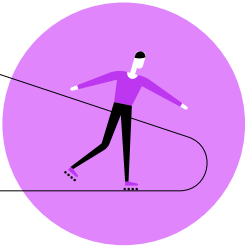
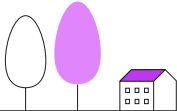
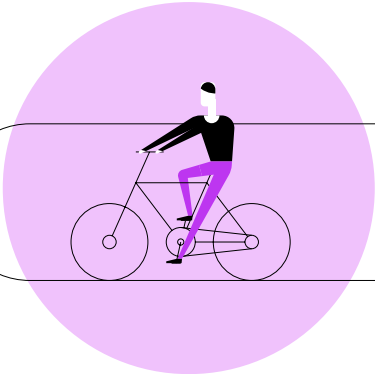
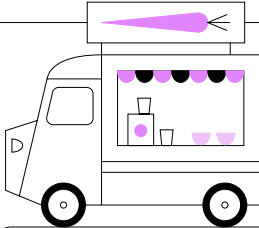


Rizika obezity



S hubnutím pomáhají hemofilikům nutriční terapeuti i psychologové

prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

vedoucí obezitologického centra při Všeobecné fakultní nemocnici v Praze a předseda České společnosti tělovýchovného lékařství

Dnešní mladí pacienti s hemofilií mohou žít prakticky stejný život jako „zdraví“ lidé.

Ovšem hemofilici, kterým je teď kolem padesátky či šedesátky, často přicházejí do ambulancí obezitologů s omezenou hybností a s pár desítkami kilogramů navíc. Čeká je redukční dieta a navýšení pohybu do té míry, jak jim to dovolí pohybový aparát.

Starší hemofilici mají menší možnosti pohybu a často trpí problémy způsobenými spontánním krvácením do kloubů. I proto mají větší sklon k obezitě. Naproti tomu mladí pacienti mohou provádět, s určitou opatrností, prakticky stejné aktivity, jako běžná populace.

Co se týče dětí s hemofilií, někteří rodiče mají stále obavu pouštět je do kolektivu a dopřát jim pohybové aktivity – přestože je situace díky profylaxi zcela odlišná než před dvaceti, třiceti lety. Je na lékařích vysvětlit jim, že daleko horším rizikem je pro dítě pocit vyčlenění z kolektivu a izolace. Dítě se může začít stranit ostatních, být ve stresu a své pocity třeba i zajídat. Je také známo, že fyzická zdatnost je klíčový parametr, který ovlivní prognózu a kvalitu života.

Pokud chce tedy malý hemofilik sportovat, a zvláště aktivně v oddíle, je dobré ho v tom podpořit a zároveň navštívit tělovýchovného lékaře. S ním může rodina pohybové aktivity dítěte, jejich náročnost i četnost konzultovat. Tělovýchovný lékař může komunikovat i s hematologem.

Je také známo, že fyzická zdatnost je klíčový parametr, který ovlivní prognózu a kvalitu života.

Při boji s obezitou mohou pomoci i léky

Léčbě obezity u hemofiliků předchází podrobná diagnostika. Lékař se nejprve s pacientem seznámí, zjišťuje jeho pohybové a stravovací návyky, jestli a jaký dodržuje jídelníček, a také to, zda příjem potravy u něj ovlivňuje hlad, nebo chuť – což je velký rozdíl. Pokud je to chuť, pacienti konzumují nápadně často jídla s vyšším obsahem cukrů nebo tuků.

Teprve po této analýze se ukáže, jestli by měl hemofilik vyhledat spíš psychologa, nutričního terapeuta či potenciálně fyzioterapeuta. Při boji s obezitou či nadváhou si v dnešní době může lékař pomoci i předepsáním efektivních léků na hubnutí.

Léky na hubnutí jsou v podstatě trojího druhu:

1 První blokují ve střevech enzym, který umožňuje vstřebání tuků

Třetinu tuků tak léky nepustí do těla a udělají z jídla nízkotučnou stravu. Tyto léky působí jen ve střevech a mají minimum nežádoucích účinků.

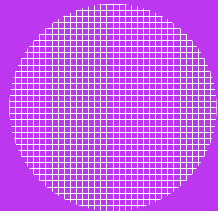
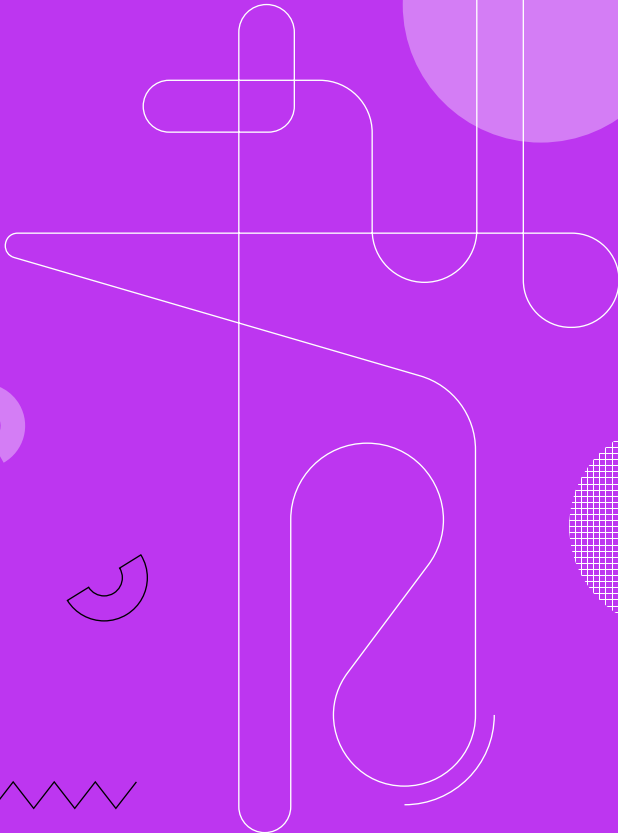
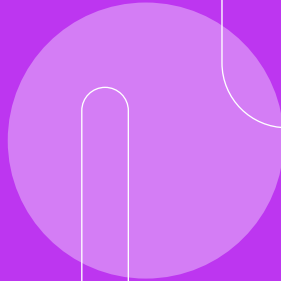
2 Druhý, modernější preparát, obsahuje dvě látky

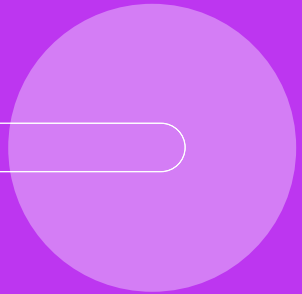
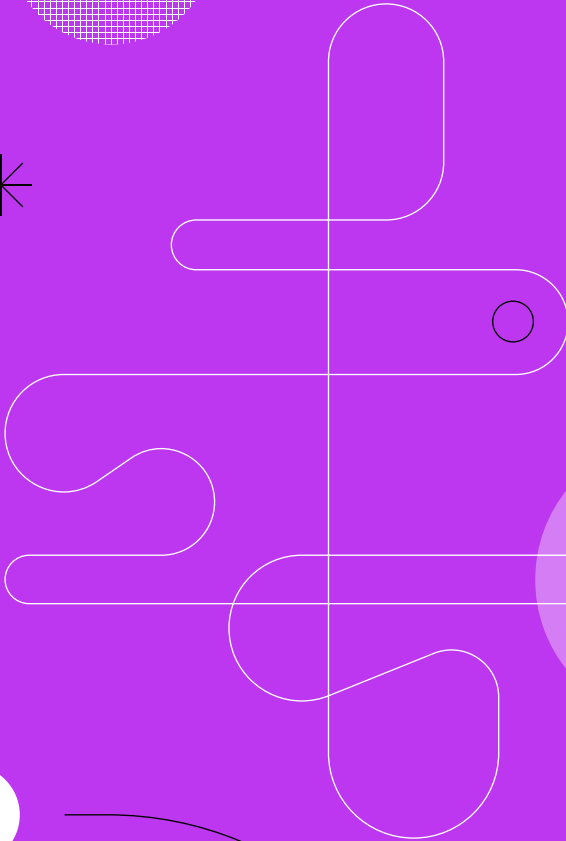
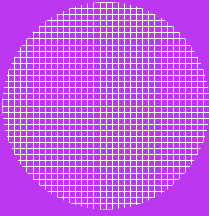
Jedna je lehké antidepresivum, které se podává při léčbě závislosti na tabáku, a tak se při odvykání kouření nepřibírá, ale paradoxně trochu hubne.

Druhá účinná látka se zase podává alkoholikům. Při užívání tohoto léku pacienti hubnou a nemají tak velké chutě.

3 Třetí typ léku nahrazuje látku, která se vylučuje z trávicího traktu po jídle

Díky tomu stačí pacientovi menší porce, která vede k většímu pocitu nasycení. Preparát oddaluje pocit hladu.





Pokud si evidujete pohyb či jídelníček, hubnutí bývá úspěšnější

Nabídka léků je tedy široká a možností přibývá – právě proto, že čtyřicet let dochází u populace k vzestupu obezity a cukrovky druhého typu. Jejich podání v pravý čas může vést třeba k zhubnutí o pět nebo šest kilogramů, kloubům se ulehčí a navíc je to pro pacienty motivující.

S léky na hubnutí je ale dobré pracovat obezřetně – tak, aby po krátkodobém zhubnutí opět nepřišlo přibírání. Pacienti by měli kombinovat brání léků na hubnutí s úpravou jídelníčku. Léčivé přípravky na hubnutí v současnosti nejsou hrazeny ze systému veřejného zdravotního pojištění.

Nejtěžší je vždy začít – a to platí určitě i pro boj s nadváhou či obezitou. Doporučit lze třeba nejprve jen procházky v přírodě nebo jízdu na kole. Velkým pomocníkem může být aplikace Čas pro zdraví, která je zdarma. Ta dokáže propojit různé aplikace na hubnutí, jako jsou Kalorické tabulky, aplikace z pohybových hodinek či chytrých náramků a další. Každé hubnutí je totiž úspěšnější v případech, že si o něm pacienti sbírají data (pravidelně zapisují stravu, váží se, měří si chůzi atd.). S těmito informacemi je pak snazší obrátit se na odborníka na hubnutí, třeba na nutričního terapeuta. Do obezitologických ordinací může pacienta poslat i jeho praktický lékař. V dnešní době je ale dobré připravit se na dlouhé čekací lhůty.

„Nejtěžší je vždy začít – a to platí určitě i pro boj s nadváhou či obezitou. Doporučit lze třeba nejprve jen procházky v přírodě nebo jízdu na kole.“

O obezitě a jejích komplikacích si mohou zájemci také přečíst v Manuálu úspěšného hubnutí, který připravilo obezitologické centrum při Všeobecné fakultní nemocnici v Praze.

Mobilní aplikace Čas pro zdraví

Dokáže propojit různé aplikace na hubnutí, jako jsou Kalorické tabulky, aplikace z pohybových hodinek či chytrých náramků a další.



Více informací na:

www.casprozdravi.cz

Manuál úspěšného hubnutí

Připravilo obezitologické centrum při Všeobecné fakultní nemocnici v Praze.



Autor: prof. MUDr. Martin Matoulek a kol.

Nakladatelství: NOL

