

## Máte problémy s očima?

Oční kliniky DuoVize v Praze a NeoVize v Brně jsou moderními pracovišti se vstřícným personálem, kde vyřeší vaše problémy se zrakem – ať už se jedná o dioptrické vady, šilhání či šedý zákal. Pomocí nejnovějších metod a přístrojů dokážou lékaři pomoci 9 z 10 pacientů. Jednou z operačních metod je PRELEX, vhodná pro osoby starší 40 let, které chtějí zlepšit vidění do dálky i na blízko. Zákrok je ideální pro ty, u kterých se kombinuje velký počet dioptrií s rodinnou zátěží šedým a zeleným zákalem. Je to také preventivní léčebný zákrok, pacientům po operaci nehrozí vznik šedého zákalu a výrazně se snižuje riziko záchvatovitého zeleného zákalu. Podrobnosti najdete na [www.duovize.cz](http://www.duovize.cz), [www.neovize.cz](http://www.neovize.cz).

## Vybíráte si správné tuky?

Potrava jako součást životního stylu ovlivňuje lidské zdraví velmi podstatně, a to i v případě řady nebezpečných dědičných, tedy zdánlivě neovlivnitelných onemocnění.

Nejzávažnějším z nich patří i srdečně cévní onemocnění způsobená aterosklerotickým procesem, která jsou v naší zemi příčinou většiny úmrtí. „Původně příznivý trend úbytku kardiovaskulárních onemocnění, pozorovaný v posledních letech, se podle údajů z loňského roku pozastavil. Jedním z důvodů paradoxně může být i dodržování již známých zásad o omezování tuků v potravě. Ale pozor, mnohem důležitější je nikoliv jejich omezování, ale správný výběr,“ upozorňuje MUDr. Jan Piňák, CSc., z pražského IKEM. Ze zdravotního hlediska je velmi žádoucí živočišné tuky nejen omezovat, ale především je vhodně nahradit tuky rostlinnými. Konzumaci potravin, ve kterých je živočišný tuk obsažen v jeho skryté formě, už často překročíme jeho doporučené denní množství. Pro vědomou konzumaci tuků (vaření, mazání na pečivo, příprava pomazánek atd.) je tedy vhodné volit tuky rostlinného původu.



## Trpíte na afty?

Všichni známe nepříjemné vřidky, které se občas vytvoří na vnitřní straně tváře, rtů, dásní nebo na jazyku. Obtěžují při jídle i při hovoru.

Přesnou příčinu vzniku aft lékařů neznají, ale bývá to snižená imunita, která souvisí se stresem, nemocí, infekcí nebo únavou. Na vině může být také alergie na potraviny či nedostatek vitamínu B 12, železa nebo kyseliny listové, ale i konzumace kyselého a kořeněného jídla. Velmi často se afty vyskytnou při poranění tkáně například při stomatologickém zákroku, oděrkách od rovnátka či umělého chrupu.

„Za nejlepší způsob hojení se dnes považuje tzv. vlhké hojení. Znamená to vytvoření takových podmínek, při kterých mohou buňky imunitního systému nejlépe rekonstruovat poškozené tkáně. Tento způsob hojení lze úspěšně využít i v případě aft, kdy se při použití speciální náplasti vytvoří na aftě tenká

želatová vrstva,“ komentuje aktuální postupy léčby aft dermatoložka MUDr. Monika Arenbergerová, PhD. Náplasti After přinášejí okamžitou úlevu a urychlují hojení. Fungují na principu ochranné vrstvy s obsahem tří aktivních hojivých složek, které tlumí i bolest. Jednoduše se aplikují a samovolně přilnou k aftě. Po jedné až třech hodinách, podle množství slin, se náplast v ústech samovolně rozpustí, ale ochranná vrstva s hojivými účinky na aftě zůstává. Aplikace může být po několika hodinách podle potřeby zopakována. „Rozpustná náplast využívá aktivní vlastnosti kyseliny hyaluronové, která pomáhá k obnově ústní tkáně, výtažku z kůry kořenovníku obecného, který vytváří nepropustnou vrstvu na zasaženém místě, a ochranné bariéry celulózy. Ta zabrání bolestivému kontaktu afty například s jídlem,“ vysvětluje působení aktivních složek dr. Arenbergerová.