

SKODA



Prevence

Na mužském zdraví záleží

Nejčastější nemoci mužů v České republice:

- > onemocnění srdce a cév
- > novotvary
- > nemoci dýchací soustavy
- > nemoci trávicí soustavy
- > metabolická onemocnění, nejčastěji cukrovka
- > nemoci nervové soustavy

www.poliklinika.skoda-auto.cz

SKODA
Wellbeing

Kardiovaskulární onemocnění

Onemocnění srdce a cév jsou nejčastějším důvodem úmrtí v Evropě i v ČR.

Srdečně cévním onemocněním je infarkt myokardu, vysoký krevní tlak, angina pectoris, ischemická choroba dolních

končetin a cévní mozková příhoda (mrtvice). Příznaky onemocnění srdce a cév mohou být často plíživé, nastupující pozvolna: únava, slabost, dušnost, otoky, začínající kolem kotníků, vzestup hmotnosti, bušení srdce.

Příznaky infarktu myokardu: náhle vzniká pálivá bolest na hrudi se šířením do ramene, do zad, náhle vzniklá dušnost, pocit na zvracení. Příznaky mrtvice: bolesti hlavy, ztráta koordinace, ztráta vědomí, náhlé ochrnutí, porucha řeči.

Co nejdůležitějšího pro zdraví srdce a cév můžeme udělat:

Zásady prevence se neliší od preventivních opatření vůči cukrovce 2. typu

- **Nekouřit**
- **Mít racionálně poskládaný jídelníček** s dostatkem zeleniny, ovoce, celozrnných výrobků, ryb, ořechů.
- **Omezit příjem soli, alkoholu.**
- **Mít optimálně 30 minut pohybu denně**, v součtu 150-300 minut pohybu ve střední intenzitě týdně. Nebo 75-150 minut pohybové aktivity týdně ve vysoké intenzitě. Nicméně zdravotní prognózu nám zlepší i 1-2 cvičební jednotky týdně, protože každá minuta strávená pohybem se počítá.
- **Mít v pořádku cholesterolové spektrum.** Na kontrolu hladin krevních tuků máme ze zdravotního pojištění nárok v 18, 30, 40, 50, 60 letech. Rizikovní jedinci častěji. Pokud nemáme hodnoty cholesterolu v pořádku, je naprosto zásadní užívat pravidelně medikaci. Chráníme si tím své cévy ně d esetileté dopředu.
- **Mít pod kontrolou krevní tlak.**
- **Vyšší krevní tlak nebolí.** Pokud máte opakovaně naměřené vyšší hodnoty krevního tlaku než 135/85mmHg je potřeba to začít řešit a nečekat.
- **Udržovat dobrou hmotnost**, BMI 20-25kg/m² resp. mít obvod pasu ženy <80cm, muži <94cm.
- **Umět zvládat stres.** Stresu a zátěžovým situacím se nelze vyhnout, nicméně lze se naučit, jak odpočívat, vyzkoušet relaxační techniky, striktně si vymezit čas pro sebe, rodinu přátele a záliby. Zcela nenahraditelnou úlohu má spánek.



Diabetes 2. typu



Počet diabetiků v České republice stále stoupá. Příčin je více, zlepšení diagnostiky, lepší informovanost laické veřejnosti, narůstání autoimunitních chorob, stárnutí populace a zejména nevhodný životní styl. Nejčastěji je diabetes 2. typu diagnostikován mezi 50.-75.rokem věku.

Rizikové faktory:

- › Obezita, vysoký obvod pasu ženy >80cm, muži >94cm
- › Nedostatek pohybové aktivity
- › Přítomnost diabetu u blízkých pokrevních příbuzných (rodiče, sourozenci)
- › Věk
- › Přítomnost těhotenské cukrovky
- › Vysoký krevní tlak
- › Vysoká hladina triglyceridů, nízká hladina HDL cholesterolu

Nejdůležitější součástí léčby cukrovky 2. typu kromě medikace jsou režimová opatření. Zejména dobře poskládaný jídelníček s dostatkem vlákniny a nižší energetickou hodnotou.

Dostatek pohybové aktivity. Pokud je přítomna nadváha či obezity, což se vyskytuje u 90 % diabetiků 2. typu, je vhodná redukce hmotnosti. Není nutné hubnout desítky kilogramů najednou. Již 5-10% úbytek hmotnosti má významný přínos ve zlepšení zdravotní prognózy či oddálení komplikací cukrovky.

Příznaky:

- › Zvýšená žízeň, časté močení
- › Nevysvětlitelný pokles hmotnosti
- › Únava
- › Podrážděnost či apatie
- › Rozmazané vidění
- › Pomalé hojení ran
- › Časté infekce, kožní záněty, plísňová onemocnění
- › Zhoršení či ztráta citlivosti



Nádory kůže



Téměř polovina zhoubných nádorů kůže tzv. melanomů vznikne z pigmentového znaménka. Množství pigmentových znamének pravděpodobně nejvíce souvisí s dávkou ultrafialového záření, kterou dostaneme v prvních letech života. Vznik melanomu podpoří zejména UVB složka ultrafialového záření. Dalším rizikovým faktorem je genetické riziko, tj. výskyt nádorů u blízkých příbuzných.

Podezírání musíme být v momentě, kdy se na kůži začne tvořit barevná skvrna, která se zvětšuje, nabývá na velikosti, začíná se vyvyšovat nad úroveň kůže, začne svědit, olupovat se, krvácet, okolí začne červenat. Popřípadě, pokud se začne měnit do té doby klidné mateřské znaménko. Nemusí se vždy jednat o zhoubný melanom, nicméně rozhodně při každé této změně vyhledejte kožního lékaře, který podezřelý útvar vyšetří a zhodnotí. Čím déle melanom v kůži setrvává, tím větší je šance na rozsev nádoru neboli tvorbu metastáz. Tvorbě metastáz právě včasné odstranění melanomu může zabránit.

ABCDE Pravidla

Příznaky, které mohou znamenat přeměnu znaménka na zhoubný melanom, se shrnují do tzv. ABCDE pravidel.

Pokud máte 2 a více písmenek pozitivních, rozhodně neváhejte s návštěvou dermatologa.

- A – asymetrie**
Podezřelé je znaménko, které nemá pravidelný tvar. Tj. není ve tvaru oválu, kruhu.
- B – hranice (borders)**
Nezhoubné útvary jsou pravidelné, ostře ohraničené. Podezřelé jsou rozpité, neostře hranice znaménka. Stejně tak varující jsou nepravidelné výběžky.
- C – barva (color)**
Nezhoubné útvary jsou většinou jednobarevné, v jednom odstínu hnědé. Varující je, pokud znaménko má vícero barev, nepravidelnou pigmentaci s různými odstíny včetně černé, bílé, červené až modré.
- D – průměr (diameter)**
Nezhoubné útvary mají většinou menší průměr než zhoubné. Znaménko v průměru větší, než 5 mm by rozhodně vaší pozornosti ujít nemělo. Pozor – při prvním objevení mohou i melanomy mít menší průměr než 5 mm.
- E – vyvýšení (elevation)**
Pokud začne znaménko růst nad úroveň kůže, může to být rostoucí zhoubný melanom. Stejně tak mohou však být řadu let nad úrovní kůže klidná, benigní mateřská znaménka.

Více než 80 % nově zjištěných zhoubných melanomů kůže je diagnostikováno v časném stádiu, tedy s příznivou prognózou.

Kolorektální karcinom

Typický věk českého pacienta s kolorektálním karcinomem sice leží v intervalu 65–74 let, ale téměř 18 % všech nemocných je mladších než 60 let. Alarmující je, že téměř polovina nádorů je odhalena až v pokročilém stadiu, kdy je léčba podstatně složitější s horší šancí na úplné uzdravení.

Prevence kolorektálního karcinomu

- › Co nejvíce omezit příjem alkoholu
- › Mít jídelníček s dostatkem zeleniny, ovoce, celozrnných výrobků pro obsah vlákniny
- › Omezit tučnou stravu: uzeniny, tučná masa.
- › Omezit zpracování potravin uzením, grilováním, smažením
- › Nekouřit
- › Omezit příjem soli,
- › Udržovat si optimální hmotnost, 30 minut pohybové aktivity denně

V některých rodinách se kolorektální karcinom opakuje u vícero příbuzných. Onemocnění se v těchto zatížených rodinách vyskytuje v mladším věku. Pokud měl nádor tlustého střeva váš sourozenec nebo rodič je vaše riziko onemocnění 2-3x vyšší než u ostatní populace. Jestliže toto onemocnění měli 2 příbuzní je vhodné provést genetické vyšetření.

V období mezi 50. a 54. rokem života máte každý rok nárok na test na okultní krvácení do stolice, poskytnete vám ho váš praktický lékař. Od 55 let výše pak ve dvouletém intervalu. Od 50 let se můžete rozhodnout pro kolonoskopické vyšetření 1x za 10 let nebo pravidelný test na okultní krvácení.

Příznaky:

- › Střídání průjmu a zácpy
- › Krev ve stolici nebo tmavá barva stolice
- › Křečovitě bolesti břicha
- › Pocit plnosti, plynatost
- › Únava, pocit slabosti, ztráta hmotnosti
- › Nádory na konci zažívacího traktu v konečníku se projevují nucením na stoličce a se stolicí odchází hlen a krev.



Karcinom prostaty

Karcinom prostaty je v České republice nejčastějším nově diagnostikovaným onkologickým onemocněním u mužů.

Výskyt karcinomu prostaty je úzce spjat s věkem. Do 40. roku věku je karcinom prostaty velmi vzácný. Výskyt nádoru se významně zvyšuje po 60. roce věku. Karcinom prostaty roste pomalu, dlouho se nemusí měnit.

Příznaky:

Lokální příznaky:

- › Obtížné, častější močení
- › Přítomnost krve v moči nebo ve spermatu
- › Poruchy erekce
- › Priapismus – dlouhotrvající, neustupující erekce

Celkové příznaky, pokud se již karcinom rozšířil:

- › Bolesti kostí, pokud jsou metastázy v kostech
- › Patologické zlomeniny
- › Anemie (pokles krevního barviva a červených krvinek)
- › Únava, nechutenství, úbytek hmotnosti, vyšší teplota

Karcinom prostaty je možné diagnostikovat při vyšetření per rectum, odběrem hladiny prostatického specifického antigenu (PSA), což je bílkovina, kterou prostata produkuje. Při karcinomu je její hodnota v krvi zvýšená. Dále využíváme ultrazvukové vyšetření a k upřesnění diagnózy poté biopsii, tj. odběr vzorku tkáně.

Nádory varlat



Jedná se o nejčastější zhoubný nádor u mužů ve věku 18-35 let.

Příznaky:

Lokální příznaky jsou u 90 % pacientů

- › Bolest nebo dyskomfort ve varleti
- › Zvětšení varlete
- › Bulka hmatný útvar na varleti

Celkové příznaky jsou u 10 % pacientů, pokud je nádor již rozšířen do těla

- › Bolesti zad
- › Bolesti břicha
- › Dušnost
- › Únava
- › Přítomnost krve ve vykašlaném hlenu
- › Bolestivost a zduření prsních bradavek

Nádor varlete nejčastěji lékař diagnostikuje pomocí ultrazvuku. Velmi důležité je samovyšetření varlat, které by měli muži provádět optimálně 1x do měsíce. Ideálně po koupeli nebo sprše. Je potřeba všimnout si změn kůže na šourku, změny objemu, tvaru varlete. Každé varle zvlášť rukama vyšetřit, včetně toho, že hmatem odlišit nadvarle od varlete. Při jakékoliv nepravidelnosti, odchylce je třeba kontaktovat lékaře.

Duševní nemoci a psychické obtíže

Ročně prožije asi každý pátý člověk v ČR nějaké duševní onemocnění, většina přitom nevyhledá odbornou pomoc.

U mužů je specifické to, že jsou velmi citliví na stigma, které je s oblastí duševních obtíží spojené – oproti ženám využívají odborných služeb i sociální opory svého okolí ještě

méně. Muži také častěji předstírají, že je vše v pořádku (tzv. disimulace). A zároveň ve statistikách muži vykazují výrazně vyšší nevhodnost, počet trestných činů i dokonaných sebevražd.

V současné době proto existuje silný hlas pro to, aby muži více využívali dostupných odborných služeb, ať už formou psychoterapie, farmakoterapie, nebo jiných forem podpory (např. komunitní pobyty, stacionární léčba, hospitalizace, podpůrné skupiny...).



Časté duševní obtíže u mužů

- › Poruchy nálady (deprese, bipolární porucha apod.)
- › Úzkostné poruchy
- › Závislosti
- › Poruchy osobnosti (např. disociální porucha osobnosti)
- › Psychotické poruchy (schizofrenie apod.)

Příznaky duševních obtíží:

- › Poruchy emocí (dlouhodobý smutek, nepřiměřený strach, úzkost, apod.)
- › Poruchy myšlení (např. ztráta soustředění, zhoršená paměť, „katastrofické scénáře“)
- › Poruchy spánku
- › Rizikové chování
- › Zvýšená míra podráždění a agresivity

Prvním bodem kontaktu pro muže jsou nejčastěji konzultace u praktického lékaře, nebo edukační články na internetu /časopisech. Vzhledem ke stigmatizaci tématu muži mnohdy příliš dlouho otálejí s návštěvou lékaře či psychologa, a záležitost, kterou by bylo možné řešit preventivně např. změnou režimu si následně vyžádá

intenzivnější léčbu s většími zásahy do života. Pro běžné starosti lze využít dostupné techniky (např. relaxace, deník vděčnosti, pohybové aktivity). Když ale projevy přetrvávají a způsobují vážnější potíže ve zdraví, vztazích, práci či zasahují do běžného fungování a života, je vhodné vyhledat odbornou pomoc.

Karcinom plic



Nejčastější výskyt karcinomu plic je mezi 55. až 80. rokem života, ale setkat se s ním můžeme i u velmi mladých osob.

Nejsilnějším rizikovým faktorem karcinomu plic je **kouření**.

Jako „těžký kuřák“ je definován ten, kdo kouřil alespoň 20 cigaret denně po dobu alespoň 20 let nebo 40 cigaret denně po dobu 10 let atd. Těžký kuřák má 10–15% pravděpodobnost, že se u něj rozvine plicní karcinom. Kuřáci, kteří kouřili více než 20 cigaret denně po 20 let, mají 20krát vyšší riziko vzniku plicní rakoviny než nekuřáci. Zvýšené riziko plicní rakoviny mají i pasivní kuřáci. Zvláště ohroženou skupinou jsou

děti a mladiství za předpokladu, že jsou dlouhodobě vystaveni intenzivní inhalaci cigaretového kouře.

Příznaky:

- › Nově vzniklý dlouhotrvající kašel nebo změna charakteru kuřáckého kašle
- › Vykašlávání krve nebo hlenu
- › Záněty plic, které neustupují po běžné léčbě antibiotiky
- › Bolest, která se stupňuje s nádechem
- › Dechové obtíže
- › Chrapot
- › Otok krku při útlaku horní duté žily
- › Polykačící obtíže při útlaku jícnu nádorem

Zapište si:

Jak jste na tom

Rizikový faktor	Optimální stav	Moje hodnota
Celkový cholesterol	5 mmol/l	
Krevní tlak	130/85 mmHg	
Hladina krevního cukru	5,6 mmol/l	
Kouření	Ne	
BMI	do 25	
Vyšetření kožních znamének	Ano	
Vyšetření PSA	Ano	
Samovyšetřování varlat	Ano	
Test na okultní krvácení	Ano	