

# zdraví



Foto: SHUTTERSTOCK

## Tajemství v žilách

**Překonejte strach z odběrů krve a chodte na preventivní prohlídky. Nepotřebujete je o nic méně než vaše děti.**

### tipy, čísla, novinky...

#### UVOLNĚTE STŘEVA

Máte-li problém s vyprazdňováním, vyzkustejte přírodní sirup Fructolax Ovoce&Vláknina. Je vhodný pro dospělé s citlivým střevním traktem nebo pro těhotné a kojící ženy a mohou ho užívat už děti od jednoho roku. Obsahuje totiž čistě přírodní složky. Balení 250 ml k dostání od 155 Kč.



# 80

**procent informací, podle nichž lékař rozhoduje o léčbě pacienta, pochází z výsledků laboratorních vyšetření**

#### PRO ALERGIKY

Speciálně pro velmi citlivou a alergickou pokožku je vyvinuta přírodní kosmetika Logona Pur. Dá se používat i při homeopatické léčbě. Deo spray,



sprchový gel a šampon nebo ochranné tělové mléko koupíte na [www.bio-beauty.cz](http://www.bio-beauty.cz).

### SLOVO LÉKAŘE

**OTÁZKA** Proč se s věkem na kůži zvyšuje počet pih a bradaviček? Trápí mě to hlavně v oblasti dekoltu.

**ODPOVĚD** S přibývajícím věkem kůže stárne, podobně jako všechny orgány těla. Na místech, která jsou dlouhodobě vystavena ultrafialovému záření, je však stárnutí kůže urychleno. Jedná se o obličej, krk, hřbety rukou i dekolto. Na těchto místech se mění struktura kůže, objevují se změny pigmentace. Právě ty jsou tím větší, čím je kůže člověka tmavší. Typickou změnou je solární lentigo (sluneční nebo stařecká skvrna), které se objevuje po 40. roce věku. Je to hnědá skvrnka do 4 mm v průměru, hladká, hnědá, tvaru čočky, nemění se během ročních období. Příčinou je kvantitativní změna kožního barviva – melaninu – v pigmentových buňkách. Množství melaninu je zvýšené, posunuje se také do hlubších partií kůže, tj. do škáry. Solární lentigo může ale napodobovat řada dalších kožních pigmentací, jako jsou pihy, melasma, pigmentové névy aj. (Pihy se typicky objevují u dětí na obličeji, po ozáření sluncem se zvýrazňují. Jsou následkem zvětšení melanocytů a větší produkce melaninu a jsou dědičné.) Pigmentové poruchy, které vznikají s přibývajícím věkem, lze léčit, nejdůležitější součástí léčby je však používání fotoprotektivních prostředků s vysokým faktorem. Bradavičky v dekoltu budou zřejmě kožní výrůstky, které jsou podmíněny zmožením vaziva. Bývají typicky v místech kožních záhybů, na krku, v podpaží, ale i jinde. Jsou to měkké, drobné výrůstky barvy kůže nebo hnědé barvy. Lze je jednoduše odstranit odstříhnutím, elektrickou kličkou, apod.

**Prof. MUDr. JANA HERCOGOVÁ, MD, PhD, MHA.**

Přednostka Dermatovenerologické kliniky 2. LF UK a Nemocnice Na Bulovce



Svoje otázky pošlete na: [rodina@mf.dnes.cz](mailto:rodina@mf.dnes.cz)



# Krev namísto křišťálové koule

**Ne že by o nás prozradila úplně všechno. Hodně toho ale je. Odběr krve a následné testování v laboratoři je dnes už neodmyslitelnou součástí péče o zdraví.**

Text: ZDENA LACKOVÁ  
Foto: SHUTTERSTOCK

**P**ět zkusavek krve! Ne-návidím tyhle velké odběry, dělá se mi špatně, reaguje patnáctiletá Alice každý rok na termín blížícího se komplexního vyšetření v jedné z fakultních nemocnic. Alice trpí závažnou metabolickou nemocí a bez pravidelného laboratorního sledování se její léčba neobejde.

„Jezdíme takto na kontroly už osm let, od chvíle, kdy se nemoc projevila,“ vypráví Alicina matka. „Když nadejde čas velkých odběrů, dcera pokaždé vyvádí, dříve i plakávala. A já ji znovu a znovu poučovala, že to prostě jinak udělat nejde, ať přestane vyšilovat. Až před dvěma roky jsem si uvědomila, že ji na vyšetření nutím chodit, ale sama jsem na preventivní prohlídce nebyla už hezkou řádku let. Hned jsem to napravila a u obvodní lékařky jsem při tom „zanechala“ také pár zkusavek krve. Letos se

samozřejmě objedná zase. Vlastně teprve solidarita s mou dcerou mne donutila začít pečovat o své zdraví,“ usmívá se sedmačtyřicetiletá žena a dodává, že u ní lékařka zatím žádné velké zdravotní problémy neobjevila.

Příběh rodiny paní Věry, bohužel, takový šťastný konec nemá. „Manžel pracoval v jedné z vedoucích pozic velké firmy, staral se pravidelně o dvě děti z prvního manželství, my sami jsme měli dvouletého chlapce a stavěli jsme za Prahou rodinný dům. Prostě toho na něm leželo hodně,“ vzpomíná paní Věra. Když jednou v noci objevil manžel krev v moči, jel sice na pohotovost, ale tam mu doporučili, ať zajde ke svému praktickému lékaři. A protože se krvácení nezopakovalo, vytížený muž na žádou další prohlídku nešel.

Potíže nastaly znovu až po tři čtvrté roce. Tentokrát již otec tří dětí pomoc lékařů

### NA CO NEJČASTĚJI UMÍRÁME

- ▶ Na nemoci oběhové soustavy zemřelo 53 046 osob, to je 49 % všech úmrtí
- ▶ Zhoubným nádorům podlehl 27 334 osob, tedy 25,3 % všech úmrtí
- ▶ Třetím nejčastějším důvodem úmrtí u mužů byly vnější příčiny (například dopravní nehody, pády, sebevraždy, utonutí), které se podílely na celkovém počtu zemřelých 7,4 % (ve srovnání s 3,3 % u žen). Celkový počet zemřelých mužů na vnější příčiny byl 2,3krát vyšší než u žen.
- ▶ V případech žen byly třetí nejčastější příčinou smrti nemoci dýchací soustavy (4,9 % úmrtí žen).

Zdroj: ÚZIS, údaje za rok 2012

vyhledal, ale bylo pozdě. Následující dva roky bojoval s pokročilým nádorovým onemocněním a nakonec v necelých padesáti letech zemřel.

### ÚPLNĚ PRVNÍ INFORMACE

Vymlouvání se na nedostatek času, který nedovoluje starat se o své zdraví, se může stát

opravdu osudným. Mnozí si odpor k návštěvám lékaře asi neseme ze svého dětství, kdy bylo velice populární tvrdit: „Než jsem šel k doktorovi, tak jsem byl zdravý. Když k nim jdeš, vždycky ti něco najdou!“ O tom, že když něco najdou, můžeme být rádi, že to našli včas, už ale řeč, bohužel, nebyla.

INZERCE ▼

# Espumisan® kapky 100 mg/ml

Pro úlevu od nadýmání  
Klidné miminko, klidná maminka



Vaše miminko je přebalené, napapané, ale přesto pláče a pláče. Často za to můžou prdíky a nafouklé břicho. A právě tehdy vašemu miminku dejte kapky Espumisan®.

\* Dávkování pro kojence.

- 5–10 kapek\* před kojením
- Na lžičku nebo do lahvičky
- Banánové aroma

Lék Espumisan® kapky 100 mg/ml obsahuje simeticon. **Pečlivě si přečtete příbalový leták.** K vnitřnímu užití.



Berlin-Chemie/A. Menarini Ceska republika s. r. o.  
Budějovická 778/3, 140 00 Praha 4 – Michle  
tel.: 267 199 333, fax: 267 199 336, e-mail: office@berlin-chemie.cz

Generace současných rodičů už k tomu naštěstí přistupuje jinak. Svým dětem naopak vysvětlují či přesněji měli by vysvětlovat, že klíčem ke zdraví není nevědomost, ale včasný záchyt choroby. Čas věnovaný prevenci je tedy časem skvěle využitým. A my rodiče můžeme jít dětem příkladem. Pro začátek stačí sebrat odvalu a vyrazit k praktickému lékaři jednoho dne ráno na lačno, aby nám mohl odebrat krev a poté nás pořádně vyšetřit.

„Z výčtu příčin, na něž Češi nejčastěji umírají, vyplývá, že preventivní screening se v dospělé populaci týká rizikových faktorů aterosklerózy, diabetu mellitu čili cukrovky a také nejčastějších zhoubných novotvarů,“ uvádí profesor Jaroslav Racek, vedoucí Ústavu klinické biochemie a hematologie Fakultní nemocnice v Plzni.

Praktický lékař testuje u dospělých hladinu cukru v krvi jednou za dva roky, koncentraci celkového cholesterolu v krvi pak jednou za pět let. Z nádorových onemocnění se provádí screening karcinomu prsu vyšetřením na mamografu či sonografu, kvůli karcinomu děložního hrdla se dělá stěr z čípku, prevencí karcinomu tlustého střeva a konečníku je test přítomnosti krve ve stolici, takzvaného okultního čili skrytého krvácení.

„Ovšem na prvním místě by mělo být předcházení vzniku onemocnění. Problémem naší populace se stále více stává nesprávný životní styl, nadměrný přísun energie a nedostatečná fyzická aktivita, což vede k nadváze, až obezitě. Ta sama představuje vysoké riziko rozvoje diabetu, kardiovaskulárních onemocnění, a dokonce i zhoubných nádorů,“ zdůrazňuje profesor Racek.

## LÉČBA NA MÍRU

Pokud člověka trápí nějaké zdravotní neduhy, zajistí krevní testy pohled alespoň do bezprostřední budoucnosti mnohem lépe než hádání z křišťálové koule. Samoléčba sice někdy pomůže, nikdy ale



## DÁ SE Z KRVE POZNAT RAKOVINA?

Existuje skupina testů hromadně nazývaných tumorové (nádorové) markery. Jsou to laboratorní ukazatele nacházející se v krevním séru pacientů se zhoubným nádorem. Ve většině případů však nemají dostatečnou citlivost a někdy ani specifčnost, aby mohly sloužit pro včasné rozpoznání nádorů, či dokonce pro jejich preventivní vyhledávání. Role těchto testů je spíše v kontrole úspěšnosti léčby (zvýšená hodnota markeru po léčbě klesá) a pro včasné odhalení opětovného růstu nádoru (koncentrace markeru stoupá).

není nad cílenou terapii nasazenou právě podle výsledků odběrů, kterou lékař nařídí podle stavu a potíží nemocného.

Někdy k němu ale zajdeme se stížností na dlouhodobou únavu, na kterou konkrétní laboratorní test neexistuje. Lékař proto další vyšetření cílí podle dalších potíží, jež ji provázejí. Únava bývá základním příznakem chudokrevnosti, může doprovázet onemocnění ledvin, štítné žlázy a řady dalších orgánů, ale může se jednat i jen o přepracování.

Významný podíl v diagnostice mají rozborů krve

i v případě, kdy člověka trápí dlouhodobé trávicí potíže.

„Příčinou může být nedostatečná tvorba kyselé žaludeční šťávy při zánětech žaludeční sliznice, onemocnění slinivky břišní a žlučových cest, kdy chybí trávicí enzymy a žlučové kyseliny, dále se může jednat o nespecifické záněty střevní sliznice, nesnášenlivost

mléka, lepku a podobně,“ vypočítává profesor Racek. Laboratorní testy se někdy doplňují sonografickým vyšetřením, gastrokopií a dalšími zobrazovacími metodami.

Při nemocech z nachlazení

– virózách – se naopak běžně laboratorní testy neprovádějí. Virózy ale mohou být komplikovány bakteriálním onemocněním, které na ně navazuje – zánětem průdušek, či dokonce plic.

Základním nespecifickým testem, který ukáže zánět, je stanovení C-reaktivního proteinu (CRP). V krevním obraze se najde zvýšený počet bílých krvinek. Obecně platí, že bakteriální záněty mají vyšší hodnoty CRP než záněty virové. Někteří praktičtí lékaři, zejména pediatři, stanovují CRP z kapky krve z prstu dítěte přímo v ambulanci a mohou pak rozhodnout, zda ordinovat léčbu antibiotiky, či zda podávat jen léky na snížení horečky. „Má-li pacient bolesti v nosohltanu a zvětšené krční mandle, může se jednat o viró-

**Problémem naší populace se stále více stává nesprávný životní styl, nadměrný přísun energie a nedostatečná fyzická aktivita, což vede k obezitě.**



zu, streptokokovou angínu, či dokonce o infekční mononukleózu. Test k průkazu streptokoků se dá provést přímo v ordinaci lékaře, který pak může včas zahájit cílenou léčbu,“ doplňuje profesor Racek.

### DŮLEŽITÁ JE I MOČ

Další časté potíže, které přivádějí pacienty do ordinací, souvisí s močením. Pálení při močení a nucení na močení je typické pro zánět močových cest. Je proto třeba ji chemicky vyšetřit.

„Bolesti v zádech a vysoké horečky zase ukazují na zánět ledvin. I v takových případech najdeme vysoké hodnoty zánětlivých markerů v krvi, například CRP,“ říká profesor Racek.

Časté nucení na močení v noci u starších mužů vede k podezření na onemocnění prostaty. Lékař se v takovém případě pokouší odlišit prosté zvětšení neboli hyperplazii prostaty od karcinomu. Pomoci mu může laboratorní stanovení prostatického specifického antigenu (PSA), nelze se však spoléhat pouze na tuto hodnotu.

Když už je řeč o moči, její

## JAK ROZUMĚT ZKRATKÁM

Pokud jste právě dostali od lékaře žádanku na laboratorní vyšetření nebo držíte v ruce zprávu s jeho výsledky, asi z mnohého nejste moc moudří. Na pomoc pacientům proto před časem vznikl nekomerční projekt LabTestsOnline a jeho webové stránky [www.laboratornitesty.cz](http://www.laboratornitesty.cz). Tady získáte odpovědi na otázky: Proč se nechat vyšetřit, jak se na odběr připravit, co je vyšetřováno, co výsledek znamená. Své místo tu mají nejčastěji kladené otázky, slovník pojmů, informace o jednotlivých nemocech i screeningových programech v ČR.

INZERCE ▼



# KOMU STRAŠÍ VE VĚŽI?

Znáš dobře hrady a zámky Česka?  
Tak nestraš doma!

Přiď kdykoliv v průběhu září do Metropole Zličín  
**A VYHRAJ ZÁJEZD DO PAŘÍŽE PRO 4 OSOBY  
I S NÁVŠTĚVOU DISNEYLANDU**  
nebo dárkové certifikáty do obchodů v Metropoli Zličín.



Více informací o soutěži hledej  
na [www.metropole.cz](http://www.metropole.cz), na našem  
facebooku nebo přímo v centru.

**METROPOLE**  
ZLIČÍN  
CENTRUM MÓDY A ZÁBAVY

**IRENA SOBOTKOVÁ, praktická lékařka, Lékařský dům Praha 7**



◆ **Jaké patologické nálezy z krevních testů při preventivních prohlídkách bývají u vašich pacientů nejčastější? Co se tedy nejčastěji podaří zachytit?**

Asi nejčastějším nálezem je zvýšená hladina cholesterolu nebo jiných krevních tuků – triglyceridů, která se vyskytuje u většiny pacientů starších 50 let a často i u mladších ročníků. Podle hodnoty LDL cholesterolu a přidružených rizikových faktorů se pak rozhoduje o vhodné léčbě – dietní či farmakologické. Setkáváme se také se zvýšením jaterních testů, které může být příznakem nejrůznějších chorob, ale i špatné životosprávy. Frekventovaným laboratorním nálezem je i chudokrevnost čili anémie – u mladších žen je poměrně běžná a obvykle nezávažná, u starších pacientů může být alarmujícím příznakem vážnějších onemocnění. Častým náhodným nálezem jsou poruchy štítné žlázy, projevující se sníženou či zvýšenou hladinou jejích hormonů. Základním preventivním vyšetřením je hladina cukru (glykemie), která nám pomáhá zachytit rozvíjející se onemocnění diabetem.

◆ **Jaké další krevní testy nejčastěji doplní ty základní?**

Při zvýšené hladině celkového cholesterolu většinou následuje vyšetření celého lipidového spektra, které pomáhá v nastavení vhodné léčby. Při podezření na poruchu štítné žlázy je vhodné zkontrolovat jak hladinu hormonů štítné žlázy, tak i protilátek proti štítné žláze, jež jsou příznakem jejího případného zánětu. Při podezření na diabetes, není-li jasně prokázáný, odesíláme pacienty na orální glukózo-toleranční test (OGTT). Toto vyšetření podstoupí i většina těhotných žen.

◆ **Jak byste postupovala, kdyby laboratorní testy nebyly k dispozici?**

Po pravdě už si příliš nedovedu představit diagnostiku onemocnění bez této možnosti. Základem je vždy fyzikální vyšetření pacienta pohledem, poslechem a pohmatem a samozřejmě podrobná anamnéza. Přesto by se řadu chorob dařilo bez laboratorních metod odhalit až v pokročilejším stadiu.

vyšetření patří k základním testům, které se provádějí kupříkladu u všech hospitalizovaných nemocných. Základní chemické vyšetření pomocí diagnostických proužků však může udělat praktický lékař ve své ordinaci.

Nález cukru v moči upozorňuje na možné onemocnění diabetem. Bílkovina či krev v moči pak ukazují na případné onemocnění

ledvin. „Toto vyšetření je velmi důležité. V řadě případů totiž onemocnění ledvin probíhá bez příznaků a laboratorní vyšetření umožní jeho včasný záchyt a léčbu. Postižením ledvin jsou zvýšeně ohroženi diabetici a hypertonici – právě u nich má vyšetřování bílkoviny zvané albumin v moči velký význam,“ dodává profesor Racek.

## PÁR TESTŮ NAVÍC

S pokračujícím výzkumem vznikají stále nové krevní testy, jež buď zlepšují stávající diagnostiku, nebo odhalují nový, dosud takto jednoduše netestovatelný zdravotní ukazatel. Lidé dbající na prevenci nemocí tak mají možnost si v laboratořích vybrat a zaplatit testy i v době, kdy nemají žádný akutní zdravotní problém. Jen o sobě prostě chtějí vědět víc.

Některá laboratorní vyšetření jsou vhodná pro celou populaci, jiná jsou naopak zaměřena jen na muže nebo na ženy. Obě pohlaví využívají testování různých typů alergií, kardiovaskulárních onemocnění, vyšetření souvisící s činností štítné žlázy, testy na revmatická onemocnění a podobně. „Z pohledu mužů je od určitého věku velmi aktuální provádění laboratorních testů zaměřených na sledování karcinomu prostaty. Ženám lze nabídnout různé typy testů, které souvisí s jejich věkem. Škála vyšetření tak může zahrnovat třeba stanovení hormonu AMH, které přináší významnou

informaci o plodnosti ženy. Naopak u starších žen jsou aktuální vyšetření souvisící s osteoporózou,“ říká doktor Jaroslav Loucký ze společnosti Imalab. Většina laboratorních testů popisuje aktuální stav jednotlivce v určitém okamžiku. Za čas tedy může být všechno jinak, a je proto vhodné s určitou periodicitou testy opakovat. Výjimku tvoří zejména genetické testy, které se dělají jen jednou za život.

Když už se necháme otestovat, měli bychom pak mít s kým výsledky zkontrolovat. „Laboratorní výsledek má být vždy interpretován lékařem, který by měl současně znát další okolnosti týkající se pacienta,“ zdůrazňuje doktor Loucký. Některé laboratoře už tuto lékařskou konzultační činnost nabízejí. O vysvětlení výsledků laboratorních testů lze požádat i ošetřujícího praktického lékaře, byť se lidé někdy obávají, zda ho neurazí, že šli na testy bez jeho doporučení. „Pokud se jedná o výsledky testů, které byly provedeny v kvalitní medicínské laboratoři, tak by je měl lékař bez problémů akceptovat,“ je ale přesvědčen doktor Loucký. ■

rodina@mfdnes.cz

