

IAN K. SMITH, M.D.

JÍDLEM

PROTI

ČASU

Cesta ke spokojenosti
a dlouhověkosti

JÍDLEM
PROTI
ČASU

JÍDLEM PROTI ČASU

*Cesta ke spokojenosti
a dlouhověkosti*

IAN K. SMITH

EUROMEDIA GROUP

Tato kniha obsahuje rady a informace týkající se zdravotní péče. Měla by doplňovat, nikoli nahrazovat rady vašeho lékaře nebo jiných odborníků ve zdravotnictví. Pokud trpíte nějakým zdravotním problémem nebo na něj máte podezření, poraďte se se svým lékařem předtím, než zahájíte kterýkoli zdravotní program nebo terapii. Bylo vynaloženo veškeré úsilí na zajištění přesnosti informací obsažených v této knize k datu vydání. Nakladatelé a autor se zříkají odpovědnosti za případné zdravotní následky, které by mohly nastat v důsledku použití metod navrhovaných v knize.

Materiál na webových stránkách, na něž kniha odkazuje, je vlastnictvím autora. Nakladatelství se zříká veškeré odpovědnosti za následky vyplývající z použití materiálu zveřejněného na těchto stránkách. Veškerý takový materiál slouží jako doplněk a není součástí knihy. Autor si vyhrazuje právo provozovat nebo ukončit webové stránky dle vlastního uvážení.

EAT YOUR AGE

Copyright © 2025 Ian K. Smith

Translation © 2025 Miroslava Lánská

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této knihy nesmí být použita ani reprodukována jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu držitelů autorských práv, s výjimkou krátkých citací obsažených v kritických článcích a recenzích.

ISBN 978-80-284-1105-3

OBSAH

Poznámka autora	7
1. Vzdorujte věku	9
2. Poznejte skrytá nebezpečí	23
3. Vašich deset nejdůležitějších živin	58
4. Váš jídelníček na 30 dní	86
5. Recepty pro váš zdravý životní styl	192
6. Sedm testů vaší fyzické zdatnosti	229
7. Nejlepší cvičení pro váš věk	245
8. Údržba vašeho těla	273
9. Vaše nejdůležitější vyšetření	322
10. Vašich deset nejdůležitějších čísel	344
Odkazy	371
Rejstřík	372
O autorovi	383

POZNÁMKA AUTORA

V postojích mnoha lidí ke zdraví, vzhledu a dlouhověkosti dochází k úžasnému posunu. Ano, lidé si pořád přejí zhubnout. Ano, pořád si přejí vypadat o dovolené na pláži co nejlépe. A ano, pořád si přejí upoutat při vstupu do místnosti pozornost přátel i cizích lidí. Na těchto přáních není nic špatného a není pravděpodobné, že by kdy zmizela ze seznamu priorit. Mnozí lidé však nyní začínají tyto momenty vnímat jako součást celistvějšího pohledu na to, co v životě chtějí. Chtějí nejen žít déle, ale také lépe. Chápou, že stárnutí je přirozenou součástí života, ale zároveň si uvědomují, že to, *jak* stárnou, mohou ve značné míře sami ovlivnit.

Vždycky mě fascinovalo lidské tělo a to, co potřebuje k tomu, aby se cítilo a vypadalo dobře a také dobře fungovalo. Proč byste se měli smířovat s rostoucím obvodem pasu nebo neschopností bez zadýchání vyšlapat dvě patra schodů jen proto, že ve vašem narozeninovém kalendáři přibyl další rok? Co je tak magického na věku 40, 50 nebo 60 let, že byste se měli vzdát sportování nebo koníčků, které vám dosud dělaly radost? Odpověď na obě otázky zní: není žádný důvod přestat s různými aktivitami jen kvůli ubíhajícímu času. Existuje tolik věcí, které můžete udělat, abyste vypadali a cítili se mladistvě, a přitom nezáleží na tom, kolik máte peněz nebo kolikrát navštívíte plastického chirurga. Jde o to, jak dobře plánujete, jak si uvědomujete své tělo a zdraví a co můžete s ohledem na to podniknout, abyste vykročili na cestu k energii a vitalitě, která nemá nic společného s počtem svíček na vašem narozeninovém dortu. Tato kniha chce být vaším průvodcem na této cestě, navigovat vás při získávání potřebných informací a nabídnout vám řadu snadných a proveditelných opatření, s nimiž

můžete okamžitě začít a dosáhnout toho, že váš další život bude nejen dlouhý, ale také silný, smysluplný a naplněný skvělými vzpomínkami a množstvím čiré radosti.

Ian K. Smith

VZDORUJTE VĚKU

Po staletí se vyprávějí bájně příběhy o vládčích a objevitelích, kteří hledali pramen mládí – kouzelnou živou vodu, jež dokázala těm, kdo ji pili nebo se v ní koupali, vrátit mládí a mladistvou energii. Traduje se, že ve 4. století př. n. l. takovou uzdravující „řeku ráje“ objevil při svých výpadech Alexandr Veliký. Není to ale jediná legenda na toto téma. Od Japonska přes Anglii až po Kanárské ostrovy se šířily mytické příběhy o kouzelném uzdravování a zázracích. Navzdory obrovskému vynaloženému úsilí a moci těch, kteří si hledání tohoto záviděníhodného zdroje věčného mládí objednávali, byl úspěch jen nepatrný. Možná že se ani tolik nemýlili ohledně cíle svého hledání, ale pátrali na špatných místech a chybná byla i představa, jakou podobu onen nevysychající pramen mládí bude mít.

Dnes existuje nespočet příběhů o lidech, kteří objevili nějakou formu onoho zázračného pramene. Nebyla to voda, kterou pili, ani řeka, ve které plavali, ale spíš to, co jedli, jak se hýbali a jaká byla jejich životní filozofie. V médiích se objevují titulky a virální videa se jmény: „75letý Charles Allie zaběhl na atletické soutěži Penn Relays 100 metrů pod 14 sekund.“ „Nejstarší kulturistka světa v 86 letech stále zvedá při bench pressu 50 kg a živí se ořechy a vejci.“ „Nejstarší železný muž světa hodlá soutěžit i v devadesáti letech.“ Lidé z těchto titulků, Charlie Allie, Ernestine Shepherdová a Hiromu Inada, jsou živoucím zosobněním vzdorování věku. Spolu s mnoha dalšími staršími účastníky soutěží ohromili svět svými fyzickými výkony a zdolali výzvy,

kteří lidé o čtvrtinu mladší ani nezkusili, natož aby v nich uspěli. Při čtení jejich příběhů a sledování jejich videí vás okamžitě napadá: „Jak je to vůbec možné?“ Zároveň se ovšem nabízí otázka, zda jsou tyto mimořádně vzácné úspěchy a výkony signálem, že byl pramen mládí konečně nalezen. Odpověď se bude lišit v závislosti na tom, jakou definici se rozhodnete použít.

Je velice nepravděpodobné, že by bez nějakého revolučního vědeckého úspěchu byli lidé schopni žít stovky let a těšit se z téměř nekonečného mládí. Možná ale zjednodušenou verzi něčeho takového vidíme u zmíněných sportovců a také u desítek stoletých lidí po celém světě, kteří nejen dosahují věku, jenž byl kdysi považován za nedosažitelný, ale navíc si udržují relativně dobrou kvalitu života a jsou stále aktivní.

Naše vnímání stárnutí se obvykle točí kolem šedivých vlasů, vráscitě, povislé kůže, shrbených ramen, zakřivené páteře, šouravé chůze a vyhublých končetin. Vybavujeme si starší lidi, jak posedávají a povídají si na lavičce, jak jsou vezeni na invalidním vozíku k lékaři nebo jak opatrně chodí s holí, zatímco je ostatní míjejí. Nevidíme před sebou osmdesátníky, kteří závodí, účastní se kulturistických soutěží nebo zdolávají triatlon na soutěži zvané Ironman, která se skládá z 3,8 km plavání, 180 km jízdy na kole a maratonského běhu na 42 km. Tyto tradiční představy, že stárnutí automaticky znamená dramatickou změnu vzhledu a prudký pokles funkčnosti, mohou a měly by být změněny prvními malými krůčky, které vám pomohou udržet si mladistvou svěžest i vzhled déle.

Chceme-li vědět, jak stárnout, aniž bychom se cítili staří, proč se nepoučit u těch, kteří to dokázali? Rozsáhlý a velmi informativní výzkum na toto téma provedl spolupracovník *National Geographic* Dan Buettner spolu s Michelelem Poulainem a Giovannim Mariem Pesem. Po celém světě mapovali regiony nazývané modré zóny, v nichž žije nejvíce stoletých lidí, přičemž se zaměřili na specifické aspekty jejich životního stylu a životního prostředí, které přispívají k jejich dlouhověkosti. Tento výzkum spolu s poznatky dalších badatelů vytvořil pokladnici poznatků, z nichž novodobí hledači moderní verze pramene mládí mohou vycházet.

Celá tato kniha vám chce pomoci najít způsoby, jimiž lze předcházet obvyklým fyzickým, mentálním a duševní projevům stárnutí, bojovat s nimi a zpomalovat je. V následujících kapitolách uvádím detailní informace o tom, jak na to, ale už v této části najdete obecný strategický rámec v podobě 15 kroků, které můžete zařadit do svého každodenního života v jakémkoli věku. Téměř okamžitě vám pomohou začít vracet zpátky čas – nebo aspoň zabránit tomu, aby utíkal příliš rychle.

Recept na pomalejší stárnutí

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Najděte smysl. | 10. Jezte více rostlinných potravin a méně masa. |
| 2. Dodržujte pitný režim. | 11. Méně se stresujte. |
| 3. Snižte příjem soli. | 12. Najděte si svou komunitu. |
| 4. Chraňte svou pokožku. | 13. Zvyšte příjem vitamínu C. |
| 5. Trénujte své srdce. | 14. Dopřávejte si hodně antioxidantů. |
| 6. Omezte alkohol. | 15. Konzumujte fermentované potraviny. |
| 7. Nezapomínejte na dostatek spánku. | |
| 8. Cvičte svůj mozek. | |
| 9. Navštivte svého zubaře. | |

Najděte smysl. Žít jen proto, abyste žili, a něco dělat jen proto, abyste něco dělali, možná pomůže přežít den, týden nebo měsíc, ale z dlouhodobého hlediska to nestačí. Když dáte svým dnům smysl, ať už jím pro vás bude cokoli, budete to, co děláte, dělat záměrně a soustředěně. Právě to, že mají definované ono „proč“, je společné mnoha lidem, kteří dlouho a dobře žijí. Neexistuje žádný přesný seznam nejúčinnějších „proč“. Je to individuální a vy sami musíte vědět, co je pro vás podstatné. Zeptejte se sami sebe, proč každé ráno vstáváte z postele, a pokud vaše odpověď nezahrnuje pocit naplnění nebo užitečnosti, je čas se nad vlastním směřováním důkladněji zamyslet. Výzkumníci již dlouho dokládají, že smysluplné žití – ať už jde o zvýšení společenské aktivity, snížení stresu, nebo léčbu deprese – se promítá do kvality

zdraví i dlouhověkosti. Najděte v životě to, co mu dává smysl, a pevně se tohoto svého kompasu držte.

Jak dát životu smysl

- Objevte své záliby a věnujte se jim.
- Žijte v přítomnosti a jednotlivé momenty plně prožívejte.
- Buďte vděční i za malé věci a svůj vděk projevujte.
- Stanovte si své hodnoty a snažte se jim dostat.
- Navazujte smysluplné vztahy.
- Podporujte ostatní.
- Stanovujte si cíle, které vám pomohou definovat vaši cestu.
- Přispívejte své komunitě a podporujte ji.

Dodržujte pitný režim. Většina lidí trpících dehydratací si to ani neuvědomuje. Neustále přicházíme o část vody v těle, a to nejen při návštěvě toalety. Velkou roli v úbytku pro nás tak důležité H₂O hrají také pocení a dýchání. Naše tělo je z 60 procent tvořeno vodou a potřebujeme ji také pro mnoho zásadních procesů v těle, včetně přenosu živin do buněk, zvlhčování a výživy kloubů, udržování normální tělesné teploty, ochrany míchy a dalších citlivých tkání a odstraňování odpadních látek. Konzumace dostatečného množství vody během dne je zásadní, i když se nepotíme. Pamatujte na to, že vodu ztrácíme pořád, a tudíž ji musíme v zájmu optimálního zdraví a udržení žádoucí hladiny v těle také soustavně doplňovat.

Snižte příjem soli. Potraviny s vysokým obsahem sodíku mohou stát v pozadí mnoha zdravotních problémů, včetně vysokého krevního tlaku, srdečních chorob a mrtvice. Příliš mnoho soli také neprospívá mladistvému vzhledu. Vysoký obsah sodíku způsobuje zadržování vody v těle, což se může projevit i v podobě „napuchlého“ obličeje a váček pod očima. Světová zdravotnická organizace doporučuje

přijímat denně nejvýše 2,3 g sodíku, což odpovídá 5 g či jedné lžičce soli (pozn. překl.). Podle harvardského Institutu veřejného zdraví konzumuje většina Američanů alespoň 1,5 lžičky soli denně, což představuje asi 3,4 g sodíku – tedy podstatně více než většina lidí potřebuje. Pro srovnání: v ČR ženy v průměru denně konzumují asi 10 g, muži dokonce 14–15 g soli. Většinu sodíku překvapivě nepřijímáme v soli, kterou si dochucujeme jídlo, ale prostřednictvím hotových potravin, které jíme. Až půjdete příště nakupovat, otočte obal, plechovku nebo lahev a prohlédněte si etiketu s výživovými údaji. Podívejte se na řádek se solí a na hmotnost balení nebo počet porcí. Nezapomeňte, že uvedené údaje se většinou vztahují na porci nebo 100 g, takže pokud je například na 200 g balení sýra uvedeno 1,5 g soli na 100 g, celkový obsah soli je 3 g. Je důležité si těchto údajů všimat, protože mohou mít přímý vliv na vaše zdraví.

Chraňte svou pokožku. Slunce pleti prospívá a také pomáhá aktivovat vitamin D, který je zásadní zejména pro zdraví našich kostí. Příliš mnoho slunečního záření však může pokožku poškodit. Mezi tím, co je ještě zdravé a co už ne, je jen tenká hranice a žádná pevně stanovená pravidla neexistují, třebaže obecně se varuje před spálením. Většina lidí může v době nejintenzivnějšího záření (mezi 10. a 14. hodinou) zůstat na slunci až hodinu, aniž se spálí, zatímco u jiných to může být jen pár minut. Záleží nejen na citlivosti pokožky na slunce, ale také na tom, jak ji chráníte pomocí přípravků s ochranným faktorem, oblečením, pokrývkou hlavy a slunečními brýlemi. Léta nechráněného vystavování se slunci si vybírají vysokou daň. V mládí, kdy se těšíme z bronzového opálení, na to moc nemyslíme, ale s přibývajícimi léty se to může projevit v podobě ochablé, vrásčité a zrnité pleti s pigmentovými skvrnami, která působí staře a nezdravě. Používání účinných ochranných krémů a mlék na opalování pomáhá v prevenci rakoviny kůže, zabraňuje jejímu předčasnému stárnutí a podporuje její dlouhodobý mladistvý vzhled.

Trénujte své srdce. Srdeční síně a komory, které každou sekundu pumpují krev do vašeho těla, jsou nejdůležitějšími svaly celého vašeho organismu a bez jejich správného fungování může být vaše zdraví

vážně ohroženo. Onemocnění srdce je celosvětovým zabijákem číslo jedna mimo jiné i proto, že se může příplížit nepozorovaně – a když je konečně diagnostikováno, může být na nápravu mnoha již napáchaných škod pozdě. Klíčem k udržení silně a dlouho tlukoucího srdce je pravidelné cvičení nebo fyzická aktivita. Stejně jako je třeba pravidelně trénovat svaly nohou a paží, pokud mají zůstat silné a životaschopné, je nezbytné trénovat také srdce. Pohyb, například chůze, plavání, jízda na kole, běh a jiné, jehož intenzita zůstává konstantní, je v pořádku, ale ještě prospěšnější mohou být dynamická cvičení, při nichž budete intenzitu svého energetického výdeje měnit. Můžete to vyzkoušet například s chůzí, kterou snadno proměníte v dynamické kardio cvičení změnou tempa a terénu, ve kterém jdete. Pokud chodíte na pásu, změňte rychlost a sklon. Jste-li venku, chodte po různých površích a měňte tempo chůze. Na několik minut svou rychlost, a tedy i tepovou frekvenci zvyšte, pak zpomalte a po zklidnění frekvence se k rychlejšímu tempu zase vraťte. Vyberte si trasu, kde chůzi po rovině střídá stoupání a klesání. Nemusí jít o obtížný terén, ale měl by představovat určitou výzvu. Tato varianta je pro jeden z nejdůležitějších orgánů vašeho těla výborným tréninkem.

Jak si změřit tepovou frekvenci

1. Jemně přitlačte špičku ukazováčku a prostředníčku ze strany na krk těsně pod linií čelisti.
2. Nebo ukazováček a prostředníček přitiskněte na vnitřní stranu zápěstí pod kořenem palce.
3. Počítejte množství tepů, které ucítíte během 15 sekund.
Pro přesné měření sekund použijte stopky nebo jiné měřicí zařízení.
4. Vynásobte naměřený počet tepů číslem 4.
5. Výsledné číslo udává vaši tepovou frekvenci.

Pokud například napočítáte za 15 sekund 22 tepů, pak po vynásobení čtyřmi získáte frekvenci 88 tepů za minutu.

Omezte alkohol. Alkohol patří k věcem, u nichž je malé množství v pořádku, ale větší může napáchat značné škody. Známy a dobře zdokumentovaný je zdravotní přínos červeného vína, a to díky silným antioxidantům, jako je resveratrol a proanthokyanidiny. Jedna či dvě sklenky zůstávají ve zdravé zóně, další už mohou zvrátit váhy na nezdravou stranu. Nadměrná konzumace alkoholu obecně může vést k poškození jater a přispívat k chronickým zdravotním problémům, jako je vysoký krevní tlak, oslabená imunitní reakce, rakovina, problémy s duševním zdravím a nechtěná zranění (pády, utonutí, dopravní nehody, popáleniny a zranění střelnou zbraní). Centra pro kontrolu a prevenci nemocí doporučují ženám maximálně jedno alkoholické pití (asi 0,5 l piva, 2 dl vína nebo 5 cl lihoviny) denně a dvě nebo méně mužům. Toto doporučení vychází z velikosti těla, která pomůže určit, jak dobře tělo alkohol zpracovává (metabolizuje). Nezapomeňte, že důležitější než druh alkoholu je jeho množství, protože právě to nejvíce ovlivňuje vaše zdraví.

Nezapomínejte na dostatek spánku. Mnoho lidí potřebu dostatečného spánku podceňuje. Je velkou chybou domnívat se, že pokud na vyřizování věcí během dne potřebujete více času, můžete si ho prostě vypůjčit ze svého spánku. Představte si, že byste poté, co po desetihodinové jízdě autem dorazíte do cíle, auto sice zaparkovali, ale motor nechali přes noc běžet dál. Zní to absurdně, ale je to v podstatě totéž, co děláte, když si poté, co jste se celý den zabývali nejrůznějšími činnostmi, dopřejete jen pár hodin spánku, a pak vstanete do dalšího rušného dne. Také motor vašeho těla potřebuje odpočinek a čas na regeneraci. Možnými dopady nedostatku kvalitního spánku na zdraví se zabývaly mnohé studie a z jejich závěrů vyplývá, že může způsobit nejen problémy s učením, soustředěním a reakcemi, ale také zvýšit riziko kardiovaskulárního onemocnění a předčasného úmrtí. Jaká je optimální doba spánku? Neexistuje univerzální shoda, ale většina odborníků na spánek se domnívá, že je to aspoň sedm hodin za noc. Lidé žijící v modrých zónách obvykle spí osm až deset hodin a na některých místech je běžnou součástí dne odpolední zdřímnutí. Dostatečný spánek není luxus, ale nutný předpoklad dobrého zdraví.

Tip doktora lana

BLACKOUT MODRÉHO SVĚTLA

Milióny lidí trpí nedostatkem spánku nebo jeho špatnou kvalitou. V některých případech jsou příčinou zdravotní důvody, například obstrukční spánková apnoe. U mnoha lidí však problém se spánkem spočívá v jejich prostředí. Jedním z hlavních viníků spánkových poruch jsou naše elektronická zařízení, přesněji jejich takzvané modré světlo, které, jak se zdá, je během noci nejrušivějším světlem vůbec. Předpokládá se totiž, že potlačuje uvolňování hormonu melatoninu, jenž je pro dobrý spánek nezbytný. To může vést k posunu cirkadiánního rytmu, tedy biologických hodin těla, jež pak mohou poslat mozku signál, že místo uvolnění a zpomalení je načase se probudit. Studie ukázaly, že už poměrně krátká doba, během níž jsme v noci vystaveni modrému světlu, může uvolňování spánkového hormonu melatoninu zpomalit nebo zastavit. Sečteno a podtrženo, snažte se alespoň dvě hodiny před spaním vyhnout sledování rozsvícených obrazovek a displejů a ráno se možná budete cítit lépe odpočatí.

Cvičte svůj mozek. Třebaže anatomicky mozek samozřejmě mezi svaly nepatří, rozhodně se ale jako sval chová. Podobně, jako je cvičení důležité pro naše svaly, je zaměstnávání a využívání mozku k plnění náročnějších úkolů důležité pro růst nových nervových buněk (neuronů) a nervových spojení (synapsí), vytváření nových nervových drah a udržení špičkového výkonu. Existuje staré známé úsloví o tom, že se nepoužívaný mozek časem mění v kaši. I když se fyzicky v miskou blátivé hmoty samozřejmě nepromění, jeho fungování se tomu může začít opravdu podobat. Pravidelně se věnovat činnostem, které náš mozek stimulují (například učení se novému jazyku, hraní na hudební nástroj, hraní paměťových nebo deskových her či videoher, luštění křížovek, osmisměrek, sudoku apod.), se vyplácí, protože to pomáhá předcházet demenci a problémům

s pamětí nebo je aspoň zpomalovat a současně to usnadňuje zapojení do různých aktivit, prostředí, sociálních vztahů a života obecně.

Navštivte svého zubaře. Často máme tendenci spokojit se s návštěvou zubaře jen v nezbytných případech a preventivní zubní prohlídky považovat za zbytečné. Nic ale nemůže být dál od pravdy. Pravidelné sledování zdraví vašich zubů je velmi důležité. Stejně jako u nemocí, které postihují jiné části těla, bývá včasné odhalení problémů v ústní dutině zásadní pro zahájení léčby, která může problém vyřešit a zabránit dalšímu poškození. Je také důležité vědět, že zdravotní problémy v jiných částech těla se mohou nejprve projevit v ústech. Prohlídka vás může upozornit na případné další zdravotní potíže, které vám hrozí a které je třeba řešit dříve, než budou závažné. Pravidelnou prohlídku u svého zubaře byste měli absolvovat aspoň jednou ročně (pozn. redakce: v ČR je preventivní stomatologická prohlídka jednou ročně většinou hrazená zcela nebo zčásti ze zdravotního pojištění) – a ve svém vlastním zájmu nezapomínejte na důkladnou ústní hygienu.

Jezte více rostlinných potravin a méně masa. Potenciální negativní dopad nadměrné konzumace červeného masa na zdraví je dobře zdokumentovaný. A dobře zdokumentované jsou také benefity konzumace potravin na rostlinné bázi, která je odborníky na celém světě hojně doporučovaná. Při zkoumání modrých zón s nejzdravějšími a nejdéle žijícími obyvateli na Zemi vědci zjistili, že tito obyvatelé vesměs nebyli striktní vegetariáni, ale maso jedli jen zřídka a v menších porcích. Jejich strava se skládala převážně z celozrnných obilovin, luštěnin, zeleniny, bylin a také potravin bohatých na nenasycené tuky, jako jsou avokádo, ořechy, ryby, semena (lněná, dýňová, sezamová) a oleje (řepkový, kukuřičný, lněný, olivový, arašídový, sójový a slunečnicový). Připomínejte si, že nasyčené tuky jsou na rozdíl od těch nenasycených nezdravé. Četné studie z celého světa zkoumaly stravovací návyky tisíců lidí od Japonska po Řecko a jejich závěry dokládají, že stravování založené převážně na rostlinných

potravinách vede k menším zdravotním problémům a delšímu a zdravějšímu životu.

Méně se stresujte. Všichni, bez ohledu na úroveň vzdělání, finanční situaci, pohlaví, věk nebo jakoukoli jinou charakteristiku, zažíváme v některých životních momentech stres. Určitá míra stresu je ve skutečnosti prospěšná, může nás připravit na to, abychom se s budoucími výzvami vypořádali efektivněji a účinněji, abychom byli schopni ve vypjatých situacích fungovat a přežít. Jde o stresovou reakci „boj, nebo uteč“, kterou naše tělo automaticky volí, jestliže vnímá blížící se hrozbu. Příliš silný nebo dlouhodobý stres však může způsobovat řadu problémů; mimo jiné v mnoha ohledech urychlovat proces stárnutí. Desítky let probíhající výzkumy potvrzují a dokumentují vztah mezi stresem a duševním zdravím. Existují také důkazy, že se stres dovede promítnout kromě duševního i do tělesného zdraví a stát se rizikovým faktorem pro autoimunitní onemocnění, rakovinu, srdeční choroby a neurologická onemocnění.¹ Vědci se zamýšleli nad tím, co se může dít na molekulární úrovni a tento dopad způsobovat. Výzkumníci z Yaleovy univerzity zjistili, že stres může ovlivnit naši mikroskopickou DNA.² Zabývali se lidskými biologickými hodinami, což je vnitřní mechanismus, který řídí každého z nás – a mimo jiné představuje vzorce chemických změn, jimiž s přibývajícím věkem prochází naše DNA. Předpokládá se, že změny související se stresem urychlují proces stárnutí, což v důsledku může znamenat kratší život nebo zhoršení jeho kvality. I když ne vždy můžeme ovlivnit lidi, události nebo okolnosti, které stres zapříčinily, je řada věcí, jež můžeme udělat pro zmírnění jeho dopadu. Studie realizovaná vědci z Yaleovy univerzity zjistila, že lidé s výraznou schopností regulovat emoce a ovládat se měli mladší biologické hodiny než ti, kteří tyto schopnosti neměli. Kromě regulace emocí a sebeovládání patří mezi účinné prostředky na zmírnění stresu řada poměrně jednoduchých věcí, například procházky na čerstvém vzduchu, hluboké dýchání, odpočinek, meditace, modlitba, poslech hudby a zahradničení. Existuje mnoho způsobů, jak zmírnit škodlivé dopady stresu, proto si najděte ty, které vám vyhovují nejvíce, a přidejte je do své sady antistresových nástrojů.

Najděte si svou komunitu. Jsou chvíle, kdy si přejeme být sami mimo své obvyklé prostředí a kontakty s ostatními omezit. Takový únik může být příležitostí k načerpání nových sil a přehodnocení vlastních životních perspektiv, nicméně mnohé může nabídnout i hledání komunity a budování zdravých sociálních vztahů. Například výzkum jedné z modrých zón, oblasti Ogliastra na Sardinii, se zabýval také silnými sociálními rodinnými a komunitními vazbami jako nedílnou součástí života tamních obyvatel. Mladší členové komunity se starali o její starší příslušníky a ti jim naopak ve velké míře pomáhali s výchovou dětí. Výzkumníci uváděli, že i ve všedních dnech, které většina z nás považuje za výhradně pracovní, vidali po celém městě tamní obyvatele, jak se spolu scházejí, povídají si a smějí se. Dospěli k závěru, že i tento aspekt hraje roli v jejich zdraví a dlouhověkosti. Potvrdil to také další výzkum, podle něhož lidem, kteří žijí v prostředí silné sociální podpory, méně hrozí riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, jako jsou infarkty a mrtvice. Sociální vazby bývají dokonce uváděny do souvislosti se sníženou hladinou zánětu v těle a zlepšenou imunitní funkcí, což opět může pomoci zpomalit proces stárnutí. Najděte si svou komunitu, odpoutejte svou mysl od stresujících momentů a užijte si pocit sounáležitosti a smysluplnosti.

Zvyšte příjem vitamínu C. Zdravotní přínos vitamínu C se může projevit v mnoha oblastech – může posílit imunitu, chránit paměť, předcházet nedostatku železa, bojovat proti zánětům a snižovat riziko srdečních onemocnění; může ovšem sehrát důležitou roli i v tom, jak bude stárnout vaše pokožka. Je proto důležité dbát na to, abyste konzumovali dostatečné množství potravin bohatých na vitamin C, například citrusů, drobného ovoce, brokolice, papriky aj., nebo ho přijímali v podobě volně prodejných doplňků stravy. Kromě toho můžete najít vitamin C i v přípravcích, které se přímo aplikují na pokožku. Ty opravdu účinné pomáhají zpomalit nástup známek stárnutí, přispívají k prevenci poškození pleti slunečním zářením a redukují výskyt tmavých skvrn, akné a vrásek. Pokud chcete, aby vaše pleť vypadala mladě, pevně a svěže, měl by být vitamin C v této formě součástí vaší běžné péče o pleť.

Dopřávejte si hodně antioxidantů. Antioxidanty jsou nepatrné sloučeniny obsažené zejména v různých druzích ovoce a zeleniny, které chrání buňky před poškozením volnými radikály. Takové poškození může následně vést k různým zdravotním problémům včetně srdečních chorob a rakoviny. Zvýšení rostlinného podílu ve stravě vám pomůže tyto silné bojovníky s nemocemi, mezi něž patří také vitamin E a skupina antioxidantů zvaných karotenoidy (nacházejí se v rajčatech, mrkvi, oranžových paprikách a kukuřici), průběžně doplňovat. Mezi potraviny s nejvyšším obsahem antioxidantů patří červené a pinto fazole, drobné ovoce (borůvky, ostružiny, maliny, jahody), jablka, švestky a tmavá listová zelenina.

Konzumujte fermentované potraviny. Jsou definovány jako potraviny, které prošly procesem fermentace, při němž dochází k řízenému mikrobiálnímu růstu a přeměně složek potravin působením enzymů. V podstatě se jedná o potraviny a nápoje, které obsahují mikroskopické živé bakterie, kvasinky nebo houby, což jsou organismy, které možná znáte pod populárnějším názvem probiotika. Je velmi pravděpodobné, že jste řadu takových potravin jedli nebo jíte, aniž byste věděli, že patří do „fermentované rodiny“. Řadí se mezi ně zrající či přírodní sýry, kefir, kimči, kombucha, miso, natto, nakládaná zelenina, kysané zelí, kváskový chléb, tempeh a jogurt. Fermentované potraviny mají protizánětlivé a antioxidační vlastnosti prospívající vašim střevům, pomáhají s trávením, posilují imunitní systém a pomáhají udržovat rovnováhu dobrých a špatných bakterií (mikrobiom) v těle. Existují také kosmetické produkty vyrobené z fermentovaných extraktů, o nichž jsou mnozí dermatologové přesvědčeni, že pomáhají zklidnit a rozjasnit pleť.

Nyní máte seznam 15 jednoduchých a dostupných věcí, které můžete zařadit do své běžné životní rutiny a které mohou mít okamžitý dopad na kvalitu a délku vašeho života. V následujících kapitolách se dozvíte podrobnosti o tom, co byste měli vědět a dělat s přihlédnutím k tomu, kolik vám je let. Cílem je, abyste po dočtení poslední kapitoly byli schopni vytvořit si vlastní plán, který vám pomůže zorientovat se v tom divokém a nepředvídatelném dobrodružství, jemuž říkáme život, a zaujmout pozici, v níž z něj dokážete vytěžit co nejvíce prospěšných věcí a optimálního zdraví.

Inspirace

Camille, 73letá učitelka v důchodu, vždy žila relativně zdravě, ale když překročila sedmdesátku, začala pociťovat zdravotní problémy spojené se stárnutím, jako jsou artritida, vysoký krevní tlak a snížená pohyblivost. Zhoršující se zdraví ji značně znepokojilo, proto vyhledala svého lékaře. Ten jí důrazně doporučil provést v jejím životním stylu některé změny, které jí pomohou zvládat zdravotní potíže a zlepšit celkové zdraví. Společně vytvořili plán a pustili se do práce.

Plán

Úprava stravy: Camille se nestala vegetariánkou, ale začala dávat přednost rostlinné stravě bohaté na ovoce, zeleninu, celozrnné výrobky a netučné bílkoviny. Minimalizovala zpracované potraviny, cukr a nasycené tuky a nahradila je potravinami s vysokým obsahem živin, které prospívaly jejímu celkovému zdraví a zajistily jí nezbytný přísun vitamínů a minerálů.

Pravidelný pohyb: Navzdory artritidě zařadila Camille do svého denního rozvrhu přirozený pohyb, jakým je chůze, plavání a jóga. Pod vedením fyzioterapeuta si vytvořila individuální cvičební plán zaměřený na zlepšení flexibility, síly a rovnováhy.

Techniky snižování stresu: Aby snížila dopad stresu na své zdraví, začala se Camille věnovat vědomé meditaci, tréninku hlubokého dýchání a uplatňovat různé relaxační techniky. Díky efektivnějšímu zvládnutí stresu se zlepšila kvalita jejího spánku a zmírnily se příznaky úzkosti a deprese.

Sociální angažovanost: Camille se rozhodla aktivně zapojit do činností v rámci komunity, podílet se na dobrovolnických akcích místních organizací a zúčastňovat se různých programů pro seniory. Díky těmto sociálním interakcím získala emoční podporu, společnost a pocit sounáležitosti, což přispělo k její celkové pohodě.

Změna

Během několika měsíců přinesly důsledné změny Camillina životního stylu a návyků pozoruhodné výsledky.

1. Vzhledem k lepšímu stravování a pravidelnému pohybu dosáhla zdravé hmotnosti, čímž snížila zatížení kloubů a zlepšila svou mobilitu.
2. Zavedením stravy s nízkým obsahem sodíku a pravidelnou fyzickou aktivitou úspěšně snížila krevní tlak, čímž se také snížilo riziko kardiovaskulárních komplikací.
3. Zaznamenala znatelné zvýšení hladiny energie a celkové vitality, což jí umožnilo nejen snáze zvládat běžné každodenní činnosti, ale i věnovat se s radostí svým zájmům.
4. Uplatňování technik snižování stresu a společenská angažovanost výrazně přispěly ke zlepšení její nálady, schopnosti jasně myslet a celkové emoční pohodě.

Camillina inspirativní cesta je dokladem toho, jak silně mohou změny životního stylu a návyků podpořit vzdorování věku a optimalizaci zdraví v pozdějším životě. Prostřednictvím výživy, pohybu, zvládnání stresu a sociálních kontaktů Camille nejen zlepšila své fyzické zdraví, ale také zvýšila kvalitu svého života a přijala stárnutí s vitalitou a odolností. Její příběh ukazuje, jak důležitá je proaktivní péče o sebe a jak velký je potenciál pro růst a omlazení v jakémkoli věku.

POZNEJTE SKRYTÁ NEBEZPEČÍ

Proces našeho stárnutí je odrazem stavu našeho zdraví. Naše tělo se s přibývajícím věkem neustále vyvíjí a mění, proto je nezbytné se vybavit znalostmi potřebnými k tomu, abychom mohli žít co nejlepší a nejzdravější život. Proces stárnutí by se dal s nadsázkou přirovnat k procházce minovým polem s minami různých velikostí a různého ničivého potenciálu. Je prakticky nemožné na některé z nich nešlápnout, ale je naděje, že se to stane jen málokdy a že miny, na které přece jen narazíme, budou ty nejmenší a nejméně destruktivní. Cílem této kapitoly je pomoci vám zorientovat se v minovém poli zdraví, abyste mohli žít po nejdelší možnou dobu co nejkvalitnější život s co nejmenším počtem zdravotních problémů.

S přibývajícím věkem a změnami v organismu se v závislosti na genetice a prostředí, kterému jsme vystaveni, zvyšuje nebo snižuje riziko vzniku určitých onemocnění a zdravotních problémů. Některé z nich, například cystická fibróza nebo febrilní křeče, jsou z velké části a téměř výhradně diagnostikovány u dětí či mladých lidí. A naopak existují takové, jako je například Alzheimerova choroba a osteoartróza, které jsou nejčastěji diagnostikovány v pozdějším věku. Riziko vzniku určitých zdravotních stavů je důsledkem složité souhry mezi genetikou, prostředím a životním stylem. Například u lidí se světlou pletí, kteří jsou delší dobu bez dobré ochrany vystaveni slunečnímu záření, roste riziko vzniku rakoviny kůže.

ZDRAVOTNÍ RIZIKA PODLE DESETELETÍ VĚKU

30 až 39 let	40 až 49 let	50 až 59 let	60 a více let
Vysoký cholesterol	Vysoký cholesterol	Vysoký cholesterol	Vysoký cholesterol
Úbytek svalové hmoty	Úbytek svalové hmoty	Úbytek svalové hmoty	Úbytek svalové hmoty
Diabetes 2. typu	Diabetes 2. typu	Diabetes 2. typu	Diabetes 2. typu
Prediabetes	Hyperaktivní močový měchýř	Osteoporóza	Rakovina tlustého střeva a konečníku
Rakovina děložního čípku (ženy)	Rakovina prsu	Rakovina prsu	Rakovina prsu
Rakovina varlat (muži)	Erektivní dysfunkce (muži)	Vysoký krevní tlak (hypertenze)	Vysoký krevní tlak (hypertenze)
Úbytek vápníku v kostech (ženy)	Obezita	Srdeční onemocnění	Srdeční onemocnění
Úzkost	Úzkost	Úzkost	Osteoartritida
Deprese	Deprese	Deprese	Revmatoidní artritida
Nepłodnost	Perimenopauza (ženy)	Osteoartritida	Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN)
			Šedý zákal
Nedostatek železa			Demence
Poruchy spánku			Parkinsonova choroba
			Alzheimerova choroba

U ženy, v jejíž rodinné anamnéze je výskyt rakoviny prsu nebo vaječnicků v důsledku mutace BRCA1 a BRCA2 genů, je výrazně vyšší pravděpodobnost, že bude nositelkou stejné mutace; podle Americké onkologické společnosti je v takovém případě riziko onemocnění rakovinou prsu do 80 let až 70 procent.

Ve vědění je síla – a zvláště důležité je znát a chápat, jaké potíže jsou v různých desetiletích života nejčastější. Takové znalosti nám

poskytují šanci přijímat preventivní opatření, abychom se těmto potížím buď úplně vyhnuli, nebo je zachytili v raných stádiích, kdy je lze včas léčit a/nebo vyléčit, aniž by došlo k příliš velkému poškození. Podívejte se například na hypertenzi (vysoký krevní tlak), která je podle Národních institutů zdraví hlavní příčinou kardiovaskulárních onemocnění a předčasného úmrtí nejen ve Spojených státech, ale na celém světě. Třebaže hypertenzi nejčastěji trpí lidé ve věku po šedesátce a sedmdesátce, občas bývá diagnostikována už u třicátníků. Znamená to, že byste už v tomto věku měli začít přemýšlet o tom, jakým rizikovým faktorům je třeba se vyhnout nebo je upravit, abyste výrazně snížili pravděpodobnost pozdějšího rozvoje tohoto vážně oslabujícího a potenciálně smrtelného stavu.

Tato kapitola vám pomůže lépe pochopit skrytá zdravotní rizika, která se vztahují k aktuální dekádě vašeho života a těm zdravotním problémům, u nichž je větší pravděpodobnost, že se s nimi později setkáte. Už lidé mezi třiceti a čtyřiceti lety by se měli zabývat nejen nejčastějšími zdravotními problémy, které tento věk postihují, ale měli by se zaměřit i na častá onemocnění v dalších dekádách, aby věděli, co může přijít a co mohou udělat pro prevenci nebo oddálení vzniku potíží. V závěru kapitoly najdete stručný popis zdravotních problémů, které jsou indikovány u jednotlivých desetiletí.

Na následujících stranách najdete abecedně uspořádaný výčet různých zdravotních problémů včetně příznaků, které jsou pro ně typické. V předcházející tabulce si vyhledejte ty, které se vztahují k vaší životní dekádě, a poté se ve výčtu nemocí seznamte s jejich příznaky, abyste mohli v případě, že se u vás objeví, co nejdříve vyhledat odbornou pomoc.

NEMOC, PŘÍZNAKY A SYMPTOMY

Alzheimerova choroba

Zde jsou některé běžné příznaky a projevy rané fáze Alzheimerovy choroby (u jednotlivých osob mohou být různé):

- Bloudění a ztrácení se
- Delší doba trvání běžných denních úkolů

- Neustálé ztracení věcí nebo jejich odkládání na neobvyklá místa
- Potíže při zacházení s penězi a placení účtů
- Potíže s plánováním nebo řešením problémů
- Potíže s plněním jinak jednoduchých úkolů
- Špatný úsudek, který vede ke špatnému rozhodování
- Výpadky paměti, které narušují každodenní život
- Zapomínání nedávno získaných informací
- Zmatenost ohledně času nebo aktuální polohy
- Ztráta spontánnosti a iniciativy
- Zvýšená úzkostlivost a/nebo agrese

Demence

- Neodůvodněná apatie/deprese/stažení se do sebe
- Potíže s plánováním a organizací
- Potíže s prováděním složitých úkolů
- Problémy s komunikací nebo hledáním slov
- Problémy s pamětí
- Problémy s uvažováním nebo řešením problémů
- Rostoucí zmatenost
- Snížená schopnost soustředění
- Špatná koordinace a kontrola pohybů
- Změny osobnosti nebo chování
- Ztráta schopnosti vykonávat každodenní úkoly

Deprese

Podle odborníků může jít o depresi, jestliže se u vás po většinu dne nebo skoro každý den po dobu aspoň dvou týdnů objevují některé z následujících příznaků:

- Fyzické bolesti, bolení hlavy, křeče nebo zažívací potíže, které nemají jasnou fyzickou příčinu a neodezní léčbou
- Pocity beznaděje nebo pesimismu
- Pocity podrážděnosti, frustrace nebo neklidu
- Pocity viny, bezcennosti nebo bezmoci

- Pokles energie, únava nebo pocit zpomalení
- Potíže s koncentrací, pamatováním nebo rozhodováním
- Potíže se spaním, brzké ranní probouzení nebo nadměrné spaní
- Přetrvávající smutek, úzkost nebo pocit prázdnoty
- Změny chuti k jídlu nebo nezáměrné změny hmotnosti

Diabetes (2. typu)

- Častá nevysvětlitelná únava
- Časté močení
- Časté pocitování hladu
- Častý pocit žízně
- Impotence nebo erektilní dysfunkce
- Necitlivost/brnění v rukou nebo nohou
- Nezáměrný úbytek hmotnosti
- Podrážděnost
- Pomalu se hojící boláky
- Rozmazané nebo zhoršené vidění
- Sucho v ústech
- Tmavé skvrny na kůži v oblasti podpaží, krku nebo třísel

Erektilní dysfunkce (muži)

- Neschopnost dosáhnout erekce
- Pokles sexuální touhy
- Schopnost dosáhnout erekce jen někdy, ale ne pokaždé, když chcete mít sex
- Schopnost dosáhnout erekce, která však netrvá dost dlouho pro uspokojivé spojení

Hyperaktivní močový měchýř

- Časté močení (pro mnohé to může znamenat více než osmkrát za 24 hodin)
- Naléhavost: silné nutkání na močení, které nelze ignorovat
- Opakované probouzení se na záchod během noci
- Únik moči při náhlém nutkání na močení

Hypertenze (vysoký krevní tlak)

Toto je nebezpečné onemocnění, neboť ho obvykle neprozrazují žádné varovné příznaky a mnoho lidí ani neví, že jím trpí. Proto se mu říká „tichý zabiják“. Jediným způsobem, jak ho zjistit, je měření krevního tlaku.

Lidé s hodně vysokým krevním tlakem mohou pociťovat některé symptomy, například:

- Abnormální srdeční rytmus
- Bolest na hrudi
- Bzučení v uších
- Krvácení z nosu
- Nevolnost
- Potíže s dýcháním
- Rozmazané vidění nebo jiné změny vidění
- Silné bolesti hlavy
- Úzkost
- Závratě
- Zmatenost
- Zvracení

Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN)

- Časté infekce dýchacích cest
- Dušnost/potíže s dýcháním během fyzické aktivity
- Chronický kašel, případně provázený vykašláváním hlenu, který může být čirý, nazelenalý, žlutý nebo bílý
- Nedostatek energie
- Nezáměrný úbytek hmotnosti (pokročilá stádia)
- Sípání
- Svírání na hrudi

Nedostatek železa (ženy)

- Bledá nebo zažloutlá pokožka
- Bolest hlavy, závratě nebo točení hlavy, zejména při aktivitě
- Bolest na hrudi, zrychlený srdeční tep nebo dušnost
- Bušení nebo „pískání“ v uších
- Celková a nevysvětlitelná slabost

- Extrémní únava bez zjevné příčiny
- Lámové nehty
- Neobvyklá chuť na nevyživné látky, jako je například led, hlína nebo škrob
- Studené ruce a nohy
- Zánět a bolest jazyka nebo hladký a lesklý jazyk

Nepłodnost (muži a ženy)

Ženy

- Bolestivá menstruace, která může zahrnovat bolesti zad, pánevní bolesti a silné křeče
- Nepravidelný menstruační cyklus nebo jeho absence
- Neschopnost otěhotnět
- Příliš dlouhý menstruační cyklus (35 dní nebo více)
- Příliš krátký menstruační cyklus (méně než 21 dní)

Muži

Příznaky mohou být neurčité nebo chybět. Někdy je příčinou skrytý problém.

- Abnormální růst prsou (gynekomastie)
- Bolest, bulka nebo otok varlat
- Malá a tuhá varlata
- Neschopnost oplodnit
- Neschopnost vnímat čichové vjemy
- Nižší než normální počet spermií
- Opakující se infekce dýchacích cest
- Potíže s erekcí a ejakulací
- Snížené ochlupení na obličeji nebo těle
- Změny sexuální touhy
- Změny v růstu ochlupení

Obezita

- Zkontrolujte si BMI a obvod pasu.

Index tělesné hmotnosti (BMI) najdete v jakékoli online tabulce BMI nebo kalkulačce BMI. Obvod pasu se měří kolem břicha ve výši pupku. Použijte měkký metr (např. krejčovský).

Osteoporóza

Nazývá se „tichým“ onemocněním, protože ji obvykle neprovází žádné příznaky, dokud nedojde ke zlomenině kosti. Mezi možné známky onemocnění patří:

- Bolest zad
- Shrbené držení těla
- Ztráta výšky v průběhu času

Parkinsonova choroba

- Potíže se psaním a s tím spojené změny rukopisu; písmo se může zmenšovat
- Svalová ztuhlost, kdy svaly zůstávají dlouho stažené
- Třes končetin, často začínající třesem rukou nebo prstů
- Zhoršení držení těla, rovnováhy a koordinace
- Změny řeči, kdy může být řeč například tichá, zrychlená, váhavá nebo nezřetelná
- Zpomalený pohyb
- Ztráta automatických pohybů, jako je mrkání, úsměv nebo mávání pažemi při chůzi

Poruchy spánku

Existují různé druhy spánkových poruch, ale většina z nich může být provázena jedním nebo několika z níže uvedených příznaků:

- Nepravidelný nebo nedostatečný spánek
- Potíže s usínáním nebo udržením spánku
- Problém s udržením bdělého stavu během dne
- Sklon k neobvyklým projevům ve spaní, které spánek narušují (cukání, záškuby a jiné neběžné pohyby, mluvení, projevy emocí a také náměsíčnost)

Prediabetes

Obvykle se neprojevuje, ale jedním z možných příznaků je ztmavnutí kůže na určitých částech těla (podpaží, třísla, krk).

Rakovina děložního čípku (ženy)

Rané stádium

- Bolest v pánvi nebo bolest během sexu
- Vaginální krvácení mezi menstruacemi nebo silnější či delší menstruace než obvykle
- Vaginální krvácení po sexu
- Vodnatý vaginální výtok, který nepříjemně páchne

Rakovina prsu

- Bolest v jakékoli části prsu
- Jakákoli změna velikosti nebo tvaru prsu
- Nová bulka v prsu nebo v podpaží
- Vtažení bradavky nebo bolest v oblasti bradavky
- Výtok z bradavky, včetně krve
- Zarudnutí nebo olupování kůže v oblasti bradavky nebo jiných částech prsu
- Ztluštění nebo otok části prsu

Rakovina varlat (muži)

Někteří muži nemají žádné příznaky. Řada níže uvedených příznaků je pravděpodobněji způsobena něčím jiným než rakovinou varlat, ale lze je pozorovat i u pacientů s tímto onemocněním:

- Bolest nebo nepříjemný pocit v jednom z varlat nebo šourku
- Bolest zad
- Bulka nebo otok v jednom z varlat
- Náhlý otok šourku
- Pocit tíhy v šourku
- Předčasné pohlavní dospívání
- Tupá bolest v podbřišku nebo v tříslech
- Zvětšení nebo bolest prsou

Revmatoidní artritida

- Bolest a ztuhlost, která se zhoršuje nečinností a naopak se zlepšuje při zahřátí kloubu zvýšenou aktivitou
- Bolest, ztuhlost a otok jednoho nebo více kloubů

- Ranní ztuhlost, která během dne mizí
- Snížený rozsah pohybu v kloubu

Srdeční onemocnění

Někdy může být srdeční onemocnění „tiché“ a diagnostikované až poté, co se objeví známky nebo příznaky infarktu. Příznaky se také mohou lišit v závislosti na typu srdečního onemocnění.

Ischemická choroba srdeční

- Bolest na hrudi, nepohodlí, tlak a tíseň
- Bolest v čelisti, hrdle, krku, horní části břicha nebo v zádech
- Bolest, znečitlivění, slabost nebo chlad v pažích nebo nohou
- Dušnost

Městnavé srdeční selhání

- Dušnost nebo potíže s dýcháním vleže
- Kašel, který neustupuje nebo je provázen vykašláváním bílého či růžového hlenu se stopami krve
- Otok nohou, kotníků a chodidel
- Potíže s koncentrací nebo snížená bdělost
- Rychlý nárůst hmotnosti v důsledku hromadění tekutin
- Sípání
- Snížená schopnost pohybu
- Únava a slabost
- Zrychlený nebo nepravidelný srdeční rytmus (arytmie)

Nepravidelný srdeční rytmus

- Bolest nebo nepříjemné pocity na hrudi
- Dušnost
- Chvění na hrudi
- Mdloby (synkopa) nebo stav blízký mdlobám
- Pomalý srdeční tep (bradykardie)
- Točení hlavy
- Závratě
- Zrychlený srdeční tep (tachykardie)

Onemocnění chlopní

- Bolest na hrudi
- Dušnost

- Mdloby
- Nepravidelný srdeční tep
- Oteklé nohy nebo kotníky
- Únava

Vrozené srdeční vady

- Bledá, šedavá pokožka a namodralé rty (cyanóza)
- Otok v oblasti břicha, nohou nebo kolem očí

Šedý zákal

- Barva očí se zdá vybledlá
- Dvojité vidění (někdy po zvětšení zákalu zmizí)
- Světlo lamp, světlometů nebo sluneční světlo je vnímáno jako příliš jasné
- Vidění halo efektu kolem světel
- Vidění je zakalené nebo rozmazané
- Zhoršené vidění v noci nebo za slabého osvětlení

Úbytek svalové hmoty

- Jedna paže nebo noha je menší než druhá
- Obtíže se zvedáním předmětů, které dřív nedělalo problém
- Slabost v paži nebo noze

Úbytek vápníku v kostech (ženy)

Až do závažného stádia se vesměs neobjevují žádné příznaky. Zcela zásadní je dostatečný příjem vápníku.

Úzkost

- Podrážděnost
- Potíže s koncentrací
- Potíže se zvládnutím pocitu strachu a obav
- Problémy se spánkem (potíže s usínáním nebo udržením spánku)
- Snadná unavitelnost
- Zvýšený výskyt bolestí hlavy, svalů, žaludku nebo nevysvětlitelných bolestí

Vysoký cholesterol

Neexistují žádné příznaky. Tento stav lze zjistit pouze krevním testem.

Znalost sebe sama je prvním krokem k léčbě kterékoli z uvedených nemocí a prevenci dalších komplikací. Baconův výrok „věděni je moc“ možná někdy může znít jako klišé, ale rozhodně platí, pokud jde o zdraví a uzdravování. Vědět o zdravotních problémech, s kterými se můžete setkat, a znát příznaky a symptomy, na které byste si měli dát pozor, může mít zásadní význam pro váš kvalitnější a spokojenější život. Pamatujte ale na to, že i když může být nesmírně užitečné o těchto onemocněních a jejich příznacích vědět a chápat je, v případě jejich výskytu je dalším nezbytným krokem konzultace s odborníkem, který dokáže váš stav správně diagnostikovat a v případě potřeby vypracovat plán opatření. Neodkládejte vyhledání pomoci, protože včasný zásah může zabránit zhoršení vašeho stavu. V následující pasáži najdete stručný popis jednotlivých onemocnění; pro detailní informace a doporučení se obraťte na svého lékaře.

ALZHEIMEROVA CHOROBA

Alzheimerova choroba je progresivní neurodegenerativní onemocnění charakterizované především poklesem kognitivních schopností – myšlení, paměti a úsudku. Je nejčastější příčinou demence a tvoří přibližně 60 až 70 procent případů demence. Onemocnění obvykle začíná nenápadnými výpadky paměti, jako je zapomínání nedávných rozhovorů nebo událostí, ale časem dochází k závažnějším projevům včetně obtíží s vyjadřováním, uvažováním a řešením problémů. S postupující Alzheimerovou chorobou může být u postižených patrná zmatenost, dezorientace, výkyvy nálad a změny osobnosti a chování. Vykonávání každodenních činností je pro ně stále náročnější, což nakonec vede ke ztrátě soběstačnosti.

Alzheimerova choroba je spojována s hromaděním abnormálních proteinových usazenin v mozku včetně beta-amyloidních plaků a neurofibrilárních klubek, které narušují komunikaci mezi nervovými buňkami a přispívají k buněčné smrti. Přesná příčina tohoto hromadění

proteinů není zcela objasněna, ale předpokládá se, že jde o složitý souhrn genetických předpokladů, vlivu prostředí a životního stylu.

Mezi rizikové faktory Alzheimerovy choroby patří věk, rodinná anamnéza, určité genetické mutace, kardiovaskulární onemocnění, diabetes a případná poranění hlavy v minulosti. Ačkoli je největším známým rizikovým faktorem pokročilý věk, není Alzheimerova choroba normální součástí stárnutí.

DEMENCE

Demence je široký pojem, který se používá pro řadu symptomů souvisejících s poklesem kognitivních funkcí (myšlení, paměť a úsudek), což narušuje každodenní život a aktivity člověka.

Nejedná se o specifické onemocnění, ale spíše o syndrom charakterizovaný progresivní ztrátou kognitivních schopností. Demence má řadu příčin, přičemž tou nejčastější je Alzheimerova choroba. K dalším příčinám patří vaskulární demence, demence s Lewyho tělísky, frontotemporální demence a další. Každý typ demence má své vlastní specifické charakteristiky a základní příčiny.

Na většinu typů demence zatím neexistují léky, ale jsou známy léčebné postupy a zásahy, které mohou pomoci zmírnit jejich symptomy a zlepšit tak kvalitu života lidí s demencí. Včasná diagnóza a intervence je u všech typů nezbytným předpokladem zvládnutí nemoci a možnosti poskytnout vhodnou pomoc a péči. Rozhodující po volbu léčby je základní příčina demence, proto je její diagnóza mimořádně důležitá.

DEPRESE

Deprese je závažná duševní porucha charakterizovaná přetrvávajícími pocity smutku, prázdnoty nebo beznaděje spolu se ztrátou zájmu o kdysi příjemné činnosti nebo potěšení z nich. Může ovlivnit různé aspekty života člověka, včetně jeho myšlenek, emocí, chování a fyzického zdraví. K dalším běžným příznakům patří změny chuti k jídlu nebo hmotnosti,

poruchy spánku, únava, potíže s koncentrací, pocity bezcennosti nebo viny, a dokonce i myšlenky na sebepoškození nebo sebevraždu. Deprese se může pohybovat v rozmezí od mírné až po těžkou a může být vyvolána kombinací genetických, biologických, environmentálních a psychologických faktorů. Je důležité, aby lidé čelící depresi včas vyhledali odborníky na duševní zdraví, protože příznaky je možné zmírnit účinnou léčbou včetně speciální terapie, medikace a změny životního stylu.

DIABETES 2. TYPU

Diabetes 2. typu je metabolická porucha, pro kterou je charakteristická vysoká hladina cukru v krvi jako důsledek inzulínové rezistence a nedostatečné produkce inzulínu. Inzulin, hormon produkováný slinivkou břišní, reguluje hladinu cukru (glukózy) v krvi a umožňuje buňkám přijímat glukózu z krve jako zdroj energie. Při inzulínové rezistenci buňky na inzulin nereagují dostatečně, což vede k hromadění glukózy v krevním řečišti. Slinivka časem ztrácí schopnost produkovat inzulin v míře potřebné ke kompenzaci této rezistence, což hladinu cukru v krvi dále zvyšuje.

K rozvoji diabetu 2. typu přispívá řada faktorů, včetně genetiky, obezity, sedavého životního stylu, stárnutí a příslušnosti k některým etnickým skupinám. Významným rizikovým faktorem je nadměrná tělesná hmotnost, zejména v oblasti břicha, protože podporuje inzulínovou rezistenci a může vést k omezení pohybu a následnému dalšímu nárůstu hmotnosti.

Diabetes vyžaduje důslednou léčbu, neboť v opačném případě hrozí závažné zdravotní komplikace, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, neuropatie (poškození nervů), nefropatie (poškození ledvin), retinopatie (poškození zraku) a zvýšená náchylnost k infekcím. Léčba diabetu 2. typu vyžaduje především úpravu životního stylu včetně zdravého stravování, pravidelného cvičení, kontroly hmotnosti a sledování hladiny cukru v krvi. V závažnějších případech se předepisují léky v podobě perorálních antidiabetik a inzulínových injekcí, které pomáhají kontrolovat hladinu cukru v krvi. Včasná diagnóza

a proaktivní léčba pomáhají nástupu komplikací spojených s diabetem 2. typu zabránit nebo ho podstatně oddálit.

EREKTILNÍ DYSFUNKCE

Erektilní dysfunkce (ED), známá rovněž jako impotence, je dlouhodobá neschopnost dosáhnout nebo udržet dostatečnou erekci pro uspokojivý sexuální styk. Může postihnout muže všech věkových skupin, ale její výskyt se s přibývajícím věkem zvyšuje. V pozadí ED může být řada fyzických problémů, například kardiovaskulární onemocnění, diabetes, hormonální nerovnováha, neurologické poruchy a anatomické problémy ovlivňující průtok krve do penisu, ale mohou k ní přispívat i psychické faktory jako stres, úzkost, deprese a problémy ve vztazích. Riziko vzniku ED zvyšuje rovněž nezdravý životní styl, například kouření, nadměrná konzumace alkoholu, obezita a nedostatek pohybu.

Diagnóza ED se obvykle stanovuje na základě fyzického vyšetření, celkové anamnézy a někdy i specializovaných testů, například krve a moči, a vyšetření pomocí zobrazovacích technik. Možnosti léčby sahají od perorálních léků s obsahem sildenafilu (Viagra), tadalafilu (Cialis) a vardenafilu (Levitra) až po injekce, vakuové pomůcky, penilní implantáty, hormonální terapii, psychoterapii a úpravu životního stylu. Volba léčby závisí na základní příčině ED a individuálních preferencích. Také v tomto případě je třeba kvůli stanovení správné diagnózy a účinné léčby vyhledat odborníka.

HYPERAKTIVNÍ MOČOVÝ MĚCHÝŘ

Hyperaktivní močový měchýř (HMM) je urologický syndrom, projevující se naléhavým nutkáním na močení, častým močením a někdy i nechtěným únikem moči (inkontinencí). Lidé s HMM často pociťují náhlé a intenzivní nutkání na močení, které je těžké ovládnout a které se může objevit i v případě, že močový měchýř není plný. Toto nutkání může vést k častým návštěvám toalety, narušovat denní

aktivity a spánkové vzorce. V pozadí HMM může být řada různých příčin, například poškození nervů, zánět močového měchýře, hormonální změny nebo svalová dysfunkce. Léčebné strategie obvykle zahrnují kombinaci úpravy životního stylu (například trénink močového měchýře, změny ve stravování a regulace příjmu tekutin), léků (jako jsou anticholinergika nebo beta-3 agonisté), cvičení pánevního dna a v některých případech i minimálně invazivních zákroků nebo chirurgických zákroků. HMM může významně ovlivnit kvalitu života, ale vhodnou léčbou je možné příznaky výrazně zredukovat.

CHRONICKÁ OBSTRUKČNÍ PLICNÍ NEMOC (CHOPN)

Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN) je chronické zánětlivé onemocnění plic, které způsobuje obstrukci proudění vzduchu z plic. Mezi hlavní příznaky patří potíže s dýcháním, kašel a nadměrná tvorba hlenu. Nejčastějšími formami CHOPN jsou chronická bronchitida a rozedma plic.

Chronická bronchitida: Jde o dlouhodobý zánět průdušek, tedy dýchacích cest přivádějících vzduch do plic. Je provázen kašlem, nadměrnou tvorbou hlenu a potížemi s dýcháním.

Rozedma plic (emfyzém): Rozedma je chronické plicní onemocnění, při němž dochází k zániku plicních váčků (alveol) v plicích, což zmenšuje povrch potřebný pro výměnu plynů. Následkem jsou potíže s dýcháním a zhoršené oxylivování krve.

Vedle kouření cigaret, které je hlavní příčinou CHOPN, může k jejímu rozvoji přispět také dlouhodobé vystavení dráždivým látkám, jako jsou nečistoty v ovzduší, chemické výpary nebo prach. CHOPN je progresivní onemocnění, což znamená, že se časem zhoršuje a může významně ovlivnit kvalitu života. Ke zmírnění symptomů se často

používají bronchodilatancia (léky rozšiřující průdušky) a kortikosteroidy, v závažných případech může být nutná doplňková kyslíková terapie nebo chirurgický zákrok. Ke zlepšení dýchání a celkové kondice při plicním onemocnění může výrazně přispět také plicní rehabilitace a důležitá je rovněž změna životního stylu, zejména odvykání kouření.

NEDOSTATEK ŽELEZA

Nedostatečná hladina železa v těle může být v pozadí řady zdravotních potíží, neboť železo je minerál nezbytný pro tvorbu hemoglobinu, bílkoviny v červených krvinkách, která pomáhá transportovat kyslík z plic do zbytku těla. Pokud je hladina železa nízká, klesá schopnost těla produkovat dostatečné množství hemoglobinu, což může vést ke stavu známému jako anémie z nedostatku železa.

Nedostatek železa může být důsledkem různých faktorů – kromě nedostatečného příjmu železa v potravě může jít také o špatné vstřebávání železa z potravy (často v důsledku gastrointestinálních poruch nebo operací), zvýšenou potřebu železa (například během těhotenství či v obdobích rychlého růstu) nebo chronickou ztrátu krve (menstruací, gastrointestinálním krvácením či jinými zdravotními problémy).

Nedostatek železa v těle se může projevovat únavou, slabostí, bledostí pokožky, dušností, závratěmi, bolestmi hlavy, chladnými končetinami, lámavými nehty a neobvyklou chutí na nepoživatelné věci (stav zvaný pika). V závažnějších případech může vést anémie z nedostatku železa ke zdravotním komplikacím, například k potížím se srdcem nebo k opožděnému vývoji u dětí.

Nedostatek železa se obvykle diagnostikuje pomocí krevních testů zaměřených na hladiny hemoglobinu, sérového železa, feritinu (proteinu, který železo ukládá) a další důležité ukazatele. Ve většině případů je tento stav velmi dobře léčitelný. Léčba obvykle zahrnuje doplňování železa perorálně, případně – v závažnějších případech nebo pokud perorální doplňky nejsou účinné – intravenózně. Identifikace a řešení základní příčiny nedostatku železa jsou důležité rovněž jako prevence recidivy tohoto stavu.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Jídlem proti času - Cesta ke spokojenosti a dlouhověkosti. Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.