

Při sportování v zimě zvolněte tempo

Pravidelný pohyb by měl být samozřejmostí pro každého z nás. Sportování v zimě zvláště u kardiaků však má svá rizika. Těmi jsou hlavně prochladnutí a nadmořská výška, v níž sport provozují.

Nemusíme ale vrcholově sportovat, stačí mít každý den alespoň 30 minut fyzické akti-

Nejvíce pacientů se selháním srdce bylo vždy během prvních dvou dnů pobytu na horách

vity. V zimě ale není dobré venku sportovat příliš intenzivně, ideální je volnější tempo, do 70 % maximální tepové frekvence.

S pravidelným pohybem se pak zlepši výkonnost kardiovaskulárního aparátu.

„Chlad může stahovat tepny a díky tomu pak stoupá i krevní tlak. Pokud nejste zvyklí v zimě sportovat, je důležité pohyb dávkovat,“ doporučuje prof. MUDr. Richard Češka, garant projektu Srdce v hlavě.

První dva dny bývají kritické

Začínáte postupně. Je-li teplota hodně pod bodem mrazu, tak pohyb nechte raději doma. Ani zkušený běžec by neměl vybíhat, pokud je venku minus 10 °C či větší mráz.



prof. MUDr. Richard Češka



Kardiaci by v zimě měli sportovat jen s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.

Foto Profimedia.cz

Pokud se chystáte na hory a víte, že máte problémy s vysokým krevním tlakem či jinými kardiovaskulárními nemocemi, je důležité sportovat opatrně a s postupnou zátěží.

Především pokud se chystáte na hory, kde je vysoká nadmořská výška.

Podle vědců z rakouského Innsbrucku totiž nejvíce přijatých pacientů se selháním srd-

ce v tamějších nemocnicích bylo vždy během prvních dvou dnů pobytu na horách. Infarkt nastal většinou do dvou hodin od vstupu na svah. K srdečním infarktům docházelo

v průměrné nadmořské výšce 1350 m n. m.

Nebojte se běžek

Skvělým sportem na zimu jsou například běžky, které pat-

ří k oblíbeným kardioaktivitám. Vybírejte terény, které jsou spíše rovinnější a jsou položeny v nižších nadmořských výškách. Berete-li léky na vysoký cholesterol či tlak, vždy je dobré se se svým lékařem poradit, jaký pohyb, tempo a intenzita jsou pro vás nejlepší.

V zimě je také skvělý nordic walking či jogging. Pokud se necítíte dobře nebo nejste na pobyt na horách ještě aklimatizováni, raději nespoujte sami. V případě potíží vám partner může zajistit rychlou pomoc.

Aktivity podle věku

Sportovat by samozřejmě měl každý podle svých sil a zdraví. Jestli je někdo zvyklý sportovat od mládí, můžeme mu „naordinovat“ běžky či běh i v seniorském věku. „Naopak u mladíka, který dosud sportoval jen s energetickými nápoji u počítače, pak budeme opatrní a začneme třeba jen rychlou chůzí nebo postupným zvyšováním zátěže pod dohledem trenéra,“ doporučuje profesor.

Během sportu si hlídejte i správné tempo. V zimě není dobré venku sportovat příliš intenzivně. Ideální je volnější tempo, do 70 % maximální tepové frekvence.

Nemáte-li počítač do monitorování tepu, tak dobrou pomůckou je, když jste již tak zadýchání, že neřeknete souvisle větu, včas ubrat. Dýchejte také nosem a před sportem se dobře zahřejte.

Vypouklé břicho po porodu umějí lékaři opravit

Návrat těla do stavu před těhotenstvím může být komplikovaný. Mnoho žen například trpí diastázou neboli rozestupem břišních svalů, kvůli které zůstává břicho vypouklé i po porodu.

„Ne vždy jsou tkáně po porodu dostatečně pevné a elastické, aby byly schopné se vrátit do původního stavu. Často se stává, že kůže popraská, vzniknou tzv. strie, už se nestáhne a zůstane volná,“ vysvětluje plastický chirurg MUDr. Karel Urban z pražské kliniky Esthé.

Podle něho během těhotenství může dojít také k rozestupu přímých svalů břišních a oslabení břišní stěny, což bývá hlavní příčinou vyklenutí břicha.

„Je obtížné tomu zabránit. Různé cviky a krémy mohou sice být trochu nápomocné, ale genetická dispozice má zde největší vliv,“ tvrdí lékař.

Konzultace s lékařem

Bříško může být po porodu povislé, kůže vytažená a svaly povolné a slabé. Abdomi-



Břícho po porodu lze spravit několika způsoby.

Foto Esthé

noplastika řeší tyto problémy nejednou.

V případě, že je břišní stěna pevná a nadbytek kůže je pou-

ze v oblasti pod pupíkem, lékaři mohou provést miniabdominoplastiku, kdy se odstraňuje nadbytek kůže a vypíná břišní

stěna od pupíku dolů. Někdy je možné doplnit tento výkon o liposukci horní části břicha, případně i boků.



MUDr. Karel Urban

Ale i samotných abdominoplastik je více typů a podle nálezu přistupují lékaři k variantě s obříznutím pupku, bez obříznutí pupku, s horizontální jizvičkou v podbříšku nebo i s vertikální jizvou od pupku dolů.

Proto je vždy před výkonem velmi důležitá konzultace se zkušeným plastickým chirurgem, který doporučí vhodné řešení.

„Při abdominoplastice můžeme někdy v indikovaných případech provádět současně

liposukci břicha i boků. Liposukce nám pomůže ztenčit podkožní tukovou tkáň a lépe vytvarovat břišní stěnu i boky,“ dodává vyhledávaný lékař.

Tělo se přizpůsobuje plodu

Tělo se přizpůsobuje plodu, do jisté míry přeskupuje orgány a zvyšuje tlak, který zapříčiní rozestup přímých svalů břišních – dochází k diastáze.

„Způsobuje ji zvýšení nitrobřišního tlaku, kdy se svaly normálně spojené ve střední části břicha rozestoupí a mezi nimi vznikne mezera vyplněná pouze vazivovou tkání. Při tomto stavu dochází k oslabení břišní stěny a omezení funkce břišních svalů,“ popisuje příčinu vypouklého břicha plastický chirurg.

„Většinou diastázu nacházíme u žen po těhotenství, ale mohou být i jiné příčiny jejího vzniku. Ani u mužů není výjimečný výskyt diastázy, zde je ale často spojený s nadváhou nebo stavem po úrazu či operaci,“ upozorňuje.

Zarudlé oko může signalizovat vážnější onemocnění

Zarudnutí očí má mnoho příčin – většinou se jedná o podráždění, které během pár dní samo odezní. Může jít ale i o signál vážnějšího onemocnění oka.

Zarudnutí očí bývá poměrně běžné. Častěji se s ním potýkají alergici, kuřáci, lidé pracující v klimatizovaných kancelářích nebo nositelé kontaktních čoček. Je způsobeno zvýšeným prokrvením cév spojivky, případně může být oko červené z důvodu prasknutí těchto cév. „Příčinou je narušení povrchu spojivky nebo rohovky nejčastěji zánětem,“ vysvětluje Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

Zánět může být infekční, tedy zapříčiněný virem, bakteriemi či plísněmi, tak i neinfekční, například v důsledku alergie.

Zarudnutí oka se často objevuje i při syndromu suchého oka, který je typický pro lidi pracující často na počítači. Dalšími příčinami jsou mechanické poškození oka při úrazech, podráždění očí kouřem, prachem nebo chemikáliemi.

Pouhé podráždění obvykle brzy vymizí

Červené oko je přítomné i při glaukomovém záchvatu, kdy je zvýšen nitrooční tlak. K prasknutí cévek spojivky může docházet u pacientů, kteří se léčí s vysokým krevním tlakem nebo užívají léky na ředění krve. U dětí mohou být zarudlé oči projevem nekorigované nebo špatně korigované refrakční vady.



Foto Profimedia.cz

Při zčervenání bělma není důvod panikařit, zpravidla samo odezní. V některých případech ale může doprovázet jiné, závažnější onemocnění.

„Zarudnutí očí signalizuje problém samotného oka – nejčastěji zánět, který ale může být i projevem jiného onemocnění organismu, například autoimunitního, jako je revmatoidní artritida, Bechtěrevova choroba, lupus nebo onemocnění štítné žlázy,“ tvrdí Zuzana Koželová, lékařka uvedené oční kliniky.

K lékaři za dva dny

Dále může červené oko signalizovat zvýšení nitroočního tlaku u zeleného zákalu. Pouhé podráždění oka obvykle vymizí za jeden až dva dny. Hojení lze podpořit například

kapáním umělých slz. Očního lékaře je vhodné navštívit, pokud se stav ani po dvou až třech dnech nezlepší, případně se zhoršuje nebo jsou přítomny další příznaky – sekrece z oka, bolest, svědění, řezání očí nebo světlolachost.

Jako první pomoc je možné sáhnout po volně prodejných očních kapkách. Pokud si je člověk vědom, že se mu do oka dostaly prach či nečistoty, doporučuje se jej vypláchnout čistou vodou a kapat volně prodejné oční kapky proti zánětu.

Pokud zarudnutí vzniklo bez zjevné příčiny, pak lze kapat protizánětlivé kapky do očí, případně umělé slzy.

Stranu připravil
Václav Pergl