

LÉKAŘ VÁM RADÍ

MUDr. Petra Vrzáčková,
Gynekologicko-porodnická klinika VFN



Vyskytuje se rakovina děložního čípku spíše u mladších dívek, nebo je to problém převážně starších žen?

Veronika, 36 let

Dívky a ženy se nejčastěji nakazí HPV viry (HPV – human papilloma virus, lidský papilloma virus) mezi patnáctým a pětadvacátým rokem života a přednádorové změny se diagnostikují již mezi dvacátým a pětatřicátým rokem. Není ovšem výjimkou, že rakovina děložního čípku se již může objevit u žen po dvacítce, i přesto, že maximum výskytu je u starších žen ve věku mezi padesáti a šedesáti lety.

Rakovina děložního čípku může potkat ženy ve dvaceti i v padesáti. Nejlepší prevencí je očkování.

Má pro mě očkování proti HPV význam, i když mám stálého partnera a oba jsme si věrní?

Jana, 32 let

Ruku na srdce, člověk si nemůže být nikdy jistý svou budoucí věrností či věrností svého partnera. Proto je důležité aktivně se zajímat o všechny možnosti prevence spočívající v pravidelných gynekologických prohlídkách a očkování.

Skýtá očkování 100% ochranu proti rakovině děložního čípku?

Linda, 37 let

Obě dostupné vakcíny jsou účinné. U dívek, které ještě neměly šanci se s HPV infekcí setkat, poskytuje dle nejnovějších údajů jedna z vakcín (Cervarix) 93% ochranu proti těžkým změnám na děložním čípku a jejich rozvoji v rakovinu děložního čípku, a to bez ohledu na typ HPV infekce.

Při sexu používáme prezervativ. Dokáže mě ochránit před HPV infekcí?

Ilona, 40 let

Ani kondom nedokáže na 100% ochránit proti HPV infekci, neboť HPV virus se vyskytuje i v oblasti sliznice a kůže, která není chráněná kondomem. Navíc existuje i orální cesta přenosu infekce.

Dotazy posílejte na zjenickova@bauermidia.cz

Všem, kdo trpí artrózou, svítla nyní nová naděje – terapie kmenovými buňkami.



Skvělou prevencí jsou i antioxidanty, které zpomalují stárnutí organismu.

(jsou například schopny změnit se v buňky chrupavky, kosti, svalů, nervové či tukové tkáně a podobně). V průběhu tělesného vývoje se kmenové buňky stávají základem pro nově se vytvářející orgány, a pokud dojde k poranění, vezmou si na starost obnovu všech postižených míst.

Léčba zabírá rychle a bez vedlejších účinků

A právě této jejich schopnosti využívá i nová léčebná metoda, která dokáže nahradit chybějící chrupavčité buňky (chondrocyty), a tím obnovit strukturu kloubní chrupavky. Navíc je časově i technicky nenáročná a nehrozí zde žádné vážné vedlejší účinky (vzácně může dojít pouze k přechodnému zvýšení teploty či menší infekci v místě aplikace).

„Oprava poškozené chrupavky trvá zpravidla dva až tři měsíce, ale významné zlepšení potíží, především co se bolestivosti týče, lze očekávat již po jednom až dvou týdnech. Po čtyřech až šesti týdnech poté následuje kontrola klinického stavu,“ uvádí MUDr. Lukáč. „V případě, že chrupavka byla předtím silně poškozená, je vhodné zvážit ještě druhou aplikaci kmenových buněk.“



Celozrnný chléb s plátkem lososa – ideální svačinka.

Artróza není nemoc, jenom známka stárnutí

Na artrózu mnoho lidí hledí jako na nemoc, ve skutečnosti jde však pouze o jeden z projevů přirozeného stárnutí organismu.

„První projevy degenerace se mohou objevit velice brzo, a sice

již ve věku kolem třiceti pěti let, a později rychle narůstají, takže po padesátém roce života trpí artrózou již každý druhý člověk,“ podotýká MUDr. Lukáč.

K typickým příznakům začínající artrózy patří citlivost na chlad či náhlé změny počasí, ztuhlé klouby, které je nutné postupně rozhýbat (lidé pociťují velké problémy hlavně při vstávání z postele nebo křesla), bolesti při změně polohy, pohybu a při námaze (v pokročilých stádiích i v klidu) a výrazně snížená pohyblivost. Pokud se přidruží ještě zánět, může se objevit otok kloubu. Při větším poškození nastává deformace a kloub může nakonec úplně zkostnatět.

„Artróze spolehlivě předejít nelze, je však možné oddálit a zmírnit alespoň některé její projevy. A to především vhodnou životní správou,“ dodává lékař.



Proti projevům artrózy pomáhá i strečink, pomalé cvičení, které slouží k protažení svalů. Zvyšuje pohyblivost kloubů, odbourává napětí a stres.

JAK TO VŠECHNO PROBÍHÁ



Ostrava je po Brnu druhým městem v České republice, kde byla provedena aplikace kmenových buněk do kloubu postiženého artrózou. Metoda, která pochází z USA, využívá schop-

nost kmenových buněk, které se nacházejí především v kostní dřeni a tuku, obnovovat poškozené nebo opotřeбенé tkáně. A jak celý zákrok probíhá? Lékaři nejdříve pacientovi provedou malou lipo-

sukci, při které mu z těla odsají asi 50 mililitrů tuku. Poté se kmenové buňky asi 45 minut izolují a zpracovávají ve speciálních přístrojích. Spolu s krví pacienta se pak injekčně vpraví přímo do kloubu. V jednom mililitru tukové tkáně se nachází asi 100 000 až 500 000 kmenových buněk, což je mnohonásobně více než v 1 mililitru kostní dřene. Nejlépe dostupná je tuková tkáň v oblasti břicha, podbřišku a na hýždích a lze ji snadno získat v místním znečistlivěni. Zkušený chirurg ji

dokáže odsát během několika minut, aniž by vám zůstaly jizvy. Kmenové buňky poté v místě postižení nastartují regeneraci poškozených tkání. Kromě jiného odstraní také zánět kloubu (artritidu), která bývá příčinou urputných bolestí, zastaví jeho další degeneraci a zčásti obnoví poškozená místa na chrupavce. Pacient by měl už během týdne pocítit výraznou úlevu, a je dokonce možné, že se díky tomuto zákroku vyhne i případné výměně kloubů, pokud mu něco podobného hrozí.

Který pohyb je ten vhodný

K rozvoji artrózy přispívá například nadváha, chybné stravovací návyky, úrazy a také nedostatek pohybu. Zároveň však platí, že ne všechny druhy sportu jsou vhodné. Rozhodně je třeba vyhnout se všem aktivitám, při kterých dochází k přetěžování svalů, šlach a vazů (jejich opotřeбенí vede totiž k rychlejšímu rozvoji artrózy). To se týká hlavně sportů, pro něž jsou typické rychlé změ-

ny pohybů, skoky a tvrdé došlapy (například tenis, squash, jogging provozovaný v tvrdém terénu, aerobik, fotbal a další). Vhodná je například jízda na rotopedu, plavání, jóga či chůze po měkčím terénu (nordic walking). Do jídelníčku je dobré zařadit více tučných ryb, čerstvé ovoce a zeleninu (kvůli vysokému podílu antioxidantů) a dále po-

traviny obsahující selen (vejce, játra, ledviny, luštěniny, ořechy, semena a jiné).

Zázvor mírní záněty a bolest kloubů. Dejte si ho v čaji s medem a citronem.



Artrózou dnes trpí padesát a podle některých statistik až osmdesát procent dospělé populace starší padesáti let. Zátěž velkých kloubů, což jsou hlavně kolena a kyčle, je pochopitelně vyšší u lidí s větší hmotností. Rozeznáváme čtyři stupně artrózy. První stupeň je nejlehčí, čtvrtý stupeň naopak nejtěžší, kdy je chrupavka již zcela zdevastovaná, nebo úplně chybí. Léčba kmenovými buňkami dosahuje nejlepších výsledků u prvních tří stupňů. U čtvrtého stupně, kdy již v podstatě není z čeho chrupavku obnovit, je zpravidla nutné chirurgické řešení. Ze Spojených států mám



Účinné látky v zeleném čaji chrání proti kloubním zánětům.

ovšem informaci, že i adepti na náhradu kyčelního nebo kolenního kloubu byli úspěšně léčeni pouhou aplikací kmenových buněk, takže tuto operaci nakonec vůbec nemuseli podstoupit,“ říká MUDr. Ladislav Lukáč, který s touto

léčbou začal na Klinice plastické chirurgie v Ostravě.

Co jsou kmenové buňky a jak fungují

Jedná se o buňky těla vlastní, které se nacházejí v různých tkáních a orgánech. Nejčastěji však bývají odebírány z kostní dřene nebo tukové tkáně, která těchto buněk obsahuje skutečně velké množství. Mají schopnost dělit se a přeměnit na jiný buněčný typ. Tím umožňují organismu vytvořit v případě potřeby nové buňky a opravit poškozené tkáně