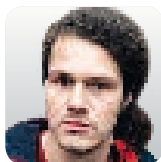


# OTÁZKY & ODPOVĚDI

PTEJTE SE NA VŠE  
PODSTATNÉ

Oslovili jsme odborníky a máme řešení pro každý problém. Napište nám, co vás trápí.

PŘIPRAVILA: REGINA ROTHOVÁ



**MUDr. Martin Šteffl**  
ORL lékař

Lékař v předatestační přípravě v oboru otorinolaryngologie, pracuje jako lékař zdravotnického zařízení Centrum komplexní péče Dobřichovice, [www.ckp-dobrichovice.cz](http://www.ckp-dobrichovice.cz).



**Bc. Petr Gola**  
finanční expert

Dlouhodobě se věnuje publikační činnosti se zaměřením na daně, zdravotní, sociální a důchodové pojištění v Česku i zemích EU, [www.finexpert.cz](http://www.finexpert.cz).



**Mgr. Lucie Marková, DiS.**  
laktiční poradkyně

Soukromá porodní asistentka a jednatelka nezávislého zdravotnického zařízení Maternity care, které pečuje nejen o miminka, ale i maminky, [www.maternity-care.cz](http://www.maternity-care.cz).



**Prof. MUDr. Jan Marek, Ph.D.**  
kardiolog

Více než dvacet let pracoval v Dětském kardiocentru FN Motol. Nyní působí na klinice Canadian Medical Care, [www.cmcp Praha.cz](http://www.cmcp Praha.cz).



**Hana Lang**  
výživová poradkyně

Odborná konzultantka a nutriční terapeutka, jednatelka MitoLife, sestavuje svým klientům výživové programy ušité přesně na míru, [www.hanalang.cz](http://www.hanalang.cz).



**Mgr. Tereza Benišková**  
dětská psychologička

Vedoucí pedagogicko-psychologické poradny v Kadani, zaměřuje se na diagnostiku dětí a dospělých. Autorka publikace Když dítě lže, [www.pppuk.cz](http://www.pppuk.cz).



**MUDr. Andrea Vocilková**  
dermatoložka

Věnuje se ve své ordinaci vyšetření a léčení kožních chorob dětí i dospělých, dlouhodobě i problematice akné napříč věkem, [www.vocilkova.andrea.sweb.cz](http://www.vocilkova.andrea.sweb.cz).



**Mgr. Hana Kuncová**  
advokátka

Majitelka advokátní kanceláře, která poskytuje komplexní právní služby podle českého práva a také právní služby v zahraničí, [www.hk-advokat.cz](http://www.hk-advokat.cz).



**MUDr. Petr Holý, Ph.D.**  
urolog

Na urologickém oddělení Thomayerovy nemocnice v Praze se věnuje léčbě dětí a dospívajících, [www.ftn.cz](http://www.ftn.cz).



**Mgr. Tereza Slunečková**  
školní psychologička

Pracuje v Sunny Canadian International School, úzce spolupracuje nejen s žáky a učiteli, ale je k dispozici i rodičům, [www.sunnycanadian.cz](http://www.sunnycanadian.cz).



**Hana Knížková, DiS.**  
nutriční terapeutka

Členka týmu Poradenského centra Výživa dětí, vystudovala vyšší odbornou školu zdravotnickou, obor diplomovaný nutriční terapeut, [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz).



**Prof. MUDr. Pavel Calda, CSc.**  
porodník a genetik

Vedoucí Centra fetální medicíny a ultrazvukové diagnostiky, Gynekologicko-porodnická klinika VFN a 1. LF, [www.calda.gynekologporodnik.cz](http://www.calda.gynekologporodnik.cz).

## ZVĚTŠENÉ VARLE

**SYLVA D.:** Synovi jsou 4 roky a v posledních dvou týdnech má jedno varle asi třikrát větší než druhé. Co to může být?

**MUDr. Petr Holý:** Nejčastěji se jedná o tzv. hydrokélou čili nahromadění tekutiny v obalech varlete. Může se ovšem jednat i o jiný závažnější stav, který by mohl vést k poškození nebo ztrátě varlete. Doporučuji navštívit dětskou urologii nebo chirurgii.

## VROZENÉ VADY SRDCE

**ALENA H.:** Jsem těhotná a sleduji vše, co se může u miminka objevit. Zaujaly mě různé vady srdíčka a jejich léčba. Jak často se vrozené vady srdce v populaci vůbec vyskytují?

**Prof. MUDr. Jan Marek, Ph.D.:** Vrozené srdeční vady se vyskytují poměrně často, z hlediska výskytu jde o postižení sedmi dětí na tisíc živě narozených, tedy asi 0,7%. Třetinu z nich představují skutečně závažné, život ohrožující vady. Na druhou stranu, většina z vrozených srdečních vad se dá úspěšně léčit a děti mají dlouhodobě velmi dobrou kvalitu života. Některá nestrukturální onemocnění srdce, například poruchy rytmu, se dají úspěšně léčit dokonce ještě dřív, než se dítě narodí. Prenatálně rozpoznané onemocnění srdce umožňuje vše připravit předem tak, aby žena porodila do ideálních podmínek v prostředí, kde je připravený tým.

## CO NEJDĚLE „NA MATĚŘSKÉ“

**HANA O.:** Může být žena se zdravým dítětem doma do jeho 15 let? Mohu získat nějaký příspěvek od státu, nebo to zcela závisí na mé režii?

**Mgr. Hana Kuncová:** Když chce být doma žena se zdravým dítětem, tak s ním může být, jak chce. Je to pouze a jen její rozhodnutí. V žádném případě ale nemá nárok na rodičovský příspěvek či jiné sociální dávky. Žena má nárok na rodičovský příspěvek maximálně do věku 4 let dítěte, za podmínek daných zákonem. Dále si již péči a život v domácnosti musí hradit sama z úspor nebo majetku.

## BOLESTI V KRKU U MOŘE

**RENATA F.:** Mám jet za dva dny na dovolenou k moři a začalo mě škrábat v krku, špatně polykám, začínám kašlat.

Co s tím? Jak se léčit na dovolené při teplotách nad 30 stupňů?

**MUDr. Martin Štefl:** Podle popisu obtíží a vzhledem k tomu, že se chystáte odjet na dovolenou, bych doporučil navštívit praktického lékaře. Může se sice jednat o banální „virózu“, ale je třeba vyloučit angínu, kdy prvními příznaky jsou právě popisovaná bolest v krku a obtížné polykání. Pokud se přidaly horečky (teploty nad 38 stupňů) a zduření uzlin na krku, je tato varianta pravděpodobná. V každém případě je u vás v následujících dnech důležitý tělesný i duševní klid. Pokud by váš lékař diagnostikoval angínu, budou velice pravděpodobně nasazena antibiotika (nejčastěji penicilinového typu). Není vhodné takovýto stav přecházet, neléčená angína může přejít v absces (dutina vyplněná hnisem) okolních tkání, který při zanedbání může znamenat i akutní ohrožení na životě. Co se samoléčby na dovolené i mimo ni týká, důležitý je již výše zmiňovaný tělesný klid. Z dalších metod jsou pak doporučovány Priessnitzovy obklady krku, heřmánkový či meduňkový čaj, kloktadla (například heřmánek nebo jiná komerčně dostupná) a analgetika-antipyretika (např. Ibuprofen). V případě přetrvávání vysokých horeček bych opět doporučoval návštěvu lékaře v místě.

## UBLINKÁVÁNÍ NOSEM I ÚSTY

**AGÁTA F.:** Můj čtyřdenní syn při porodu vdechl plodovou vodu. Vše dopadlo dobře, ale pak se ještě dva dny v porodnici

zbavoval vody ústy i nosem a teď, když ho kojím, se mu občas stane, že i dvakrát denně ublinkne ústy a zároveň i nosem. Nemůže mít nějakou poruchu na patře?

**Mgr. Lucie Marková, DiS.:** Nevím, zda jsem schopna váš dotaz posoudit na základě takto kusých a raných informací. Obecně ublinkávání po kojení ústy i nosem může souviset i s tím, že mléko teče z prsů velmi rychle a syn jej nestihá polykat. Pokud tomu tak je, doporučuji před každým kojením prsy lehce odstříkat. V případě, že tomu tak není, bude vhodné, když se obrátíte na pediatra a stav s ním zkonzultujete.

## NEDOSTATEK BÍLKOVIN

**PETRA N.:** Jsem ve třetím měsíci a potřebuji zvýšit příjem bílkovin. Lékař mi doporučil jíst více masa, já ale maso nejím. Existuje nějaký jiný způsob, jak v těhotenství zvýšit příjem bílkovin?

**Hana Lang:** Bílkoviny patří do skupiny takzvaných makronutrientů čili základních živin. Aminokyseliny jsou hlavním stavebním materiálem všech buněk našeho organismu, a proto je dostatečný příjem bílkovin v době těhotenství velmi důležitý. Pokud nejíte maso, je důležité příjem bílkovin nahradit jinými potravinami, které bílkoviny obsahují. Výborné jsou luštěniny, velmi populární je třeba sója. Tempeh a tofu, vyrobené právě ze sóji, by neměly v jídelníčku chybět, stejně tak i pokrmy z hrachu, čočky a fazolí. Zde pozor na nadýmání. Na internetu jistě najdete ▶

