

Rady



Na vaše dotazy odpovídá

MUDr. Alan Svoboda,
anesteziolog,
FORMÉ clinic Praha,
www.formeclinic.cz

? **Chystám se na operaci břicha a chci mi dát celkovou anestezii. Bójím se, že mi bude po probuzení špatně.**
Jana Burešová, e-mail

Trendem dnešní anestezie je používání kombinace více látek v menší koncentraci, jedná se o medikamenty navozující a udržující spánek, tlumící bolest a uvolňující svalstvo. Taková anestezie je lépe říditelná ve vztahu k probíhajícímu výkonu. Minimalizuje se tím výskyt nežádoucích účinků, kam patří i pooperační nevolnost a zvracení. Tyto nepříjemné účinky lze navíc spolehlivě blokovat podáním určitých léků již během výkonu a poté i po operaci.

? **Je možné operaci vícekrát provést v celkové anestezii?**
Ota Vilím, e-mail

Celkovou anestezii je možné poskytnout. Výhodnější je ale provést zmíněný výkon v takzvané analgosedaci. Klient přichází na sál klidněn tabletkou podanou před výkonem. Na sále je mu potom do žíly aplikována kombinace léků navozujících lehký spánek a tlumících bolest. Potom provede chirurg místní znecitlivění.

Rehabilitace masturbace aneb sex aspoň třikrát týdně

Onanii nebo, chcete-li, autoerotice se dříve říkalo samohana. Podle Bohumilem Hrabalem citovaného spisku páně Batisty o pohlavní zdravotě z této aktivity pramenilo jen zlo, poruchy duševní i fyzické. Podle dnešní medicíny je masturbace zdravá.



Přestože naprostá většina mužů pravidelně masturbuje (75 % z nich má stálou partnerku, případně partnera) a kombinuje masturbaci s pohlavním stykem, 28 % netuší, čím konkrétně to k jejich zdraví přispívá. Zřejmější je vliv na psychickou pohodu. „Jedinci, kteří se dokážou uspokojit masturbací, jsou v sexuálních vztazích v partnerství tolerantnější a klidnější,“ potvrzuje doc. MUDr. Michal Pohanka, Ph.D., sexuolog ze Sexuologického ústavu Všeobecné fakultní nemocnice a 1. LF UK v Praze. „Nesmí se však jednat o těžkou závislost na autoerotice s konzumací pornografie. Takové závislosti propadají častěji muži. V takových případech mluvíme o frekvenci masturbace i několikrát denně a tato forma sexuálního uspokojení nezřídka zcela nahrazuje pohlavní styk.“

Pravidelná masturbace má však pozitivní vliv i na fyzické zdraví mužů. Z pohledů „pánských“ specialistů, androloga a urologa, totiž pomáhá při léčbě zánětů a bolestí prostaty, zlepšuje plodnost a může působit dokonce jako prevence nádoru prostaty. Podle některých studií je součástí „rehabilitace“ penisu například při poruchách erekce a předčasné ejakulaci. Tuto „rehabilitační metodu“

3x VYVRCHOLENÍ A PROSTATA

1. U mužů, u nichž došlo k vyvrcholení 21krát za měsíc, bylo riziko onemocnění rakovinou prostaty nižší až o třetinu.

2. Minimální počet zdravých prospěšných ejakulací je 12 měsíčně, tedy sex zhruba třikrát týdně.

3. Muži, kteří často masturbují, mohou mít zvýšený prostatický specifický antigen (PSA), proto se před jeho vyšetřením doporučuje sexuální abstinence alespoň několik dní.

nelze doporučit jen při chorobě zvané postorgasmický syndrom.

„Toto vzácné onemocnění se projevuje bolestmi svalů napříč celým tělem, únavou, příznaky podobnými chřipce nebo alergické reakci ihned po ejakulaci. Pacient může trpět depresemi, problémy s komunikací, zapomnětlivostí, ztrátou koncentrace,“ vypočítává MUDr. Libor Zámečnick, Ph.D., FEBU, FECSM, primář Urologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1. LF UK v Praze. Příčiny onemocnění nejsou jasné a vyskytují se pouze v podobě hypotéz, například jako důsledek alergie na vlastní semeno či nedostatek některého z hormonů (progesteron, kortizol, testosteron).

Jestliže postorgasmickým syndromem (*Postorgasmic illness syndrome – POIS*) trpí jen zivité procento mužů, s rakovinou prostaty jich žije v ČR více než 60 000. Ovšem ne všichni o svém onemocnění vědí. Obávají se vyšetření respektive negativního vlivu nemoci na partnerský a sexuální život. Přitom při včasné zachytu zhoubného onemocnění lze nejen úspěšně karcinom prostaty léčit, ale zachovat i kvalitu sexu. Toho partnerského i „autonomního“. ■



I když jste si možná právě tohle přáli pod stromeček, těžko dosažitelný pokoj a mír v duši vám nikdo dát nemůže. Musíte hledat sami. Christopher Papadopoulos (navazuje na učení Eckharta Tolleho) ve své knize nabízí praktické rady, jak se vypořádat se stresem, úzkostí a nejistotami všedního dne.

Jedno vejce denně

Doporučení jíst jedno až dvě vejce týdně byla překonána. „Postupně se rozvíjející kvalitní vědecké poznatky rehabilitovaly cholesterol v potravě a v současnosti z cévních katastrof obviňují převážně živočišné tuky,“ říká RNDr. Pavel Suchánek, nutriční odborník z Institutu dietologie a výživy. Vejce si proto můžeme dopřávat klidně i denně. Ideální doba je ráno. Srovnání snídaní teenagerů ukázalo,

že pokud si dali vajíčka, snědli ve zbytku dne o 81 % méně energie než lidé, kteří snídali corn flakes s mlékem, tedy snídani s menším obsahem bílkovin a s vysokým glykemickým indexem. Vajíčkové snídane se těší velké

oblíbě v restauracích. Například v McDonald's se jen v ČR sní ročně přibližně čtyři miliony vajíček z tuzemských podestýlkových chovů.

