

ZVLÁŠTNÍ
PŘÍLOHA

plus

Enzymoterapie na ČT / 3. část



Hostem je Eva Jurinová

Končí Rok seniorů

Stárnout je kumšt

Posviťte si na své zdraví

Anketa na přelomu tisíciletí

Soutěž o cestu na Floridu

Eva Jurinová chce být fit

Noblesní žena, stále ještě nepřekonaná moderátorka TV Nova, paní Eva Jurinová mlčí. Lidé se ptají, co dělá, chtějí vědět, zda-li se vrátí na obrazovku, ptají se, kde se ukrývá?

„Neukrývá se, učí, píše, odpočívá, věnuje se rodině - manželovi, mamince, kterou přestěhovala z Moravy k sobě, a věnuje se také přípravě budoucnosti.“

Příliš mnoho otazníků kolem jedné ženy. Příliš mnoho neznámých, které zůstávají v životní rovnici ženy v nejlepších letech. Budou odstraněny?

„Příliš mnoho neznámých! Žena v mém věku by si je měla uvědomit a nedopustit, aby se množily. Je mi v současné době vcelku jasné, že je čas myslet taky na sebe. Mám, možná našťástí, profesi, od které je dobré dát si občas pauzu. To jsem udělala, neboť se chci zaměřit na prevenci zdraví. Moje profese je stavěla na vedlejší kolej. I když, musím se přiznat, nechápala jsem lidi, kteří kolem sebe kýčali a posmrkávali s teploměrem v podpaždí a takzvaně v práci. Prý kvůli nepostradatelnosti. Překvapuje mě stále, že takový člověk neví, jak nejen okolí, ale i sobě škodí tím, že si neléčením zdánlivě obyčejných chřipek zadělává na větší problémy. Je to jistě i nedostatek osvěty v tomto směru u nás. Proto se ráda přiznávám k touze být poslehnout dobrých rad o zdraví. Sama totiž chci začít svou kondicí. Proč? Protože jsem se taky ráno probouzela s bolestmi páteře a kloubů a smála se, když jsem se například napoprvé strefila do punčocháčů. To bylo znamení dobrého dne. Tak tohle končí. Alespoň doufám.“

Jsme v časopise Zdravá rodina. Jak je na tom ta Vaše?

„Doufám, že bude líp. Každého, manžela i maminku, něco bolí. Mě navíc oslovila firma, která, abych pravdu řekla, byla rukou osudu, protože chce pečovat o mé klouby a páteř. A nejen moje, i mé rodiny. Svěřila jsem se proto MUDr. Ždichyncovi, aby mě několik měsíců zkoumal a testoval. Začal hned. Takže už nyní si v lékárně kupuji Gelmodel biosol, který je, doufám, v každé lékárně, a krmím jím nejen sebe, ale i další členy rodiny. Každého nás totiž bolí buď kolena, nebo páteř.“

Ale teď vážně. Jsem zařazena do klinických testů, protože chtějí prokázat, že pravidelným užíváním Gelmodelu se dají odstranit potíže způsobené počínající artrózou. Jak jsem se dověděla od doktora Ždichynce, na univerzitě v Barceloně při



klinických zkouškách zjistili dorůstání chrupavky. Artróza prý začíná nenápadně tuhnutím kolenním nebo ranní tuhou páteří. A to vím, o čem je řeč. Samozřejmě vím taky, že užitím jedné dávky zázraky nenastanou. Ale já vydržím měsíce, zvláště když jsem zjistila, že už po čtrnácti dnech je to mnohem lepší. Kdybych řekla, že se opravdu za nějakých pár týdnů cítím líp, mohlo by to vypadat, že jsem trochu hypochondr a že stačí, když na mě doktor pohledne, ale není to tak. Možná mají odborníci pravdu, když tvrdí, že s výživou kostí bychom to měli myslet vážně.

Takže spoléháte na výživu kloubů? Věříte, že vyřeší vaše potíže?

„Doktor Ždichynec především ocenil, že myslím na prevenci. Nechci totiž dopadnout jako můj tatínek, který měl artrózu vysokého stupně, ke konci života nemohl téměř chodit.“

Já teď přidávám taky pohyb a masáže, teď myslím na tzv. Vágnerovské masáže u mě doma v koupelně, ve vaně a ve sprchovém koutě. Perličková koupel s relaxační hudbou, co se na mě line, vůbec nemůže škodit. Spíš se cítím bezvadně.“

A co Gelmodel? Nebude stačit jen pohyb a masáže?

„Nejsem naivní experimentátor se zdravím. Víím, že masáže jsou skvělým a potřebným doplňkem kondice, ale tam, kde jde do tuhého, například u mě s tou ranní páteří a kolenním, pak dám na radu lékaře. Gelmodel sice není lék na recept, ale já vám pro zajímavost něco přečtu, je to ze zprávy z Barcelonské univerzity: při pravidelném užívání Gelmodelu biosolu došlo subjektivně i objektivně ke zlepšení stavu artrózy již po 4 týdnech u 36,8% pacientů a po 16 týdnech užívání u 84% pacientů. Já bych nikdy nevolila, abych užívala něco, co může při dlouhodobém užívání působit závislost anebo obtíže někde jinde. To tady nehrozí, takže jsem a budu poslušným pacientem. Na jaře přidám k této výživě ještě pohyb na kole u nás za Prahou. To plánuji už teď.“

A vánoce?

„Myslíte na výživu a vánoce? To staneme trochu zabrat všichni, ale já si slibuji, že to hned potom vynahradím. Ovšem u nás doma pohoda a klid k vánoční atmosféře neodmyslitelně patří, takže ji přeji všem známým i neznámým lidem. V srdci mír a klid a taky hodně a hodně zdraví.“

Marie Žochová





(příloha)



(str. 6)

Host Eva Jurinová
chce být fit. 2

editorial Zlata Adamovská. 4

Anketa s představiteli našeho kulturního a společenského života na přelomu tisíciletí. 4

hlavní téma Prof. Ota Gregor:
„Končí Rok seniorů“. 6

lékař radí Doc. Luděk Daneš:
„Lepší výhledy
i u Alzheimerovy choroby“. 13

MUDr. Milan Lexa:
„Kojení a tříměsíční koliky“. 15

zprávy Posviťte si na své zdraví. 11

„Stárnout, to je kumšt“
- třetí vydání knihy Oty Gregora
s ilustracemi Vladimíra Renčína,
doplněné o zvláštní kapitulu
„Stárne imunita s námi,
nebo my s imunitou?“ 14

příloha Systémová enzymoterapie -
závěrečná část seriálu
v rámci cyklu České televize
„O zdraví“.

+
Velká soutěž „Klíč ke zdraví“.
zvláštní příloha po 8. straně

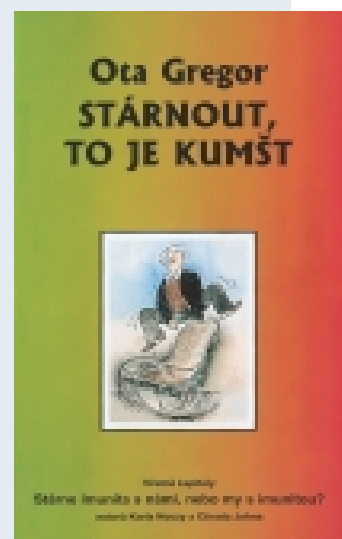


(příloha)

(str. 14)



(příloha)





Jak já byla zvědavá! Říkala jsem si: To bude něco úžasného! Toho se snad ani nedožiju! Tak vzdálený mi připadal letopočet 2000, když jsem byla malá holka lezoucí po stromech, místo abych si hrála s panenkami, jak se očekávalo. A už je to tady! Strašně nerada bilancuji, ale tentokrát mi to nedá. A myslím, že skoro každý z nás se právě na konci toho letošního roku zamyslí, kam dojít chtěl a kam vlastně došel. Někoho jistě přivedou tyhle otázky do rozpaků. Musím přiznat, že mne přivádějí do rozpaků spíš novináři, kteří se mě teď koncem roku třeba ptají, jak se připravujete na rok 2000, co očekáváte od roku 2000, co pro vás znamená přelom tisíciletí, jak výjimečně oslavíte vstup do nového tisíciletí? Jako by se s novým letopočtem měli změnit lidé, jejich vztahy, ulice, ve kterých žijí, firmy, ve kterých pracují. Ale to je přece nesmysl. Lidé zůstanou stejní a co si sami neudělají, nedokáže za ně udělat žádná změna letopočtu. Smysl má přece jenom připravovat se na něco konkrétního, na to, co pro nás může být nějakým přínosem. Očekávat je třeba spíš něco od člověka než od měnících se číslovek. Přelomy a důležité události v životě lidském nenastávají přece automaticky změnou v kalendáři, ale jen tím, že lidé na změnách k lepšímu usilovně pracují, a když naprou dostatek síly správným směrem, vydají dostatek energie, přijde změna, kterou si zasloužili. Nový rok ji za nás bohužel určitě neudělá.

Co si tedy přát k Novému roku? Byla bych šťastná, kdybych si svoje zasloužená vítězství i prohry mohla prožívat ve zdraví, kdybych se přitom mohla těšit i ze zdraví svých blízkých.

Takže přejí sobě i vám, abyste se ve zdraví dožili změny letopočtu, abyste ve zdraví přežili i Silvestra, abyste ho měli s kým slavit, aby to byli lidé vám milí, a o půlnoci abychom si připili - na co jiného než na zdraví. To ostatní si už bude muset vydobýt každý sám. Všichni se budeme mít, jak si zasloužíme, ne jak nám nadělí nové tisíciletí, které, mimochodem, nastane stejně až po dalším Silvestru.

Elada Adamová

Anketa

V závěru roku jsme různým představitelům našeho kulturního a společenského života položili dvě otázky:

1/ Co pro Vás znamená uplynulých deset let?

2/ S jakou nadějí očekáváte rok 2000?

Prof. Rudolf Zahradník, předseda Akademie věd České republiky

1. Co pro mne znamená uplynulých deset let? Jednu z největších událostí v mém životě: úsilí o renesanci demokracie. Přes všechno rozladění z pomalého postupu je úžasné po šesti letech nacismu, krátkém oddechu po válce a 42 letech komunismu žít opět ve svobodné zemi.

2. S jakou nadějí očekávám rok 2000? Mám možná pošetilou naději, že si politici všimnou, že do naší lodi teče mnoha děrami: že začnou tyto díry ucpávat s velikou horlivostí a bez ohledu na pracovní dobu. A tak pořád doufám, že se Česká republika navzdory některým lenochům přece objeví ve společenství fungujících zemí.

Josef Škvorecký, spisovatel, Toronto

1. Splnění naděje, o níž jsem si myslel, že se jejího uskutečnění nedožiji.

2. Že se česká společnost vymaní z problémů přechodné doby a stane se co nejlepší demokracií, jak v to doufal Masaryk. Což neznamená, že se stane nějakou utopií. Masaryk, jak víte, byl realista.

Prof. MUDr. Cyril Höschl, 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy

1. Co pro mne znamená uplynulých deset let? Neuvěřitelné vzepětí předtím spoutaných sil, lidské tvořivosti, podnikavosti, ale i vlastností nízkých a zavržených. V této době jsem prožil nejkrásnější pracovní léta se skvělými lidmi, plná vzácných setkání a zážitků z cest. Přijížděli k nám legendární vědci a umělci z celého světa, my jsme se dostali do míst nám dříve nedostupných. Ten čas mi zní hudbou našich komorních orchestrů na univerzitě, v klubu i mezi přáteli, třpytí se širavami moří, která jsme zbrázdili, voní letním sněhem alpských vršků a dává pocit skutečné přátelství. Záměrně nemluvím o tom, co si někteří, licoměrně skuhrajíce, na své svobodě vybírají špatného. Ani o šíleném pracovním tempu hluboko do noci a k ránu, o povinnostmi zaplněných nedělích a svátcích, o osobních tragédiích a ztrátách. Uplynulých deset let nám dalo možnost rozvinout se podle našich možností, přineslo do zdravotnictví nevídané investice - nárůst přístrojového vybavení ve všech progresivních směrech lékařství brzy po revoluci dosáhl až tisíciprocentních hodnot! Celý systém se však nepodařilo dát dohromady dodnes, úroveň ministerstva je snad nejhorší od r. 1948. To je výzva pro ty odvážlivce, kteří by se do toho ještě dnes chtěli pustit. Odměna je však poměrně malá a vděk žádný. Navzdory politické degeneraci dneška jsem optimistou a zřejmě jím stále budu.

2. Rok 2000 považuji za úplně obyčejný rok jako každý jiný. Po neúspěších naší poslední, bohužel velmi neschopné vlády, se věci mohou vyvíjet snad opravdu už jenom k lepšímu. Zdravotnictví sice bude problémem věčně, protože jím je na celém světě, ale to je jen jedna součást společnosti, v níž jinak dojde určitě k ozdravení. Když si to budeme všichni moc přát, určitě to nakonec přivoláme. Přinejmenším svým příštím volebním rozhodnutím.

Prof. MUDr. Zdeněk Fejfar, kardiolog

1. Vidím mnoho kladů, které převažují nad současnými, namnoze přechodnými zápory a problémy. Například svoboda slova, pohybu - kamkoli ve světě -, podnikání apod. Mezi zápory patří, že jsme se neuměli vypořádat s minulostí - „sametová“ revoluce, nebo snad podle tradice revoluce „v bačkorách“? Svobodu si často představujeme jako anarchii - „mohu si vše dovolit“. Chceme žít jako vyspělá společnost, ale pracujeme více méně jako v minulém režimu.

2. Přejichod z roku 1999 na 2000 je pro mě změna v kalendáři. Nadějí je mladá generace, která nahradí tu dnešní, do 10-15 let. Chtěl bych to sledovat, pokud se udržím v duševní a tělesné pohodě.

RNDr. Jiří Grygar, Fyzikální ústav AV ČR

1. Je to zcela jistě nejšťastnější doba mého života, neboť více než tři čtvrtiny své dosavadní pozemské pouti jsem prožil ve zločinných totalitních režimech a popravdě jsem příliš nedoufal, že se dožiji něčeho nadějnějšího. Byl jsem po převratu v listopadu 1989 zajisté naivní, neboť jsem si myslel, že naprostá většina mých spoluobčanů si uchovála demokratické ideály svobody a tolerance navzdory totalitám, takže přechod ke standardní evropské demokracii bude hladký a bezbolestný. Přes všechny nesnáze však soudím, že bez ohledu na podivné praktiky mnoha našich

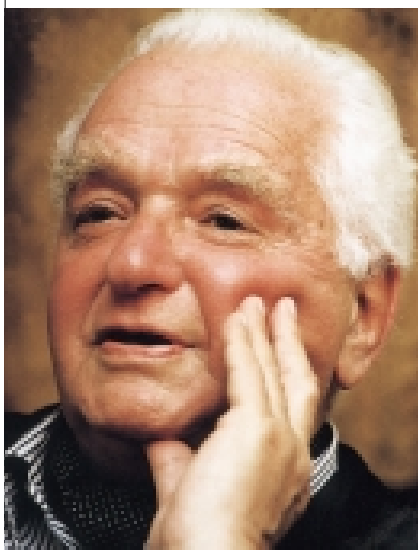
politiků a malomyslnost, které propadla významná část naší veřejnosti, se zdařilo a stále daří něco úžasného. Dostali jsme naprosto jedinečnou dějinnou příležitost a věřím, že ji nepromarníme.

2. Se stejnou, jako kterýkoliv jiný nový rok. Čas je z lidského i fyzikálního hlediska spojitě plynoucí veličina, kterou sice z praktických důvodů členíme na sekundy, hodiny, dny, měsíce a roky, ale žádný hlubší význam tyto předěly nemají. Z téhož důvodu nikdy neoslavuji příchod nového kalendářního roku, ale ani se ho nebojím. Víím, že pro řadu lidí má letopočet 2000 bezmála magický význam, ale ačkoliv jde o kulaté číslo, není to dokonce ani konec století či druhého tisíciletí, protože náš letopočet nezačal rokem nula, nýbrž až 1. ledna r. +1, a na tom se už dodatečně nedá nic změnit. Lidská zkušenost navíc ukazuje, že dělení času na roky, století nebo tisíciletí je naprosto formální. Skutečné předěly v našich životech umíme stanovit pouze s dostatečným historickým odstupem, což v mém životě bylo např. září 1938, březen 1939, květen 1945, únor 1948, srpen 1968 a listopad 1989. Moje naděje pro r. 2000 spočívá v očekávání, že příští předěly v našich dějinách nepovedou ani k totalitě, ani ke kolektivní ztrátě soudnosti našeho historicky již dosti zkoušeného národa.

Otázky kladla dr. Eva Křížová

Končí Rok seniorů

V minulých létech se stal tradicí Mezinárodní den seniorů. Letos byl seniorům věnován celý rok - 365 dní. Odpovídá to prodloužení lidského věku, a tím i zvýšení počtu starších lidí na naší planetě. Bohužel velmi často se setkáváme s tím, že seniori jsou považováni za pasivní a převážně nemocné občany.



**Prof. MUDr. Ota Gregor, DrSc.,
garant hlavního tématu tohoto čísla**

V odborných kruzích se však třetí věk dělí na mladší seniory, lidi od 60 do 74 let, starší seniory od 75 do 89

roků a za dlouhověké jsou považováni lidé nad 90 let.

Jak vypadá situace u nás? Na začátku tohoto století byla u nás pouze 4 % populace starší 65 let. Na konci století, tedy dnes, je to už 13 % a v příštím století se jistě věk ještě prodlouží.



Přidáváme léta k životu

Ano, ale jde o to, abychom těmto létům přidávali hodnotný život. Abychom dokázali odbourávat mýty, že stáří je nemoc. Stáří nebývá bez nemocí, ale kdyby stáří bylo chorobou, pak by se určitě dalo léčit nebo dokonce „vyléčit“. Stejným mýtem je i tvrzení, že ve stáří člověk „přestává myslet“. Nejlepší odpovědí na toto tvrzení jsou Univerzity třetího věku, které se těší velké oblibě posluchačů-seniorů. Jsou pořádány prakticky ve všech městech, kde jsou vysoké školy. Také Rozhlasová akademie třetího věku, vysílaná Českým rozhlasem, má tisíce posluchačů. Tyto skutečnosti odsuzují tvrzení o nemyslných staroušcích na smetiště pověr a mýtů.



Organizace Spojených národů chtěla tímto Rokem seniorů nejen upozornit národy celého světa na problematiku stáří a stárnutí, ale naopak vyzvednout duševní a aktivní život seniorů, který mladým generacím může přinést mnoho užitečného.

Odchod na zasloužený odpočinek?

Měli bychom se zamyslet nad touto formulací. Lidé neodcházejí do důchodu, ale přecházejí do skupiny seniorů. Většina z nich zůstává aktivní, jen přechází na jinou činnost. Časy se mění a my s nimi. Je to velká výzva pro dnešní třicátníky, čtyřicátníky či padesátileté. Buďte připraveni nejen na delší život, ale udělejte vše pro to, aby váš život byl hodnotnější, zdravější, a to i ve vyšším věku. Osvojíte-li si dnes aktivní zdravý životní styl, v němž budete namáhat klouby, páteř, svalstvo i mozek, pak máte perspektivu nejen delšího živo-



ta, ale hodnotného aktivního prožití seniorského věku.

Světové odborné časopisy (Science a Nature) se často zabývají perspektivou lidí středního věku. Upozorňují na to, že stárnutí nemusí být smutnou patologickou etapou života, plnou chorob a strádání. Hovoří o úspěšném stárnutí, o tom, že dnes žijeme zdravěji. Překvapující je zjištění, že 85 % osob ve věku 65 - 75 let nemá choroby, které by je nutily k invaliditě, že 40 % lidí starších 85 let je schopno normální samostatné činnosti, i když tempo je pomalejší.

Samozřejmě, že se věnují i problematice JAK si ve třetím věku udržet na dobré úrovni tělesné i duševní funkce. Výzkumy prokazují, že součinnost genetických faktorů a vlastní aktivity zdravého životního stylu ovlivňuje nejen délku, ale především kvalitu života seniorů. Záleží tedy na každém z nás, na naší vlastní přiměřené aktivitě. Lenivět znamená rezavět. Nové studie potvrzují, že mentální úroveň lze pomocí mozkové

aktivity udržet i ve třetím věku na dobré úrovni. Navíc zdravý aktivní život může zpomalit tempo stárnutí, přirozený úbytek svalové síly i pohyblivosti. Je i prevencí proti poruchám tělesné rovnováhy, které mohou vést k tzv. „nevysvětlitelným“ pádům a zlomeninám křehkých kostí. K aktivitě v seniorském věku patří i omezení převážně sedavého způsobu života.

Co je důležité

Pravidelné cvičení, procházky, chůze - to vše zpomaluje úbytek svalové hmoty, síly i tělesné křehkosti. Podaří-li se včas nastartovat tento zdravý životní styl, pak smysl Mezinárodního roku seniorů, tak jak je vytyčila Světová zdravotnická organizace, přinese kýžený cíl: „**Prodloužení zdravého aktivního života a udržení funkční schopnosti a kapacit pro celý život, tedy i pro období třetího věku.**“

Pro. MUDr. Ota Gregor., DrSc.

Grünlipp Muschel Konzentrat

Glykosaminglykany

Speciální výživa pro tvorbu kloubního mazu
s vysokým obsahem glykosaminglykanů, vápníku, hořčičku a vitamínů C, E, B6, B12

- Svým vysokým obsahem glykosaminglykanů stimuluje tvorbu kloubního mazu, a tak zabezpečuje pohyblivost (prokluzování) kloubů.
- Váže vodu v tkáních, snadno a kompletně se vsřebává, působí pozvolna a dlouhodobě!
- Přírodní čistý produkt bez vedlejších účinků!

Je doporučován proti opotřebení kloubů, šlach a přetížení kostí z nadměrné fyzické námahy - těžké tělesné práce, při sportování. Navíc přirozeným způsobem zpomaluje proces stárnutí!

K dostání v lékárnách.



VÝROBCE: Anton Hübner GmbH & Co. KG, BRD
ZASTOUPENÍV ČR: OSKAR, Krškova 807, Praha 5, tel: 02/581 60 88 9



v.o.s.

LOPED

VÍCESTOPÁ KOLA



Tříkolky pro dospělé

Při dotazu na podrobnosti nám řekli: „Díky inzerci se naše výrobky postupně dostávají do povědomí lidí. Hlavním naším zákazníkem jsou starší osoby, kterým tříkolka nahradí ubývající síly, ušetří bolavé nohy a prodlouží aktivní život. Od roku '90 se prodalo přes tři tisíce kusů s roční zárukou. K běžnému servisu se nám ani po těch letech nevrací skoro nic, a to mají některé tříkolky najeto i desítky tisíc kilometrů. Výroba je zakázková, a dodání trvá asi dva týdny. I naše nejlevnější tříkolka pro dospělé za 8490 Kč je schválena k provozu na veřejných komunikacích.“

Nosný výrobek vidíte na fotografii. Má košík na nákupy a je k němu možno přibojednat řadu úprav, včetně převodovky. Stojí v základní verzi 13.990 Kč. Potřebuje-li však zákazník tuto tříkolku ze zdravotních důvodů, může získat příspěvek od pojišťovny ve výši pěti tisíc korun.

Vyrábí LOPED

Kollárova 16, 186 00 Praha 8 - Karlín

Informace na tel.: 02 / 231 29 64

<http://mujweb.cz/www/LOPED>

Lepší výhledy i u Alzheimerovy choroby

Čtenářka M.B. se obrátila na naši redakci s dotazem: „Je mi 51 let a celý produktivní život jsem vedle výchovy dvou dětí zvládala rušnou a podle mne náročnou práci sekretářky a později jiné funkce v managementu velké výrobní firmy. V poslední době někdy zapomínám některá jména nebo termíny a musím si dávat víc pozor. Spíše se ale jen bojím, že na něco důležitého zapomenou a zneklidňuje mne to i po práci a v noci. Často se píše o Alzheimerově chorobě, jak hrozí mnoha lidem ztrátou duševních schopností. Bojím se, aby mne to nepostihlo. Co mám dělat, abych Alzheimerově chorobě předešla nebo se již začala léčit?“

Problém s nárůstem nemocných s Alzheimerovou chorobou (ACH) je opravdu velký. Někdy jsou čtenáři strašeni různými nesprávnými odhady procent obyvatelstva, které bude postiženo. I vědecky podložená čísla jsou však vážná: Nárůst podílu populace ve věku nad 85 let je a zůstane nejrychlejší. Právě u lidí nad 85 let věku je 47 %, tj. nejvyšší podíl osob, postižováno příznaky ACH, rozvinutými do různého stupně. Je předmětem intenzivního výzkumu a vědeckých diskusí, které počáteční příznaky již naznačují přítomnost ACH, a které nikoli. Údaje o počtech nemocných proto ve velkých státech kolísají podle zvolených kritérií až o miliony.

Čtenářka je ve věku a ve funkční zdatnosti, kdy ještě nemusí uvažovat o hrozbě ACH. Drobné poruchy paměti přicházejí u mladších lidí jako důsledek pracovní zátěže, stresových situací, nedostatku odpočinku apod. Těžké poruchy, většinou u starších jedinců, mohou mít původ například v cévních nemocích a špatném prokrvení mozku a nevyústí do ACH. Ta je jen jednou z řady nemocí, které mohou končit demencí. Ze všech případů ACH přichází jen 15 % do věku 65 let.

O příčině ACH není dosud jasno. Nemoc objevil Alois Alzheimer již v roce 1906, ale její výzkum ožil až v šedesátých letech po zavedení elektronové mikroskopie do diagnostiky. Byl poznán choroboplodný proces, v němž na začátku stojí předpoklady či podpůrné faktory, jako je stárnutí, trauma, vliv volných radikálů kyslíku, genetický předpoklad aj.

Předcházet cíleně ACH dnes nikdo ještě neumí. Dříve se připisoval ve vzniku ACH větší význam poraněním hlavy. Dnes tento faktor není na prvním místě, ale jistě je užitečné chránit si hlavu před úrazem a před sporty, které jsou spojeny s údery do hlavy. Je-li připisován význam zhojbnému účinku volných radikálů, je užitečné užívat v potravě vitamínové doplňky a ovoce s faktory, které odstraňují volné radikály. Podobný účinek mají také různé čaje, šťáva z červených hroznů, černá čokoláda aj. Z volně prodejných léků nic specifického proti ACH není.

Významnou úlohu v léčbě ACH má hypotéza cholinergní.

Rozumíme tím vědecky značně podloženou představu o tom, že ACH postihuje degenerativním procesem nejvíce buňky v bazálních částech předního mozku a v mozkové kůře. Moderní léčba se proto zaměřila na odstranění tohoto nedostatku. Projevuje se zlepšením poznávacích a rozumových funkcí a paměti. Léčba spočívá v tlumení aktivity enzymu cholinesterázy. Jde tudíž o inhibitory cholinesterázy, jimiž se dosáhne vyšší a trvalejší hladiny acetylcholinu v mozku, a tím zlepšení předávání signálů mezi nervovými buňkami. Prvním z léků této řady byl tacrin. Na jiném mechanismu byl založen účinek kombinace selegilinu a vitamínu E, která se rovněž osvědčila ve studii z nedávných let.

Novějším lékem s funkcí inhibitoru cholinesterázy je donepezil (Aricept), u něhož proběhla velká klinická studie v USA s příznivými výsledky. Považuje se v nynější odborné literatuře za lék první volby pro zvládání kognitivních příznaků mírných a středních forem ACH. Zejména také proto, že má nejméně vedlejších nežádoucích projevů a je možno jej podávat jednou denně. Velmi kladně je na výsledcích studie hodnocena skutečnost, že donepezil umožnil po dobu ročního pozorování udržet samostatnost a nezávislost pacientů v každodenních úkonech a zachovat jim i zájem o záliby. Další americká a skandinávská studie podobného rozsahu a doby trvání potvrdily tyto nálezy a upřesnily, že donepezil je vhodným lékem pro dlouhodobé udržování výkonnosti pacientů s ACH a jejich kognitivních schopností pro výkon každodenních prací pro vlastní samostatný život. Zázračné léky neexistují. Objektivní zjištění, že Aricept ve studii vykázal u léčených dvašedesátiprocentní pravděpodobnost udržení funkční schopnosti a tudíž prodloužení doby, po které dojde ke ztrátě funkční schopnosti, je optimem, které v současné době mají lékaři k ovlivnění kognitivních funkcí jediným lékem k dispozici.

Ve výzkumu ACH se setkáváme s jevem, který není v medicíně ojedinělý, totiž s nerovnoměrností rozvoje jednotlivých úseků, která vede až k paradoxu, že pokroky léčby někdy předstihují poznání příčin a možnosti správného rozpoznání nemoci. Právě u ACH se jeví správná a včasná diagnostika velmi obtížným výzkumným problémem. Správné hodnocení prvních příznaků kognitivních poruch a jejich odlišení od jiných začínajících demencí bude ještě nějaký čas trvat a lze od něho čekat podněty k vývoji nových léků. Zrychlení diagnostiky se dnes ubírá několika směry současně: cestou neurologickou a psychologických testů, znázorňovacími metodami s průkazem raných změn v mozku, biochemickými vyšetřováními, sledováním případných změn mimo mozek apod.

Zároveň pokračuje výzkum, jak by se daly ovlivnit jednotlivé články v procesu rozvoje choroby, o nichž jsme se zmínili shora. Týkají se genetiky - je známo osm genů regulujících vznik ACH, dále jde o hledání látek, které brání tvorbě amyloidu nebo jeho shlukování a ukládání, prověřují se možnosti ochrany mozkových buněk před toxicitou ukládaných látek, hledají se nové antioxidanty, odklízející volné radikály kyslíku. Studuje se nová generace protizánětlivých látek a její uplatnění při ACH. Zajímavým a slibným směrem je také pátrání po estrogenech s tkáňovou specifičností. Podle odborníků lze očekávat výsledky pro praxi v příští dekádě. I to, co zatím přinesl například Aricept na jediné ze sledovaných stop - na cestě inhibice cholinesterázy, je důvodem k optimismu.

Doc. MUDr. Luděk Daneš, DrSc.



Stárnout, to je kumšt

Pod tímto titulem vychází včas před vánočními už třetí vydání knihy profesora Oty Gregora, našeho předního odborníka na otázky stáří a stárnutí. Čtenáři se tak dostávají opravdový bestseller v oblasti medicíny a zdravého životního stylu - první dvě vydání, doprovázená ilustracemi Vladimíra Renčina, jsou beznadějně vyprodána. Nynější třetí vydání je navíc doplněno o obsahovou kapitolu „Stárne imunita s námi, nebo my s imunitou?“ renomovaných autorů odborných i populárně vědeckých publikací z oblasti imunologie MUDr. Karla Nouzy a prof. Ctířada Johna.

Náš přední psychiatr MUDr. Jan Cimický, známý široké veřejnosti z rozhlasu i televize, napsal k nynějšímu vydání na zadní straně obálky:

„Čas je relativní. Když je Vám patnáct, je pro Vás třicátník osobou zcela odepsanou. Ale v šedesáti je Váš postoj diametrálně jiný. Kalendářní věk neodpovídá (naštěstí) věku skutečnému, biologickému, a tak se může stát, že někteří lidé zůstávají navzdory času obdivuhodně svěží.“

Profesor Ota Gregor je sám nejlepším příkladem, jak datum narození lze oklamat: podstatou je neustálá tvůrčí aktivita. A protože si nechce nechat všechny své předchozí profesní zkušenosti pro sebe a ví, že z nich můžou mít užitek i jiní, vložil své odborné znalosti i schopnost poutavě přednášet do této publikace.

Přístupným a srozumitelným způsobem dokáže i nezavěšenému laikovi vysvětlit podstatu zázraku, jak si uchovat duševní svěžest a tělesnou odolnost, strážlivý úsudek a schopnost odolávat stresu. I sílu a energii ve vzácné harmonii.

Díky za to, že taková knížka vyšla! Stojí za to ji mít po ruce.“

objednávkový kupón

**Objednávka prof. Oty Gregora: „Stárnout, to je kumšt“
na dobírku včetně poštovného: 115,- Kč
im Medicíny, s.r.o.
Uhrňovská 448, 252 43 Průhonice**

Jméno, příjmení:

Adresa objednatele:

Číslo účtu:..... Podpis:

PENZIÓN FANIA NABÍZÍ:

Letní i zimní rekreaci

v malebném rekreačním středisku v Albrechticích v Jizerských horách, kapacita 42 lůžek, pokoje s vlastním příslušenstvím, vhodné pro rodinnou rekreaci, školy v přírodě či odborná školení. Prvotřídní domácí kuchyně. V okolí turistické stezky vhodné pro vycházky i horská kola a výborné lyžařské terény s umělým sněhem.

Poskytujeme výrazné slevy pro skupiny, zejména školy v přírodě a důchodce.

Rezervace: Paní Závítovská (Čermáková), tel.: 02/ 67750003(4), fax.: 02/ 67751148.

V areálu penzionu bylo nově vybudováno sportovní a dětské hřiště a pro náročné luxusní horská chalupa s třemi ložnicemi, obývacím pokojem s krbem a moderně vybavenou kuchyní.



Časopis o zdraví pro celou rodinu

Šéfredaktorka:
Zlata Adamovská

Zástupce šéfredaktorky:
PhDr. Jiří Halousek

Tajemnice redakce:
Eva Krejčí

Redaktoři:
PhDr. Eva Křížová
Mgr. Jana Smutná

Redakční rada:
Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.
Prof. MUDr. Radomír Čihák, DrSc.
Prof. MUDr. Zdeněk Fejfar, DrSc.
Prof. RNDr. Luděk Jahodář, CSc.
Prof. MUDr. Ctířad John, DrSc.
Prof. MUDr. Jiří Kaňka, DrSc.
Prof. MUDr. Jaroslav Rybka, DrSc.
Prof. MUDr. Evžen Skala, CSc.
Prof. MUDr. Václav Špičák, DrSc.

Grafická úprava:
Romana Křištofová

Fotografie:
Titulní foto Lenka Hatašová
Jakub Červený - studio Červený,
Jana Pertáková, archiv redakce
a PhotoDisc Europe

Vydavatel:
Dům medicíny s.r.o.

Inzerce:
Zdravá rodina
Uhrňovská 448,
252 43 Průhonice
tel./fax: 02 / 677 511 18

Studio Červený
tel./fax: 02/444 603 24,
02/444 669 59
mobil: 0602/360 200

PhDr. Jiří Halousek
tel.: 0602/125 887,
fax: 02/677 511 18

Litografie a tisk:
Svoboda, grafické závody a.s.

Povoleno: MK ČR 7676

Upozornění vydavatele:
Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za obsah inzerátů odpovídá inzerent. O případných nežádoucích účincích léků inzerovaných v tomto časopise se informujte, prosím, u lékárníka nebo ošetřujícího lékaře.

Adresa redakce:
Zdravá rodina
Na Slupi 6, I28 42 Praha 2
tel.: 02 / 90 05 01 02
fax: 02 / 29 31 57
internet: www.zdrava-rodina.cz