

Potíte se? Zkuste antiperspiranty

► Pot sám o sobě nezapáchá ► Za nepříjemnosti mohou bakterie
► Pokud se někdo potí extrémně, může zkusit chirurgický zákrok

Na každém rohu na nás útočí reklamy na antiperspiranty. Kdo se potí a ještě se je nenaučil používat, měl by začít. Mají totiž poměrně vysokou účinnost. Omezí potním žlázám činnost, člověk tak vyloučí potu méně. V kombinaci s deodorantem působí i proti zápachu.

„Pot sám o sobě nezapáchá. Pach je způsoben až rozkládáním potu účinkem bakterií. Pokud se tedy chceme vypořádat se zápachem v souvislosti s pocením, musíme ovlivnit bakteriální flóru na kůži. Zejména na nohy se používají antiseptické zásypy,“ vysvětluje Renata Kučerová, primářka Kliniky chorob kožních a pohlavních Fakultní nemocnice Olomouc.

Pocení ale zcela zamezit nejde. Bylo by to proti přírodě. Pocení je součástí přirozeného termoregulačního procesu lidského těla. Je to důležitý děj, při němž se naše tělo automaticky ochlazuje.

„Přes vegetativní nervový

system, který člověk nemůže vědomě ovlivnit, přijde impuls potním žlázám a ty začnou na povrch kůže vylučovat pot. Kromě termoregulace se pocením vylučují různé látky, zejména chlorid sodný, a také odpadní látky,“ doplňuje Kučerová.

Více se potí lidé s poruchami štítné žlázy, kteří mají narušenou termoregulaci. Také obézní lidé produkují více potu, což je zpravidla dáno větší fyzickou námahou při jakékoliv činnosti. Svě vědí i ženy v přechodu. Viníkem jsou hormonální změny v těle.

Pokud se potíte extrémně, existuje možnost chirurgického zákroku. Provádí se endoskopicky a jde o výkon, při němž se ovlivňují vegetativní nervy, které pak přenášejí potním žlázám impulsy k pocení v menší míře. Avšak tato léčba nemá dlouhodobý efekt. Nervy mají snahu regenerovat a pocení se pak vrací.



Vhodná není ani léčba pomocí léků, a to kvůli množství vedlejších účinků, které mohou být závažné.

Určitým hitem v tomto směru je léčba botulotoxinem. Do oblasti, kterou je potřeba ovlivnit, se vpraví tenkou jehlou roztok této látky. „Nejčastěji je to oblast podpaží. Pak jsou to dlaně rukou, plošky nohou, bedra, třísla, zátylek,“ říká primářka kliniky Laser-Plastic Marta Moidlová.

Jak to funguje? Mezi nervem a potní žlázou se přeruší spojení, tím je pocení omezeno na minimum nebo zcela zastaveno. „Efekt vydrží šest až dvanáct měsíců, je to hodně individuální. Pacienti zpravidla chodí dvakrát ročně – před létem a před Vánocemi,“ vysvětluje primářka Moidlová. Za jednu návštěvu zaplatíte od 8 do 15 tisíc korun podle místa ošetření.

JANA STEFANOVÁ
www.metro.cz



Metro radí

Logo pomůže při výběru

Češi si zatím málo vybírají z nabídky potravin ty, které jsou jejich zdraví prospěšné. O svůj životní styl a složení stravy se podle průzkumu zajímá jen 40 procent lidí. I proto na nemocí srdce a cév umírá více než polovina obyvatel ČR. Logo mezinárodní značky Vím, co jím pomůže lidem, aby kupovali potraviny nezávisle na tom, jak mohutná je provází reklama či které slavné jméno showbiznyse je doporučuje. Logo je známé i v jiných zemích EU.



Vlezlé vši může mít každý

Vrátilo se vám z letního tábora dítě s nesnesitelným svěděním v hlavě? Přivezlo si zřejmě parazita – veš dětskou. Bohužel se nešíří jen ve školách, ale i ve sportovních klubech či o prázdninách na táborech. Rozhodně se ale nenáší za co stydět. Přenosu se dá jen velmi těžce zabránit. „Infekce je častější v dětských kolektivech, protože děti se při hře na rozdíl od dospělých vzájemně hlavami často dotýkají,“ vysvětluje dětská lékařka Michaela Ferancová, spolupracovnice portálu lekari-online.cz.

Veš se šíří převážně z člověka na člověka, nejčastěji dotykem hlavou. Zřídka i nepřímo, tedy hřebeny nebo přes čepice. Získat ji může kdokoliv, tedy i dospělý, není to však příliš časté. Přinést si ji můžete z kina nebo třeba autobusu.

Více než chlapce postihuje dívky. Výhoda je v krátkých vlasech, veš obvykle nemůže žít na vlasech, jež jsou kratší než jeden centimetr. Napadení se nemusí projevit hned. Většinou to trvá jeden až čtyři týdny. Pokožka na hlavě začne svědit a páliť, což je důsledek bo-

dání, sání a pohybu nymf nebo dospělých jedinců.

Hnidy (malá bílá vajíčka) se nejčastěji vyskytují na vlasech za ušima a na zátyleku. Veš nepřenáší žádné infekční onemocnění. Zavšení je především problém společenský.

Léčba se provádí pomocí speciálních odlišivacích šamponů, gelů, vlasových toniků nebo sprejů, které zahubí vši i hnidy. „Všechny odlišivovací preparáty jsou toxické místně i celkově,“ říká Ferancová, která považuje za nejlepší přípravky šampony. ● JAŠ

Prevence

- **Jediným možným** preventivním opatřením proti vši dětské jsou časté prohlídky vlasů a v případě jejich nálezu neodkladné odšívání.
- **Při včasné** odhalení napočítáte jen kolem dvou desítek lezoucích vši, ovšem v případě pokračování bez léčby pak až několik stovek.
- **Dospělé vši** jsou skoro průhledný bezkřídý hmyz hnědavé barvy se třemi páry končetin.



Pozor na kousátko

Ministerstvo zdravotnictví varuje před používáním dětského vibračního kousátka ve tvaru včely. Kontroloři zjistili, že síla vibrace překračuje hygienické limity a může být zdraví malých dětí nebezpečná. Barevné plastové kousátko je z Číny.