

## Zdravie

## NAŠI ODBORNÍCI



**MUDr. Beáta BUŠÁNYOVÁ**  
oftalmologička  
Klinika detskej  
oftalmológie DFNSP  
Bratislava



**MUDr. Sylvia HAEBERLE**  
internistka,  
kardiologička  
Centrum prevencie  
a liečby, Poliklinika  
Mýtna, Bratislava

## Dvojité videnie

Starej mame začali problémy s pravým okom, vidí dvojito. Lieči sa na vysoký krvný tlak, chorobu srdca, kŕčové žily a je diabetička. Očný lekár jej stanovil diagnózu obrna očného nervu. Choroba neustupuje, čo máme robiť?

Tibor

### MUDr. Beáta BUŠÁNYOVÁ

Dvojité videnie môžu spôsobovať rôzne ochorenia. Na zistenie príčiny je vždy nutná komplexná diagnostika, starú mamu preto musí vyšetriť nielen oftalmológ, ale aj neurológ a internista. Na základe anamnézy a toho, čo píšete o vyšetrení u očného lekára, môžem predpokladať pravdepodobnú príčinu dvojitého videnia: Je ňou obrna okoohybného nervu, zrejme na cievnom podklade. Vaša stará mama sa lieči na viacero ochorení. Preto je dôležité, aby internista vyšetril jej celkový zdravotný stav a zistil, či celková liečba postačuje, prípadne, či ju netreba upraviť. Dvojité videnie by malo spontánne ustúpiť do šiestich až deviatich mesiacov. Dovtedy je možné korigovať ho okuliarovou prizmatickou korekciou alebo vylúčiť jedno oko z procesu videnia tak, že sa zalepí. Ak by dvojité videnie pretrvávalo aj po roku, možno uvažovať o očnej operácii.

Foto: profimedia.sk



## Môžem mať sex?

Môžem sa sexuálne vzrušiť a mať pohlavný styk, keď budem mať na sebe „tlakový holter“?  
Marcel

### MUDr. Sylvia HAEBERLE

Áno, pokiaľ vám nebude prekážať, že sa vás lekár pri vyhodnocovaní záznamu opýta, prečo bol krvný tlak v tom čase vyšší. Rátajte však nielen so zvýšením tlaku, ale aj s tým, že intervaly merania sú zvyčajne tridsaťminútové (počas dňa) a šesťdesiatminútové (v noci). Ak chcete vedieť hodnotu tlaku práve pri uvedenej činnosti, stlačte na prístroji tlačidlo určené na aktuálne meranie a tlak sa z vášho podnetu začne merať okamžite. Nesľubujeme pritom veľké pohodlie: Len čo postrehnete začiatok merania, ktoré signalizuje tichý zvuk prístroja a sťahovanie manžety na ramene, končatinou musíte prestať hýbať a uvoľniť ju. Inak prístroj spoľahlivo neodčíta hodnotu systolického i diastolického tlaku krvi. Lekár alebo zdravotná sestra vás o tom pri nakladaní prístroja iste poučia. Zvážte teda, na ktorú činnosť sa chcete za daných okolností sústrediť. „Tlakový holter“ je laické pomenovanie pre dvadsaťštyrihodinové monitorovanie krvného

tlaku. Výhodou prístroja je, že meria tlak aj v noci, keď spíme, aj skoro ráno po zobudení, aj pred užitím liekov. Vtedy vám lekár v ambulancii nikdy krvný tlak nemeria. Podľa nameraných denných aj nočných hodnôt vie optimalizovať liečbu, zistiť správnu diagnózu alebo vysvetliť zatiaľ nedefinovaný problém. Vie nájsť súvislosť s výkyvmi tlaku – napríklad v čase psychického vypätia, pri fyzickej námahe, pri vedení motorového vozidla, čo je častý fenomén aj u zdatných šoférov. Zistí nesprávne časovanie užívaných liekov, ich nevhodné dávkovanie či nedostatočné trvanie účinku. Vyšetrenie má veľký význam, aj keď vám lekár namerá hraničné hodnoty. Po dvadsaťštyrihodinovom zázname sa presne rozhodne, či vás treba liečiť medikamentmi, alebo postačí úprava životosprávy. Preto sa má denný režim počas nosenia prístroja čo najvernejšie podobáť bežnému dňu pacienta – ak práve nie ste potápač alebo neboxujete a prístroj by ste mohli poškodiť.

## Poškodená platnička

Pri röntgene pľúc mi lekár povedal, že mám zväpenatú platničku v oblasti hrudnej chrbtice, v počiatočnom štádiu. Čo to znamená? Pomohli by mi masáže alebo cvičenie? Dá sa tento problém ovplyvniť vhodným stravovaním?

Erika

MUDr. Iveta VALACHOVIČOVÁ

„Zväpenatá platnička“ je ľudovo používaný výraz, ale veľmi nepresný a obsahovo nesprávny. Lekár, ktorý hodnotil vašu RTG snímku, mal pravdepodobne na mysli poškodenie platničky v hrudnej chrbtici v tom zmysle, že priestor medzi niektorými dvoma susednými stavcami je znížený a platnička sa následne zdeformuje. Vzniká osteochondróza, čo je dôsledok degeneratívnych zmien, teda opotrebovania, ktoré do určitej miery súvisí so starnutím. U niekoho však tieto zmeny môžu nastúpiť už v mla-



MUDr. Iveta VALACHOVIČOVÁ  
Neurologické  
a rehabilitačné  
centrum Promedis,  
Bratislava  
[www.promedis.sk](http://www.promedis.sk)



MUDr. Martin LEŠŤAN  
Alergio-imunologické  
centrum v Prešove  
a Sabinove  
[www.alergoimun.sk](http://www.alergoimun.sk)

dsti ako reakcia na neprimeranú záťaž chrbtice. Tento proces sa nedá ovplyvniť stravovaním, ale vhodnou a cieľovou rehabilitáciou – nielen v hrudnej, ale aj v krčnej či drierkovej časti chrbtice. Rehabilitácia má preventívny charakter, podporuje vytvorenie vhodných pohybových stereotypov a stabilného svalového korzetu. Ak už zmeny nastali, nedajú sa vrátiť späť, existuje však vhodná rehabilitácia, ktorá môže proces osteochondrózy zastaviť, prípadne ho spomaliť.

## Škodí mu moje bozky?

Všade čítam, že zamilovaní nebývajú chorí. Ja síce zdravotné problémy nemám alebo o nich neviem, no priateľovi sa nevyhýbajú, odkedy so mnou chodí. Kým bol single, nebol chorý, no za jeden a pol roka, čo sme spolu, ochorel aspoň päťkrát. Má na mysli chrípku a infekcie v oblasti nosohltana. Bozkávame sa čím ďalej, tým menej, lebo povedal, „že sa ma už trochu bojí“. Je možné, že sa mu mojou vinou znížila imunita? Môžem byť prenášačom vírusov, proti ktorým on nie je odolný? Má sa dať niekto z nás vyšetriť? A aká je pravda o súvisi imunity a bozkov?

Veronika

MUDr. Martin LEŠŤAN

Možno sa budete čudovať, ale vaša otázka vôbec nie je taká zriedkavá, ako by sa mohlo na prvý pohľad zdať. Je síce pravda, že bozkávaním sa uvoľňujú hormóny šťastia a bozky majú ďalšie blahodarné účinky, mali by sme však mať na pamäti, že s bozkami si vymieňame aj rôzne choroboplodné zárodky a alergény – potravínové, inhalačné, kontaktné. Píšete, že priateľ pravidelne po bozkávaní do jedného až dvoch dní ochorenie na miernu infekciu horných dýchacích ciest. Potom je takmer isté, že tu bude spojitosť medzi bozkávaním a následnou reakciou organizmu. Vo vašej otázke mi však chýbajú určité anamnestické údaje: Mal priateľ už aj v minulosti po bozkávaní podobné ťaž-

kosti? Je alergik? Ako presne u neho infekcia prebieha? Stúpne mu teplota, má reakciu na perách, zväčšené lymfatické uzliny na krku? Tých otázok je ešte oveľa viac. Ako vidíte, bez priameho lekárskeho vyšetrenia môžu byť rady len všeobecné. Priateľ by určite mal navštíviť alergio-imunológa, ktorý diagnostikuje možné alergické ochorenie a zistí stav jeho imunity. Špecialista ORL a zubný lekár sa zase zamerajú na stav ústnej dutiny – okrem iného na prítomnosť rôznych raniiek, poškodení, áft. Vo vašom prípade je zasa potrebné vyšetrenie na prípadné bacilonosičstvo, týkajúce sa vírusov a baktérií. Lekár bude tiež zisťovať, či nemáte zápalové ložiská v oblasti nosohltana.

Vychutnajte si marec  
s receptami  
z **Dobrého jedla**



V najnovšom čísle  
nájdete množstvo  
zaujímavých inšpirácií na:

- **Chutnú  
a chrumkavú pizzu**
- **Zdravé šaláty**
- **Variácie z mletého  
mäsa**
- **Typické pochúťky  
mexickej kuchyne**
- **Kulinárske  
rýchlovky  
Sone Müllerovej**



Práve  
u predaji