

Úvod

Celý ľudský život je o voľbe. Vyberáme si povolanie, životného partnera či dovolenku. Ako sa správame k svojmu telu a vlastnému zdraviu je tiež naša voľba. Aký druh životného štýlu uplatňujeme sa precízne odzrkadlí na našom zdraví. Nik z nás však nevie dopredu aký dlhý bude jeho život, avšak ako kvalitne ho prežijeme je opäť len na našom rozhodnutí...

1. Cesty k zdraviu

Definícia zdravia podľa Svetovej zdravotníckej organizácie znie: Zdravie je stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody a nie len neprítomnosť choroby alebo postihnutia. Právo na rozvoj, ochranu a obnovu zdravia patrí medzi základné ľudské práva. Každý bez ohľadu na rasu, náboženstvo, politické presvedčenie, ekonomický a sociálny status má právo na požívanie najvyššie dosiahnuteľnej úrovne a kvality zdravia. Zdravie patrí medzi základné ľudské práva všetkých ľudí na svete.

Vznik Svetovej zdravotníckej organizácie sa datuje ku dňu 7. apríl 1948. Odvtedy oslavuje organizácia a s ňou celý svet v tento deň Svetový deň zdravia. Každoročne vyhlasuje tému, ktorej bude Svetový deň zdravia venovaný. Témou, ktorá sa každý rok mení, upozorňuje na určité aspekty zdravia, ktorým treba venovať nemalú pozornosť. Tento rok je hlavnou témou hypertenzia.

Zdravie berieme ako samozrejmosť, ktorej nevenujeme pozornosť dokiaľ ju máme, česť uvedomelým výnimkám. Ak nerátame vrodené vývojové chyby väčšinou sa dieťa rodí zdravé. Odkiaľ sa teda choroby berú? Rodičia sú pre dieťa vzorom či už v životospráve alebo v spôsobe života. Sú však aj výnimky, keď zlý životný štýl rodičov so smutnými chorobnými následkami odstrašil ich deti a priviedol k rozumnému uvedomovaniu si vlastného tela.

Ciest k zdraviu je veľa, a je len na každom z nás akú si vyberieme, prípadne nevyberieme. Ak sa však o svoje telo nestaráme, je dosť odvážne veriť, že nám bude plnohodnotne slúžiť až do vysokého veku. Výnimka však potvrdzuje každé pravidlo, skvelým príkladom je britský premiér Winston Churchill (*1874 - †1965) ktorý aj napriek svojmu hektickému životu, fajčeniu a alkoholu dosiahol vysoký vek. (Na fotke s neodmysliteľnou cigarou.)



Každý z nás si pod pojmom cesta k zdraviu predstavuje niečo iné. Niektorí sa venuje pravidelnému očistnému pôstu, niektorí praktizujú saunovanie, iní zase prechádzky alebo nejaký primeraný šport. Najdôležitejšie je, aby sme na našej ceste za zdravím zažívali nielen úžitok na tele, ale najmä na duchu. Nemusíme žiť ako mnísi, ktorí sa stravujú veľmi jednoducho a nežijú v strese, to sa nám asi ťažko podarí. Mali by sme sa však snažiť nájsť si nejaký životný štýl, ktorým by sme sa snažili vyhýbať rizikovým faktorom, stresujúcim situáciám a tak sa udržiavať v zdraví a pohode čo najdlhšie.

Ak sa k nášmu zdraviu aj nejaká choroba pridruží musíme si uvedomiť, že choroby bohužiaľ k životu patria. Či už je ich príčinou zlý životný štýl, vekom podmienené zmeny alebo úraz, nehoda, choroby sa dajú liečiť a veľakrát aj vyliečiť len si ich treba priznať a hľadať možnosti liečby. To je však už na zvážení každého z nás, ako sa o svoje telo staráme. Aj s chorobou, ktorú ma človek lekárske pod kontrolou sa dá viesť plnohodnotný život. Pacient s cukrovkou,

ktorá je liečená a kontrolovaná pravidelne, sa môže dožiť vysokého veku aj bez prejavov neskorých komplikácii vyplývajúcich z tohto ochorenia.

2. Strava a predčasné starnutie

Predčasné starnutie je výsledkom pôsobenia voľných radikálov. Voľné radikály sú nestabilné, veľmi aktívne molekuly, ktoré vznikajú pri normálnych životných procesoch v ľudskom tele: pri dýchaní, trávení, výdaji energie, atď., navyše vznikajú aj pri niektorých vonkajších vplyvoch, akými sú slnečné žiarenie, znečistenie a smog. Keď sa voľný radikál zlúči so stabilnou molekulou, premení túto molekulu na voľný radikál a spustí reťazovú reakciu tvorby voľných radikálov. Toto je hlavný dôvod poškodenia buniek, predčasného starnutia ako aj iných ochorení. Dobrou správou však je, že naše telo je usposobené tak, aby neustále neutralizovalo tieto voľné radikály využitím enzýmov a antioxidantov. Antioxidanty sú látky, ktoré dokážu odovzdať elektróny voľným radikálom, stabilizovať ich a tým zastaviť poškodenia, ktoré spôsobujú.

Príčiny predčasného starnutia

- UV žiarenie
- cigaretový dym
- zlé stravovanie
- stres

Ako teda môžeme zabrániť predčasnému starnutiu stravou?

Musíme jesť veľa celozrnného pečiva, rôzne druhy čerstvého ovocia a zeleniny, orechov, masné ryby aspoň raz za týždeň a pite aspoň 8 pohárov vody denne – táto strava je plná vitamínov a minerálov ako aj antioxidantov, nevyhnutných omega 3 mastných kyselín a proteínov, ktoré pomáhajú obnovovať poškodenú pokožku. Navyše voda pomáha živinám prúdiť telom a eliminovať toxíny. Pre celkové zdravie by sme mali zjesť aspoň 500 gramov (9 porcií) farebného ovocia a zeleniny denne, aby sme získali všetky potrebné vitamíny a minerály. Tri až štyrikrát do týždňa je potrebné jesť masné ryby kvôli dostatočným dávkam Omega 3 mastných kyselín a proteínov. V dnešnom hektickom a uponáhľanom živote, ktorý vedieme, sa nám zvyčajne podarí zjesť len 3 porcie ovocia a zeleniny denne a masné ryby, ak vôbec, raz za týždeň. Vyhýbajme sa jedlám, ktoré napomáhajú predčasnému starnutiu, oxidácii a chabému zdraviu - ako napríklad nenasýtené tuky, ktoré možno nájsť v mastných jedlách, akými sú: cukrovinky, margarín, polotovary, sladkosti a pečené dobroty. Obmedziť príjem alkoholu okrem toxických účinkov a vysokého počtu kalórií, má alkohol na svedomí dehydratáciu a vedie k nezdravo vyzerajúcej masnej pleti, zväčšeným pórom a vráskam.

3. Civilizačné choroby

Civilizácia za posledných 2000 rokov prekonala neskutočný rozvoj. Lietame do vesmíru, rozbíjame atóm, fotoaparáty majú miniatúrne rozmery a bez mobilného telefónu už pomaly nevieme existovať. Každá minca má však dve strany a to isté platí aj o pokroku. Voz ťahaný koňmi znečisťoval životné prostredie len „symbolicky“ aj keď oproti autu išiel pomalšie. Nechcem tým teda povedať, že máme chodiť na vozoch, ale zvážiť či všade musíme chodiť autom. Pokrok si vypýtal svoju daň vo forme civilizačných ochorení.

Ľudia aj pred 1000 rokmi tak isto jedli, pili, pracovali avšak toľko chorôb ich nekvárilo. Netvrdím, že žiadne choroby neboli ale bolo ich podstatne menej.

Medzi civilizačné choroby patria hlavne: artritída, diabetes, choroby srdcovo cievneho systému, obezita, nádorové ochorenia, depresie, poruchy imunitného systému, zvýšená hladina cholesterolu.

Najzávažnejšou zo spomínaných je obezita, ktorá je vo veľkej miere základom väčšiny ostatných. Hýbeme sa málo, používame autá aj výtahy tam kde by sme nemuseli. Príliš veľa času trávime nečinne, najmä pred televízorom. Toto všetko v kombinácii s nesprávnou životnou životosprávou je ideálne pre tvorbu nadváhy. Naši predkovia viac fyzicky pracovali a preto aj pri nevhodnej strave netrpeli nadváhou, keďže výdaj energie bol adekvátny príjmu. Obezita zaťažuje kĺby, ktoré nevládzu niesť kilogramy navyše a podliehajú zápalom, degenerácii už aj v mladšom veku. V krajnom prípade je riešením náhrada umelého kĺbu. Nadváha ničí aj cievy, pretože tuk sa ukladá do ciev, ktoré strácajú pružnosť. Príjem energie navyše je rizikovým faktorom pre diabetes druhého typu.

Poruchy imunity sú veľakrát spôsobené oslabením organizmu viacerými chorobami. Často si žiadame antibiotiká aj v prípade vírusových ochorení, prípadne v úplne neodôvodnených prípadoch. Osobne si nemyslím, že ihneď treba siahť po liekoch. Existuje aj nefarmakologická liečba, ktorá je veľakrát úspešnejšia a najmä lacnejšia a organizmus menej zaťažujúca svojimi nežiaducimi účinkami.

4. Poruchy imunity vo vyššom veku

Pod imunitným systémom človeka chápeme súbor mechanizmov v organizme, ktoré zabezpečujú jeho ochranu pred cudzími látkami a infekčnými mikróbmami. Imunitu delíme na vrodenu a získanu. Jej úlohou je aj odstraňovanie vlastných poškodených tkanív a buniek. Základom imunitného systému sú krvotvorné bunky a biologické látky, ktoré tieto krvinky vytvárajú alebo aktivujú. Najväčší význam pre tento obranný systém majú biele krvinky. Tie sú schopné pohlcovať a zabíjať baktérie a iné škodlivé mikroorganizmy. Protilátky sa vytvoria po styku s infekciou a ďalej kolujú v krvi a dostávajú sa do tkanív, kde pomáhajú likvidovať danú infekciu. Imunitný systém je veľmi tesne prepojený s nervovým a endokrinným systémom. Imunita, presnejšie jej poruchy stoja za ohromným radom chorôb v starobe. Ako ľuďom pribúdajú roky, znižuje sa odolnosť organizmu. Najčastejším dokázaným prejavom je zvýšený výskyt infekcií močového ústrojenstva a dýchacích orgánov. Existuje príčinná súvislosť so stratou imunity a viacerými častými ochoreniami v starobe. Mohli by sme aj zjednodušene povedať že vyššom veku dochádza k opotrebovaniu imunitného systému a ten už neplní svoju najdôležitejšiu úlohu – ochranu jedinca pred chorobou. Zníženie až zastavenie bunkového delenia u ľudí v treťom veku prispieva najmä k znižovaniu obranyschopnosti organizmu (imunity) a hormonálnej činnosti. Imunitný a endokrinný systém sú navzájom funkčne prepojené, takže porucha v jednom sa môže prejaviť poruchou v druhom systéme. S pribúdajúcimi rokmi sa fyziologicky znižuje sekrécia hormónov, čo nepriaznivo ovplyvňuje najrôznejšie funkcie. Postupne sa vyvíjajú klinicky manifestované ochorenia, najmä: rednutie kostí, poškodenie pečene, kožné zmeny, srdcovo-cievne, nádorové či metabolické ochorenia (najmä cukrovka), zelený zákal. Charakteristickou poruchou imunity v treťom veku je vznik ochorení, kedy dochádza k chorobnej reakcii - tvorbe protilátok voči vlastnému tkanivu, nazývame ich autoimunitné.

Zníženú výkonnosť imunitného systému seniorov môžu zapríčiniť aj iné faktory. Toto vekové obdobie je často spojené s nepriaznivými sociálnymi zmenami, ktoré v niektorých prípadoch vedú až ku vzniku objektívne diagnostikovateľnej depresie a poklesu aktivity centrálného nervového systému. V ostatných rokoch sa prehĺbili poznatky o interakcii nervového a

imunitného systému. Je známe, že chronický psychický stres a depresie zhoršujú výkonnosť imunitného systému, a to najmä v populácii staršej vekovej kategórie.

Znížená obranyschopnosť organizmu vedie k tomu, že u seniorov sú bežné infekčné ochorenia najčastejšími príčinami chorobnosti. Pneumónia (zápal pľúc) či už bakteriálneho alebo vírusového pôvodu, je typickou príčinou chorobnosti a úmrtnosti u osôb v tejto vekovej kategórii. Klinické príznaky zápalu pľúc bývajú u starších pacientov často atypické, a preto sa zložitejšie diagnostikuje. Vek nad 65 rokov je jedným z faktorov, ktoré významne zhoršujú priebeh ochorenia. Podľa štatistických údajov z USA 80 - 90 % z celkového množstva úmrtí v dôsledku chrípkového ochorenia pripadá na vekovú kategóriu nad 65 rokov. Z tohto dôvodu sa zaviedlo nepovinné odporúčané každoročné preventívne očkovanie osôb nad 65 rokov proti chrípke a bakteriálnemu zápalu pľúc.

S pribúdajúcim vekom sa zvyšuje aj riziko vývoja chorôb srdcovo-cievneho a nervového systému, ako aj nádorových ochorení. Z tých sa u mužov najčastejšie vyskytuje rakovina prostaty a hrubého čreva, u žien rakovina prsníka, krčka maternice a pľúc. U všetkých týchto ochorení zohráva úlohu znížená výkonnosť imunitného systému. Preto sa na ne zameriava aj primárna prevencia, a to najmä u osôb s pozitívnou genetickou dispozíciou.

Posilňovaním imunity môžeme významne prispieť ku kvalite svojho zdravia. Ide o dodržiavanie súboru životných návykov. Predovšetkým je dôležitý pravidelný prísun vitamínov a minerálnych látok. Organizmus potrebuje železo a zinok, ktoré obsahujú strukoviny (šošovica, cicer, biela fazuľa), proso, mäso, ryby a celozrnné výrobky, ďalej selén obsiahnutý v morských rybách a mäse, kokosových orechoch, para orechoch. Z vitamínov je dôležité zásobovať telo vitamínmi C, E a A, ktoré sa vyskytujú v ovocí (pomaranče, kivi, jablká, grepy) a v prírodných ovocných šťavách, zelenine (brokolica, paprika, kyslá kapusta, fenikel). Bohatým zdrojom vitamínu A sú orechy, obilné klíčky, rastlinné oleje, vajcia, pečeň. Odporúča sa denne ráno pred jedlom zjesť veľkú lyžicu olivového oleja. Najmä vo vyššom veku je vhodným prostriedkom na posilnenie imunity enzýmová terapia. Enzýmy podporujú a posilňujú oslabenú imunitu, tlmia „prestrelenú imunitnú reakciu“, regulujú tvorbu a odstraňovanie zápalových faktorov, regulujú nadmernú zápalovú aktiváciu buniek. Ich užívanie však nesmie byť dlhodobé. Veľmi účinnou formou podpory imunity je otužovanie studenou vodou, plávaním, švédskymi sprchami (striedanie studenej a teplej vody), kúpaním v ľadovej vode, pravidelným saunovaním spojeným s masážami. Pozitívny vplyv na imunitu má telesná aktivita a podľa najnovších výskumov je dôležitá psychická vyrovnanosť.

Opotrebovaná imunita vo vyššom veku má za následok často neskoré riešenie zdravotných problémov. Pacient vo veku 80r veľakrát prezentuje svoje bolesti brucha pri zapálenom slepom čreve úplne ináč ako 20 ročný človek, a preto sa ani veľmi za lekárom neponáhľa a bohužiaľ prichádza hľadať pomoc niekedy aj neskoro. Netreba preto podceňovať aj malé bolesti, ktoré môžu byť predzvesťou ťažkých ochorení.

Veľmi dôležitým faktorom prevencie chorôb je adekvátna hydratácia. Vo vyššom veku je pocit smädu mierne utlmený a človek často pri minimálnom príjme tekutín si smäd vlastne ani neuvedomuje. Vysušené sliznice sú ideálnou živnou pôdou pre usídlenie patologických mikroorganizmov. Suchá sliznica dýchacích ciest nie je schopná si adekvátne plniť svoju očisťovaciu schopnosť a tak pravdepodobnosť vzniku ochorenia je jednoducho vyššia. Obličky pri nedostatočnom zavodnení nie sú schopne adekvátne filtrovať krv a odstraňovať odpadové látky. Neadekvátny prísun tekutín je často príčinou zlého trávenia



a vyprázdňovania. Hrubé črevo je sídlom veľkého množstva buniek imunitného systému, preto by sme sa mali snažiť aby nám fungovalo správne.

5. Mozog v dobrej kondícii

Mozog je najvyšším centrom nervovej sústavy u človeka a riadi úplne všetko. Ak funguje správne, plní všetky svoje funkcie. Akákoľvek zmena v jeho štruktúre sa zväčša prejaví v zmene jeho riadiacej činnosti. Mozog ako anatomická štruktúra neobsahuje žiadne svalové vlákna, avšak svaly ho môžeme zoširoka povedané pripodobniť. Sval, ktorý nie je používaný, zakrpatieva. Toto isté platí aj pre mozog. Vďaka nezvyčajným zmyslovým situáciám a aktivitám telo produkuje chemikálie, ktoré podporujú rast nových nervových spojení v mozgu. Podľa všetkého tak vďaka pravidelnému precvičovaniu mozgu môže mať človek skvelý rozum a pamäť aj vo vyššom veku. Ak ho však dostatočne nestimulujeme vo vyššom veku sa nám môže odvdáčiť poruchami pamäti, zhoršením vnímania a myslenia a dokonca tak že si ani základné veci neuvedomíme.

Ako sa teda môžeme o svoj mozog starať tak aby nám správne fungoval čo najdlhšie?

- **so zatvorenými očami...** v bežnom živote si neraz neuvedomujeme ako veľmi sa spoliehame na oči. Hoci väčšinu akcií zvládneme spraviť aj pomocou iných zmyslov, z bežnej činnosti sa môže stať misia stimulujúca mozog. Vhodný je pohyb po byte so zatvorenými očami. Snaha rozpamätať sa, čo sa kde v byte nachádza, ako aj precvičenie hmatu je pre mozog osviežujúcou činnosťou.
- **šach...** rozvíja schopnosti predvídať, zvažovať viaceré postupy, porovnávať ich
- **činnosti so zapojením všetkých zmyslov...** napríklad ručné práce
- **uprednostňovať nedominantnú ruku...** nájde sa pár výnimiek, ktoré majú obe ruky rovnako výkonné, väčšina ľudí ma jednu ruku dominantnú. Séria cvikov je zameraná na jej ignoranciu, keď hlavnú úlohu hrá nedominantná. Síce písať je namáhavé, ale odkladať veci alebo jedenie nedominantnou rukou je pre mozog určite prínosom
- **pamäť treba trápiť...** najlepším cvikom je spomínanie a učenie sa nových vecí, spomínanie na názvy oblúbených kníh z detstva



Alegoricky môžeme povedať - **ako si ustelieme, tak budeme spať**. Až vo vyššom veku si uvedomíme ako sme sa v mladosti a strednom veku k svojmu mozgu správali a ako nám slúži. Činnosti, ktorým sa človek v priebehu dňa venuje, by sa mali striedať. Mozog treba čo najviac precvičovať a dávať mu nové podnety. Bežné úlohy totiž mozog nenamáhajú, lebo sú zautomatizované. Prínosom je zaužívané zvyky raz za čas zmeniť, zvoliť netradičnú cestu domov, nájsť nové miesta aj bez navigácie. Mali by sme sa snažiť obohacovať svoj život o nové zážitky, ktoré búrajú náš stereotyp, rozširujú obzor a v poslednom rade zanechávajú príjemnú spomienku.

Výskumná štúdia, v ktorej boli použité presné zobrazovacie metódy ukázala, že mozog hudobníka zapája pri hraní na hudobnom nástroji iné oblasti ako u amatéra. Špecifické oblasti mozgu zodpovedné za hranie sa hudobnom nástroji sa zobrazujú objemnejšie. Najnovšia štúdia amerických odborníkov zverejnená v časopise Neurology potvrdzuje názor, že nástup mentálneho starnutia možno oddialiť určitým štýlom života.

Urobme si malé cvičenie mozgu:

Dokážete prečítať nasledujúcu vetu?

V SUVISLOSTI S VYKSMUOMM NA CMAVRIDGE UINEVRITSY VLYŠO
NJAVEO, ŽE NZEÁELŽÍ NA PROADÍ PSÍENM V SOVLE. DLOEŽTIE
VAŠK JE ABY BLOI PVRÉ A PLESODNE PSÍENMO NA SRPÁNVOM MISETE.
ZYBOTK MZOE BYT TOATLNA ZEMS A AJ TAK TO PERICATS SARPVNE.
MZOOG NČETÍA KŽADÉ PSÍEMNO ALE SOVLO AKO CLEOK

Mozog ako každé tkanivo potrebuje k správne fungovaniu aj pravidelný prísun živín, najmä glukózu. Ak jej hladina nie je vyrovnaná nedokáže ju adekvátne využiť. Prínosom je aj rozšírenie stravy o nenasýtené mastné kyseliny, ktoré môžeme nájsť v rybách, ľanových semenách a orechoch.

Človek si myslí, že dokiaľ mu bije srdce dovedy žije. Bohužiaľ to nie je pravda. Plnohodnotný život vedíme len vtedy, ak sme schopní adekvátne vnímať okolie. Smrť mozgu je nevratná a v krátkom čase je nasledovaná aj zastavením činnosti srdca. Starajme sa teda nielen o srdce, ale aj o mozog.

6. Stravovanie a jeho vplyv na zdravotný stav

„Potrava nech je tvojim liekom“ tento výrok patrí zakladateľovi medicíny Hippokratovi, ktorý žil v rokoch 460-380 pred našim letopočtom. Tento lekár povedal ešte mnoho výrokov, no výnimočný je podľa môjho názoru tento: Človek sa rodí zdravý a všetky ochorenia doňho vstupujú jedlom. Tomuto výroku možno oponovať výskytom vrodených ochorení.

Bez stravy by sme nežili, avšak musíme si uvedomiť, že to čo jeme ma veľmi výrazný vplyv na náš zdravotný stav už od narodenia. Dojčenie je najlepšou investíciou do zdravia dieťaťa. V materinskom mlieku je obsiahnuté úplne všetko, čo dieťa k svojmu zdravému vývinu potrebuje. Hlavným prínosom sú obranné látky, ktorými novorodenec ešte nedisponuje, pretože sa v jeho tele len začínajú vytvárať.

Správna výživa v detskom veku sa časom odzrkadli až v dospelosti. Dieťa v predškolskom veku, ktoré vyrastá na energeticky vysoko náročnej strave, ktorá nie je kompenzovaná výdajom energie, je na najlepšej ceste k obezite. Obezita je veľkým problémom už v školskom veku, tento neriešený problém je spúšťačom mnohých ďalších zdravotných komplikácií. Nechcem tým všetkým povedať, že človek by mal hladovať.

Musíme si len uvedomiť, že to čo jeme a najmä koľko toho zjeme sa odzrkadlí len na nás. Čím je človek starší, tým je výdaj energie menší a preto aj príjem energie by mal byť adekvátny. Pravidlo raňajkuj ako kráľ, o obed sa podel s priateľom a večeru nechaj nepriateľovi má v sebe kus pravdy.

Skladbu stravy pekne znázorňuje pyramída, kde je na základni to, čoho by sme mali jesť najviac a na vrchole to, čoho by sme mali jesť najmenej.

Potreba príjmu energie sa v priebehu starnutia znižuje. Príčinou je ubúdanie svalstva a znížená pohybová aktivita. Počet potrebných kalórií klesá z 11 800 kcal vo veku 60 rokov na 9 600 kcal vo veku 75 rokov. Potreba kalórií je výrazne nižšia u ľudí s



obmedzenou pohyblivosťou – je to asi len 6 500 kcal. **Dôležité je nielen množstvo potravy, ale i jej zloženie.** Najčastejšími prehrškami sú sladkosti, medzi ktoré patria aj cukrom sladené nealkoholické nápoje a mastné jedlá. Osobitne škodlivá je konzumácia stužených tukov, pretože obsahujú pozmenené mastné kyseliny, ktoré nevieme metabolizovať. Tieto tuky výrazne zvyšujú hladinu takého cholesterolu, ktorý zvyšuje riziko vzniku aterosklerózy. Podobne pôsobia aj živočíšne tuky. Ochranný účinok na cievy majú rastlinné oleje a tuk obsiahnutý v morských rybách. Konzumácia rýb dva- až trikrát týždenne znižuje výskyt rakoviny hrubého čreva, aterosklerózy a jej komplikácií, a tiež výskyt demencie. Vo vyššom veku je zloženie stravy výrazne ovplyvnené pridruženými ochoreniami, ktorými človek trpí.

Čím závažnejšie ochorenia, tým prísnejší režim. Príliš veľa soli v strave spôsobuje zadržiavanie tekutín, čo môže byť nežiaduce pri ochoreniach kardiovaskulárneho aparátu a obličiek. V tomto prípade sa odporúča používanie soli so zníženým obsahom sodíka, ktoré sú bežne dostupné v lekárňach. Málo tekutín v extrémnych prípadoch, žiadne tekutiny pri dlhodobejšom trvaní môže viesť k dehydratácii, zlyhaniu obličiek. Vo vyššom veku je celkovo potreba tekutín a smädu znížená. Pocit smädu signalizuje, že v tele chýba minimálne dva litre tekutín. **Nedostatočná je konzumácia zeleniny a ovocia,** ktoré by mali jesť 3- až 5-krát denne. Obsahujú vitamín C a množstvo iných dôležitých látok, ako sú farbivá a vláknina. Čím farebne pestrejšia zelenina, tým lepší jej účinok, farbivá pôsobia proti vzniku nádorov a aterosklerózy a spomaľujú starnutie. Vláknina znižuje výskyt rakoviny hrubého čreva. Pôsobí tiež proti vzniku zápchy, ktorá je častým problémom starších ľudí.

7. Zásady poskytovania prvej pomoci

Prvá pomoc je **bezprostredná pomoc poskytnutá** zranenej alebo chorej osobe. Nenahrádza zdravotnícke a lekárske ošetrovanie, ale je predpokladom jeho úspešnosti. Prvú pomoc treba poskytnúť ešte pred príchodom záchranej služby alebo lekára. Je to súbor jednoduchých úkonov, ale keďže pomôcky nie sú zväčša k dispozícii, treba improvizovať. Musíme si uvedomiť že prvá pomoc je jednoduchá vtedy, keď chceme pomôcť. Nie je to teda otázka veľkých vedomostí, ale dobrej vôle.

Záchranca musí vedieť:

- zhodnotiť situáciu bez ohrozenia vlastného života,
- zistiť príznaky úrazu, ochorenia,
- poskytnúť prvú pomoc,
- privolať špecializovanú pomoc a odovzdať postihnutého pracovníkom zdravotníckeho záchranného systému.

Pri výskyte viacerých poranení u jedného postihnutého alebo pri viacerých zranených osobách musíme **najprv riešiť tie, ktoré priamo ohrozujú život** a až po poskytnutí pomoci hľadať ďalšie poranenia.

Vyšetrenie postihnutého :

Po zistení nehody a overení si, že nehrozí nebezpečenstvo pre záchranca, musíme zistiť čo sa postihnutému stalo systematickým postupom nazývaným "vyšetrenie postihnutého".

Pozostáva z dvoch častí:

I. Prvotné vyšetrenie

Zistiť prítomnosť vedomia, dýchania, príznakov života a vonkajšieho krvácania. Ak je postihnutý pri vedomí, t.j. odpovedá na otázky, alebo zareaguje na zatrasenie a dýcha sám, môžeme pristúpiť k druhotnému vyšetreniu.

II. Druhotné vyšetrenie

Cieľom je odhaliť príznaky, ktoré neohrozujú bezprostredne život postihnutého, ale mohli by spôsobiť komplikácie ak by ostali neodhalené. Je zložené z dvoch častí: rozhovor a vyšetrenie od hlavy k päte.

a) rozhovor: predstavíme sa postihnutému a ponúkneme svoju pomoc. Opýtame sa na jeho pocity (najčastejšie je to bolesť a zlyhanie funkcie časti tela). Pri bezvedomí skúsime získať údaje od svedkov príhody.

b) vyšetrenie od hlavy k pätám: Pozostáva z hľadania poranení. Vopred vysvetlíme postihnutému, čo ideme robiť. Nehýbeme s postihnutým pri podozrení na poranenie krku a chrbtice. Obnažíme postihnutú časť tela.

- *Hlava a krk:* skontrolujeme vlasatú časť hlavy na krvácanie a deformity, uši a nos na výtok, ústa na zvratky, potravu. Hlavou nehýbeme.
- *Oči:* zrenice zúžené, rozšírené. Nerovnako široké zrenice svedčia o vážnom stave.
- *Hrudník:* hľadáme rany, cudzie telesá, pohmatom môžeme zistiť chrapčanie kostí pri zlomeninách rebier.
- *Brucho:* hľadáme rany, cudzie telesá.
- *Končatiny:* skontrolujeme horné a dolné končatiny na deformity, rany, krvácanie. Porovnávame obe strany, pohyblivosť, svalovú silu a citlivosť na dotyk.
- *Chrbtica a chrbát:* pri podozrení na úraz chrbtice skúsime citlivosť a silu končatín. Nechame si stisnúť ruky postihnutým, tlačiť nohami proti vašej ruke.
- *Varovné známky:* používajú sa ako náramok, privesok, varovná identifikačná karta a upozorňujú na ochorenie nositeľa. Môžu obsahovať telefónne číslo, meno lekára, názov ochorenia. Neberieme ich postihnutému. Niektorí ľudia majú zoznam užívaných liekov na zadnej strane obalu z karty poistenca.

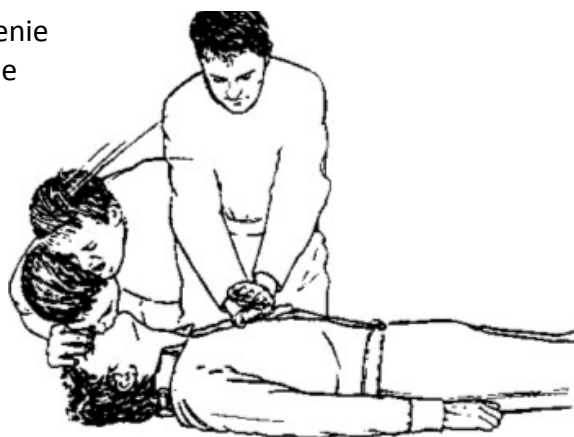
ZASTAVENIE DÝCHANIA A SRDCA (1. život ohrozujúci stav)

Príznaky:

1. bezvedomie bez odpovede na oslovenie a zatrasenie
2. neprítomnosť normálneho dýchania (nenormálne dýchanie sa hodnotí ako neprítomnosť dýchania)
3. neprítomnosť známok života (pohyby, prehĺtanie)

Postup :

- a) uložiť na tvrdú a rovnú podložku
- b) 30 stlačení hrudníka o 5 cm frekvenciou 100/min
- c) záklon hlavy, upchať nos a aplikovať 2 záchranné vdychy
- d) pokračovať v oživovaní v pomere 30 stlačení hrudníka ku 2 vdychom, uvedený postup platí u postihnutých po puberte (od 18 rokov)



Poznámky: Hrudník stláčať 100 x za minútu, prítomnosť dýchania zisťovať pri záklone hlavy tlakom na čelo a ťahom za bradu, Zisťovanie prítomnosti vedomia a dýchania a záklon hlavy treba nacvičiť na modeli.

VEĽKÉ VONKAJŠIE KRVÁCANIE (2. život ohrozujúci stav)

Príznaky:

1. krv tečie, strieka, alebo prerušovane vyteká z rany
2. príznaky šoku

Postup:

- a) okamžitý tlak rukou priamo na ranu, alebo cez vrstvu obväzu - čistej tkaniny, potom priložiť tlakový obväz
- b) znehybníť nad úrovňou srdca
- c) protišokové opatrenia pravidlo 5T –ticho, teplo, tíšenie bolesti, tekutiny, transport
- d) kontrolovať vedomie, dýchanie, e) privolať pomoc.



5Z → Zistiť krvácanie → Zatlačiť v rane → Zdvihnúť nad úroveň srdca → Zabrániť šoku → Zavolať ZZS

Poznámky: Tlakový obväz by laici nemali používať, tlak v rane je účinnejší ako tlak v tlakových bodoch.

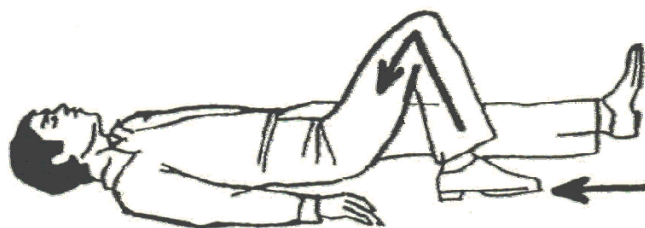
BEZVEDOMIE (3. život ohrozujúci stav)

Príznaky: bez reakcie na hlasné oslovenie, ztratenie alebo na bolestivý podnet.

Postup:

- a) zistiť prítomnosť dýchania a príznakov života (prehĺtanie, kašľanie, pohyby)
- b) pri zachovanom dýchaní uložiť do stabilizovanej polohy na boku
- c) privolať odbornú pomoc, d) sledovať prítomnosť dýchania a pulzu

Poznámky: Do stabilizovanej polohy neukladať pri bezvedomí po úrazoch



ŠOK (4. život ohrozujúci stav)

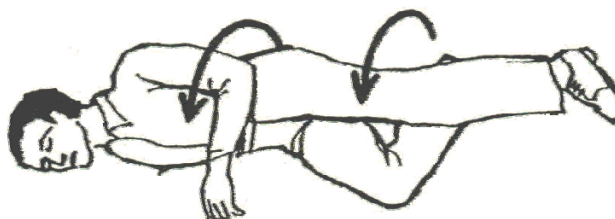
Príčiny: akýkoľvek úraz vedie skôr alebo neskôr k príznakom šoku

Príznaky:

1. neklúd alebo spavosť
2. neostré videnie
3. smäd
4. nevoľnosť
5. studená, bledá a spotená koža
6. zrýchlené dýchanie

Postup:

- a) pohodlne uložiť, zaistiť telesný a duševný pokoj (aktívne upokojuvať)
- b) ošetriť poranenia
- c) brániť podchladeniu prikrytím zdola i zhora,
- d) zdvihnúť dolné končatiny o 30 cm proti podložke



- e) privolať odbornú pomoc
- f) kontrolovať vedomie, dýchanie.

Poznámky: Pri každom väčšom poranení treba očakávať vznik šoku. Nečakať s prvou pomocou na príznaky šoku. Nepodávať tekutiny. Do protišokovej polohy nedávať pri: poranení hlavy a hrudníka, srdcových a dýchacích ťažkostiach, bezvedomí.

5T → Ticho → Teplo → Transport → Tekutiny → Tíšenie bolesti.

PRVÁ POMOC PRI INFARKTE

Prejavy:

- nepríjemný tlak, zvieranie, pálenie, neprerušovanú bolesť v strede hrudníka.
- šírenie bolesti do ramena, krku, dolnej čeľuste alebo do hornej končatiny,
- slabosť, závrat, potenie, pocit na vracanie, pocit nedostatku vzduchu.

Príznaky sa zvyknú kombinovať naraz aj postupne!

Prvá pomoc:

- Začíname konať, ak príznaky trvajú viac ako **5 – 10 minút bez prerušenia**.
- Postihnutého uložíme **do pohodlnej polohy** – posediačky s podloženými nohami pokrčenými v kolenách, uvoľníme odev okolo krku a pása, v miestnosti vyvetráme.
- Ak je k dispozícii, podáme zasiahnutej osobe **jednu tabletku Anopyrinu, Acylpyrinu alebo Aspirinu 400 mg**.
- **Neodkladne privoláme záchrannú zdravotnú službu** alebo vyhladáme pohotovosť.

Strata času pri váhaní zvyšuje riziko komplikácií. Pripraviť sa treba na kardiopulmonálnu resuscitáciu pri náhlom vzniku bezvedomia následkom zastavenia krvného obehu.

NÁHLA MOZGOVÁ PRÍHODA (mozgová porážka)

Nedokrvenie mozgu nebolí, spôsobuje len oslabenie časti tela!

Prejavy:

- Najtypickejšími príznakmi mozgovej príhody je **náhla slabosť alebo necitlivosť** časti tváre, ramena, ruky, nohy alebo jednej časti tela.
- Postihnutý môže trpieť aj **poruchou reči, sťaženým rozprávaním alebo neschopnosťou rozumieť** hovorenému slovu.
- Časté býva aj **skalenie zraku, strata videnia** na jednom oku ako aj nevysvetliteľné **závraty, nestabilita, náhle pády**.
- Prejavom mozgovej porážky môžu byť aj **náhle bolesti hlavy** či strata kontroly nad močením a stolicou.

Prvá pomoc:

- V prvom rade **kontrolujeme vedomie a dýchanie** (ak treba, poskytneme kardiopulmonálnu resuscitáciu).
- Pri poruche vedomia zasiahnutú osobu **uložíme na bok** ochrnutou stranou nadol, uvoľníme nepostihnutú končatinu.
- Ak je postihnutý pri vedomí, uložíme ho do **pololežiacej polohy s podloženou hlavou**, prípadne uvoľníme zubnú protézu, zvyšky potravy.
- Pri postihnutí očných svalov privrieme viečko, zabránime tak vysychaniu rohovky.
- **Zavoláme záchrannú zdravotnú službu** a medzitým **kontrolujeme stav** vedomia, dýchania.

Nepodávame tekutiny!

8. Zvládanie stresu

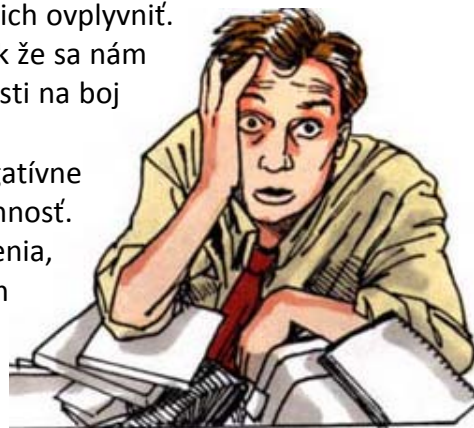
Človek sa na svojej životnej ceste ustavične stretáva so situáciami, ktoré svojimi požiadavkami preverujú jeho prispôsobivosť, kladú nároky na jeho psychickú odolnosť i fyzickú zdatnosť. Život každého z nás nie je len pasívnou adaptáciou, pasívnym prispôbovaním vonkajšiemu prostrediu. Predstavuje rozporný proces, v ktorom sme neraz nútení aktívne riešiť a efektívne zvládať prelínajúce sa protiklady, neprimerané úlohy, problémové, frustrujúce, konfliktné, deprimujúce, stresové situácie, životné krízy – teda situácie vyvolávajúce psychickú záťaž.

Stres je odpoveďou nášho organizmu na určitú situáciu. Dr. Hans Seyle, ktorý je považovaný za otca výskumu stresu, definoval stres ako nešpecifickú odpoveď tela na danú požiadavku. Podľa neho je stres pokusom našej mysle a nášho tela adaptovať sa na meniacu sa situáciu sprevádzanú reakciou, ktorá zahŕňa náš nervový systém, obehový, imunitný systém.

Spúšťačom môže byť nová choroba, zmena práce, ale aj úplne obyčajná dopravná zápcha alebo problém s tlačiarňou v práci. Vnímanie spúšťača je veľmi individuálne. Najdôležitejšie však je uvedomiť si to a rozhodnúť sa do akej miery sa ním necháme ovplyvniť.

Dr. Seyle rozlišuje tri formy stresu:

- **Eustres** – dobrý stres. Nie každý stres je hneď niečím negatívnym. Dobrý stres je zásadnou súčasťou motivácie, ktorá nás nabáda k výnimočným výkonom. Tento pozitívny typ nás nabíja energiou a vedie k nárastu našej koncentrácie a sústredenia na určitú činnosť. Ak ho máme pod kontrolou má tendenciu zvyšovať našu produktivitu a kreativitu.
- **Distres** – zlý stres. Tento typ má deštruktívny a negatívny charakter. Ide o reakciu na situácie, ktoré nemáme pod kontrolou a nedokážeme ich ovplyvniť. Ak sme vystrašení a niečo sa obávame telo reaguje, tak že sa nám zvýši pulz do tej miery, že vzniká jav - stav pripravenosti na boj alebo útek
- **Hyperstres** - chronický stres. Trvá dlhodobo a negatívne ovplyvňuje naše vzťahy a našu pracovnú výkonnosť. Mnohokrát bohužiaľ vedie k syndrómu vyhorenia, žalúdočným ťažkostiam, srdcovým záchvatom a psychickému zrúteniu.



Ako si teda poradiť so stresom? Najlepšia je prevencia, nepodľahnúť mu správnym životným štýlom :

Pohyb a fyzická zdatnosť. Negatívna energia sa najlepšie odbúra fyzickou aktivitou, čím viac unavíme telo, tým viac si mozog oddýchne. Práve pravidelný pohyb a primeraný šport je jeden zo zaručených spôsobov ako si udržiavať nielen fyzickú, ale aj psychickú kondíciu. Aký šport? Ten, ktorý Vám najviac vyhovuje! Stačia aj pravidelné každodenné prechádzky na čerstvom vzduchu. Namiesto výťahu používajme schody.

Otužovanie. Pravidelná studená sprcha zlepšuje látkovú výmenu a posilňuje imunitu. Striedaním tepla a chladu sa zlepšuje prekrvenie, ale aj odbúrava stres. Vyskúšajte saunu alebo aspoň ranné sprchovanie ukončite studenou vodou.

Čerstvý vzduch a pobyt v prírode. Pobyt a pohyb na čerstvom vzduchu zlepšuje náladu, myslenie aj pamäť. Pohľad na zeleň je liečivý, príroda prináša pokoj a uvoľnenie. Doprajme si čo najčastejšie prechádzky v prírode, zhlboka dýchajme a oddajme sa kráse okolia.

Pitný režim. Pri strese odchádza z tela veľa tekutín, viac sa potíme, pri akútnom strese častejšie močíme. Dopĺňajme preto tekutiny pravidelne a nečakajme, kým ucítite smäd.

Optimizmus a humor. Smiech je korením života, okrem toho výrazne znižuje stres a uvoľňuje svalstvo. Ak cítime, že stresu máme dosť, vyhľadávajme radšej komédie, obklopujme sa ľuďmi, s ktorými sa zasmejete. Pozerajme sa na veci vždy aj z optimistickejšieho uhla pohľadu. Veď predsa to zlé je vždy na niečo aj dobré.

Relaxácia a čas pre seba. Nezabúdajme na pravidelný oddych, doprajme si to, čo máme radi.

Zdravé vzťahy. Obklopte sa ľuďmi, ktorí nám rozumejú a tolerujú nás takých, akí sme. Zaujímajme sa o ľudí, oni sa budú zaujímať o Vás. Nedorozumenia riešme konštruktívne, aby neprerástli do zbytočných konfliktov. O svojich trápeniach porozprávajte dôvernému priateľovi / priateľke.

Kvalitná a plnohodnotná strava. Držanie diét, ktoré pripomínajú skôr mučenie a dlhodobým odopieraním si látok nevyhnutných na zdravý chod organizmu si môžete viac uškodiť ako pomôcť. Náročné diéty ako aj prejedanie sa a obezita pôsobia v stresujúcich situáciách ešte viac zaťažujúco.



Najdôležitejším motorom zvládania záťažových situácií je **naša psychika**. Ak si povieme, že daná situácia nás položí na kolená, tak sa to určite aj stane. Veľmi dôležitým faktorom sú pri zvládaní takýchto situácií ľudia srdcu blízki, priatelia. Veľakrát nám rozhovor s niekym iným ukáže iný pohľad na vec, v tom lepšom prípade aj iné riešenie. Smútok, depresia patria k životu, ale nemali by nášmu životu vládnuť, samozrejme ak chceme byť duševnej pohode. Ak si však s nejakou situáciou nevieme poradiť, treba vyhľadať odbornú pomoc. Porazenecké nálady a depresívne myšlienky nám prinášajú len depresívne výsledky. Každý deň by sme si mali uvedomovať, čo všetko máme a nemyslieť len na to, čo nemáme. Všetko raz pominie a zväčša každý problém má riešenie, i keď niekedy už len to najnáročnejšie a to je čas, ktorý vyrieši všetko. Každá životná skúsenosť nás niekam posúva. Je len na našom vlastnom rozhodnutí, či sa z nej poučíme alebo nie.

Zoznam použitej literatúry

1. A. Kaiglová, E. Reichrtová: Starnutie- prirodzený proces organizmu? Život. Prostr., Vol. 34, No. 6, ... 2000.
2. www.prvapomoc.sk
3. <http://www.ineurolog.sk/category/trening-mozgu>
4. <http://zivot.azet.sk/clanok/13390/vyziva-seniorov-coho-jedia-malo-a-comu-by-sa-mali-vyhybat.html>
5. Hulin I. et al. , Všeobecný adaptačný syndrom –stres, Patofyziologia , Slovak Academic Press 1996, s.130-132
6. Carnegie Dayle Jak zvládať stres a starosti
7. <http://www.casopisimidz.sk/september-2006/proces-starnutia-mozno-spomalit/>