

Nepříjemné pocity v sedací části mohou být příznakem hemoroidů



Možná je také sklerotizace (injekční podání látky, která nemocnou žílu uzavře a zajizví. Je to obdoba postupů při křečových žilách).

Nejprve ale přijdou na řadu opatření ohledně stravy a vyměšování. Ta jsou v podstatě stejná jako doporučení pro prevenci hemoroidů. Stoprocentně účinné opatření ovšem neexistuje. Velmi důležitá je péče o pravidelné vyprazdňování, tedy prevence zácpy, průjmů a udržování střevní mikroflóry. Proto se doporučuje zvýšit příjem vlákniny, kterou najdeme v ovoci, zelenině, celozrnných výrobcích a luštěninách.

Kysané výrobky střevům pomáhají

Rovnováhu střevní mikroflóry udržíme pomocí probiotických bakterií např. v zakysaných mléčných výrobcích, kysaném zelí či v tobolkách z lékárny, např. v probiotickém doplňku stravy Linex Forte. Důležité je zvýšit příjem tekutin jako prevenci zácpy.

Také je třeba dávat pozor na správné dýchání při zvedání těžkých předmětů a při vyprazdňování na toaletě. Zadržování dechu totiž zvyšuje břišní tlak a to má na žíly negativní vliv. Na každého působí jiné faktory, které vedou k objevení příznaků hemoroidů, proto je dobré tyto faktory vytipovat a vyhýbat se jim. Může jít např. o konzumaci pikantních a ostrých jídel, alkoholické nápoje včetně vína a pěstování určitých sportů. ■



Tak vypadá průřez střevem nemocným hemoroidy

ších původců příznaků (zánětlivé choroby střev nebo dokonce rakovina). Lékař se potom s pacientem dohodne na dalším postupu. Nejzávažnější případy vyžadují klasickou operaci, existují ale i méně náročné způsoby odstraňování hemoroidů, například zaškrcení hemoroidu gumovým kroužkem (tzv. elastická ligatura), ošetření infračerveným světlem, elektrokoagulace (»svaření«, odstranění uzlů laserem apod.

Hned po objevení bolesti nebo krvácení je třeba navštívit lékaře, který vyšetřením potvrdí diagnózu. Klinické vyšetření je neobestivé a je nezbytné k vyloučení závažněj-

■ ZAJÍMAVOSTI Z MEDICÍNY

Nové oči teď pořídíte se slevou



Operaci očí laserem by si možná dopřáli rádi všichni, kdo se po-

týkají den co den s brýlemi, jejich ztrácením a nalézáním na nejuvěřitelnějších místech a v zimě také se soustavným zamřezáváním při přechodu ze zimy do tepla. Na sněhové pokrývce zvláště při slunném počasí musíte volit, zda si vzít brýle dioptrické, či sluneční. Sluneční brýle s dioptriemi nejsou levná záležitost. Kontaktní čoč-

ky nejsou pro každého a vyžadují mít vždy s sebou příslušenství.

Pokud vám v realizaci operace brání jen finance, využijte vánoční akce pražské oční kliniky DuoVize. Až do 31. prosince 2010 pořídíte laserovou operaci dioptrií metodou PRK – je vhodná zejména pro pacienty s nízkou krátkozrakostí včetně astigmatismu – jen za 8900 Kč za oko. Možné jsou i splátky nebo platba voucherem. Více na www.duovize.cz. ■

Unikátní novinka v léčbě popálenin

Krevní destičky přímo z krve pacientů využívají lékaři v popáleninovém centru ostravské fakultní nemocnice (FNO). U nás jsou jedni a ve světě jedni z mála. Při použití »vlastních« destiček se pacientům lépe hojí i hluboké rány

způsobené spálením či opřením. Také jizvy nejsou tak vystouplé jako obvykle. Zůstává nutnost transplantovat na ránu kůži z jiné části těla. Na ni se nanese koncentrát z krevních destiček, které obsahují tzv. růstové faktory.

Metoda je zatím součástí výzkumu podporovaného Moravskoslezským krajem, který léčbu pacientů hradí. Po skončení výzkumu ji snad budou hradit i zdravotní pojišťovny. Jedná se i o patentované metody v USA. ■

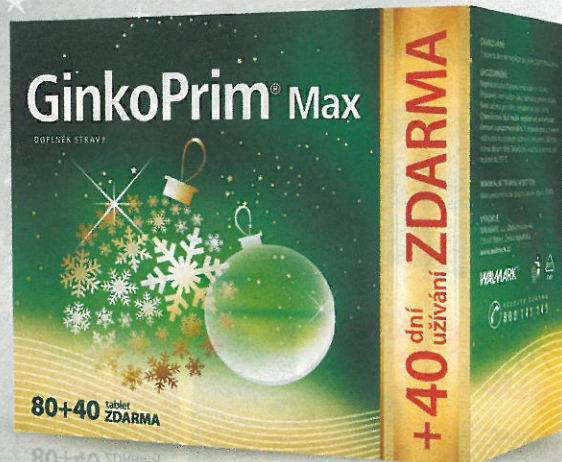
INZERCE

Darujte k vánocům GinkoPrim® Max

Pro lepší paměť a koncentraci

Dárkové vánoční balení obsahuje **80+40 tablet**, tedy **40 dní užívání navíc**

Doplňek stravy



Orientační cena v lékárně: 419,- Kč včetně DPH. Volejte zdarma 800 141 141. Více na www.ginkoprime.cz nebo www.walmart.cz

Tip pro vás – na husté zdravé vlasy

* Nadměrně padající vlasy trápí ženy i muže. Příčiny mohou být různé, ale většina postižených chce mít především co nejdřív zpátky bujnou kštici. Jednou z možností jsou léčivé šampony, jako je například



Aktamir. Bylinné extrakty, které obsahuje, dokážou obnovit folikuly, lidově řečeno kořínky, ze kterých vlasy vyrůstají. Receptura je založená na účincích perské byliny, která byla

využívána už od starověku. Vedle příznivých účinků na hustotu vlasů pomáhá Aktamir i v případech lupénky a atopického ekzému. Má atestaci Státního zdravotního ústavu a můžete si ho objednat v Salonu Marion, Anglická 19, Praha 2, tel. 720 332 624, e-mail: info@kosmetika-marion.cz. ■