

MATEJ ČIERNIK

MALÝ DOMÁCI LEKÁR

An illustration of various medical supplies. At the top center is a box of Ibuprofen 400 tablets, with the text 'Ibuprofen 400' and '400 mg' visible. To the left is a blister pack containing several white, round tablets. Below the blister pack is a small glass bottle with a white cap. To the right is a box of Pipemid, with the brand name 'Pipemid' clearly visible. A silver stethoscope is positioned in the lower left, with its chest piece resting on the surface. A red and orange stethoscope is also visible, looping around the top right of the central text.

**kniha o medicíne a chorobách
pre chorých aj zdravých**

Matej Čiernik

MALÝ DOMÁCI LEKÁR

kniha o medicíne a chorobách
pre chorých aj zdravých

2015

Obsah

Prečo Domáci lekár

V čom chce pomôcť táto kniha ...

... a v čom nepomôže nijaká múdrosť z kníh

1. Čo sa môže prihodiť každému

Bolesti

Horúčka - zvýšená telesná teplota

Kašeľ a upchatý nos

Chorý žalúdok a zvracanie

Hnačka alebo zápcha

Poranenia a popáleniny

Štípance, lízance a uhryznutia

2. Keď môže ísť o život

Strata vedomia

Ťažkosti s dýchaním

Alergická reakcia

Príliš veľa alkoholu

Resuscitácia čiže oživovanie

3. O niektorých najčastejších chorobách

Vysoký krvný tlak

Zlyhávanie srdca

Akútny srdcový infarkt

Poruchy srdcového rytmu

Prečo na choroby srdca umierajú aj mladí ľudia

Mozgová porážka a jej následky

Choroby ciev

Zápaly dýchacích ciest

Chronická obštrukčná choroba pľúc

Žalúdočné vredy a podobné choroby

Choroby tenkého čreva

Hrubé črevo - boľavé črevo...

Nevítaní návštevníci v črevách

Patálie so žlčníkom

Zlyhanie pečene a cirhóza

Zápal slinivky brušnej

Zlyhanie obličiek

Ťažkosti s močením

Cukrovka

Poruchy štítnej žľazy

Krátkozrakosť, ďalekozrakosť a iné patálie s očami

Sluch v ohrození

Artróza a iné poškodenia kĺbov

Choroba kráľov a ostatné zápaly kĺbov
Zlomeniny, podvrtnutia a poškodené väzy
Málokrvnosť
Infekčné choroby
Nádory a podobné pohromy
Choroby kože
Keď je chorá duša

4. Vyšetrenia

5. Liečba

Voľne predajné lieky
Lieky v tehotenstve a pri dojčení
Nežiadúce účinky liekov
Lieky a alkohol
Predávkovanie liekov
Operácie
Pobyt v nemocnici

6. Nenechajte sa balamutiť

Potraviny a doplnky, vitamíny, stopové prvky, prírodné liečivá...

Alternatívne spôsoby liečby

Nedostatočne overené a neprimerané liečebné postupy

7. Životospráva

Zdravé stravovanie, nadváha a tučnota

Športom k zdraviu – alebo k invalidite?

Zdokonaľovanie tela

8. Na konci života

Slovníček a obrázky

Prečo Domáci lekár

Pod titulom Domáci lekár kedysi vychádzali knižky s radami, ako sa liečiť prostriedkami, ktoré sa našli aj v domácnosti v dobe, keď lekár neordinoval v každej väčšej obci. Ponúka sa otázka, prečo takáto knižka dnes, v dobe všeobecne dostupnej a bezplatnej zdravotníckej starostlivosti. Nuž, preto, lebo systém zdravotníckej starostlivosti je akýsi chorý. Medicína je technicky dokonalá, ale celá tá dokonalosť je ťažkopádna. Medzi lekárov a pacientov sa postavil SYSTÉM, ktorý vyžaduje dokonalú dokumentáciu, dokonalé právne pokrytie, dokonalé vykazovanie výkonov. Obracia veľké peniaze, z ktorých každý zúčastnený chce niečo mať: štátne inštitúcie (a úradníci), zdravotné poisťovne, výrobcovia liekov a zariadení. A samozrejme aj lekári a sestričky, pretože, ak sa nezapoja do SYSTÉMU, ostávajú skoro na konci. Skoro, lebo na samom konci sa ocitol pacient. Aby sa k niečomu vôbec dostal, musí platiť poisťné, čakať na vyšetrenia (ak si neobstará prednostné vyšetrenie), putovať od jedného špecialistu k druhému (často zbytočne) a nakoniec, dožiť sa liečby. Táto môže byť podľa kníh a odborných smerníc správna, ale napriek tomu nemusí byť primeraná a nevyhnutná a môže, ale ani nemusí byť úspešná. Všetko často prebieha bez toho, aby sa pacient dozvedel, prečo všetko musí absolvovať a či to má nejaký prínos pre jeho uzdravenie - hlavne, podpisuje prehlásenia a súhlasy, ktoré si ani nemá čas prečítať. Lekárov, ktorí aj za takýchto podmienok dokážu zachovať ľudský rozmer medicíny, je stále menej.

Nie je to vina iba lekárov. Lekári nie sú jediní zodpovední za systém vzájomne výhodných obchodných vzťahov, ktoré ovládli zdravotníctvo. Dodávatelia na čele s farmaceutickými spoločnosťami skryto, ale výdatne odmeňujú tých, ktorí sa starajú o odbyt ich výrobkov, alebo priam umelo vyrábajú pacientov - odberateľov. Za všetkých, spomeňme len zdravých ľudí s trochu zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi alebo menej veselých ľudí, vyhlásených za depresívnych. To sú výborní odberatelia, lebo liečba zvýšeného cholesterolu alebo depresie je dlhodobá (popri chorobách, kde je to naozaj jednoznačne potrebné a prospešné, napríklad vysoký krvný tlak). Čiastočne sú vinní aj mnohí z pacientov, ktorí, pokiaľ neodídu z ambulancie s receptom alebo poukazom na ďalšie vyšetrenie, nie sú spokojní - ale tak ich vychováva SYSTÉM. Presvedčil ich, že na všetko je liek, len sa k nemu dostať. Ak nepomôže, sú nespokojní a hľadajú inde. Alebo absolvujú spústu vyšetrení, ktoré sú väčšinou zbytočné, alebo aj liečbu, ktorá niekedy viac uškodí, ako pomôže. (Prekvapujú potom niektoré štatistiky, zisťujúce, že počas štrajku lekárov poklesla úmrtnosť pacientov? - Izrael, Kolumbia...) Často by stačilo, keby chorí našli lekára, ktorý s nimi pozorne preberie a vysvetlí ich zdravotné ťažkosti. Tieto neraz bývajú v modernej spoločnosti následkom nie choroby tela, ale choroby tejto spoločnosti: neprimeraných očakávaní, stresu z neúspechu v spoločenskom živote (alebo prostej závidi?), neuspokojených nárokov zo strany rodičov, manželov, manželiek, partnerov a partneriek, trápenia z detí, ktoré sa nechovajú podľa predstáv rodičov...

Pomôcť totiž neznamená vždy liečiť tabletkami, injekciami a skalpelom. Treba vyhľadať príčinu choroby, a to sa nedá len

vyšetreniami. Napríklad pacienti s bolesťami chrbta často nie sú spokojní, kým nemajú urobené rentgenové vyšetrenie. Hoci jeho výťažnosť je minimálna, na stovky až tisíce vyšetrených pripadá jeden- dva pozitívne nálezy. Ak chorý ďalej ťažko fyzicky pracuje, nijaká liečba mu od bolestí nepomôže. To však nezistí nijaký rentgen, to sa musí lekár s pacientom porozprávať, zistiť, prečo má bolesti, či je fyzická práca nevyhnutná, či potrebuje len dočasný oddych a úľavu od bolestí alebo musí zmeniť zamestnanie či životný štýl. Podobne je to s ťažkosťami a chorobami, ktoré prichádzajú s vekom. Ani tu nepomôže nekonečné vyšetovanie, všetky možné tabletky, omladzovacie a očistné kúry. Je na lekárovi, aby pacientovi vysvetlil, čo sa dá zmeniť a zlepšiť a s čím sa musí zmieriť- čo je veru ťažká a nevďačná úloha, ak otvorená aj skrytá reklama ľudí presviedča o opaku. A neoplatí sa to - takáto položka v zozname výkonov zdravotnej poisťovne neexistuje. Ale ináč to namiesto neho urobia rôzni liečitelia, ktorí síce uľavia duši pacienta (aj jeho peňaženke), ale telu príliš nie...

V čom chce pomôcť táto kniha...

Toto má byť knižka trochu o medicíne a dosť o liečení, ale nie nejaká výlučne odborná literatúra. Sú tu rady, ako bez pomoci lekára zvládnuť nehody na zdraví, ktoré sa niekedy prihodia aj ináč úplne zdravým ľuďom, aj ako pomáhať ľuďom s bežnými chorobami. A poradí, kedy to už bez lekára nejde, alebo to nemusí byť celkom bezpečné. Možno v nej nenájdete všetko, čo hľadáte: nevenuje sa veciam, ktoré sa nedajú vtesnať na pár stránok a

venuje sa im veľa iných kníh: napríklad pôrodníctvo a vôbec ženské choroby, starostlivosť o dieťa, toxikománie... O mnohých ďalších píše len veľmi stručne.

Zdravý organizmus si dokáže poradiť s ľahkými ochoreniami a drobnými úrazmi aj bez liečby. To nemusí platiť pre ľudí s chronickými chorobami alebo ináč oslabeným organizmom, napríklad s poruchou imunity. Obranyschopnosť organizmu však podlamuje aj neprimeraná záťaž: fyzická námaha, nedostatok spánku, chronický stres. Prvým krokom v liečbe chorôb by preto malo byť odstránenie nadmernej fyzickej a psychickej záťaže. Niekedy je to aj nevyhnutnou podmienkou – aj obyčajné prechladnutie sa lieči dlhšie, ak chorý ťažko fyzicky pracuje alebo naďalej pobýva medzi inými ľuďmi s podobnou infekciou, alebo bolesti žalúdka či zvracanie po prejedení sa nedajú vyliečiť, ak sa pacient naďalej prekrmuje všetkým možným.

Viera, že na každú chorobu dnes musí jestvovať účinný liek, je mylná - choroby a rany si musí zhojiť sám ľudský organizmus a liečba mu v tom viac alebo menej pomáha. Niekedy táto pomoc rozhoduje o živote a smrti, často o kvalite zhojenia choroby, najčastejšie však len o jej závažnosti, trvaní a intenzite nepríjemností, ktoré spôsobuje. Choroboplodné mikróby však nakoniec musí zlikvidovať imunitný systém organizmu a rana aj po tom najmajstrovskom chirurgickom výkone sa musí zahojiť sama.

Mnoho bežných zdravotných ťažkostí sa dá vyliečiť aj voľne predajnými liekmi. Ak viete akými, nemusíte čakať na recept u lekára. A kto vie, aké zdravotné ťažkosti ho zvyknú stretávať, môže

si lieky aj kúpiť vopred - ceny nie sú veľmi vysoké. Hoci pár strán knihy a niekoľko voľnopredajných liekov nemôže nahradiť odbornú zdravotnícku starostlivosť pri vážnych chorobách, malo by pomôcť pri väčšine nezávažných ochorení, aj pri rozhodovaní, dokedy a ako sa liečiť svojpomocne a kedy to už nie je možné.

Tu uvedené základné informácie o príznakoch a postupe pri zhoršení a komplikáciách niektorých závažných chorôb a úrazov (napr. vysokého tlaku, cukrovky, zlyhania srdca) nemôžu plne nahradiť vyšetrenie a liečbu kvalifikovaným lekárom. Dá sa nimi riadiť pri poskytovaní predlekárskej pomoci v prípade ohrozenia zdravia alebo života pacienta do príchodu lekára, alebo v jednotlivých prípadoch u chronicky chorých, radšej aj na základe konzultácie s ošetrojúcim lekárom. Pri pochybnostiach, či stav pacienta zodpovedá situácii, popísanej v tejto knihe, treba sa obrátiť na lekára, prípadne volať zdravotnícku záchrannú službu.

...a v čom nepomôže nijaká múdrosť z kníh

Nejestvuje jednoduchá rada, dokedy čakať na vyliečenie bez pomoci lekára a kedy už k lekárovi treba ísť. Tisíckrát sa objaví horúčka, ktorá za pár dní prejde aj bez liečby. Ale potom to raz môže byť ináč - taký (našťastie dosť zriedkavý) zápal mozgových blán môže ojedinele usmrtiť aj do 24 hodín po vzniku horúčky, ale v prvých hodinách ochorenia ho nemá ako rozpoznať ani lekár. Alebo niektoré, aj závažné zranenia spočiatku ani veľmi nebolia. Jedinou možnou radou je, riadiť sa zdravým rozumom a priebehom ochorenia: pri rýchlom zhoršovaní stavu bez meškania ísť k lekárovi alebo volať záchrannú službu. Samozrejme, že sa

môžu prihodiť výčitky typu „kde ste boli doteraz, mali ste prísť skôr" alebo na druhej strane „to hádam mohlo počkať do rána", ktoré pramenia skôr z únavy a preťaženia lekára: napriek zákonníku práce sú 24 - hodinové služby stále realitou a prestávky v práci niekedy nemožné. Ani skúsený lekár niekedy netuší, ako sa niektoré príznaky vyvinú o niekoľko hodín a o to ťažšie to môže posúdiť chorý.

Treba pripomenúť, že aj z objektívnych dôvodov nie je zaručené, že každému bude okamžite stanovená správna diagnóza a že jeho liečba bude úspešná. Úspech záleží od mnohých faktorov, z ktorých veľa záleží na celkovom stave pacienta, či sú príznaky choroby typické, či ide o bežnú alebo zriedkavú chorobu. Pritom, v lekárskych učebniciach ich autori už dlhé roky prevažne odpisujú od predchodcov typické príznaky rozvinutých chorôb v štádiu, do ktorého by sa dnešní pacienti vlastne ani nemali dostať. Dnes (našťastie) prichádzajú už skôr, s oveľa nenápadnejšími a menej typickými príznakmi. Je potom pochopiteľné a pre drvivú väčšinu pacientov prospešné, že lekári hľadajú vysvetlenie najskôr v bežne sa vyskytujúcich ochoreniach a až keď sa táto možnosť ukáže nesprávnou, rozširujú svoje úvahy aj na tie zriedkavejšie - a tých je oveľa viac. Na jednej strane, veľká väčšina pacientov tak nie je zaťažovaná zbytočnými vyšetreniami a odkladmi liečby, na druhej strane, malá menšina, postihnutá zriedkavými chorobami a netypickými príznakmi môže mať niekedy veľkú smolu, ak sa choroba rozvíja tak rýchle, že liečba sa oneskorí. No oneskorenie liečby, častý predmet sťažností a žalôb, je veľmi relatívne. Ináč sa javí z pohľadu lekára, ktorý nemôže ani pri najlepšej vôli hneď obsiahnuť vyšetreniami a liečbou všetky možné choroby, ktoré sa

môžu z počiatočných príznakov vyvinúť, a ináč z pohľadu pacienta, ktorého zdravotný stav sa počas niekoľkodňového, dokonca niekedy len niekoľkohodinového odkladu liečby výrazne zhoršil. Ale poslať každého hneď na všetky dostupné vyšetrenia nie je možné stihnúť, aj keď sa potom stáva, že všetci generáli sú po prehratej bitke veľmi múdri a každý dodatočne vie, čo mal lekár prvého kontaktu robiť skôr. Toľko pripomienka pre tých ľudí, ktorí si predstavujú medicínu ako exaktnú vedu, kde vždy $2 + 3 = 5$ a lekár, ktorý to nedokáže spočítať, je hlupák. Bohužiaľ, v medicíne je niekedy $2 + 3$ aj 60 a nie vedou, ale umením lekára je konať tak, aby pacient bol čo najviac chránený aj pred dôsledkami extrémne vzácnej, ale predsa len možnej eventuality.

Nie je prekvapujúce, že pacienti v prípade neúspechu liečby (skutočného, alebo domnelého) vyhľadávajú to, čo sa nazýva „druhý pohľad“ - teda názor iného lekára na ich chorobu alebo príznaky. Aj druhý lekár vychádza z podobných vedomostí a príznakov, ako ten prvý, má však o niečo iné skúsenosti, niekedy viac informácií a tak v časti prípadov, síce skôr v menšine, môže byť jeho záver správnejší. O preplácaní „druhého pohľadu“ pri komplikovaných diagnózach už dokonca uvažujú aj niektoré zdravotné poisťovne a jestvuje najmenej jeden internetový portál (diagnose.me), ktorý ho sprostredkúva (pre zobrazovacie vyšetrenia, nie zdarma).

Čo robí stále viac ľudí, je vyhľadať a preštudovať svoju chorobu alebo jej príznaky, prípadne aj liečbu na Internete. Takéto informácie bývajú užitočné, avšak nie sú dostatočné na to, aby sa laik stal sám sebe lekárom. Ale sú dobrým základom pre komunikáciu s lekárom na vyššej úrovni, pri ktorej sa nestráca čas

objasňovaním základných pojmov a je možné venovať pozornosť dôležitým detailom.

Ani najlepší lekár nemusí stanoviť správnu diagnózu, ak nemá správne informácie. Záleží teda aj od pacienta, aby sa znížilo riziko omylov: mal by poskytnúť lekárovi presné údaje a nezabudnúť na nič podstatné. To nemusí byť vždy jednoduché, pretože čas lekára býva väčšinou obmedzený. Dobré je mať už pred vyšetrením ujasnené, aké boli príznaky choroby, odkedy trvali a s čím súviseli. Žiadny človek, teda ani lekár si nedokáže na prvé počutie zapamätať úplne všetko a ak sa niečo opýta dvakrát, nemusí to znamenať nepozornosť. Nanešťastie, platí aj povzdych istého starého klinika, že pacienti občas klamú, a ak neklamú, tak sa mýlia. Takže lekár si niekedy musí dôkladne overiť, že sa pacient nemýli v podstatnom údaji. Vyhnúť sa tým najhlúpejším chybám, ktoré pramenia z nedorozumení, je tak na pacientoch, ako aj na lekároch.

1. Čo sa môže prihodiť každému

Bolesti

Toto je najčastejší dôvod, prečo chorý prichádza za lekárom. Nanešťastie, veľa lekárov bez toho, aby poskytli lieky proti bolesti, začne najskôr zložito pátrať po jej príčine. Objasniť príčinu bolesti je síce podstatné, ale pre chorého je prvoradá liečba a tá môže skoro vždy začať okamžite. Aj bez receptu možno v lekárni kúpiť rôzne lieky, ktoré obsahujú jedno z troch najpoužívanejších liečiv: ibuprofen, paracetamol a acetylsalicylovú kyselinu. Lieky sa predávajú pod rôznymi obchodnými názvami, ktoré sú na obale najvýraznejšie. Acetylsalicylovú kyselinu obsahuje napríklad Acylpyrin, Anopyrin alebo Aspirin, paracetamol je v preparátoch Paralen, Panadol, Coldrex, Medipyrin a mnohých ďalších, často obsahujúcich rôzne ďalšie liečivá alebo vitamíny. Ibuprofen sa predáva aj pod názvami Ibalgin, Brufen, Nurofen a inými. (V ďalšom texte bude pri liekoch prednostne uvedený názov liečiva - účinnej látky a v zátvorke príklady obchodných názvov).

Príčin bolesti je nespočetne veľa, ale vždy je signálom, že niečo v tele nie je v poriadku. Tým skôr, ak bolesť prichádza znova a znova, je nutné jej príčinu zistiť. Môže byť aj príznakom veľmi vážneho ochorenia.

Bolesti hlavy majú mnoho rôznych príčin. Sú medzi nimi aj vážne choroby, ktoré treba vyliečiť a neuspokojiť sa len s užívaním liekov proti bolesti. Že môže ísť o vážnejší problém, nasvedčujú časté alebo intenzívne bolesti, niekedy spojené so závratmi, zvracaním,

prípadne s poruchami zraku. Nezávažnou príčinou bolestí hlavy býva aj únava, stres alebo nedostatok spánku. Citlivým ľuďom sa takýmto spôsobom môže ohlasovať nadchádzajúca zmena počasia. Vyskytujú sa ľudia s nízkym krvným tlakom, ktorý môže spôsobovať závraty a bolesti hlavy, ale (na rozdiel od zvýšeného krvného tlaku) nie je život ohrozujúcou chorobou.

Príčinou bolestí hlavy môže byť aj ochorenie krčnej chrbtice alebo len dlhodobé strnulé sedenie pri práci. Vyskytuje sa aj bolesť hlavy, ktorej príčina sa pripisuje dlhodobej psychickej nepohode alebo stresu. Nič zo zmieneného človeka neohrozuje na živote. Častou chorobou, ktorá spôsobuje bolesti hlavy, je vysoký krvný tlak. Dá sa ľahko a bezbolestne zistiť a jeho liečba býva väčšinou pomerne jednoduchá. Neliečený však časom ohrozuje človeka vážnymi komplikáciami, ktoré môžu skrátiť život. Inou príčinou bolestí hlavy sú poruchy zraku (ale aj nevhodné okuliare). Sú šťastlivci, ktorým dostatočne pomôžu aj lacné okuliare „na čítanie“, vyšetrenie očným lekárom však môže priniesť okrem presného určenia potrebnej korekcie zraku aj nález inej choroby, napríklad zeleného zákalu - glaukómu, ktorý tiež býva príčinou bolestí. Silné bolesti hlavy spôsobuje migréna. Lieky pri jej záchvate treba užiť čím skôr, dlhodobá liečba patrí do rúk špecialistu - neurológa.

Najnebezpečnejšou príčinou bolesti hlavy sú chorobné procesy, ktoré zvyšujú vnútrolebečný tlak svojim rozpínaním v uzatvorenom priestore lebky. Nemusia to byť len nádory mozgu. Aj po nenápadnom úraze hlavy môže občas nastať krvácanie medzi mozgové obaly. Ložisko krvácania potom časom zväčšuje svoj objem. Konečným dôsledkom neliečených rozpínajúcich sa

vnútrolebečných útvarov je tlak na dôležité mozgové centrá s následkom smrti. Preto s dlhodobejšími úpornými bolesťami hlavy treba vždy ísť k lekárovi. S použitím moderných vyšetrovacích metód je diagnostika väčšinou pomerne rýchla a bezbolestná.

Bolesti chrbta postihujú skôr starších ľudí, ale ani u mladších, nezvyknutých na fyzickú prácu, nie sú výnimočné. Ako následok dlhšie trvajúceho zaťaženia môžu postihnúť hocikoho. Stačí dlhšie pracovať v strnulej, neprirodzenej polohe, nevhodným sedením za počítačom počínajúc. Ale aj víkendová brigáda na kamarátovej chate sa môže na brigádnikovi, ktorého najväčšia fyzická práca býva dvíhanie telefónu, nepekne podpísať. Bez ohľadu na príčinu, preťažené svaly a kĺby musia dostať príležitosť uzdraviť sa a to znamená, že im treba dopriať oddych. Väčšina bolestí v chrbte ustúpi po oddychu a nejakom lieku proti bolesti. Z bežne dostupných to je ibuprofen, ešte lepší účinok môže mať diklofenak (ktorý je voľne predajný v preparáte Voltaren Rapid). Ale použiť sa dá aj paracetamol alebo acetylsalicylová kyselina.

Nie každá bolesť chrbta sa dá vyliečiť len liekmi proti bolesti. Pokiaľ napríklad došlo k posunutiu alebo poškodeniu medzistavcovej platničky, situácia je vážnejšia. Mohlo dôjsť aj k stlačeniu nervu v mieste, kde vystupuje z miešneho kanála medzerou medzi stavcami. Typickým príznakom je bolesť, ktorá vystreľuje až do nohy. Môže byť trvalá, alebo len v niektorej polohe, ktorú sa pacient naučí spoznávať a vyhýbať sa jej. Tiež sa môže objaviť znecitlivenie niektorej časti tela. Tu je obmedzenie každej pohybovej aktivity nevyhnutné. Odpočinok a diklofenak spravidla pomôže, ale nemusí stačiť na vyliečenie. Ak sa stav neupraví za niekoľko dní, treba hľadať pomoc u špecialistu a rátať

s tým, že liečba bude trvať možno aj týždne či mesiace a v nepriaznivom prípade bude potrebná operácia.

Bolesti chrbta u starých ľudí, ktoré sú spôsobené degeneráciou medzistavcových platničiek, výrastkami na stavcoch alebo nebudaj preborením tiel stavcov, do značnej miery patria k veku. Hlavne u žien je však treba zistiť, či nie sú zapríčinené nadmerným rednutím štruktúry kostí - osteoporózou. V tomto prípade je možné skúsiť príslušnú liečbu, tú však musí po viacerých vyšetreniach viesť príslušný špecialista - osteológ. V tejto súvislosti pripomínam, že štruktúra kostí sa buduje približne do tridsiatky a ďaleko najúčinnším stimulom pre tvorbu pevnej kosti je fyzická záťaž. A čo sa v mladosti nevybuduje, v starobe už nie je šanca nijakou liečbou dobehnúť. Športom a fyzickou prácou v mladosti je teda možné vyhnúť sa neprimeraným problémom s chrbticou vo vyššom veku. (Na druhej strane, až vo vyššom veku sa môžu ozvať kĺby, v mladosti poškodené neprimeranou záťažou pri športe.)

Do chrbta môže vyžarovať aj bolesť pri žlčníkovom záchvate alebo obličkovej kolike, ktoré sú popísané v ďalšej kapitole. Bolesťami v chrbte sa môžu prejavovať aj iné ochorenia ochorenia, ktoré s chrbtom nesúvisia: napr. srdcový infarkt, cievne choroby, choroby orgánov v bruchu a aj zhubné nádory. Stanovenie ich diagnózy býva niekedy veľmi zložité.

Bolesti kĺbov sú tiež častejšie u starších ľudí. U nich väčšinou súvisia so zápalovými a degeneratívnymi ochoreniami, ktorým je venovaná zvláštna kapitola. Do istej doby sa dajú zvládnuť liekmi proti bolesti. Časté a neutíšiteľné bolesti môžu signalizovať

závažnejší problém, pretože kĺby majú obmedzené možnosti hojenia po poškodení. Týka sa to hlavne chrupaviek a väzov a zvlášť kolenných a ramenných kĺbov, ktoré sú vystavené vysokej záťaži pri športe. Čiastočne pomáhajú protizápalové lieky, z voľnopredajných diklofenak (Voltaren Rapid); drahé tabletky, ktoré majú napomáhať regenerácii chrupavky (väčšinou obsahujúce chondroitínsulfát) často nemajú pozorovateľný účinok, odlišiteľný od postupného prirodzeného hojenia. Je nevyhnutné boľavý kĺb nezaťažovať, alebo zaťažovať len po hranicu bolesti. Na druhej strane, okolité svaly sú pre kĺb dôležitou oporou, takže by nemali oslabnúť (atrofovať) následkom nečinnosti. Pohyb alebo cvičenie, nepreťažujúce kĺb je preto dôležité. Tradične sa pri poranení kolena odporúča plávanie a bicyklovanie, ale význam má aj chôdza s odľahčením chorej končatiny. Hojenie často trvá mesiace (a môže to znamenať aj zrušenie celej lyžiarskej sezóny, ale aj obvyklá rehabilitácia po prípadnej operácii trvá približne rovnako). A ešte jedna zlá správa: raz poškodený kĺb je neraz viac náchylný k opakovanému úrazu. Ortézy a bandáže pomôžu v prvých dňoch a týždňoch, prípadne pri športových výkonoch, pokiaľ je kĺb nestabilný (a je nevyhnutné dávať pozor na jeho opätovné poškodenie). Ich dlhodobé nosenie však môže negatívne ovplyvniť kondíciu okolitých svalov, ktoré kĺb stabilizujú.

Podobne, ako kĺby, bolia aj nenápadné poranenia drobných kostí rúk a nôh. Okrem zlomenín záprstných kostí a článkov prstov s minimálnym posunutím úlomkov (ktoré okrem niekoľkotýždňového pokoja, prípadne dlahy nepotrebujú nijakú liečbu), vyskytujú sa aj ťažko zistiteľné zlomeniny kostičiek

zápästia a členku, ktoré mierne bolia celé týždne, zle sa identifikujú na rentgenovej snímke a ťažko sa hoja. Môžu vzniknúť aj nenápadne, následkom dlhodobej záťaže, bez zrejmeého úrazu a bolieť celé mesiace.

Bolesti v prsiach často vzbudzujú u ľudí obavy, pretože ich pociťujú v blízkosti srdca. Skutočne, môžu signalizovať závažné ochorenie srdca (ischemickú chorobu srdca) alebo dokonca srdcový infarkt. Pre bolesti, ktoré majú takýto pôvod, je charakteristické, že vznikajú v súvislosti s námahou alebo rozčúlením. Môžu sa však objaviť aj bez zjavnej príčiny, napríklad pri zvýšení krvného tlaku (ak pacient neužil lieky alebo je rozrušený). Bolesti srdca sú pociťované v strede hrudníka, za hrudnou kosťou (väčšinou nie na ľavej strane hrudníka, pri srdci). Silná bolesť v strede hrudníka, ktorá vystreľuje do ľavej ruky, krku, chrbta alebo brucha, trvajúca viac, ako niekoľko minút, budí podozrenie na srdcový infarkt. Ak po prerušení namáhavej práce alebo po upokojení do niekoľkých minút ustúpi, infarkt je nepravdepodobný, ale ak sa zvykne opakovať, návšteva lekára (internistu alebo kardiológa) je potrebná. Postihnutí bývajú najčastejšie ľudia vo vyššom veku, s nadváhou, fajčiari. Muži sú ohrození už aj v strednom veku. Infarkt u mladého človeka vo veku do 30 rokov je veľmi zriedkavý. Pri podozrení na srdcový infarkt je potrebné ihneď volať zdravotnícku záchrannú službu. Veľmi účinný a bezrizikový liek v rámci prvej pomoci je acetylosalicylová kyselina, čiže obyčajný Acylpyrin, Anopyrin alebo Aspirin, ktorý treba podať čím skôr. 200 miligramov - asi pol tabletky podstatne obmedzí rozsah infarktu a nemôže uškodiť. Pôvod bolestí v ochorení srdca je naopak nepravdepodobný,