

opce po



plast i kroužek obsahují jak estrogen, tak látku podobnou hormonu žlutého tělíska (progestin), a mají tedy stejné kontraindikace (zákazy užívání) jako pilulky. Výhodou však je, že náplasti se aplikují jednou týdně a vaginální kroužek vždy pouze na počátku cyklu.

Pro zapomnětlivé existuje další výhodná a praktická možnost – pětiletý nitroděložní systém (Mirena). Je šetrný a dlouhodobý. Je vhodný i pro kojící matky. Neovlivňuje činnost vaječníků, a tedy ani možné chtění otěhotnění po vyjmutí nitroděložního systému.

Tělísko chrání také proti infekcím

Moderní nitroděložní systémy nejsou příčinou bolestivé ani příliš silné menstruace, což mohlo někdy platit pro »pradávná« tělíska jako DANA. Část žen však může přestat zcela menstruat, což je pak vhodné konzultovat s lékařem. Moderní nitroděložní systém mimo jiné snižuje riziko vzniku aftů, lékařsky nazývané aftózní stomatitida. Jde o malé bělavé nebo nažloutlé vřidky s červeným lemem, které se tvoří na jazyku, dásních, na patře nebo sliznici rtů a tváří a bolí při jídle i mluvení. Prevencí i lékem je vitamín C, který posiluje imunitu, a prostředky obsahující flavonoidy. Výborné jsou extrakty z grapefruitových jadérek (např. CitroVital).

ko zánětů, protože levonorgestrel, který se z něj uvolňuje, zahušťuje hlen děložního hrdla. To se tak stává nepropustným jak pro spermie, tak pro chorooboplné mikroorganismy.

Častou obavou hlavně pro starší ženy je, že po antikoncepci ztloustnou. Nízké dávky hormonů, které se obvykle podávají ženám po čtyřicítce, však hmotnost ovlivňovat vždycky nemusí.

Estrogeny účinkují většinou pozitivně

Určité rizikové skupiny žen by neměly užívat přípravky s estrogeny. V současnosti ale panuje mezi odborníky shoda, že správné podávání estrogenů ženám kolem menopauzy má více přínosů než rizik. I malé dávky estrogenů mírní projevy klimakterického syndromu (búšení srdce, návaly horka, poruchy spánku, depresivní nálady, psychickou labilitu, poruchy soustředění apod.), který výrazně snižuje kvalitu života mnoha žen již před menopauzou. Doplnění estrogenů v době, kdy jejich přirozená produkce klesá, působí i proti osteoporóze (řidnutí kostí).

Hormony se ženám podávají ze zdravotních důvodů, ale estrogeny se také podílejí na přetrvávající pružnosti pokožky, a tedy mladistvém vzhledu.

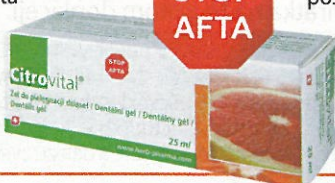
Antikoncepci si nevybírejte sami (třeba na internetu), poraďte se s lékařem

se krev odvádí nejříve do jater. Hormony se tedy dostanou dříve do jater než k vaječnům. Hormony z antikoncepce v náplasti nebo kroužku při prvním průtoku tělem jater »obejdou«. Jinak ná-

Tip proti aftům a podobným infekcím

* V ústní dutině žije 300 až 400 druhů bakterií. Většina nám pomáhá udržet zdraví, některé jsou však útočné a stejně nebezpečné jako viry. Občas se stane, že organismus přehnaně reaguje na takové bakterie (i viry), které se v ústech běžně vyskytují. Tak mů-

žou vznikat afty, lékařsky nazývané aftózní stomatitida. Jde o malé bělavé nebo nažloutlé vřidky s červeným lemem, které se tvoří na jazyku, dásních, na patře nebo sliznici rtů a tváří a bolí při jídle i mluvení. Prevencí i lékem je vitamín C, který posiluje imunitu, a prostředky obsahující flavonoidy. Výborné jsou extrakty z grapefruitových jadérek (např. CitroVital).



■ ZAJÍMAVOSTI Z MEDICÍNY

Nový lék na Alzheimer

V Česku žije kolem 130 tisíc nemocných seniorů, z toho asi dvě třetiny trpí »Alzheimerem«. Už dnes je jasné, že v roce 2040 se tento počet zdvojnásobí. Nedávno ale byla potvrzena překvapivá informace týkající se prevence vzniku Alzheimerovy choroby, tedy ještě před rozvojem poruchy paměti.

Snižuje se také riziko demence

Klinická studie SYST-EUR potvrdila, že více než dvouleté užívání léku, který obsahuje



Starší lidé mají šanci vyhnout se demenci

účinnou látku nitrendipin, což je standardní léčivo ke snížení krevního tlaku při tlaku vysokém, u duševně zdravých osob starších 65 let snižuje riziko vzniku »Alzheimer« o neuvěřitelných 55%! Záro-

veň taková léčba 1 000 nemocných po dobu 5 let může zabránit 20 případům demence.

Účinky jsou nečekané

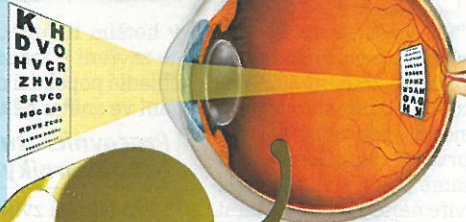
„Předpokládalo se, že léčbou vysokého krevního tlaku bude snížen výskyt demence z cévních příčin, výrazné snížení se ale překvapivě týkalo i Alzheimerovy choroby,“ potvrdila nové poznatky doc. MUDr. Iva Holmerová, PhD., předsedkyně České alzheimerovské společnosti a místopředsedkyně Alzheimer Europe.

Výhody žluté oční čočky

Vysoké dávky UV záření vyvolávají velmi bolestivé onemocnění oční rohovky – tzv. oftalmia fotoelektrika. Za několik hodin po ozáření oko bodavě bolí, víčka jsou křečovitě stažená, oko slzí a pacient není bez pomoci schopen pohybu.

Vedle UV záření je však velmi nebezpečné také tzv. near UV záření (modrá složka světla, která je ve spektru poblíž UV). Ohrožuje zejména lidi po operaci šedého zákalu. Pokud je totiž původní oční čočka nahrazena standardní nitrooční čočkou s běžným UV filtrem, dopadá na sítnici oka nefiltrované modré světlo. To může způsobit její poškození. Proto se v posledních letech pacientům nabízejí tzv. žluté nitrooční čočky.

Čočka soustředí světlo do centra sítnice



Brýle proti slunci jsou přímo v oku

„Žlutou nitrooční čočku si můžete představit jako do oka zabudované dokonalé

sluneční brýle, které oko chrání před všemi škodlivými složkami slunečního záření,“ říká ředitel brněnské oční kliniky NeoVize MUDr. Josef Hycl, CSc. Většina očních pracovišť ale za žlutou čočku požaduje doplatky až několik tisíc korun. Např. pražská klinika DuoVize ji však poskytuje zcela bez doplatků.

Naučte paměť pracovat!



Zapomínání, lidově řečeno »skleróza« (byť to je se skutečnou sklerózou spojeno jen částečně), tyranizuje stále mladší ročníky. Většina z nás totiž podléhá klamu, že mozek pracuje jaksi sám od sebe a jeho schopnosti jsou v zásadě neměnné. Skutečnost je ale jiná: Mozek leniví, pokud mu nedáme dosta-

tek podnětů k práci. Tou můžou to být třeba paměťové hry. S mnoha z nich nás seznámí knižka Jitky Suché »Trénujte si paměť«, kterou vydalo nakladatelství Portál. Autorka je držitelkou certifikátu Trenér paměti a věnuje se především dříve narozeným. Knižka a práce s mozkem však budou užitečné v jakémkoli věku.