



**MUDr. Radovan PIOVARČI**  
primár Očnej kliniky  
NeoVízia v Bratislave  
[www.neovizia.sk](http://www.neovizia.sk)



**MUDr. Ivan HALMO**  
praktický lekár pre  
dospelých, internista

## Napätie v oku

Mám dlhodobý problém s ľavým okom. Keď čítam alebo sa niekomu dívam do očí, cítim v ňom napätie. Vyúsťuje až do bolesti a vyčerpanosti, začínam mať depresívne stavy. Pracujem ako recepčná, nie som veľmi v kontakte s obrazovkou počítača, preto si neviem vysvetliť pôvod tejto bolesti.

Martina

**MUDr. Radovan PIOVARČI**

Príznaky, ktoré opisujete, sú nešpecifické ťažkosti. Na presnejšiu odpoveď mi chýbajú ďalšie informácie o zhoršenom videní, svetloplachosti, začervenaní oka či o slzení. Pri oftalmologickom vyšetrení začíname vždy od merania a skúšania dioptrií, ktoré by ste mohli potrebovať pri neostrom videní do diaľky a na blízko. Ich nedostatočná korekcia najčastejšie spôsobuje únavu a bolesť hlavy s vyčerpanosťou, naopak, správna korekcia dokáže problém rýchlo odstrániť. Ďalej musíme zmerať vnútroočný tlak. Ak sú hodnoty v norme, sledujeme prítomnosť zápalových zmien oka, najmä hlbších štruktúr, teda rohovky a dúhovky. V takom prípade však musíte absolvovať aj vyšetrenie krvi, zamerané na prítomnosť protilátok proti možným pôvodcom zápalu. Preto vám odporúčam vyšetrenie v očnej ambulancii.



Foto: Michal SMRČOK

## Zápal mechúra

Na konci pobytu pri mori vždy dostanem zápal močového mechúra. Pri močení pociťujem pálenie a bolesť, ale po týždni doma mi to spontánne prejde. Tento rok to však bolo oveľa horšie, po príchode domov som utekala priamo k lekárovi. Ako mám zápalu predchádzať? Predtým som sa mohla kúpať aj v Severnom oceáne a nič mi nebolo. Čo mi pomôže?

Ivana

**MUDr. Ivan HALMO**

Máte zvýšenú náchylnosť na infekcie dolných močových ciest. Preto dodržiavajte nasledujúce odporúčania: Vždy, keď vyjdete z vody, preležte sa do suchých plaviek. Nezadržujte močenie, ak máte pocit, že vám treba, choďte hneď. Pite dostatočné množstvo tekutín. Či tak robíte, to si jednoducho skontrolujte: Moč nemá byť žltej a už vôbec nie tmavožltej farby. Hydratácia je správna, keď je takmer bezfarebný ako voda. Pravidelne sa otužujte a venujte fyzickej aktivite vytrvalostného charakteru na zvýšenie obranyschopnosti organizmu. Tieto odporúčania dôsledne dodržiavajte najmä v čase najväčšej záťaže, napríklad pri strese, vysokých vonkajších teplotách spojených so zvýšeným potením, pri nadmernej te-

lesnej činnosti, ale aj pri zvýšenej sexuálnej aktivite práve v dovolenkovom období. Ak toto všetko robíte a napriek tomu sa vám infekcie močových ciest opakujú, choďte na vyšetrenie k všeobecnému lekárovi. Ak výsledky základných testov neukážu žiadnu abnormalitu, malo by nasledovať vyšetrenie u odborného lekára. Urológ urobí všetky špecializované vyšetrenia tak, ako si vyžaduje zdravotný stav pacienta. Pýtali ste sa aj na podporné prostriedky. Bez receptu kúpite v lekárni rôzne urologické čajové zmesi či brusnicové extrakty, niektoré aj s D-manózou, ktorá pomáha zabraňovať výskytu nežiaducich baktérií v močových cestách. Samozrejme, sú vhodné, no nenahradia základné preventívne opatrenia.

## Strach o mužnosť

Mám 18 rokov. Myslím si, že mám nejakú hormonálnu poruchu súvisiacu s nedostatkom testosterónu. Nemám chuť na sex, ale začali ma trápiť aj úzkosť a depresia. Okrem toho sa mi dosť zmenila tvár. Som bývalý športovec, prestal som cvičiť asi pred rokom. Mal som varikokélu a operovali ma. Môže to súvisieť s mojimi problémami? Ako sa dajú vyriešiť?

Martin

Doc. MUDr. Jozef MARENČÁK, PhD.

Nejde mi do hlavy, ako môže taký mladý človek tvrdiť, že je bývalý športovec. Ak ste neprekonali ťažký úraz, prečo ste prestali cvičiť? Máte podozrenie na hormonálnu poruchu. Endokrinologická príčina ťažkostí – nedostatok testosterónu – je však vo vašom veku málo pravdepodobná, hoci vylúčiť sa nedá. Ani operácia varikokély, teda „krčových žíl“ na semenníku, neznižuje mužnosť, je to skôr kozmetická operácia, ktorá sa okrem estetického dôvodu



Doc. MUDr. Jozef MARENČÁK, PhD.  
primár Urologického oddelenia NsP Skalica



prof. MUDr. Ján MURÍN, CSc.  
kardiológ  
I. interná klinika,  
FNsP Bratislava

robí aj v prípade prítomnosti bolesti na postihnutej strane. U mladých mužov sa vykonáva aj preto, aby spermie v semenníkoch dozrievali pri optimálnej teplote. Úzkosť, depresie, slabý spánok a nechúť na sex môžu svedčiť aj o psychických príčinách vášho trápenia. Odporúčam vám navštíviť urológa alebo sexuológa, ktorý bude hľadať príčiny vašich problémov a rozhodne, či je potrebná aj konzultácia u psychológa.

## Čo je to stent?

Otec prekonal infarkt myokardu. Potom mu voperovali stent. No aj po roku má stále pálivú bolesť v hrudníku ako pri infarkte. Na to, že sa vždy zadýcha, si už zvykol, ale bolesť mu niekedy nedá spať. Môže to byť pre stent? Čo to vlastne je?

Viki

prof. MUDr. Ján MURÍN, CSc.

Príčinou akútneho infarktu býva trombus, krvná zrazenina v srdcovej tepne. Vzniká pri narušení výstelky tejto tepny v dôsledku aterosklerózy. Keďže v nej uzavrie tok krvi, časť srdcového svaly, ktorú táto krv vyživuje a zásobuje kyslíkom, odumrie. Tento dej je rýchly a trvá asi šesť hodín, ojedinele aj desať až dvadsať hodín. Každé otvorenie tepny upchatej trombom v tomto časovom intervale pomôže zabrániť odumretiu, teda nekroze. Čím skôr sa srdcová tepna otvorí, tým väčšia je šanca na záchranu srdcového svaly. Dnes sa to deje buď farmakologickým rozpustením, teda liekmi, alebo mechanickým otvorením srdcovej tepny. V druhom prípade ide o angioplastiku, lekár zavedie do tepny katéter, ktorý ju spriechodní. Potom na špicu katétra nafúkne

„balónik“, čím rozšíri zúžené aterosklerotické miesto v tepne, aby tu znova nevznikol infarkt. Toto miesto by malo ostať trvale otvorené, preto zavedie cez katéter aj stent. Je to výstuž tepny, ktorá má kovovú sieťovú elastickú štruktúru a tepnu do strán rozširuje. Ide o relatívne nedávny, zato efektívny vynález.

Vášho otca zrejme pri infarkte dobre ošetrili. Nevie, ako dlho u neho trvalo spriechodnenie tepny, od toho sa totiž odvíja osud pacienta. Možno je jeho dýchavičnosť prejavom vývoja srdcovej slabosti. Bolesť je signálom ischemickej choroby srdca, teda nedokrvenia srdcového svaly. Nespôsobuje ju stent, treba za ňou hľadať buď zúženie srdcovej tepny, alebo inú príčinu ischemie srdca. Otec by mal čo najskôr ísť na vyšetrenie ku kardiológovi.



NAVYŠE ZÍSKAJTE  
**20x TÝŽDENNÝ POBYT**  
V TURČIANSKÝCH TEPLIACH

KÚPELE ZAMERANÉ NA CHOROBY  
OBLIČIEK A MOČOVÝCH CIEST  
www.therme.sk



## Pravidelná starostlivosť o zdravie močových ciest

- obsahuje 100 % prírodnú koncentrovanú sušenú štavu NutriCran™ z brusnic veľkoplodých zo Severnej Ameriky
- pravidelné užívanie podporuje správnu funkciu močových ciest
- pomáha zvýšiť rast prospešnej uropiteliálnej mikroflóry
- vhodný aj pre deti od 3 rokov, tehotné ženy a ženy v menopauze



### Ako získať týždenný relaxačno-liečebný pobyt s Urinalom?

V termíne od 1. augusta 2010 do 30. septembra 2010 si kúpte akékoľvek produkty značky Urinal®. Vystrihnite čiarový kód alebo viacero čiarových kódov. **SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s čiarovými kódmi pošlite v označenej obálke „LIEČEBNÝ POBYT URINAL“ na adresu:**

Klub zdravia Walmark, s.r.o., P.O. BOX A-70, 010 90 Žilina.

Pobyt získava **10 najvernejších**, ktorí pošlú v súčte najviac čiarových kódov a **10 najšťastnejších**, ktorí budú vyžrebovaní **15. októbra 2010**. Súťaž Urinal® nie je možné kombinovať s vernostným programom Klubu zdravia WALMARK!

Výživové doplnky žiadajte vo svojej lekárni!

Viac informácií nájdete na [www.urinal.sk](http://www.urinal.sk).

Meno a priezvisko **SÚŤAŽNÝ KUPÓN**

Adresa

Telefón: PŠČ:

e-mail:

Súhlasím so zasielaním infomailov na moju e-mailovú adresu

Vyplnený súťažný kupón spolu s EAN kódmi pošlite na adresu:

Klub zdravia Walmark, P.O. BOX A-70, 010 90 Žilina.

Podpis:

Súhlas: Podľa zákona č.428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom udeľujem spoločnosti WALMARK, spol. s r.o., so sídlom Na stanicu 22 v Žiline, súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené na súťažnom kupone. Vyhlasujem, že poskytnuté osobné údaje sú správne.

WALMARK® [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) • Infolinka: 0800 191 191