

DOPORUČUJEME

● Na únik moči

Inkontinence v období menopauzy může výrazně omezit společenský život ženy.

Nicméně každý problém má své řešení, a tak samozřejmě i tento. Vyzkoušejte přírodní doplněk stravy IVE, který pomáhá při potížích s nechtěným únikem moči a omezuje nutkavou potřebu častého močení. K dostání je v lékárnách (balení 30 tobolek za 299 Kč).



● Pro kuřáky

Ano, nejlepší je nekouřit. Pokud se vám ale nedaří típnout poslední cigaretu...

...dodejte tělu alespoň silné antioxidanty v kombinaci s důležitými stopovými prvky a vitaminy, které přispívají k blahodárné regeneraci celého organismu a podporují správnou funkci orgánů ovlivněných důsledkem kouření. Doplněk stravy je k dostání v lékárnách za 179 Kč / 20 tobolek.



● Proti pálení žáhy

Pálí vás žáha, trpíte přeexcesením žaludku či bojujete s častými nevolnostmi?

O to, aby byl žaludek v rovnováze, se může postarat volně prodejný lék Ranisan 75 mg. Už během půl hodiny dojde ke zmírnění příznaků a účinek vydrží 10–12 hodin. Prodává se v lékárnách za 55 Kč.



Po laserové operaci očí už brýle nebudete vůbec potřebovat.

Sport a brýle

Oční vady mohou být pro sportovce skutečně velkým problémem.

Odborník radí

MUDr. Lucie Valešová,
Oční klinika
Duovice, Praha,
www.duovice.cz



Podle výsledků průzkumu je v České republice až 64% uživatelů brýlí a kontaktních čoček, kteří přiznávají, že jim brýle při sportu vadí. Necelých třicet procent udává, že kdyby

nenosili brýle, určitě by zkusili i jiné sporty, které jsou jim dnes nedostupné. Z výsledků průzkumu také vyplývá, že někteří kvůli brýlím nespoutují vůbec. Vzhledem k potížím, které jim oční vady a zhoršené vidění

způsobují, se není co divit. Jen pro představu – řada lidí s dioptrickou vadou špatně odhaduje vzdálenost, řeší problémy s prostorovou koordinací, přiznává, že si pro horší vidění spletli spoluhráče se soupeřem. Zdá se, že v době, kdy si lze místo brýlí pořídit kontaktní čočky, se sportovci svou oční vadou trápiti nemusí, ale...

Kdy vadí nejvíc. Oční vady jsou komplikací hlavně u plavání a kontaktních sportů, ztížené podmínky vnímají i sportující děti. Pokud se zeptáte svých kolegů a blízkých, zjistíte, že brýle by při sportu nejraději odložili všichni. Tato optická pomůcka obtěžuje při sportování skutečně každého. V zimě zhoršuje vidění při přechodech ze zimy do tepla, je třeba řešit umístění dioptrických brýlí pod lyžařské brýle. V létě je nutné myslet na kombinaci slunečních a dioptrických brýlí a nesmíme zapomenout na uchycení brýlí pro případ prudkých pohybů apod. A to zdaleka nejsou všechny nevýhody.

Dokonalý laser. Jestliže podobné problémy řešíte i vy, třeba by nebylo od věci zamyslet se nad možností laserové operace. Současná medicína má k dispozici bezpečné a dokonalé zákroky, které nijak nesnižují odolnost oka a zajistí to

6 RAD, JAK VYBRAT SPRÁVNOU KLINIKU

- 1. Typ a zaměření pracoviště.** Je důležité vědět, jakou oční vadu chcete řešit.
- 2. Prostředí a personál.** Zjistěte si, zda se vám na klinice líbí a také jací odborníci tam operují.
- 3. Vstupní vyšetření.** Předoperační vyšetření je nezbytnou součástí zákroku. Operace by rozhodně neměla proběhnout ve stejný den jako vstupní vyšetření.
- 4. Kolik za to.** Ceny jsou různé. Většinou vypovídají o tom, jakou operační technikou a přístroji je pracoviště vybaveno. Od toho se odvíjejí i metody a typy operací. Nízkým cenám se raději vyhněte.
- 5. Pooperační péče.** Informujte se, jak probíhá a co zahrnuje.
- 6. Reference.** Znáte někoho, kdo už operaci podstoupil? Jeho spokojenost je to nejlepší doporučení.

