

ZDRAVIE

Nástrahy chronického stresu a adaptácie naň

Za normálnych okolností je telo schopné reagovať na akútny stres a prispôbiť sa. Keď utekáte pred medveďom, pomáhajú vám stresové hormóny, ako adrenalín alebo kortizol. Umožňujú aktivizovať energiu vo svaloch a zvyšujú výkon srdca.

Účinky stresových hormónov podobných adrenalínu využívame aj v medicíne.

Keď ležíte ako pacient po infarkte alebo silnom krvácaní v šoku v nemocnici na JIS-ke, lekár vám podáva stresové hormóny vnútrožilovo. Ich podávaním ale nerieši primárny problém.

Zvyší tým ale váš krvný tlak a získa tak čas na prekonanie akútneho problému, konkrétne otvorenie zapchatej cievy na srdci alebo zastavenie krvácania.

Naše telo je evolučne naprogramované tak, aby hlavne prežilo akútny stres. Ak ale ten pôsobí bez pauzy dlhodobo, začnú prevažovať negatívne následky. Telo je prirodzene adaptované skôr na pulzné – dočasné pôsobenie stresových hormónov a ich vplyv na procesy ako trávenie alebo imunita je preň skôr druhoradý. K negatívnym účinkom samotného stresu sa preto, paradoxne, časom pridávajú negatívne efekty našej adaptačnej reakcie naň.

Stresové hormóny preto telo v bežnom živote a ani pacient na JIS-ke nemôžu dostávať bez prestávky donekonečna. Jednak sa časom minú zdroje, ktoré by hormóny mali zaktivizovať a jednak stresové hormóny, či už tie naše, alebo umelo podávané, majú samy osebe svoje vlastné nežiaduce účinky. Dopady dlhodobého pôsobenia stresových hormónov na zdravie môžeme pozorovať u špecifických pacientov.

Umožňuje to modelový príklad pacienta s poškodením regulácie ich uvoľňovania a následne ich zvýšenou hladinou v krvi. Tento stav sa označuje pojmom Cushingov



Ivan Vorčák,
atestovaný kardiológ

syndróm.

Spomeniem iba pár jeho príznakov.

Pacient priberá na váhe, má napr. tendenciu vyvinúť osteoporózu, niekedy má horšiu imunitu.

Telo si v situácii dlhodobo vysokej hladiny stresových hormónov logicky myslí, že je stále v strese. Logicky vytvára zásoby tuku na horšie časy (obezita) a napr. prestáva investovať do dlhodobých vecí, ako ukladania vápnika do kostí (osteoporóza).

Aj lekár, ktorý podáva, alebo predpisuje lieky podobné stresovým hormónom, musí poznať ich riziká. Musí dať pozor, aby ste po nich nedostali napr. trombózu, žalúdočný vred, alebo sa vám nezhoršila cukrovka. Pretože aj tieto ochorenia majú z dlhodobého hľadiska tendenciu zabíjať. Nie tak rýchlo ako medveď, ale naopak, pomaly.

Covid 19 má v názve odkaz na rok jeho vzniku 2019. Dnes je 16. 4. 2021.

Myslíme na to a prispôbime tomu naše konanie.

A dúfajme, že na to myslia tí, čo rozhodujú o tom, ako v draho získanom čase „liečiť infarkt a krvácanie“. Pretože o to tu už viac ako rok ide.

Dlho trvajúce krízy (a ani ekonomické nie sú výnimkou) totiž môžu mať nakoniec svoje limity v tak banálnej veci ako je (pato) fyziológia človeka.

MUDr. Ivan VORČÁK



Dlhodobé pôsobenie stresových hormónov vplyvom podávania liekov, ale napríklad aj vplyv ekonomickej krízy vyvolanej kovidom, môže mať svoje limity na (pato) fyziológiu človeka. Podobne ako dlhý beh pred medveďom... *Ilustr. foto: int.*

ŠKOLY

Nohy nás nosia celý život



Aký je zdravý vývin detských nožičiek a čo je potrebné preň robiť

Na túto tému reaguje fyzioterapeutka, špeciálna pedagogička a odborníčka na rané poradenstvo v Súkromnom centre špeciálno-pedagogického poradenstva ABC – Námestovo Mgr. Mária Kováčiková.

♦ Aký je vývin detskej nohy

Keď sa bábätko narodí, sú všetky nervové, svalové a cievne štruktúry končatín vo forme a usporiadaní, ktoré sa podobá dospelému človeku. Prvý rok dieťaťa prebieha v tzv. vývinových stupňoch a v každom z nich má noha inú funkciu, vyvíja sa spoločne s ostatnými segmentami tela. Výsledné držanie nohy a jej funkcia v stoji je teda priamo úmerná kvalite motoriky dieťaťa (jeho telesnej schéme).

♦ Počas prvých 6 mesiacov veku dieťaťa je noha úchopovým orgánom rovnako ako ruka.

Pokiaľ dieťaťu ponúkneme hračku, ktorú uchopí rukami, tak vidíme, že i na nohe dochádza k tzv. asociovanému úchopu. Dieťa uchopuje hračku rukou i nohou. Táto práca prstíkov na nohe je základom pre tvorbu klenby nohy. Nohy sa navzájom v tomto období dotýkajú, najskôr palcami, neskôr hranami chodidiel, potom dieťa chodidlá spája a okolo 7. mesiaca si dieťa dáva nohy do úst. Túto hru nôh musíme dieťaťu umožniť. Už tenká ponožka obmedzuje vnímanie z plošky nohy.

♦ **Ďalším dôležitým míľnikom vo vývine detskej nohy je lezenie po štyroch, ktoré nastáva okolo 7. – 8. mesiaca veku.** Tu je päta nohy centrovaná a je dokončená opora nohy o nárt. Prednožie je voči zánožiu v tzv. supinácii (mištičke) a práve pri odraze z nártu pri lezení sa tak tvaruje klenba nohy.

♦ **Okolo 9. mesiaca** sa prvýkrát objavuje **noha ako oporný orgán** – dieťa vstáva pri opore. Už je teda rozdielna funkcia nohy a ruky.

♦ **K ďalšiemu formovaniu klenby dochádza pri úkroch do strán** popri nábytku. Túto zručnosť dieťa získava **behom 10. – 12. mesiaca.** Je potrebné si uvedomiť, že bez práce svalov sa klenba nohy nevytvorí a nespevní. V tomto období topánka obmedzuje funkciu a vnímanie nohy!

O prvých krokoch, prvej "obuvi" – na čo si dať pozor pri prvej obuvi dieťaťa Niekedy v priebehu roka,

roka a pol sa u dieťaťa objavuje prvá samostatná chôdza v priestore. Najskôr dieťa skúša krátke vzdialenosti, napríklad od nábytku do náruče rodiča, alebo z jednej náruče do druhej – toto je veľmi dobré ako hra, keď si dieťa rodičia „posielajú“ medzi sebou. Všetkých zúčastnených to baví a dieťa si trénuje svaly, buduje si nový pohybový stereotyp a noha

dvoch až troch mesiacoch samostatnej chôdze nadobudne dieťa istotu, vzdialenosť ktorú samo prejde sa predĺži. Bude vedieť zastaviť a otočiť sa v priestore. V tejto dobe už aj dieťa prejde nejakú vzdialenosť aj vonku. Až tu prichádza možnosť kúpiť prvé topánky. **Správny výber prvých topánok je najviac dôležitý, keďže stereotyp chôdze sa ešte len vytvára.**

Kedy je dokončený vývin klenby nohy

Kostený základ pre pozdĺžnu klenbu nohy je založený už pri narodení a je vyplnený u dojčiat tukovým vankúšikom. Rodič sa v tomto štádiu nemusí obávať, že dieťa bude mať ploché nožky. Tento tukový vankúšik býva podľa literatúry prítomný až do 3 rokov veku dieťaťa a hovorí sa o tzv.

Pozor však na „presné“ dupačky, pančuchy či malé ponožky, v ktorých sú prsty sú stlačené! Najvhodnejšie sú nožky bosé, čo podporuje aj otužovanie celého organizmu dieťaťa. Pokiaľ sa bojíme, aby nožky nenachladli je možné nožky prikryť dekou. Od nôh nemôže byť dieťa choré, chorobu spôsobuje vírus, baktéria. Pokiaľ je ale dieťa celkovo prechladnuté, tak sa znižuje jeho imunita a môže ochoriť. V zimnom období chránime pred chladom nervovo-cievne štruktúry najmä okolo členka. Nie je vhodné používať chodák, hopsadlo, ani vodiť dieťa za obe ruky, pokiaľ samo nechodí. Mení sa tým stereotyp chôdze, dieťa chodí po špičkách a prehýba sa v bedrách. Po dobu kedy dieťa leží, plazí sa, lezie po štyroch a stavia sa, sú akékoľvek topánky na prekážku.

BATOLA:

Vhodné je viesť bosé nožky do prírodného terénu. Ak prostredie nedovoľuje, aby bolo chodidlo bosé, môže mať topánky – tenké, ohybné všetkými smermi, bez spevnenia.

Klenba nohy sa vytvára aktívnou prácou prstov a chodidla počas vertikalizácie dieťaťa a chôdzou. S istotou **nie je vhodné** preventívne ortézovanie nohy a používanie vložky – plochonožie



sa začína spevňovať.

♦ Preto je vhodné, aby tieto prvé krôčiky boli naboso.

Tak, aby nožka mohla čítať a skúmať terén a adekvátne naň reagovať. Už tenká ponožka mení vnímanie z plošky nohy. Pokiaľ máte doma chladné podlahy, riešením môže byť protišmyková ponožka alebo "capáčky". Noha by doma nemala byť modrastá, ani by nemala mať mramorovanie.

Dieťa, ktoré začína takto prvé bosé krôčiky doma, môžeme viesť aj **do prírodného terénu. Opäť naboso,** napríklad môže capkať po trávičke okolo lavičky do náruče maminky. Aj v tomto období sú stále topánčky na prekážku. Pokiaľ to ale terén či počasie nedovoľuje naboso, tak volíme capáčky. Niektoré nemajú správne tvarovanú špičku. Čo sa týka podrážky, majú byť jednovrstvovú, alebo trojvrstvovú na leto, ale i na miernu jeseň a jar. Na zimné obdobie sú vhodné zateplené capačky. Približne po

„fyziologickom“ plochonoží. V praxi ale môžeme vidieť na podoskope zreteľnú klenbu u detí, ktoré pol roka samostatne chodia. Teda pokiaľ dieťa v roku začalo chodiť, tak už v 18. mesiaci môže byť vytvárajúca sa správna klenba viditeľná na otlačku nohy alebo na podoskope.

Ako podporiť zdravý vývin detských nôh

NOVORODENEC, DOJČA:

Čo najčastejšie by malo byť doječa nahé, rodičia by mali voliť voľné oblečenie, ideálne dupačky bez tapiiek.

a nefunkčná noha je vtedy zaručená – funkcia je nahradená vonkajšou pomôckou.

♦ **V prípade potreby poradenstva v otázkach raného vývinu dieťaťa sa môžu rodičia s dôverou obrátiť na našu poradňu SCŠPP – ABC, ktorá sídli v OC Klinec Námestovo, 6. poschodie č.dv.612 po predošlom telefonickom objednaní sa (0948 878 873).**

S využitím materiálov: <https://luciekinclova.cz/o-detskych-nozickach/>

Ilustračné foto: osobný archív Mgr. M.Kováčiková