

DOTAZY Z LÉKÁRNY

Chtěla bych se zeptat, jaký přípravek mám použít na neustálé ucívání nosu. Jsem ve 33. týdnu těhotenství a používám už asi měsíc přípravek Olynth (sprej do nosu). Pomůže mi přibližně na 6 hodin a pak mám nos zase ucpaný! Nemám rýmu, pouze ucpaný nos. Zkoušela jsem mořskou vodu ve spreji, ale ta mi vůbec nepomáhá. Poradte mi prosím, co mám dělat a jaký vliv má Olynth na moje dítě?

Nosní sprej do nosu Olynth obsahuje látky ze skupiny tzv. sympatomimetik (podobně jako řada dalších nosních sprejů: Nasivin, Otrivin, Sanorin). Sympatomimetika jsou velmi účinná a přinášejí rychlou úlevu od ucpaného nosu, a to efektem splasknutí nateklé nosní sliznice. Bohužel se ale nesmí používat déle než 5 dní, maximálně jeden týden, jelikož pak se může dostavit účinek opačný, který popisujete – tedy trvale ucpaný nos neboli tzv. suchá rýma bez produkce hlenů. Při dlouhodobém používání dokonce hrozí až trvalé poškození nosní sliznice. Používání těchto přípravků se v těhotenství ani během kojení nedoporučuje.

Naopak mořská voda je během těhotenství velmi vhodná, nehrozí žádné nežádoucí účinky vám ani vašemu dítěti. Pokud vám mořská voda nezabrala, možná jste používala izotonický roztok mořské vody, který neuvolňuje ucpaný nos a je vhodný pouze na nosní hygienu. Doporučila bych vám tedy hypertonický mořský roztok (např. přípravky Sinomarin). Pouze hypertonický mořský roztok, který má vyšší koncentraci solí, přirozeně snižuje otok nosní sliznice a uvolňuje ucpaný nos.



Mgr. Petra Procházková
Lékařka Aesculap, Brno



Mohu předejít alergii u ročního dítěte v případě, že matka i otec jsou oba astmatici? Jaké doplňky stravy se popřípadě dají využít?

Alergická onemocnění mají nepopíratelně genetický základ. Dalším důležitým činitelem je však okolní prostředí dítěte. Ukazuje se, že rozvoji tolerance proti alergiím napomáhá kontakt s mikrobiálními antigeny. Jedná se o tzv. hygienickou hypotézu. Dostatečným podnětem mohou být probiotické bakterie žijící ve střevě. Proto se doporučuje podávat vhodný druh probiotik. Je však třeba podotknout, že ne všechna probiotika jsou stejná. Pouze u některých kmenů je účinek proti alergiím opravdu doložen, a nezakládá se pouze na obecných domněnkách.

Jedním z kmenů, u něhož byl v klinických studiích prokázán významný účinek v prevenci vzniku alergií a alergických projevů, je kmen *Bacillus clausii*. U nás je nově dostupný ve specifické dětské lékové formě lahviček v přípravku jménem Probacin. Jedná se o doplněk stravy převzatý z Itálie, kde je dostupný již 40 let i ve formě léčiva, což nám zaručuje jeho účinnost a bezpečnost.

Jak dlouho se po začátku užívání hormonální antikoncepce přibírá na váze? Je to jen otázka několika měsíců, nebo se váha zvyšuje v průběhu užívání pořád, například i po roce?

V době vzniku hormonální antikoncepce, tedy někdy v 60. letech minulého století, se používaly vysoké dávky estrogenů. Výsledkem bylo zadržování tekutin v těle a tím i několika-

kilový přírůstek hmotnosti způsobený zadržením tekutin v organismu.

S postupujícím vývojem se začaly používat šetrnější deriváty hormonů a zároveň se podařilo dávky estrogenů snížit natolik, že tento nepříjemný vedlejší účinek byl téměř odstraněn, samozřejmě za stále stejné spolehlivosti kontracepčního účinku.

Čím modernější přípravky hormonální antikoncepce, tím je riziko přibírání na váze menší. Navíc je samotné přibírání na váze ryze individuální. U někoho se dostavuje hned po nasazení antikoncepce, u někoho až po několika měsících. Obvykle ale žena přibere maximálně do pěti kil a dále už nepřibírá.

V nabídce hormonální antikoncepce je již velký výběr pro ženy predisponované k nadváze, proto neváhejte zeptat se svého gynekologa, který zcela jistě najde vyhovující alternativu.

Jsem žena ve středním věku, a přestože mám nadváhu, jsem celkem fit. V poslední době mívám stavy úzkosti, strachu, neklidu. Někdy se dají ovládnout lépe, jindy ne. Většinou přijdu, když jsem v klidu a nemám žádnou činnost. Mám běžné každodenní starosti kolem rodiny, dětí, domácnosti. Nějak se ale neumím uvolnit, ze všeho mám strach, špatně spím. Hledám nějaký přírodní lék.

Každý mívá čas od času období, kdy se necítí dobře, je smutný, neklidný, nic ho nebaví – má depresi. Pokud tento stav trvá pár dnů, maximálně týdnů, a vše se vrátí do normálu, pak si člověk obvykle vystačí s pomocí přátel, rodiny, popřípadě přírodních přípravků.

Deprese je ale také velice závažná a nebezpečná nemoc. Pokud trvá dlouhodobě a člověk si už nedokáže sám poradit, pak je nutné navštívit odborníka – psychologa či psychiatra.

Na stavy lehké až středně těžké deprese se na českém trhu nedávno objevil přírodní doplněk stravy Saframyl, který obsahuje extrakt z pestíků šafránu, L-tryptofan a vitamín B₆. U nás je o mnoho známější antidepresivně působící bylinou třezalka tečkovaná. Ta má ovšem řadu nežádoucích účinků a lékových interakcí. Šafrán se tedy jeví jako vhodnější alternativa. Mechanismus působení šafránu je založen na zvyšování hladiny serotoninu v mozku, je tedy stejný, jakým působí klasická antidepresiva. Právě nízká hladina serotoninu je zodpovědná za depresivní stavy. Příznivým účinkem šafránu je také snížení chuti k jídlu a úprava spánkového režimu.

