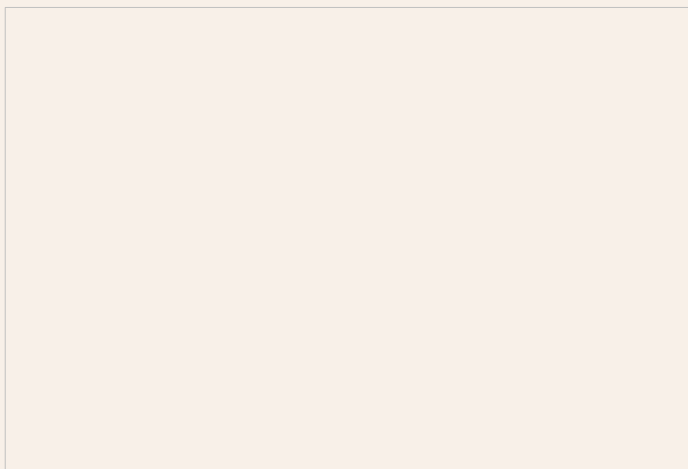


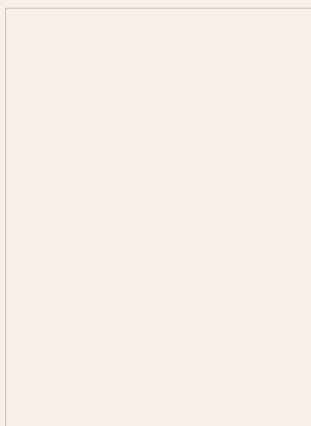
Z Parníku na cestě ke zdraví

Znáte hodnoty svého krevního tlaku? Výše hladiny krevního cukru je v normě? A co takhle obsah cholesterolu? Že jste zatím zdraví jako řepy, i když kouříte dvacítku cigaret denně, ale nevíte, jak se svého nebezpečného zlovyku zbavit? Odpovědi na uvedené otázky pomáhali najít návštěvníkům letošního Dne zdraví, pořádaného odborem zdravotnictví naší městské části, odborníci z Krajské hygienické stanice Středočeského kraje.



MUDr. Lidmila Hamplová s jedním ze studentů při měření krevního tlaku.

O významu dnes už tradiční akce, probíhající v prostorách polikliniky na Černém Mostě neboli "Parníku jednou ročně, vždy na podzim, hovoří vedoucí odboru prevence a podpory zdraví hygienické stanice MUDr. Lidmila Hamplová: "Je to jedna z forem zdravotní výchovy, jejíž výhoda spočívá v tom, že přicházíme za lidmi, a je cílená na zdravou populaci - ale stává se nám, že při ní objevíme závažné onemocnění. Praha 14 byla mezi prvními, kdo nás před několika lety oslovil, ne všechny městské části se prevenci tímto způsobem věnují. Stačilo promluvit s několika návštěvníky, kteří 10. října, v den konání akce, dorazili hned na devátou, a bylo zřejmé, že systematický přístup slaví úspěch: lidé přicházejí opakovaně.



O testování hladiny cholesterolu byl mezi návštěvníky velký zájem

Zastávka první a druhá:

na tloušťky máme metr, na tlak krve tonometr

Začíná se BMI, což zní možná složitě, je to ale jednoduché. Po změření a zvážení příchozích za pomoci stážistů čili příštích hygieniků z vyšší zdravotní školy v Praze 5 jsou získané údaje porovnány (hmotnost v kg lomeno výška v metrech). Výsledek představuje body mass index - pokud je vyšší než 25, máte nadváhu a je načase začít se zabývat zásadami zdravé výživy. Náš případ to naštěstí nebyl a důvodem k panice se pro členy redakce nestalo ani měření tlaku krve.

Zastávka třetí:

se srdcem si není radno hrát

Stanoviště, kde se zjišťuje hladina cholesterolu a krevního cukru, je jediným místem, kde je návštěvníkům "ubližováno", ovšem pár kapek krve bohatě vyváží význam získaných informací. Nové byly i pro nás, včetně faktu, že množství cukru v krvi lze správně stanovit jen u těch, kteří přišli nalačno. Cholesterol jsme si ale určitě nechali - kdo by se chtěl zbytečně vystavovat zvýšenému riziku srdečně-cévních onemocnění (to si radši trochu ohlídáme jídelníček).

Zastávka čtvrtá:

fantom, který pomáhá

Víte, že ročně je u nás podchyceno 4 000 nových nádorových onemocnění prsu? MUDr. Zuzana Šulcová nám v této souvislosti připomněla, že prevence je ale velmi snadno dostupná: stačí pravidelně každý měsíc provádět samovyšetření. "U žen nad 45 let bylo zavedeno mamografické vyšetření jednou ročně, ale některé typy rakoviny se za tři měsíce můžou dostat do stadia, že se to už nedá operovat, varuje před podceňováním rizika a na modelu, zdravotníky zvaném fantom, předvádí význam správné techniky vyšetřování (prsty naplocho).

Zastávka pátá:

recept na nekuřáctví

Také u dalšího stolku se nám předvádí zajímavá pomůcka - přístroj Smokerlyzer. Jeho součástí je kromě zabudovaného "semaforu" snímací náustek, a pokud vás zajímá, kolik oxidu uhelnatého vychází z vašich plic, stačí do něj jednou řádně vydechnout. Když se rozsvítí červená, může následovat nabídka léčby: po určité přechodnou dobu lze v rámci odvykání využít nikotinových náplastí, žvýkaček nebo špičky. Za nejdůležitější ale doktorka Renata Staňková považuje vlastní rozhodnutí: jestliže se kuřák sám neodhodlá skoncovat se svým zlovykem, jeho okolí nic nezmůže.

Zastávka šestá:

jíme proto, abychom žili

Ty, které výsledek některého vyšetření zklamal, možná potěšila "výživová nabídka" MUDr. Noemi Krajčové. Nic není ztraceno ani tehdy, pokud vám Den zdraví unikl - můžeme vás pozvat přímo na její pracoviště, kde vede jednou týdně (vždy v úterý) poradnu zaměřenou na prevenci výživou a podílí se na tříměsíčních kurzech redukce nadváhy. Adresa Krajské hygienické stanice je Dittrichova 17, Praha 2, tel.: 224 914 966 nebo 224 912 183. Poradit vám tu mohou i v rámci problematiky očkování, aktuální nejen v souvislosti s povodněmi, ale třeba i pro jedince, kteří se chystají do zahraničí.

Věra Štemberová,
foto: Jaroslav Šmíd