezity, ze které už vždy bude těžké sejit. Náš výzkum však navíc ukazuje, že přebytná kila a tuk se škodlivě projevují ihned, nejen až později v životě.“

Kouření ruší příznivé účinky alkoholu

Mírné pití alkoholu sice částečně snižuje riziko mrtvice, ale jen pokud si současně se sklenkou nedopřáváte cigaretu, tvrdí britští vědci. **Zdroj: BBC News/Health, www.bbc.co.uk**

Ze studie, do níž se zapojilo přes dvacet tisíc Britů, vyplývá, že nekuřáci konzumující malé množství alkoholu jsou vystaveni o čtyřicet procent menšímu riziku mrtvice než naprostí abstinenti. Avšak když se ke sklence přidá i cigareta, ochranný účinek alkoholu mizí. Tyto závěry představili vědci na setkání Americké neurologické akademie v Torontu.

Vědci z Cambridgeské univerzity sledovali 22 254 lidí po dobu dvanácti let. Téměř devět set z nich během této doby postihla mrtvice. Mezi lidmi, kteří se drželi obecného doporučení ohledně konzumace alkoholu – tedy jedna nebo dvě sklenky vína denně pro ženy a trochu více pro muže – se objevovala s pravděpodobností o 37 procent nižší. Kuřáci, kteří mírně pijí, i kuřáci-abstinenti čelí však stejně vysokému nebezpečí mrtvice.

Velké množství alkoholu, jak známo, zvyšuje riziko mrtvice, neboť zvyšuje krevní tlak. Avšak u malého množství je to jinak – alkohol ředí krev, takže chrání před tvorbou krevních sraženin. Může též ovlivnit hladinu cholesterolu v krvi a zabraňovat ukládání tuku na cévních stěnách. Kouření však zahustí krev a jeho zplodiny „potáhnou“ tepny, takže činí krev náchylnější ke sraženinám a tepny k ucpávání. To právě výrazně riziko mrtvice zvyšuje. Studie předpokládá, že alkohol nemá schopnost škody způsobené kouřením eliminovat.



Starší lidé, kteří se cítí osamělí, jsou vystaveni dvojnásobnému riziku vyššího krevního tlaku, i když jinak netrpí příznaky spojenými s hypertenzí. **Zdroj: Futurity.org**

Osamělost a vyšší krevní tlak souvisejí

Nová studie zveřejněná v časopise Psychology and Aging poprvé nachází přímý vztah mezi osaměním a výrazným zvýšením krevního tlaku. „Osamělost se projevuje jako zvláštní zdravotní rizikový faktor,“ uvádí Louise Hawley z University of Chicago. Chronický pocit osamělosti si bere svou daň – již během čtyř let se projevuje výrazným zvýšením krevního tlaku, tvrdí američtí vědci. Tato souvislost tedy nezávisí ani na věku, ani na dalších známých faktorech, které krevní tlak ovlivňují (tzn. index tělesné hmotnosti, kouření, užívání alkoholu či demografické aspekty, jako je etnikum či příjem).

Jak zaregistrovat osamělost?

Nesnadno. „Lidé, kteří mají hodně přátel a širokou sociální síť, se mohou přesto cítit osamocené, pokud je jejich vztahy neuspokojují,“ upozorňuje Hawley. „A naopak, lidé, kteří žijí spíše osaměle, se nemusí cítit opuštěni, pokud své občasně společenské vazby cítí jako významné, prospěšné, užitečné a obohacující.“



Vědci pod vedením Louisy Hawley vycházejí ze studie, která zkoumala 229 lidí ve věku 50 až 68 let. Náhodně vybraná skupina zahrnovala různá etnika – bělochy, afroameričany i tzv. latinos. Účastníci dostali řadu otázek, které měly pomoci zjistit, zda se cítí osamělí. Respondenti měli též ohodnotit kvalitu různých vztahů – odpovídali na otázky typu „mám mnoho společného s lidmi kolem sebe“ nebo „mé sociální vztahy jsou povrchní“ či „najdu společnost vždy, když mám chuť“.

Obavy z izolace

Během pětileté studie se prokázala přímá spojitost mezi pocitem osamělosti, udávaným na počátku studie, a rostoucím krevním tlakem na konci zkoumaného období. „Zvýšení krevního tlaku bylo možné pozorovat nejdříve po dvou letech, ale pokračovalo po celé čtyři roky,“ uvádí Hawley. A to dokonce i u lidí, kteří svou osamělost nepocitovali jako vážnou, ale jen mírnou. U těch nejosamělejších mezi zkoumanými zaznamenali vědci za čtyři roky zvýšení tlaku o 14,4 milimetru oproti lidem sociálně saturovaným. Obavy ze sociální izolace mohou být příčinou vzrůstu krevního tlaku, soudí Hawley.