



Zdravotní výchova

Sylabus



- 16.2.2022** Úvod do předmětu, Zácpa, rozdělení kasuistik
- 23.2.2022** Úvod do předmětu, Zácpa, rozdělení kasuistik
- 2.3.2022** Nutrice
- 9. 3. 2022** Nutrice
- 16. 3. 2022** Prevence a terapie funkčních bolestí pohybového aparátu
- 23.3. 2022** Prevence a terapie funkčních bolestí pohybového aparátu
- 30.3. 2022** Zvládání stresu, psychohygienu *PharmDr. Marek Lžičař*
- 6. 4. 2022** Zvládání stresu, psychohygienu *PharmDr. Marek Lžičař*
- 13. 4. 2022** Alternativní a komplementární medicína *PharmDr. Jana Strieglerová*
- 20.4. 2022** Alternativní a komplementární medicína *PharmDr. Jana Strieglerová*
- 27.4. 2022** Odvykání kouření PharmDr. Marek Lžičař
- 4. 5. 2022** Odvykání kouření PharmDr. Marek Lžičař
- 11. 5. 2022** Nutrice - volitelné
- 18.5. 2022** Zápočtový týden, předtermíny



-
- **Zápočet** - účast + certifikáty o kursech
 - **Zkouška** – de facto obhajoba seminární práce



EUNI - elektronická univerzita

<https://www.euni.cz/>

Povinné kursy



- Multioborová léčba bolesti I - III
- <https://www.euni.cz/lecture/5236-multioborova-lecba-bolesti-i-specifika-terapie-bolesti-u-pacientu-v-seniu?bid=2>
- <https://www.euni.cz/lecture/5237-multioborova-lecba-bolesti-ii-rehabilitace-soucast-managementu-bolesti-ve-stari?bid=2>
- <https://www.euni.cz/lecture/5238-multioborova-lecba-bolesti-iii-lekove-a-aplikacni-formy-pro-lecbu-bolesti?bid=2>
- Rozdílné nároky na vstřebávání vitaminů a minerálů v různých fázích lidského života
- <https://www.euni.cz/lecture/6618-rozdilne-naroky-na-vstrebavani-vitaminu-a-mineralu-v-ruznych-fazich-lidskeho-zivota>
- Fyzioterapie poruch dýchání
- <https://www.euni.cz/lecture/6591-fyzioterapie-poruch-dychani?bid=2>
- Závislost na tabáku
- <https://www.euni.cz/lecture/2202-zavislost-na-tabaku?bid=2>



Seminárka

- Poslat min. 3 dny před zkouškou spolu s certifikáty o absolvování kursů
- Forma dle vlastního uvážení - prezentace, článek, poster, teoretická část diplomky....
- Rozsah dle vlastního uvážení, čím míň toho tam napíšete, resp. pokud to odfláknete, tím víc se budu ptát....
- Moc dlouhé to taky být nemusí, do 10 stran max.

Témata seminárky



Prŕujem

Bolest očí

Dráždivý tračník

Plíseň na nehtech

Pálení žáhy

Plíseň na kůži

Inkontinence

Rýma

Záněty močového měchýře

Kašel

Bolest zad – ramena, krk

Žlučník

Bolest zad - hrudník

Bolest hlavy

Bolest zad - bedra

Migréna

Nadýmání

Bolesti uší

Otoky nohou

Nespavost

DM 2. typu

Tréma, nervozita

Bolesti kloubů

Křečové žíly

Novorozeňata

Akné

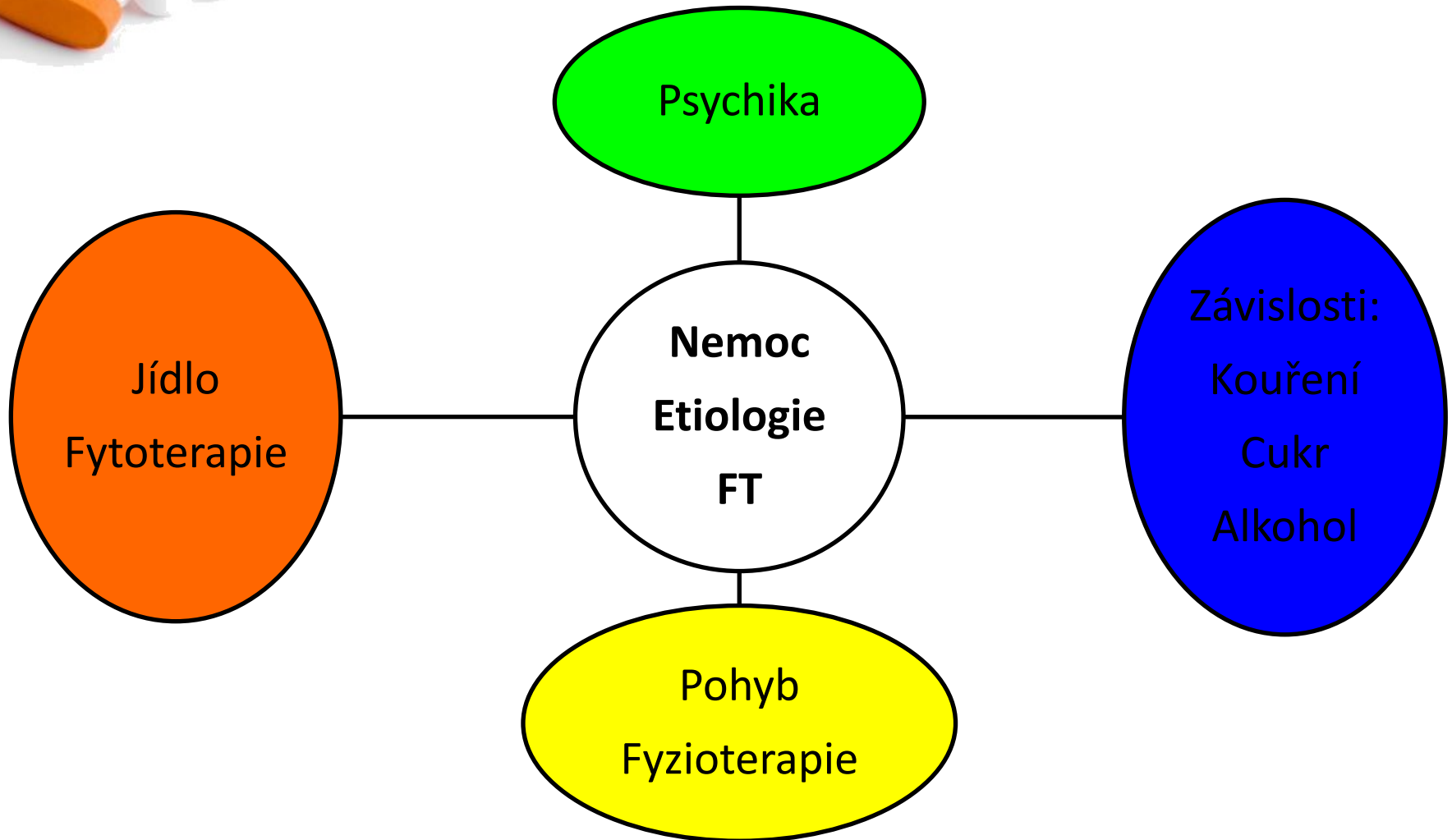
Syndrom suchého oka

Vysoký tlak

Syndrom karpálního tunelu

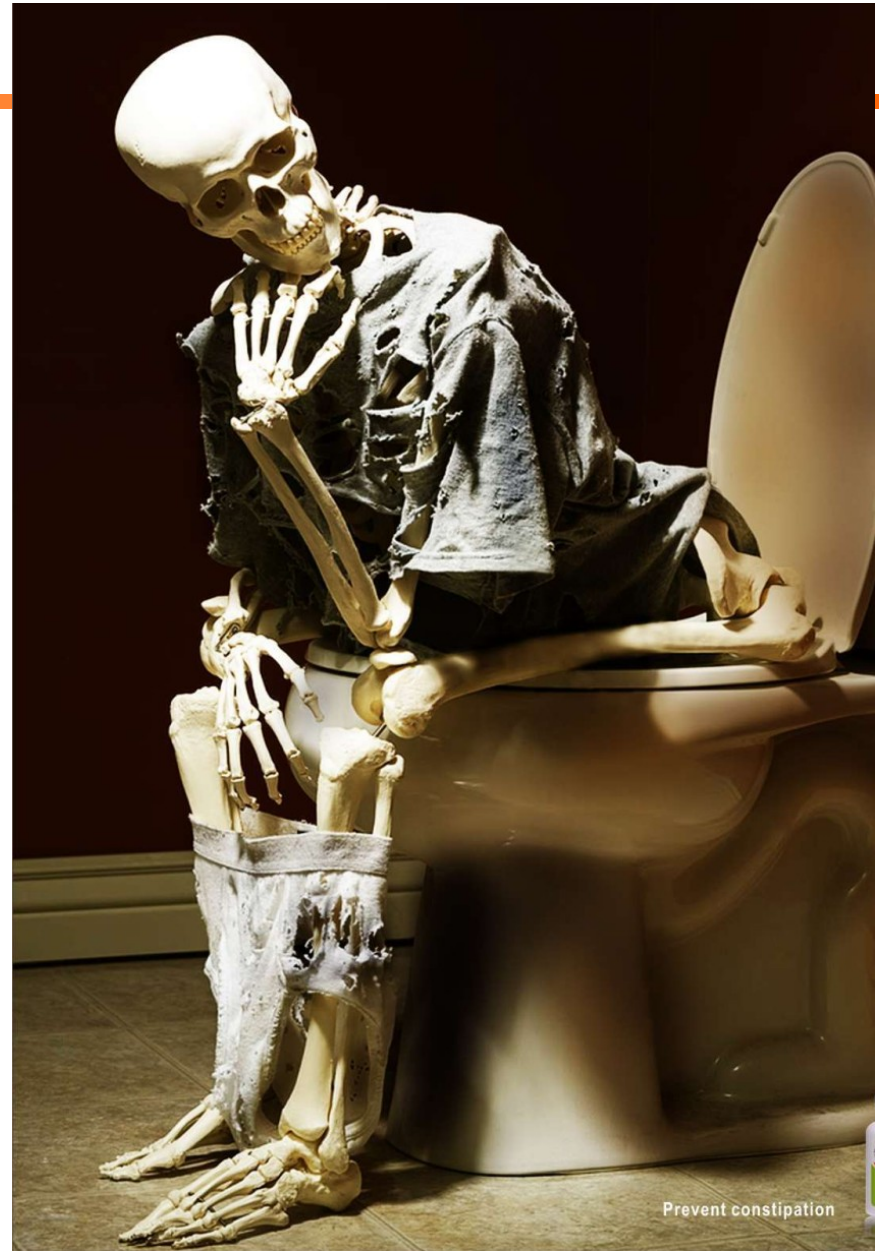
Vysoký cholesterol

Skladba seminárky





ZÁCPA





Co doporučíte pacientovi?



- Velmi častý problém řešený samoléčbou
- Obvyklé řešení - farmakoterapie
- Farmakoterapie často vede ke zhoršení problému a až závislosti na lécích
- Compliance pacienta

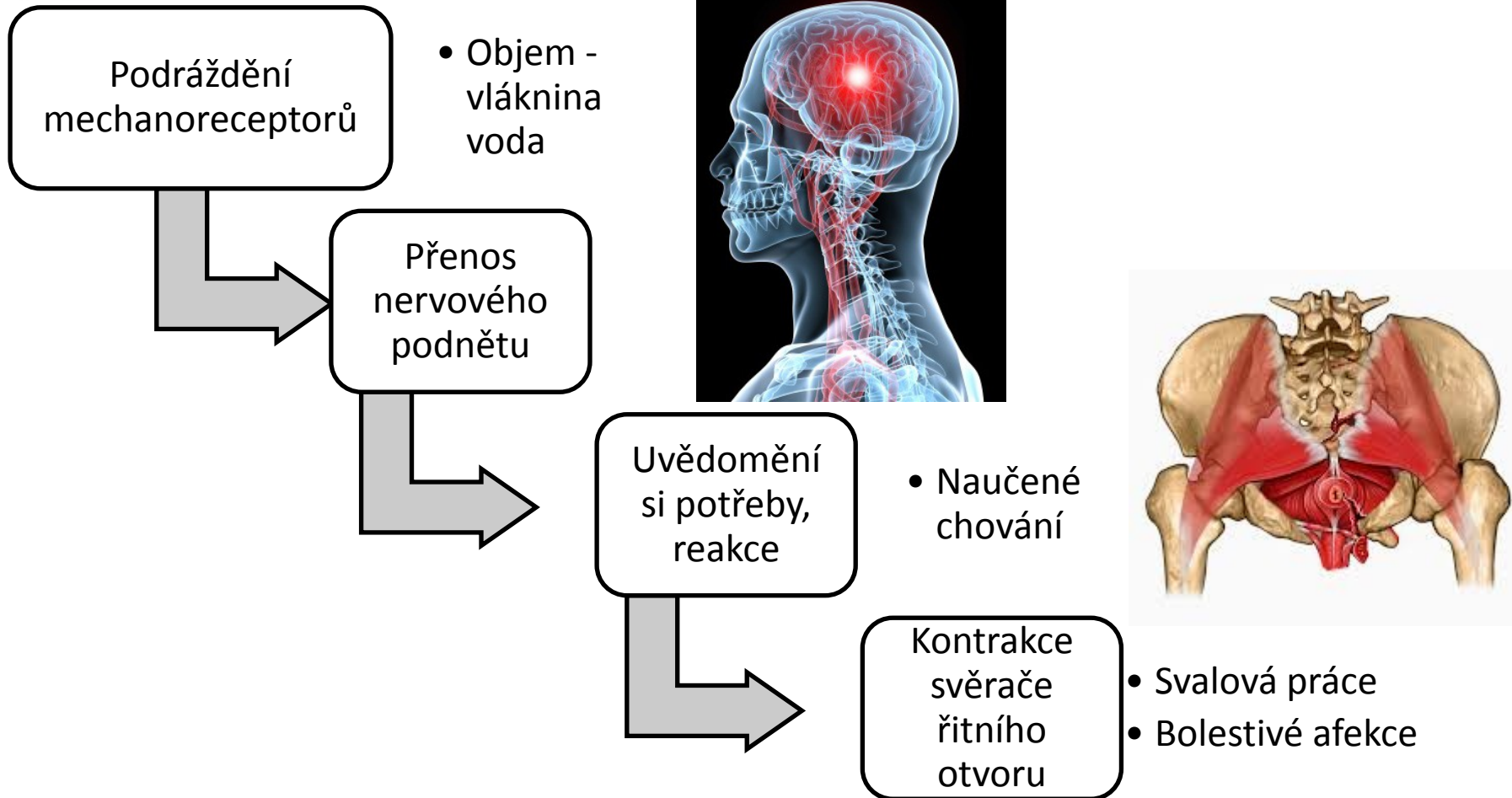




Mechanismus defekace

- podráždění mechanoreceptorů v ampule konečníku
- přenos nervového podnětu (parasymptická vlákna) do centra defekace v sakrální míše
- spustí se defekační reflex, jehož centrum je v prodloužené míše
- uvědomění si potřeby
- signál z mozkové kůry míšními nervy
- spustíme kontrakci svěrače řitního otvoru







Definice zácpy dle Římských kritérií II (1999)

Platí některá z uvedených možností:

- ✓ méně než 3 stolice v týdnu
- ✓ tuhá stolice ve více než 25 % defekací
- ✓ pocit nekompletního vyprázdnění ve více než 25 % defekací
- ✓ nutnost manuálních manévrů k usnadnění více než 25 % defekací (digitální evakuace stolice, podepření pánevního dna)

Zácpa



Primární

- a) Akutní
- b) Chronická (návyková, habituální)
 - prostá
 - spastická
 - domnělá

Sekundární

- a) mechanická překážka pasáže
- b) porucha nervového zásobení
- c) endokrinní a metabolické příčiny
- d) reflexní zácpa
- e) psychogenní zácpa
- f) vedlejší účinky léků a toxické vlivy

Zácpa prostá



- útlum defekačního reflexu bez klinických projevů
- tlak v břiše, nadýmání

Málo nevstřebatelné vlákniny, málo tekutin

Ranní spěch, vynechávání snídaně, tím i zamezení gastrokolického reflexu

Prodloužený transit time při sedavém způsobu života, nedostatek fyzické aktivity

Těhotenství

Potlačování defekačního reflexu – například ve škole, na cestách, v zaměstnání.



Zácpa spastická

Střevo není schopno koordinované kontrakce - relaxace

bolesti břicha, nadýmání

=>> zánět tlustého střeva s možností protržení řiti

Bobkovitá stolice, někdy je přítomen hlen nebo krev

K této zácpě mohou dospět např. pacienti, kteří ulevují obtížím častým používáním projímadel.



Zácpa domnělá

Pacient má pocit, že má stolicí méně často, než by bylo **správné**

Většinou u osob s anomální až psychopatickou osobností

Zneužívání projímadel, často si sami ordinují

Vznik spastické zácpy a zánětu tlustého střeva



Chronická zácpa

- **mechanická** překážka pasáže, stav GIT - rakovina tlustého střeva, anální fisury, Crohnova choroba, svalové spasmy
- **poruchy nervového zásobení střeva**
poškozením míchy při úrazech páteře nebo kořenovým drážděním při výhřezu ploténky, diabetická neuropatie, Parkinsonova choroba
- **Endokrinní nebo metabolické poruchy**
hypotyreóza, hyperparathyreóza, hypokalémie, hypomagnezémie, hyperkalcémie, diabetes mellitus....



Chronická zácpa

- **Reflexní zácpa**

při bolestivých onemocnění břišní dutiny – gynekologická (dělohy, vaječníků), urologická (zánět prostaty), ledvinné kameny, ledvinová kolika, choroby GIT(zánět žlučníku, žlučnicková kolika, apendicitida), hemoroidy, anální fissura, imobilizace např. po cévních mozkových příhodách, polytraumatech

- **Psychogenní zácpa**

Anxieta, deprese, somatizace, poruchy příjmu potravy často i ve spojení s farmakoterapií (antidepresiva, psychotropní léčiva)

- **Zácpa jako nežádoucí účinek užívání léčiv**



Která léčiva způsobují zácpu?



Anticholinergika - spasmolytika, bronchodilatancia, antiarytmika, antiparkinsonika

Blokátory kalciových kanálů - Ca^{2+} se podílí na vzniku kontrakce hladkých svalů. Růst intracelulární koncentrace vápenatých iontů, který iniciuje kontrakci, je působen především vstupem Ca^{2+} z extracelulární tekutiny kanály řízenými napětím.

Opioidy - μ receptory v GIT

Železo

Hypolipidemika



TERAPIE



Farmakoterapie

- **Osmotická** - soli hořčíku (Šaratica), laktulóza (Laktulosa, Duphalac), glycerol (glycerolové čípky), rostlinné polysacharidy (Fructolax), makrogol (Fortrans)
- **Objemová** – vláknina
- **Kontaktní** - dráždí střevní sliznici, pikosulfátNa, bisakodyl, antrachinony



JÍDLO



Pitný režim

- Hmotnosť, fyzická aktivita a teplota prostredia
- Optimálne množstvo tekutín sa pohybuje okolo hodnoty 35ml/kg /den
- 1,75 l 50 kg
- 2,80 l 80 kg
- 3,50 l 100 kg



Vláknina

- přírodní projímadlo (snižuje transit-time, zvyšuje objem stolice, váže toxiny)
- prebiotikum (oligofruktóza a inulin)
- množství vlákniny by se mělo pohybovat mezi 25-45 g/den, max. 50 g vlákniny/den



Vláknina

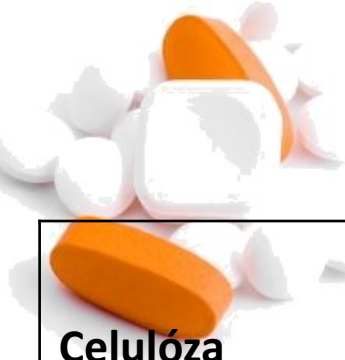
- **všechny látky rostlinného původu, které nejsou rozkládány enzymy lidského trávicího ústrojí**
- **Rozpustná vláknina** ovlivňuje hladinu cukru v krvi a některé druhy (např. β -glukany) i hladinu krevního cholesterolu. Rozpustná vláknina zvětšuje svůj objem a vytváří v žaludku viskózní roztok, který prodlužuje pocit nasycení.
- **Nerozpustná vláknina** zlepšuje střevní peristaltiku, protože urychluje průchod potravy zažívacím traktem. Poskytují pocit plnosti v žaludku a nasycení. Pokrmy s vyšším obsahem vlákniny bývají obecně sytější.
- WHO v roce 1998 doporučila přestat dělení používat, protože určité vlastnosti se mohou oběma skupinami prolínat, například některé složky „nerozpustné vlákniny“ jsou v tlustém střevě fermentovány a některé složky „rozpustné vlákniny“ netvoří viskózní roztoky (např. inulin, pšeničný dextrin, polydextróza, rezistentní maltodextrin).



Vláknina

- Existují také pojmy fermentovatelná a nefermentovatelná vláknina
- Není totéž co rozpustná vs nerozpustná
- Např. až 20 % celulózy se ve střevě fermentuje

Vláknina

 <p>Celulóza</p>	D-glukóza , ovoce a zelenina, obiloviny, luštěniny, otruby - 30 %	Částečně fermentována střevní mikrobiotou
<p>Hemicelulózy</p>	Heteroglukany	β-glukany zcela/částečně fermentovány
	Heteroxylany	Arabinoxylany (psyllium) částečně fermentována střevní mikrobiotou
<p>Pektiny</p>	Ovoce a zelenina	Rozpustné, gelotvorné
<p>Rezistentní oligosacharidy</p>	Inulin, fruktooligosacharidy	Prebiotika, růstový faktor bifidobakterií, jejich produkty potlačují růst nežádoucí mikrobioty
<p>Rezistentní škroby</p>	Obiloviny, syrové brambory, nezralé banány...	V tlustém střevě podléhají fermentaci Nutná tepelná úprava
<p>Lignin</p>	Dřevo, otruby	Nestravitelné, nefermentují
<p>„Živočišná vláknina“ Chitin, chitosan</p>	Houby, korýši, hmyz	Není rozpustný ve vodě a je odolný vůči štěpení střevními bakteriemi

Zdroje vlákniny



Složka vlákniny	Hlavní zdroje
Celulóza	zelenina, dřevnaté rostliny, obilné otruby
Hemicelulóza	obiloviny
Lignin	obilné otruby, rýže a luštěniny, dřevnaté rostliny
β -glukany	obiloviny (oves, ječmen, žito, pšenice)
Pektiny	ovoce, zelenina, luštěniny, cukrová řepa, brambory
Gumy	luštěniny, mořské řasy, mikroorganismy
Inulin a oligofruktóza/fruktooligosacharidy	čekanka, artyčok, cibule
Oligosacharidy	luštěniny
Rezistentní škrob	obiloviny a luštěniny, nezralé banány



Vláknina a zácpa

- Pro léčbu zácpy je důležité znát druhy vlákniny a jejich fyzikální vlastnosti a využít druh vlákniny s požadovaným účinkem.
- Laxativní účinek má nerozpustná vláknina (např. pšeničné otruby) a rozpustná nefermentující vláknina, která tvoří gel (psyllium).
- Fermentující vlákniny (inulin, pektin, dextrin, kukuřičná vláknina, polydextróza, rezistentní škrob) laxativní účinek nemají



Vláknina a zácpa

Ner rozpustná

Mechanické dráždění sliznice tlustého střeva hrubými částicemi nerozpustné vlákniny (např. pšeničné otruby).

Stimulují se senzitivní nervová zakončení, a tím je stimulována sekrece vody a hlenu.

Rozpustná nefermentovatelná

Schopnost rozpustné vlákniny tvořící hydrofilní koloidy (např. psyllium) vázat vodu, a tím zabraňuje její resorpci v tlustém střevě.

Psyllium je málo fermentované střevní mikrobiotou, rozpustné ve vodě a tvoří viskózní gelovitou strukturu.

V tlustém střevě vysoce váže vodu a zajišťuje objemnou a měkkou stolicí.



- Lněné semínko
- Sušené švestky
- Psyllium
- Fíky
- Ovesné vločky
- Celozrnné pečivo

VODA!!!!!!!!!!

Pro/prebiotika



PROBIOTIKA

- živé mikrobiální kultury Bifidobakterium, Lactobacillus a Streptococcus species, produkce laktátu => inhibují růst patogenů
- schopnost adheze na střevní epitel – blokují vazná místa pro patogeny
- stimulace specifické i nespecifické imunity

PREBIOTIKA

- krmivo pro probiotika - fruktooligosacharidy, inulin, galaktooligosacharidy, laktulóza a laktikol





PSYCHIKA

Psychohygiena



- Denní režim
- Pravidelný čas vyprazdňování - souvisí s gastrokolickým reflexem.
- Optimální čas pro vyprázdnění bývá brzy ráno po probuzení a po každém jídle, kdy je také nejvyšší aktivita v pohybu tlustého střeva.
- Doporučuje se ráno vypít sklenici vody a po 15-30 minutách zkusit jít na stolicí. V průběhu dne se navíc zkoušet vyprázdnit asi 30 min po každém jídle



Psychohygiena

- Kognitivně behaviorální terapie - provádí se metoda biofeedbacku nebo hypnózy.
- Biofeedback (biologická zpětná vazba, učení se „skrz posilování“, re-educace)
- Pacienti s pomalým transit-time nebo při dysfunkci vyprazdňování.
- Tato metoda slouží k nácviku normální koordinace a funkce análních sfinkterů a svalů pánevního dna.



Psychosomatika

Lakota; strach; strnulost, pomalost; odpor ke změně

Zpracování:

naučit se znát a přijímat proud života; vymezovat hranice, ale naučit se uchovávat to, co ještě potřebujeme



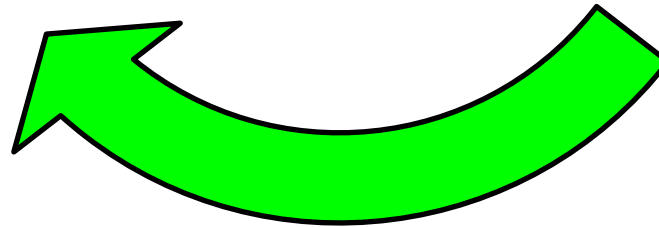
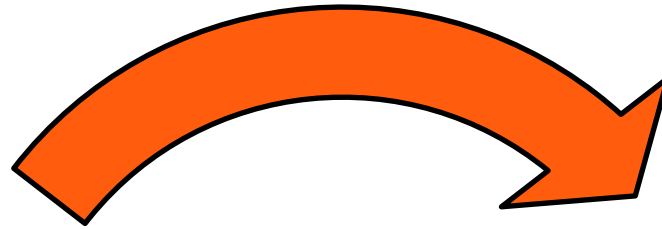
POHYBOVÝ APARÁT

Pohybový aparát



Vnitřní
orgány

Pohybový
aparát

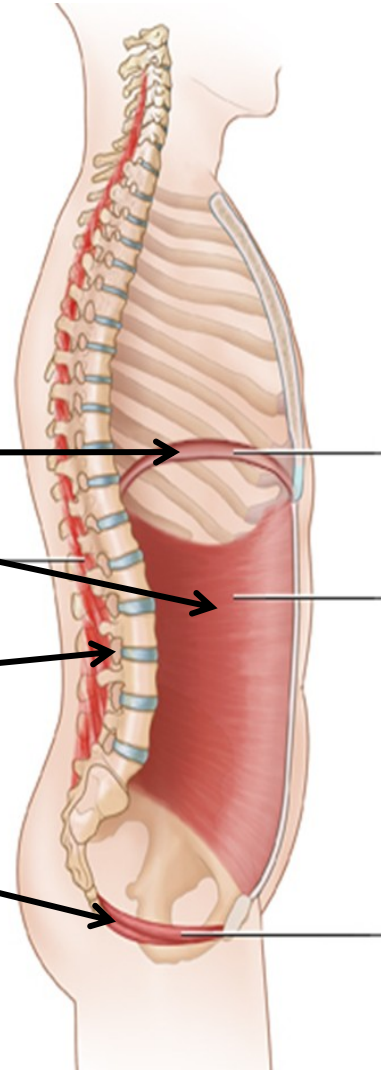


Dynamická stabilita páteře



pro stabilizaci páteře je rozhodující zapojení hluboko uložených svalů

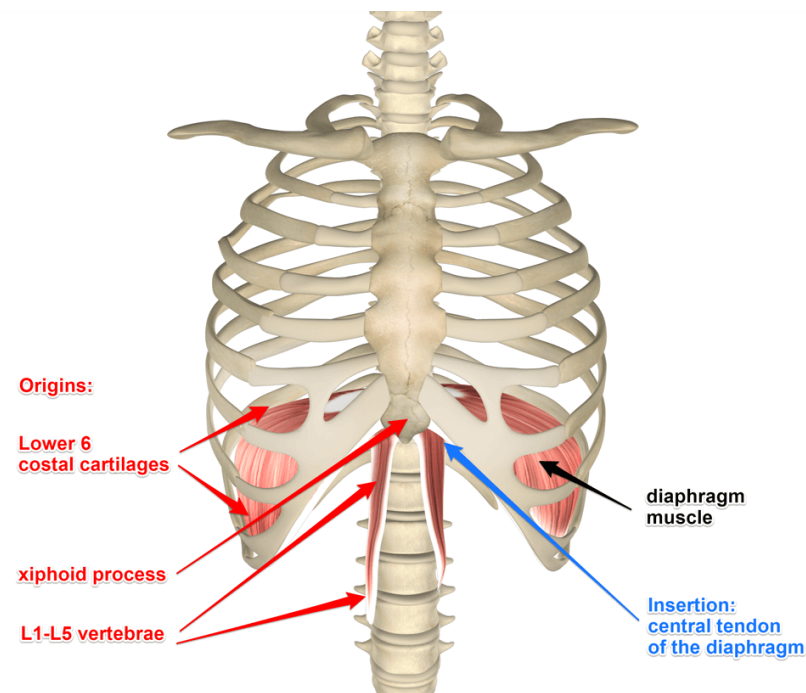
- Bránice (diafragma)
- Příčný břišní (m. transversus abdominis)
- Krátké autochtonní zádové svaly mm. multifides
- Svaly pánevního dna



Bránice



- plochý sval, ve tvaru deštníku, příčně oddělující břišní dutinu od dutiny hrudní
- svalové snopce bránice začínají v dolní části hrudníku na žebrech, dolní části hrudní kosti a prvních dvou bederních obratlích
- Střed se nachází v hrudní dutině v úrovni 4 - 5 mezižebří



Musculus transversus abdominis

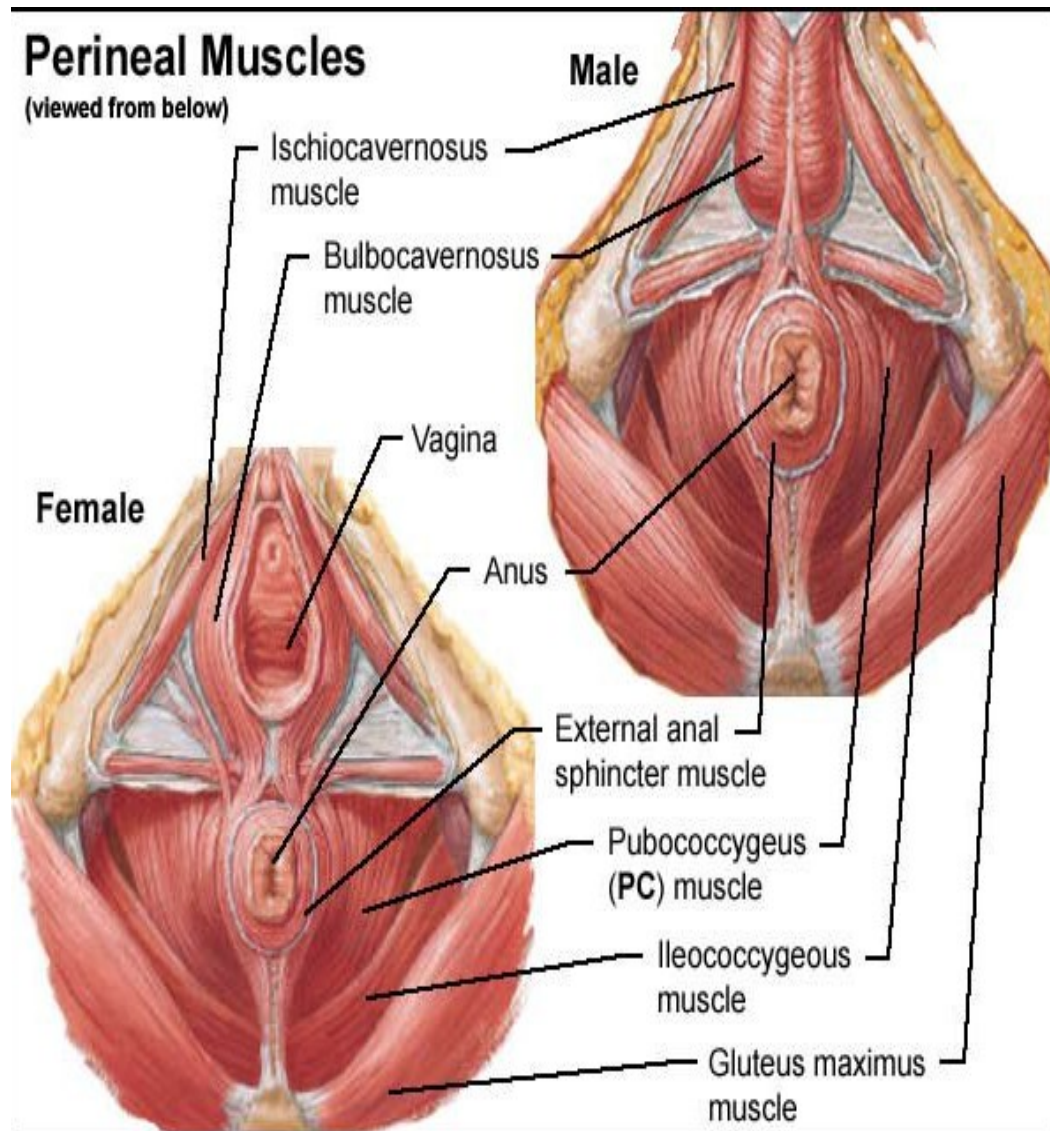


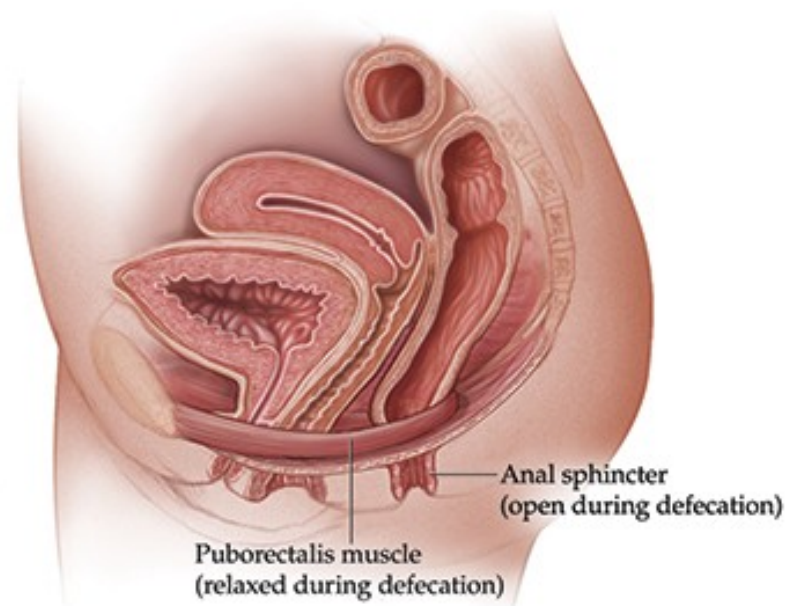
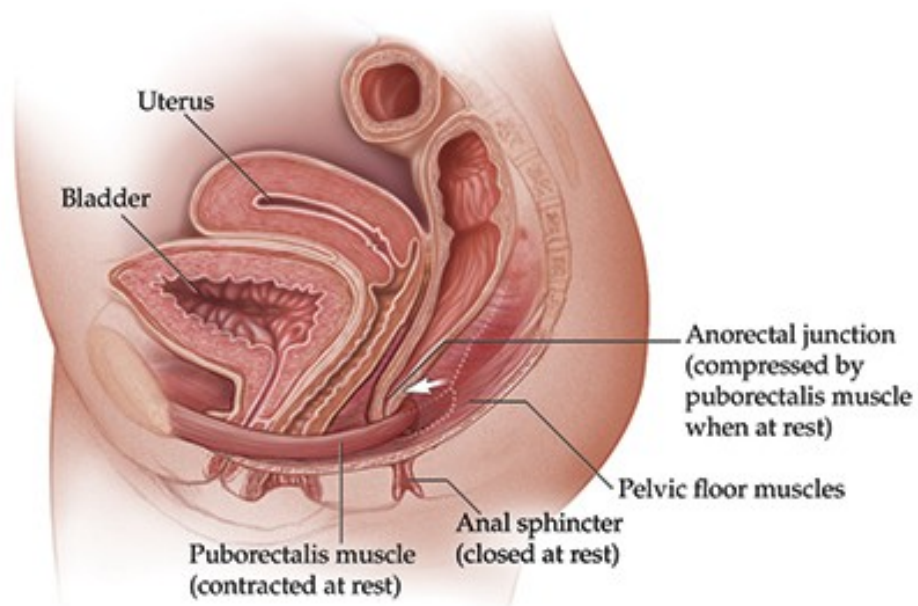
příčný sval břišní

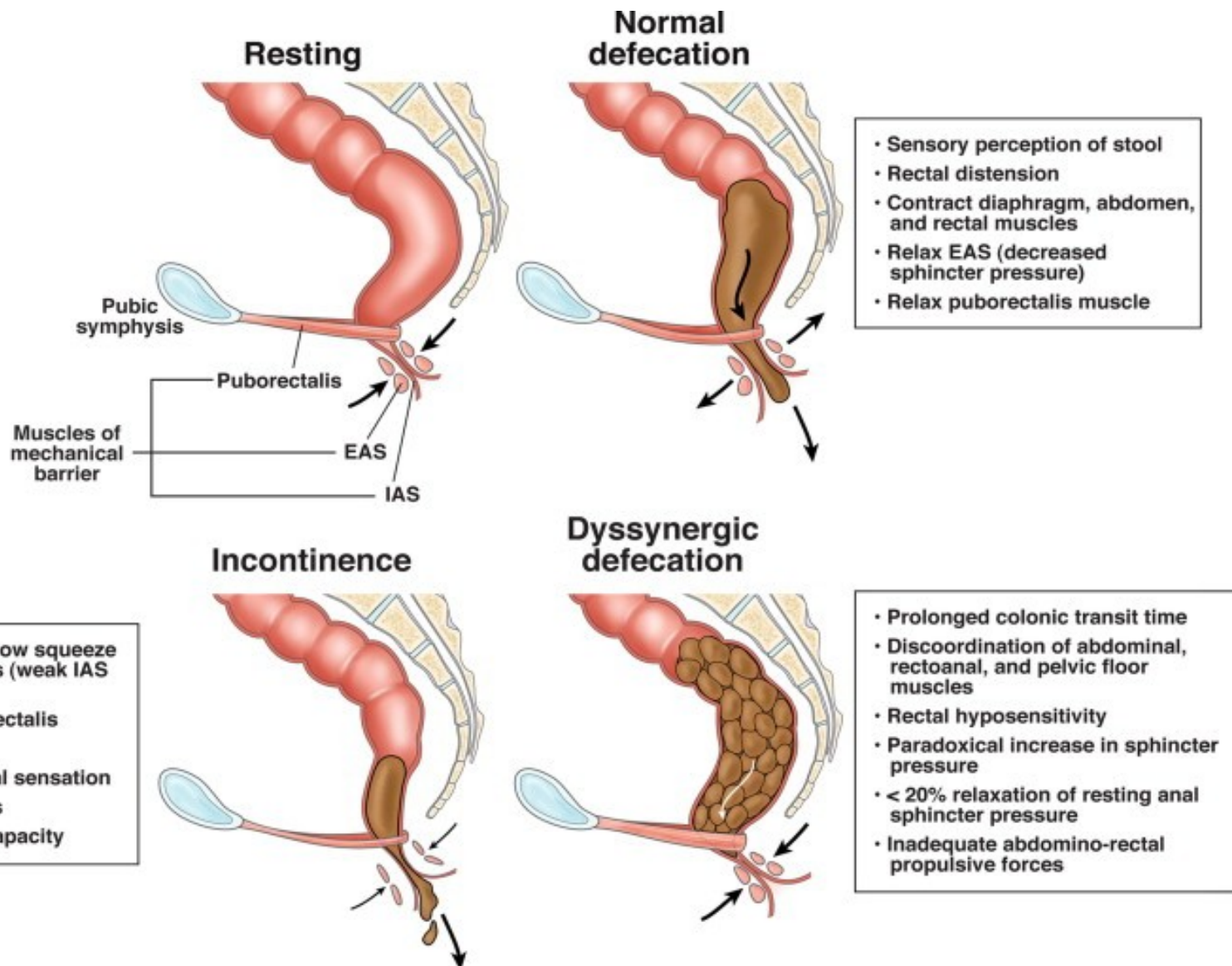
- začíná na 7. – 12. žebru, zádové fascii a kosti kyčelní
- snopce probíhají jako pás kolem břišní dutiny
- sval se účastní břišního lisu, dýchacích pohybů břišní stěny a rotací trupu



Pánevní dno









Fyzioterapie

- zlepšit kondici, uvolnit zkrácené svaly zejména HSS, posílit svalstvo, zrelaxovat a posílit pánevní dno, naučit psychické i fyzické relaxaci.
- **Fyzikální terapie** se používá lokálně teplo – parafín, rašelina, infračervené světlo
- **Klasická masáž**, povrchní, jemným chvěním břišní stěny k docílení naprostého uvolnění
- **Individuální léčebný tělocvik**
- **Aktivace bráničního dýchání**
- **Sedací koupele a celková relaxace**

Svaly



Pozice při vyprazdňování

Kolena výš než kyčle, lokty opřít o kolena, náklon dopředu, vyboulit břicho, rovná záda



vhodná podložka pod nohama



Jóga



•OR•...•



YOGA CỘNG SỐ

YOGA TRỊ BỆNH ĐƯỜNG TIÊU HÓA



Hướng dẫn bởi:
HLV Yoga Praveen Kumar
Verma - NShape Fitness

Thói quen sinh hoạt, làm việc và những áp lực công việc khiến những người làm công sở phải chịu đựng rất nhiều vấn đề về tinh thần, dẫn đến các bệnh lý cơ thể như táo bón, khó tiêu, tiêu chảy, viêm loét và các bệnh đường ruột khác. Táo bón là chứng rối loạn tiêu hóa phổ biến nhất. Chứng táo bón gây ra nhiều các chứng bệnh khác như đau dạ dày, các bệnh về đường ruột, ăn kém ngon, đau đầu, hôn mê, mệt mỏi, nổi mụn trên mặt, các vấn đề về da, thấp khớp, viêm khớp... Nguy hiểm hơn, người mắc chứng táo bón lâu ngày dễ bị tổn thương ống hậu môn, dẫn đến ung thư đường ruột.

Thực hiện: BÍCH NGỌC

YOGA TRỊ CHỨNG TÁO BÓN THẾ NÀO?

Yoga có tác dụng chữa bệnh thông qua các tư thế tập (Asana), Pranayama (tập thở, giúp kích thích nhu động ruột), Bandha (kết thúc thân), Keira (quá trình làm sạch), chế độ ăn uống và lối sống. Tập yoga trong một ngày hay một tuần rất khó để thấy được kết quả. Khi bạn bắt đầu thực hành yoga hàng ngày với sự hướng dẫn thích hợp, bạn sẽ thấy được những lợi ích thực sự của yoga.

Có một số tư thế đơn giản được thiết kế để chữa trị chứng táo bón. Chẳng hạn như tư thế Cá Sấu, Surya Namaskara (Chào mặt trời), Pawanmuktasana, Sarvanghasana (Tư Vaj), Halasana (Chức Cây) Bhujanghasana (Rắn Hồ Màng), Shalabhasana (Châu Chấu), Dhanurasana (Chức Cung), Vajrasana (Kim

Cương), Yoga Mudra, Ushtrasana (Lạc Đù), Paschimotanasana (áp cơ bụng), Vakrasana, Ardha Matsyendrasana (Xoay nửa cột sống) và Mayurasana (Chim Cồng).

Về chế độ ăn uống, người mắc táo bón phải ăn uống dễ tiêu hóa để hệ thống tiêu hóa không bị quá tải. Dùng bữa ăn nhẹ bao gồm thực phẩm tươi sống, rau củ quả non và rau uống. Những thực phẩm này cung cấp đủ lượng chất xơ hàng ngày. Người ta cũng có thể hạn chế ăn đồ ngọt thêm vào hạt mè để và cumin làm mì vì đây là 2 món rất tốt để cung cấp chất xơ và nhiều đường chất khác tốt cho cơ thể.

TVTD xin giới thiệu 9 động tác của bài tập Chào mặt trời.



Trong bài viết tới cùng về Yoga chữa chứng bệnh táo bón. Tư vấn Tiêu & Dùng sẽ hướng dẫn bạn một số động tác Yoga hiệu quả khác, chia sẻ với bạn lối sống Yoga cũng phương pháp ăn uống thích hợp để tránh chứng bệnh này.



Shrnutí

Anamnéza!!!!!!!!!!!!

Jak dlouho problém trvá?

Jaké užíváte léky?

Jak jste zatím problém léčil?

Kolik tekutin denně vypijete?

Jaký je váš denní režim?