

Z dovolené bez **SUVENÝRU**



➔ CO DĚLAT, ABYCHOM SI Z NAŠÍ STUDENTSKÉ DOVOLENÉ NEPŘIVEZLI SVRAB, A JAK POSTUPOVAT, KDYŽ SE PŘECE JEN NĚKDO Z NÁS NAKAZÍ?

Je důležité říct nahlas: svrab není ostuda, ale zdravotní problém, který se nevyřeší doma mastičkou „na vyrážku“. Léčba vyžaduje přípravky na předpis, velmi důslednou hygienu a na samém počátku i zdravý rozum. Nepodceňujte hygienu, vyhýbejte se podezřelému ubytování, sdíleným ručníkům a ložnímu prádlu nejasného původu. A pokud se i přesto něco „rozjede“, nepanikařte, ale jedněte. Ložní prádlo a ručníky je potřeba prát minimálně na 60 °C a ideálně žehlit. Věci, které takto ošetřit nelze – například boty, polštáře nebo papuče – se doporučuje uzavřít na tři až sedm

dní do plastových pytlů poté, co je postříkáte insekticidním prostředkem. Postele a matrace je nutné důkladně vysát, rozložit, vystříkat a nechat vyschnout. A ano, vydezinfikovat by se měly i prostory, pomůcky, hračky nebo například sedačka v autě. Během léčby je doporučená izolace alespoň na tři dny. Nesmíme zapomínat ani na tzv. bezpříznakové kontakty – tedy rodinné příslušníky nebo partnery, kteří se sice necítí nijak nemocní, ale byli s nakaženým v těsném kontaktu. Přeléčení všech zasažených členů domácnosti je klíčové.

Odpovídá **Mgr. Zdenka Morvai**, farmaceutka společnosti *Lékárna.cz*.



Děti a rodiče **KUŘÁCI**

➔ RÁDA BYCH PŘESVĚDČILA MANŽELA, ABY PŘESTAL KOUŘIT. MÁME MALOU DČERU A JÁ SE BOJÍM, ŽE BY POZDĚJI MOHLA ZAČÍT KOUŘIT TAKÉ. JAK MOHU MANŽELA V ODVYKÁNÍ PODPOŘIT?

Vaše obavy jsou určitě namístě. Kouření má totiž negativní vliv nejen na zdraví vašeho manžela, ale i vaší malé dcery. Navíc kouření rodičů je také rizikovým faktorem pro rozvoj kouření u dětí. Funguje zde psychologický princip tzv. observačního učení (učení nápodobou), kdy je rodič pro dítě vzor a dítě napodobuje jeho chování. Toto platí zejména ve fázi předškolního a mladšího školního věku. Některé studie uvádějí, že děti z kuřáckých rodin mohou mít až třikrát vyšší pravděpodobnost, že budou kuřáky v dospělosti, oproti dětem z nekuřáckých rodin. Odvykání je sice náročné, ale rozhodně ne nemožné, obzvláště pokud je manželovou motivací zdraví vaší dcery. Doporučuji využít náhradní nikotinovou terapii nebo léčivé přípravky s účinnou látkou cytisin, jako např. Defumoxan, která je podle studií ještě účinnější. Zvažte také konzultaci s odborníkem, například v Centru pro závislé na tabáku, kterých je v ČR několik desítek.

Odpovídá **Adam Kulhánek**, vedoucí Centra pro výzkum a prevenci užívání tabáku Kliniky adiktologie 1. LF Univerzity Karlovy.



HYDRATACE během léta



➔ KOLIK JE POTŘEBA V HORKÝCH DNECH PÍT A PROČ JE TO TAK DŮLEŽITÉ?

Horko způsobuje zvýšené pocení, což může v lidském těle vést k nedostatku tekutin. Velice brzy poté se mohou objevovat nevolnosti, závratě, poruchy soustředění či bolesti hlavy a kardiovas-

kulární potíže. Když se dostaví pocit žízně, je již většinou pozdě, proto je nutné dodržovat pravidelný pitný režim. Dospělí a dospívající by měli denně vypít 30–45 ml tekutin na kilogram své hmotnosti. U batolat se za doporučené minimální množství považuje 0,8 l a u dětí 1,0–1,3 l tekutin za den. Při vysokých teplotách se ale potřeba může zvýšit až čtyřnásobně.

Ideální je voda z kohoutku či minerálka, neslazené bylinné či ovocné čaje a případně ovocné a zeleninové šťávy. Naprosto nevhodné jsou slazené nápoje. Kromě nápojů mohou pomoci i potraviny s vysokým obsahem vody. Těmi jsou ovoce a zelenina, které nejen osvěží, ale také doplní důležité tekutiny a živiny. Mezi potraviny s nejvyšším obsahem vody patří například okurka.

Ta je tvořena z 96 % právě vodou. Další letní stálci jsou rajčata obsahující až 94 % vody a zároveň i cenné antioxidanty, které pomáhají tělu lépe zvládnout vysoké teplotní rozdíly. Pro hydrataci je ideální sáhnout také po ovoci. Například vodní meloun obsahuje až 92 % vody. Jahody, broskve, jablka nebo citrusy navíc i vitamin C.

Odpovídá **Monika Zábojníková**, koordinátorka projektu Půl taliře.



Jak se nepoddát STAROSTEM

➔ MÁM SPOUSTU STAROSTÍ S RODINOU, SLOŽITOU PRÁCI, A TAK ŽIJÍ V NEUSTÁLÉM STRESU. NESPÍM A JSEM VZTEKLÁ A NERVÓZNÍ. EXISTUJÍ NĚJAKÉ METODY, JAK SI ZLEPŠIT PSYCHICKOU ODOLNOST A KONDICI?



V podobné situaci, jako je ta vaše, je dnes řada lidí a je opravdu důležité zajímat se o to, jak svou psychiku udržovat v kondici. K péči o psychické zdraví neodmyslitelně patří v první řadě psychohygiena. Základem je pravidelný, nerušený a dostatečně dlouhý spánek. Dalším důležitým krokem je relaxace, která může být aktivní i pasivní. Při relaxaci se můžeme zaměřit na techniky jako meditace, hluboké dýchání, jóga nebo procházky v přírodě. Někomu může pomoci i poslech hudby nebo čtení knihy. Dalším řešením mohou být fytofarmaka, například volně prodejný Lavekan, což je extrakt z levandule. Jedná se o skutečný léčivý přípravek, který podléhá kontrole Státního ústavu pro kontrolu léčiv, nikoliv o doplněk stravy. Je bezpečný a nebyly u něj zaznamenány výraznější nežádoucí účinky. Užívá se jedna tableta denně v pravidelnou denní dobu. V případech výraznějších a dlouhodobějších obtíží s nespavostí a těžšími psychickými stavy je nutné vyhledat lékaře, ideálně psychiatra, a při jeho nedostupnosti alespoň praktického lékaře a eventuálně využít podpory psychofarmak. Lékem první volby by rozhodně neměly být benzodiazepiny, vhodná jsou naopak antidepresiva. Dále lze použít další fytofarmaka, jako je například Vitango, což je extrakt z rozchodnice růžové. Používá se ke zmírnění příznaků stresu a únavy. Jedná se opět o léčivý přípravek, který podléhá přísnějším předpisům. Používají se obvykle dvě tablety denně, nejlépe v první polovině dne.

Odpovídá **MUDr. Jana Nollová** z psychiatrického odd. Sadská – Psychiatrická nemocnice Kosmonosy.