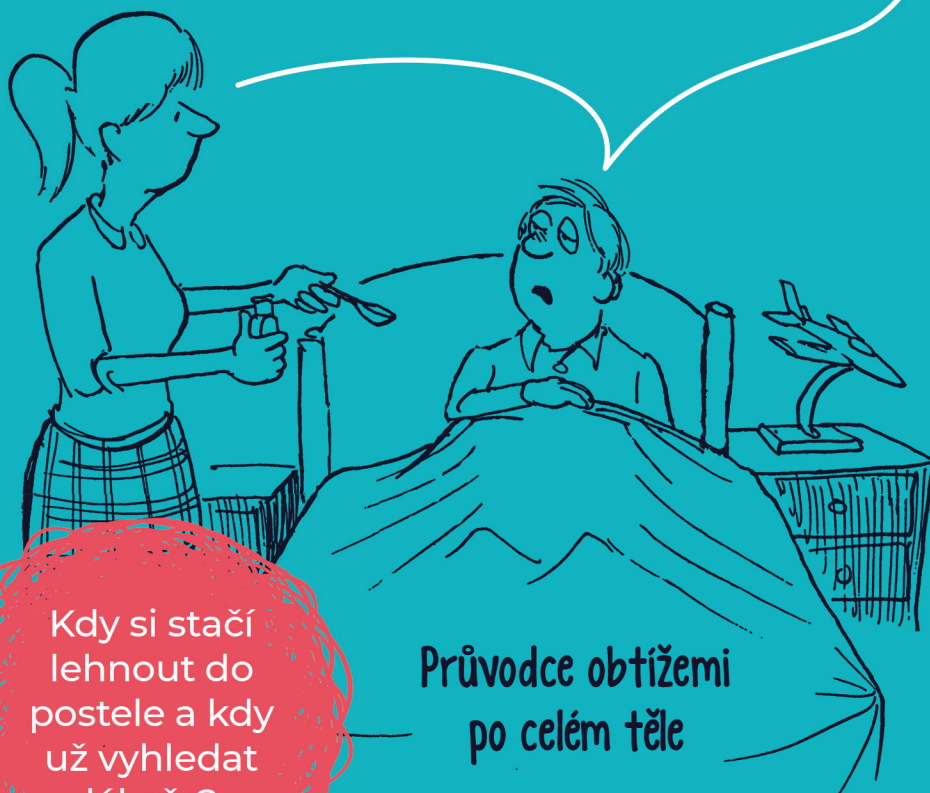


CHRISTOPHER KELLY, M.D.
MARC EISENBERG, M.D.

A co když umírám?



Kdy si stačí
lehnout do
postele a kdy
už vyhledat
lékaře?

Průvodce obtížemi
po celém těle

A co když umírám?

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



CHRISTOPHER KELLY, M.D.
MARC EISENBERG, M.D., F.A.C.C.

A co když umírám? – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

CHRISTOPHER KELLY, M.D.
MARC EISENBERG, M.D., F.A.C.C.

A CO KDYŽ UMÍRÁM?

Kdy si stačí lehnout do postele a kdy už vyhledat lékaře

CPress
Brno
2020

A co když umírám?

Kdy si stačí lehnout do postele a kdy už vyhledat lékaře

CHRISTOPHER KELLY, M.D.

MARC EISENBERG, M.D., F.A.C.C.

Překlad: Monika a Filip Drlíkovi

Obálka: Pavel Ševčík

Odpovědná redaktorka: Martina Rybičková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

© Marc Eisenberg & Christopher Kelly © 2018

Translation © Monika a Filip Drlíkovi, 2020

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2988-3

ISBN e-knihy 978-80-264-3006-3 (1. zveřejnění, 2020)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2020 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 36 628.

© Albatros Media a. s., 2020. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA

Tato kniha obsahuje rady a informace související se zdravotní péčí. Je určena pouze k doplňování terapií, nikoli k nahrazování konzultací s lékaři nebo jinými specialisty. Pokud víte nebo tušíte, že máte nějaký zdravotní problém, doporučujeme ho nejprve probrat s lékařem, než započnete jakoukoli léčbu nebo ozdravný program. Ze všech sil jsme se snažili zajistit, aby informace v této knize byly naprosto přesné a aktuální k datu vydání. Vydavatel a autoři se zříkají odpovědnosti za jakékoli újmy na zdraví, které by mohly vzniknout následkem použití metod popsanych v této knize.

Věnováno Leah, Becks, Blair a Bryceovi.

Protože díky vám nemusím nikdy přemýšlet nad tím, jestli žiju.

– CK

Věnováno mojí matce Hannah, mému otci Alanovi a mému čtyřnohému Maxovi.

Jsem vám nadosmrtně vděčný za vaši nekonečnou lásku a podporu.

– ME

Obsah

Úvod	9
----------------	---

PRVNÍ ČÁST HLAVA A KRK

Bolest hlavy	12
Únava	18
Nespavost	23
<i>Rychlá konzultace: prášky na spaní</i>	28
Závratě	30
Zapomnětlivost	35
<i>Rychlá konzultace: fungují křížovky jako prevence proti demenci?</i>	39
Úrazy hlavy	40
Zarudlé nebo bolavé oči	43
Ztráta sluchu a bolest v uších	49
Knedlík v krku	55
Bolest v krku	59
<i>Rychlá konzultace: Co se hodí vědět o chřipce</i>	60

DRUHÁ ČÁST HRUDNÍK A ZÁDA

Bolest hrudníku.	66
Rychlý nebo nepravidelný tep	70
<i>Rychlá konzultace: pomalý tep</i>	75
Dušnost	77
Kašel	82
Bolest zad	86
<i>Rychlá konzultace: prášky na bolest.</i>	90

TŘETÍ ČÁST BŘICHO

Bolest břicha.	96
Samovolné hubnutí.	107
<i>Rychlá konzultace: samovolné přibírání</i>	111
Nadýmání a plynatost	112
<i>Rychlá konzultace: měli byste brát probiotika?</i>	115
Nevolnost a zvracení	117

ČTVRTÁ ČÁST ŽENSKÉ PARTIE

Bulka v prsu	124
<i>Rychlá konzultace: jak často byste měly chodit na mamograf?</i>	127
Výtok z bradavek	128
Výtok a krvácení z pochvy	132
<i>Rychlá konzultace: vaginální suchost a bolestivý pohlavní styk</i>	134

PÁTÁ ČÁST
MUŽSKÉ PARTIE

Krev ve spermatu	140
Bulka na varleti	143
<i>Rychlá konzultace: Bolest varlat.</i>	<i>145</i>
Erektilní dysfunkce	146
<i>Rychlá konzultace: vybalili jste to všechno hned zkraje</i>	<i>149</i>

ŠESTÁ ČÁST
POTÍŽE NA ZÁCHODĚ

Krev v moči	152
<i>Rychlá konzultace: páchnoucí moč</i>	<i>156</i>
Bolest při močení	158
<i>Rychlá konzultace: můžete předcházet infekcím močových cest pitím brusinkové šťávy?</i>	<i>161</i>
Časté močení	162
<i>Rychlá konzultace: když máte utažený kohoutek.</i>	<i>164</i>
<i>Rychlá konzultace: může vám prasknout měchýř, když budete zadržovat moč?.</i>	<i>167</i>
Průjem	168
Zácpa.	173
<i>Rychlá konzultace: očista jen pro vaši peněženku</i>	<i>177</i>
Krev ve stolici	178
<i>Rychlá konzultace: hvězdná chvíle pro vaše střeva.</i>	<i>180</i>

SEDMÁ ČÁST
RUCE A NOHY

Bolesti a křeče v nohou.	186
Oteklá chodidla	190
Třes.	193
Bolest kloubů a svalů	197

OSMÁ ČÁST
KŮŽE A VLASY

Nadměrné pocení.	206
<i>Rychlá konzultace: ne tak úplně zlatá horečka</i>	<i>210</i>
Svědění a vyrážky.	213
Vypadávání vlasů	222
<i>Rychlá konzultace: visí to na vlásku</i>	<i>224</i>
Silné krvácení nebo pohmoždění	228
<i>Rychlá konzultace: krev se vám sráží až příliš snadno</i>	<i>232</i>

DOSLOV: <i>Tak nakonec jste v pohodě</i>	<i>237</i>
<i>Další doporučené zdroje.</i>	<i>241</i>
<i>Zvláštní poděkování</i>	<i>242</i>
<i>O autorech</i>	<i>243</i>
<i>O editorech</i>	<i>245</i>
<i>Rejstřík</i>	<i>249</i>

Úvod

Na světě je jedna otázka, která vrtá hlavou každému z nás. V noci nám nedá spát a nutí nás objednat se po letech k lékaři. Ta stejná otázka nám zabraňuje ignorovat ty zvláštní příznaky, které pravděpodobně asi nic neznamenají, ale stejně, *co když to není jen tak něco, co když je to průvodní jev nějaké vážné nemoci, která u mě později pronikne?*

CO KDYŽ UMÍRÁM?

Odpověď je samozřejmě... ANO. Už od chvíle, co jsme se narodili. Správně by ta otázka ale měla znít takto: „Co když to bude dříve, než jsme čekali?“

Naštěstí se ve většině případů ukáže, že příznaky skutečně nejsou nijak závažné. Někdy se ale může stát, že bolest hlavy není pouhou bolestí hlavy, ale život ohrožujícím stavem, krvácením do mozku. Uprostřed noci se i ta jednoprocenní šance tohoto špatného scénáře zdá být spíše osmadvadesátiprocentní. A nikdo nechce ignorovat problém, který by mohl způsobit jeho zkázu.

Takže, pokud u vás nastaly nějaké nové příznaky, měli byste vyšilovat, nebo se uklidnit? Chováte se jako hypochondři, nebo je to naprosto na místě? V této knize si představíme nejčastější symptomy a také to, jak v jejich případech postupovat – jestli zůstat v klidu doma, zvednout telefon a zavolat lékaři, nebo upalovat na pohotovost.

Jistě, dneska si to všechno vlastně opravdu můžete vygooglovat. Však to zkuste. Dočetli jste se, že ucpaný nos může být příznakem rakoviny? Páni. Tak upřímnou soustrast! (Mimochodem, na jaké lékařské fakultě získal doktor Google titul?)

Ono se totiž ukazuje, že většina webových stránek chce ve svých čtenářích vyvolat paniku, aby klikali na stránce dál a dál, nebo vysolili peníze za zázračný lék. My vám nabízíme něco jiného – řekneme vám, jak je to doopravdy. Dáme vám stejné

radý, které dáváme našim rodinným příslušníkům (těm, které máme rádi). A ve většině případů opravdu budete moci zůstat v klidu.

V této knize ale pochopitelně nemůžeme obsáhnout všechny scénáře a všechna onemocnění. V případě, že budete mít jakékoli pochybnosti, kontaktujte svého lékaře. Předpokládáme – pokud se tedy v knize nedočtete něco jiného – že jste obecně vzato zdraví dospělí jedinci, kteří ke svým symptomům nemají stanovenou diagnózu. Pokud trpíte úpornými bolestmi hrudníku po operaci, kterou jste podstoupili před dvěma týdny, zavolejte doktorovi! Nás do toho netahejte! Pokud jste předčasně vyspělé dvanáctileté děti a čtete tuto knihu, mějte prosím na paměti, že tato kniha není určena konkrétně dětem ani adolescentům (ale počkejte si, třeba napíšeme i pokračování). Pokud vám doporučíme léky, na které jste alergičtí, neberte je! (Sjeli byste autem do jezera, pokud by vám to radila GPS?)

Doufáme, že pro vás naše rady budou užitečné a že vás kniha navede k pomoci (nebo uklidnění), které potřebujete. Pokud se s námi chcete o něco podělit nebo nám napsat svoje nápady na nové kapitoly, navštivte nás prosím na www.amidying.com nebo pište na docs@amidying.com.

PRVNÍ ČÁST

HLAVA A KRK



Bolest hlavy

Většina z nás si vybavuje to známé tepání, které nastává obvykle na konci dlouhého týdne, kdy už ani kafe nepomáhá, zdi se smršťují k sobě a vy hledáte nejbližší stůl, pod který byste se zalezli schovat. Silná bolest hlavy je většinou odpověď na otravnou otázku: Může být tenhle den ještě horší?

Ale co když je tohle jiná bolest hlavy? Taková ta... vážná? Co když vám kvůli vašemu nadřízenému, partnerovi nebo dětem už opravdu prasklo to aneurysma, jak jste vždycky tušili?

Než začnete panikařit, pojďme si zrekapitulovat fakta. Hodně lidí zažívá tak silné bolesti hlavy, že je to donutí jít na pohotovost. Ve skutečnosti s bolestí hlavy na pohotovost přichází každý padesátý. A přesto většina z těchto lidí přežije a vy pravděpodobně taky. Jak jednou řekl Arnold Schwarzenegger: „*Není to tumor.*“

Nebo jo? Bolesti hlavy jsou někdy průvodním jevem nějakého zdravotního problému, možná i ohrožujícího život. Navíc, mnoho lidí zbytečně trpí opakujícími se bolestmi hlavy, které by se zlepšily, kdyby byly správně léčeny. Takže, kdy je ten správný čas nechat si tu vaši makovici vyšetřit?

Zůstaňte v klidu

Bolest cítíte převážně v oblasti čela a obličeje a nedávno jste měli příznaky nachlazení, jako je ucpaný nos nebo zvýšená teplota. Jedna z vašich dutin je pravděpodobně zahleněná a příliš oteklá na to, aby mohla pořádně odtékat. Můžete se pokusit hlen rozpustit inhalováním páry. Pokud na to máte dost kuráže, použijte k výplachu dutin nosní konvíčku. (Tady doporučujeme, abyste to neprováděli před

někým, koho ještě někdy v životě chcete vidět.) A nakonec si můžete vzít Ibuprofen nebo Ibalgin v kombinaci s látkami na snížení překrvení, jako je pseudoefedrin nebo fenylefrin, které jsou obsažené třeba v Nurofenu nebo Paralenu (prodej léků obsahujících pseudoefedrin je omezen kvůli jejich snadné přeměně na krystaly metamfetaminu neboli pervitinu, takže v lékárně budete muset ukázat občanský průkaz nebo řidičák.) Pokud se bolest zhoršuje a trvá déle než týden, možná budete potřebovat antibiotika. Objednejte se tedy ke svému lékaři.

Navíc máte horečku a bolí vás tělo, svaly a v krku. Nejspíš máte chřipku. Sto-percentní ochranu před tímto onemocněním vám ale bohužel nezajistí ani očkování proti chřipce. Pokud se symptomy objevily před méně než dvěma dny, můžete svého lékaře zkusit požádat, aby vám napsal oseltamivir/Tamiflu. Tato antivirotika by měla vaši nemoc zkrátit. (Kdybyste je začali brát později, léčba nebude tak efektivní.) Jinak je nejlepší léčbou odpočinek, dostatek tekutin a paracetamol.

Nedávno jste přestali pít kávu. Věděli jste, že můžete mít „absták“? Tak gratulujeme. Kofein se často používá k léčbě bolesti hlavy, ale když se tohoto návyku zbavíte úplně, můžou nastat abstinenční bolesti hlavy. Budete to muset nějak přetrpět, možná s pomocí léků na zmírnění bolesti, jako je Ibuprofen nebo Ibalgin.

Cítíte takovou bolest, jako kdyby vám okolo hlavy utahovali řemen, ale zlepšuje se to, když si lehnete a vezmete si paracetamol. Tyto příznaky jsou typické pro tenzní bolest hlavy, ten nejčastější a nejbezpečnější typ bolestí hlavy. Její název je trefný hned ze dvou důvodů. Za prvé, cítíte tlak a pnutí okolo hlavy. Za druhé, tato bolest přichází, když zažíváte nějaké napětí i v životě – stres nebo nedostatek spánku. Kvůli těmto bolestem k lékaři chodit nemusíte, alespoň pokud se neobjevují příliš často a nenarušují váš život.

Bolest je nepříjemná, ale zvladatelná, stupňuje se a nedoprovází ji žádné další příznaky. Některé bolesti hlavy se nedají snadno zařadit a také nejsou provázené žádnými alarmujícími příznaky. Dejte si lék na utlumení bolesti, velkou sklenici vody a lehněte si v tichu. Počkejte tak hodinu až dvě, než léky začnou účinkovat,

a pak byste se měli cítit lépe. Pokud se bolest začne zhoršovat nebo objevovat pravidelně, přečtěte si rady v následující sekci.

Jděte k doktorovi

V poslední době zažíváte časté a intenzivní bolesti hlavy, které se u vás předtím nikdy neobjevovaly. Stresové vypětí, málo spánku nebo náhlý pokles v přísunu kofeinu může zapříčinit vznik bolestí hlavy i u lidí, kteří jimi normálně netrpí. Pokud jste ale nepřišli na žádné racionální vysvětlení, měli byste navštívit lékaře. V závislosti na typu bolesti hlavy pak lékař může provést určité testy. Lidem nad padesát nebo jedincům s oslabenou imunitou (třeba vlivem viru HIV nebo při chemoterapii) hrozí zvýšené riziko vážnějšího problému.

Příležitostně u vás pomalu nastupuje pulzující bolest hlavy spolu s nevolností a jste přecitlivělí na světlo a hluk. Klasické příznaky migrény. Takové bolesti hlavy mohou být nesnesitelné, ale většinou nejsou nebezpečné. Častější jsou většinou u žen než u mužů a začínají se objevovat někdy po dvacátém nebo třicátém věku života. Bolest se většinou (ale ne vždy) projevuje jen na jedné straně hlavy. Migréna se většinou projevuje jako reakce na specifický spouštěč, jako je stres, hlad, silný zápach nebo i špatné počasí. Někteří lidé těsně před nástupem migrény vnímají jakousi auru, která může sestávat z podivného zápachu, blikajících světél nebo jiných varovných signálů.

Pokud se domníváte, že trpíte migrénami, navštivte lékaře, aby případně potvrdil diagnózu a předepsal vám vhodné léky. Občasné migrény se většinou léčí paracetamolem nebo ibuprofenem. Je ale důležité si prášky vzít hned ve chvíli, kdy se bolest hlavy (nebo aura) začne objevovat, aby měly největší efekt. Častější a bolestivější výskyty migrény vyžadují léčbu sumatriptanem/Rosemig. Pokud máte velmi časté migrény, můžete se označit za „migrénika“, tedy člena jednoho z nejméně žádoucích klubů na světě, a začít brát léky na předcházení migrénám (tedy nejen když přijdou).

Cítíte se, jako by vám někdo vytrvale zatloukal hřebík do očního důlku. Na té straně, kde cítíte bolest, vaše oko také zrudne a oteče, začne se vám ucpávat a téct nos, máte horké čelo a potíte se. Tento specifický kruh pekla známý jako Hortonův

syndrom je tak nesnesitelný, že už donutil několik obětí ke spáchání sebevraždy. (Skutečně.) Bolest se ozývá pravidelně, většinou několikrát za den. Ani nepomýšlejte na to, že byste tohle mohli nějak zvládnout sami. Navíc váš lékař pravděpodobně bude chtít provést vyšetření mozku, aby mohl zkontrolovat, zda nemáte nějaké nádory, které takové symptomy často doprovázejí.

Je vám přes padesát, při česání vás bolí pokožka hlavy a vaše čelist je vyčerpaná už po pár minutách žvýkání. Pravděpodobně máte zánět spánkové tepny, stav, kdy se tepny po stranách obličeje vlivem onemocnění začnou zužovat. Mezi hlavní příznaky patří bolest hlavy, citlivá pokožka hlavy, unavené čelisti, změny nebo ztráta vidění. Pokud zánět rychle nediagnostikujete a nezačnete léčit, může dojít k trvalé ztrátě zraku. Navštivte svého doktora proto co nejdříve.

Utíkejte na pohotovost

Máte navíc zastřený hlas, cítíte se zesláblí nebo nemáte cit v ruce, noze nebo části obličeje. Možná máte mrtvici. Ta nastává, když se vám přestane prokrvovat mozek. Co nejdříve běžte do nemocnice. Jak říkáme my doktoři, pokud se jedná o mrtvici, „čas je mozek“. Pokud se do nemocnice dostanete včas, lékaři vám pomocí léků obnoví proudění krve do mozku. (To vážně ještě čtete dál? Rychle do nemocnice!)

Jste mimo a ne úplně ve své kůži. Bolest hlavy spojená se zmateností, nadměrnou ospalostí nebo změnami osobnosti může být způsobena vysokým tlakem okolo mozku vyvolaným infekcí, nádorem nebo krvácením. To všechno si vyžaduje návštěvu pohotovosti. (Pokud se ale naopak cítíte z pochopitelných důvodů ospalí a k tomu vás bolí hlava, je to pravděpodobně jen tenzní bolest hlavy, kvůli které se nemusíte znepokojovat.)

Máte horečku a kromě hlavy vás bolí i krk. Infekce v okolí mozku, známá jako meningitida, způsobuje horečku, bolest hlavy a ztuhlost šíje/bolest krku. Někteří pacienti jsou také citliví na jasné světlo. Pokud se nebudete léčit, meningitida může způsobit záchvaty, kóma i smrt. Je také vysoce nakažlivá, takže až vás bude odvázet sanitka, vynechejte polibky na rozloučenou.

Bolest hlavy přišla rychle a zběsile. Bolesti, které se zhoršují rychlostí z nuly na sto během pár minut, jsou známé jako „bleskové“ bolesti hlavy. Častou jsou příznakem nějakého vážného a rychle se rozvíjejícího problému, jako je krvácení do mozku. Okamžitě jděte na pohotovost, aby vám lékaři vyšetřili mozek.

Praštili jste silně do hlavy. Úraz hlavy následovaný zhoršující se bolestí může být příznakem otřesu mozku nebo smrtelné komplikace, jako je krvácení do mozku. Další podrobnosti najdete v části věnované úrazům hlavy (viz strana 40).

Hlava vás začala bolet při cvičení. Snažte se v posilovně zapůsobit, když najednou přijde taková bolest, že se cítíte, jako byste měli v obličej zabodnutý sekáček na led. Je pravděpodobné, že vám z přetížení praskla cévka v hlavě nebo na krku. Pokud je navíc vaší nejběžnější pohybovou aktivitou běh na záchod během reklam, můžete tyto problémy zažívat také při méně náročných aktivitách, jako je třeba běh na pásu. A jelikož krvácení v okolí mozku může rychle způsobit smrt, měli byste se neodkladně vydat na pohotovost.

Bolest hlavy se dostavila při sexu nebo po něm. Pokud máte nové, výbušné a silné bolesti hlavy po pohlavním styku, měli byste další nežnosti zdvořile odložit na jindy, obléct se a vyrazit směr pohotovost. I během sexu může stejně jako při cvičení dojít k prasknutí cévy v mozku a následně k prudké silné bolesti. Pokud jste si naopak všimli, že máte během sexu nebo po něm mírnější, pozvolně nastupující bolesti hlavy, které se zhoršují s blížícím se vyvrcholením, nemusíte na pohotovost, ale měli byste během následujících dní navštívit lékaře. Pravděpodobně vás pošle na vyšetření mozku, protože takové stavy často poukazují na přítomnost nádorů nebo jiných abnormalit.

Začínáte hůř vidět na jedno nebo obě oči. Bolest hlavy a zastřené vidění mohou vznikat vlivem různých stavů. Téměř všechny ale vyžadují zvýšenou pozornost. Zvýšený tlak okolo mozku může přiskřípnout oční nervy, což vede k rozostřenému vidění. Jak už jsme popsali na předchozích stránkách, ucpaní tepen, které zásobují oči a lebku, může vést k zastřenému vidění, bolesti hlavy, přecitlivělosti pokožky hlavy (třeba při česání vlasů) a únavě čelistí při žvýkání. Akutní glaukom – zelený

zákal – (problém s cirkulací tekutin v oku) může způsobit rozostřené vidění, zarudnutí očí a silné bolesti hlavy. Ve vzácných případech se na zhoršení zraku může podílet také migréna; nicméně, pokud takové migrény nezažíváte obvykle, měli byste rychle navštívit doktora, aby zhodnotil vaši situaci.

Vaše spolubydlící najednou zničehonic taky rozbolela hlava. Vzpomínáte si, kdy jste naposledy vyměňovali baterky v požárním hlásiči? Otevřete okna dokořán a rychle opusťte dům. Oxid uhelnatý nemá žádný zápach ani barvu. Může unikat z plynového potrubí, prosáknout dovnitř i ze zavřené garáže s nastartovaným autem. K možným příčinám patří i ucpání kouřovodu v komíně. Otrava se projevuje bolestí hlavy, zmatením, nevolností, dušností a v konečném důsledku může vést ke smrti. Léčebně proti ní působí dýchání čerstvého kyslíku, který urychluje vypařování oxidu uhelnatého z krve. Vážné případy otravy vyžadují léčbu ve speciálních skleněných komorách, do kterých proudí kyslík pod velmi vysokým tlakem.

Právě jste užili kokain nebo pervitin. Pravděpodobně jste asi nečekali, že vám užívání zmíněných drog přispěje k dobrému zdraví. Ve skutečnosti výrazně zvyšují riziko mrtvice a krvácení do mozku. Pokud máte tedy po jejich užití silné bolesti hlavy, jděte ihned do nemocnice. Opravdu, nebojte se, že se dostanete do potíží. Váš život je totiž mnohem důležitější. A kromě toho, na pohotovosti je hodně lidí pod vlivem nějakých omamných látek. Dokud nejste agresivní, nevystavujete ostatní nebo sami sebe nebezpečí, je velmi nepravděpodobné, že by lékař zavolal policii.

Únava

Neběhá vám to zrovna jako Emilu Zátopkovi? Nedokážete vyskočit na mrakodrap? Nemůžeme se každý den cítit jako superhrdinové. Život je plný náročných dní a vy si zřejmě nestopujete přesně osm hodin spánku denně. Někdy musíte kvůli svému roztržitému psychopatickému šéfovi pracovat do roztrhání těla, jindy vstávat uprostřed noci, abyste utišili řvoucí dítě.

Cítíte se ale neustále unavení, bez nějakého zjevného důvodu, i když máte dostatek spánku? A je to jiné než tenkrát před lety? Přesný pocit je těžké popsat, ale lidé většinou používají slova jako „utahanost“, „vyčerpanost“, „zesláblost“ a „nesoustředěnost“ – celkově prostě nejste ve své kůži. Pokud tento stav přetrvává déle než šest měsíců, může být považován za chronický. (Poznámka, pokud trpíte chronickou únavou, nemusí to nutně znamenat, že máte rovnou chronický únavový syndrom.) Možná, že potřebujete jenom víc kvalitního spánku, než míváte. A možná máte nějaký skrytý zdravotní problém, který z vás vysává energii. Takže co teda – novou matraci, nebo důkladnou zdravotní prohlídku?

Zůstaňte v klidu

Zavři očka svý... Jste si jistí, že máte dostatek spánku? To, že si vaši kolegové vystačí se šesti hodinami spánku, ještě nemusí znamenat, že vy taky. Existuje spousta výzkumů o tom, že někteří lidé prostě potřebují více spánku než ostatní, aby mohli podávat nejlepší výkon. Pokud se vaše příznaky zlepší na konci týdenní nebo dvou-týdenní dovolené, což je dostatek času na vyrovnění spánkového deficitu, pak si asi pravděpodobně potřebujete během pracovního týdne více pospat.

Došlo palivo. Začali jste držet přísnou dietu? Jste na očistě z ovocných šťáv? Nebo jste z jídelníčku úplně vyřadili určitou skupinu potravin jako třeba sacharidy? Vaše tělo možná nedostává dostatečný příjem kalorií, aby fungovalo naplno. Pokud jste už teď docela hubení, možná nemáte moc rezerv, ze kterých by tělo mohlo brát. Extrémní diety (velký pokles příjmu kalorií) nebo střídavá dieta (až do večera bez jídla, nebo jedení každý druhý den) vedou k nestálosti zásob energie a často k jejímu úplnému vyčerpání. Jestli chcete zhubnout, omezte kalorie s rozumem (asi o zhruba 10 až 20 procent méně než normálně), a rozvrhněte si takto všechna jídla během dne.

Musíte se ke všemu dokopávat. Pokud nejste zvyklí na pravidelnou fyzickou aktivitu, vaše tělo může zabřednout do nízkoeenergetického režimu. Snažte se do svého denního programu vmáchnout alespoň třicet minut rychlé chůze nebo běhu (ideálně tak pětikrát týdně).

Zbožňujete Piña Coladu? Po alkoholu se vám možná dobře usíná, ale jakmile se sedativní účinky vypaří, pravděpodobně se zase probudíte. Alkohol je navíc také močopudný, způsobuje dehydrataci, a tím pádem i časté noční návštěvy toalety. Takže, i když druhý den nemáte kocovinu, pravděpodobně budete dost zpomalení. Kdykoli to půjde, snažte se omezit alkohol na jednu nebo dvě skleničky, maximálně na tři při zvláštních příležitostech.

Berete prášky na spaní. Prášky na spaní většinou účinkují dlouho, aby vám pomohly spát celou noc, ale pokud si je vezmete pozdě, další ráno pravděpodobně budete čelit jejich doznívajícím účinkům. Vezměte si prášky hned, jak vlezete do postele, a neberte je později než 8 hodin předtím, než musíte vstávat. Pokud si prášek jste ochotní vzít až potom, co se nejdřív pokusíte usnout sami, požádejte svého lékaře, aby vám předepsal prášky s kratší účinností. Rychlou konzultaci najdete na straně 28.

Léky vás uspávají. Spousta léků – zejména antihistaminika (proti alergii), léky proti bolesti, sedativa, antidepressiva, ale i léky na krevní tlak (zejména betablokátory) – mohou způsobovat únavu. Pokud jste nedávno zhubli, možná budete muset snížit

dávky svých léků. Poradte se o tom ale se svým lékařem – neměňte si dávky a léky nikdy sami nevysazujte!

Jděte k doktorovi

Máte depresi ze svého života a vyhlídek na budoucnost. Deprese může mít mnoho různých příznaků, včetně celkové únavy, podrážděnosti, nezájmu o běžné činnosti, potíží se soustředěním, změn v chuti k jídlu nebo váhových výkyvů, ztráty libida a problémů se spánkem. Pamatujte, že i superhrdinové mají depky. (Tak třeba zrovna Batman je superdepkař!) Pokud si myslíte, že trpíte depresí, promluvte si se svým doktorem o možných způsobech léčby. Je jich mnoho, a můžete tak výrazně zlepšit kvalitu svého života.

Sousedí si stěžují na vaše chrápání. A to má pozemek kolem vašeho domu asi hektar. Spánková apnoe je běžný stav, kdy se vaše hrdlo během spánku pravidelně uzavírá. Tak dochází k hlasitému chrápání a krátkým stavům apnoe – zástavy dechu, při níž se na pár vteřin probudíte. Za noc se můžete takto vzbudit klidně stokrát a stejně si to druhý den nebudete pamatovat. Pochopitelně ale budete úplně vyčerpaní. Pokud plynule mluvíte chrápačtinou a probouzíte se ospalí, k tomu máte nadváhu, je vám přes padesát, máte zavalitý krk a vysoký krevní tlak, měli byste rozhodně podstoupit vyšetření ve spánkové laboratoři, nebo u jiného odborníka na spánek. Pokud trpíte spánkovou apnoe, dostupná léčiva a terapie vám můžou změnit kvalitu spánku k nepoznání a zvýšit i každodenní energii. Spousta lidí má přes noc nasazenou masku, která podporuje dýchání přifukováním vzduchu do plic. Pokud máte nadváhu, ztráta pár kil může také značně omezit příznaky.

Minimálně šest měsíců už cítíte velkou únavu, která se zhoršuje po námaze a nezlepší se ani po prospané noci. Chronický únavový syndrom (benigní myalgická encefalomyelitida) je doposud ne příliš probádané onemocnění, které se dá jen obtížně diagnostikovat. Pravděpodobně jím trpíte, pokud vaše energie výrazně poklesla, vyčerpanost ovlivňuje váš běžný život a sužuje vás už déle než 6 měsíců. Někdy se tento syndrom objevuje po rýmě nebo nějaké nezávažné infekci. Únava se většinou zhoršuje po námaze a spánek ji nezmiří. (Vůbec se neprobouzíte

odpočatí.) Dalšími příznaky mohou být poruchy pozornosti, závratě při vstávání ze sedu či bolest hlavy a svalů.

Pokud se váš doktor domnívá, že je na vině chronický spánkový syndrom, je důležité co nejdříve vyloučit ostatní nemoci spojené s únavou. Jakmile lékař prošetří vaše příznaky a potvrdí diagnózu, nasazením kombinace psychoterapie a pravidelného cvičení vám může výrazně zlepšit život.

Přibrali jste, často máte zácpu a je vám zima i uprostřed léta. Vaší štítné žláze, která napomáhá regulovat metabolismus, možná začíná docházet dech. Jednoduché krevní testy mohou pomoci odhalit hypotyreózu (známou též jako sníženou funkci štítné žlázy), která způsobuje ospalost a přecitlivělost na chlad. Většinou stačí brát přesně stanovené dávky hormonů štítné žlázy, které tělo navrátí do normálu.

Trpíte dušností a snadno se zadýcháte. Vaše krev možná nezvládá okysličovat vaše svaly a srdce. Nejčastější příčinou tohoto problému je anémie – nedostatek červených krvinek – která je snadno zjistitelná z běžných krevních testů. (Zjistit ale původ samotné anémie už může být složitější a může být potřeba podstoupit kolonoskopii, protože krvácení z tlustého střeva je nejčastější příčinou, zejména u dospělých). Dále může anémii způsobovat srdeční onemocnění, které zhoršuje krevní oběh ve vašem těle, nebo plicní onemocnění narušující okysličování krve.

Neustále chodíte močit a pijete vodu. Možná máte cukrovku, která se objevuje, pokud vašemu tělu dochází nebo přestává reagovat na inzulin. Následkem toho pak vaše tělo není schopné normálně zpracovávat cukry, které se hromadí v krevním oběhu. Vaše ledviny produkují litry moči, aby odplavily cukr z vašeho těla pryč. Proto jste potom dehydratovaní, unavení a máte žízeň. Pokud máte tyto příznaky, navštivte svého lékaře co nejdříve – ideálně ještě dnes – protože pravděpodobně potřebujete nasadit léčbu inzulinem. Jestli jste opravdu malátní a je vám nevolno, jděte ihned na pohotovost.

Vrací se vám horečka, hubnete a v noci se potíte. Můžete mít v těle infekci, která vaše tělo připravuje o energii, a přitom možná nepozorujete žádné jiné příznaky. Mezi běžné viníky patří srdeční infekce (endokarditida), infekce HIV a tuberkulóza.

Určité druhy rakoviny, například lymfomy, se mohou projevovat podobně. Co nejdříve navštivte lékaře.

Diagnostikovali vám onemocnění ledvin, jste nafouklí a v posledních dnech jste moc nemočili. Selhání ledvin způsobuje mnoho problémů, které přispívají k únavě. Tak například způsobuje anémii (nedostatek červených krvinek), nechutenství, tekutinu na plicích (což snižuje hladinu kyslíku), hromadění toxických sedativních chemikálií v těle. Další známkou selhání ledvin může být vysoký krevní tlak a otok obličeje nebo nohou. Pokud nemáte problémy s ledvinami, ale pociťujete tyto příznaky, ihned běžte ke svému lékaři. Pokud máte onemocnění ledvin, zhoršující se únava může být známkou toho, že potřebujete změnit léky nebo jít na dialýzu.

Běльмо očí vám zežloutlo. Onemocnění jater může způsobit žloutenku (zežloutnutí očí a pokožky), svrbění a hromadění toxických látek v těle, které způsobují zmatenost, únavu, případně kóma. První známky zmatenosti spojené s jaterním onemocněním jsou nenápadné – únava, pomalé reakce, nesoustředěnost, vznětlivost. Následuje dezorientace, potíže při mluvení a apatie. Jedním z charakteristických příznaků rozvinutého onemocnění jater je neschopnost udržet nahoře paže s dlaněmi vytočenými ven, jako byste chtěli zastavit dopravu, déle než pár vteřin, aniž by se vám svěsily paže. (Až dosáhnete této fáze, na čtení této knihy nebudete mít ani pomyslení!) Běžte k lékaři ještě dnes.

Utíkejte na pohotovost

Máte silné závratě, jste zmatení a nemáte pro to žádné jasné zdůvodnění. Je pochopitelné, že v takovém stavu tuto knihu nejspíš taky nebudete číst. Ale možná jste si tento odstavec nalistovali, abyste pomohli někomu jinému. Únavu a zmatení může zapříčinit mnoho různých nebezpečných onemocnění včetně mozkové infekce (encefalitidy), mrtvice, předávkování léky (například analgetiky), otravy oxidem uhelnatým nebo masivní infekce (sepsy). Zavolejte záchranku, než bude příliš pozdě.

Nespavost

EDITOR: AMY ATKESON, M.D.

Nespavostí se podle definice rozumí narušený denní režim kvůli problémům s usínáním, udržením spánku nebo brzkému vstávání a následné neschopnosti znovu usnout. A pokud jste i po přečtení tohoto výčtu stále vzhůru, možná trpíte nespavostí.

Naprostá většina lidí na světě potřebuje zhruba osm hodin spánku. Pokud patříte mezi jedince, kteří mají pocit, že jim stačí si schrupnout na pár hodin a probudí se do růžova... tak jen doufáme, že se neživíte jako kardiochirurgové nebo dálkoví řidiči.

Jestli jste jako my ostatní (a vy víte, že jste), podle určitých neklamných znamení poznáte, že nemáte dostatek spánku. Usínáte-li při klidnějších denních aktivitách (třeba při sledování televize nebo řízení autobusu), máte problém se soustředit nebo jste obecně zapomnětliví, podráždění, deprimovaní nebo úzkostliví (prostě tak, jak jsme se my lékaři cítili celou dobu studia), pravděpodobně by vám prospělo více času v říši spánku.

Přestože nespavost není smrtelná, může vám vážně narušit náladu, pozornost, metabolismus i imunitní systém. Z nevyspání téměř jistě zbytečně vyjedete na lidi, kteří vám neudělali nic špatného. (Že se nestydíte!) Taky budete víc jíst a přiberete. A taky se kvůli ní můžete dopustit věcí, které pro vás budou osudnými, jako když třeba na půl vteřiny usnete za volantem a nabouráte do auta s celou rodinou. Nepřeháníme. Přibližně za *polovinu* smrtelných autonehod může nedostatek spánku.

Tak jak tedy poznáte, že stačí jenom omezit přísun kávy? Nebo že se můžete rovnou nechat odvézt ke svému doktorovi na důkladné vyšetření?

Zůstaňte v klidu

Do postele vás ukládá iPad. Klíčem ke kvalitnímu spánku je kvalitní hygiena – jednoduše vytváření prostředí, kde se vám bude dobře usínat. Hlavním pravidlem je, že obrazovky jsou špatné, a to i přesto, že používáte aplikaci, která omezuje modré světlo. Vyhodte ze své ložnice televizi a nechte svůj notebook, telefon i tablet mimo dosah – ideálně v jiné místnosti. Vaše ložnice má sloužit ke spánku a sexu – ne k práci, čtení, blogování ani instagramování. Pokud se prostě se svými zařízeními nemůžete rozloučit, alespoň je nenabíjejte poblíž postele. Všechna ta bzučení a cinkání jsou nastavená tak, aby upoutala vaši pozornost i přesto, že usínáte.

Máte polštář horký z obou stran. Jestli nocujete na slaměné matraci v horké místnosti bez závěsů poblíž rušného nádraží... nejezděte prosím po stejné dálnici jako my. Ideální ložnice by měla být pohodlná, chladnější (okolo 20 až 22 °C), tmavá a tichá. Pokud vám koupě nové klimatizace nebo šumového generátoru zajistí třicet minut spánku denně navíc, byla to skvělá investice.

Nedaří se vám držet pravidelný denní režim. Cirkadiánní rytmus mozku vytváří pravidelné cykly bdělosti a spánku. Takže svému tělesnému rytmu úplně nenahráváte tím, že jdete každý den spát v jinou dobu. Snažte se do toho vnést trochu víc pravidelnosti, i kdybyste si kvůli tomu měli nastavit budík.

Šlofik je vaše prostřední jméno. Pokud máte v noci problém usnout, rozhodně byste si přes den neměli dávat šlofika. Přes den byste se měli co nejvíce vyčerpat, abyste pak mohli usnout, když nastane čas jít večer spát. Poperte se s ospalostí a brzy budete spát pravidelněji.

Večer si dopřáváte pití pro dospělé. Je (doufáme) zřejmé, že pití nápojů s obsahem kofeinu – jako je káva, čaj, kola, energetické nápoje – odpoledne a večer může způsobovat nespavost. (Pozor: Kofein se nachází i v čokoládě a spoustě volně dostupných léků proti bolesti hlavy.) Ale i alkohol má neblahý účinek na spánek – způsobuje, že se místo spaní jen převalujete. Panák vás sice může uspat, ale taky vás později v noci probudí, jakmile vyprchá sedativní účinek. Taky způsobuje rychlejší plnění močového měchýře, takže vás několikrát za noc vyžene z postele na na záchod.