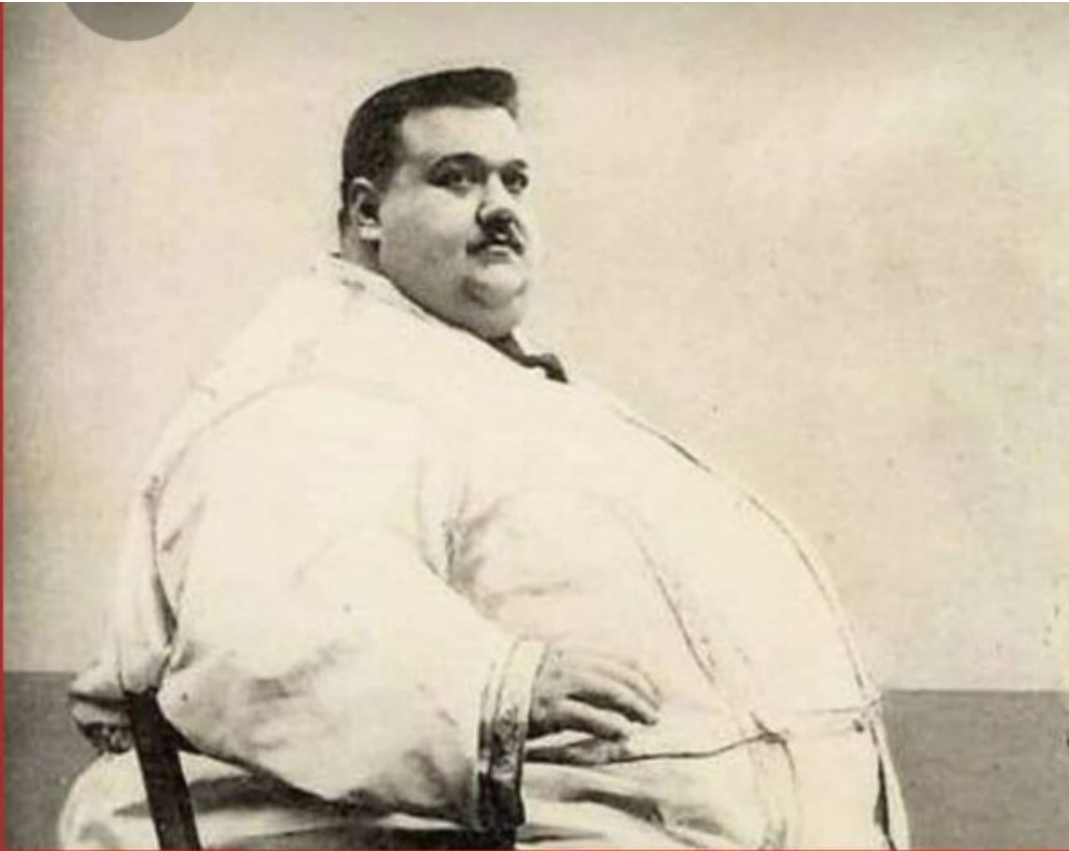


# Obezita



**Obezita je komplexná choroba, je to najstaršia metabolická choroba. Pri jej vzniku sa uplatňuje ako vrodená predispozícia, tak aj vplyvy súčasného obezitogénneho prostredia.**

Vo veľkom počte štúdií sa potvrdilo, že so stúpajúcim BMI narastá riziko úmrtia.

Podobná závislosť sa pozorovala aj pri porovnávaní obvodu pása. Osoby s distribúciou tuku po celom tele (subkutánnou obezita) mali pri rovnakom BMI podstatne nižšiu úmrtnosť ako jedinci s abdominálnou obezitou (s distribúciou tuku v brušnej oblasti), pretože mali normálnu hladinu celkového i HDL cholesterolu ako aj triacyglycerolov. Mimoriadne dôležitá je preto aj lokalizácia samotného tuku - najškodlivejšia je v abdominálnej oblasti a v populáciach, u ktorých sa hmotnosť zvýšila náhle.

---

# Hyperurikémia

## Hyperurikémia –vysoká hladina kyseliny močovej v krvi ešte nie je dna

### Kyselina močová

Je konečným produktom metabolizmu purínov u človeka. Asymptomatická hyperurikémia býva často spojená s inými metabolickými ochoreniami- poruchy tukov a cukrov.

### Dôvody zvýšenia

Kyselina močová sa vylučuje najmä obličkami. K zníženému vylučovaniu dochádza pri ochoreniach obličiek, a cukrovky. Môže nastať pri otravách (napr. olovom), alebo užívaní niektorých liekov

### Diagnostika

V sére sa stanovuje koncentrácia kyseliny močovej. O hyperurikémiu ide u mužov pri koncentrácii  $> 416 \mu\text{mol/l}$ , u žien  $> 360 \mu\text{mol/l}$ . V klbe a moči sa mikroskopicky zisťuje prítomnosť urátových kryštálov.

### Prevenia

Základom je správna životospráva, redukcia hmotnosti, primeraná fyzická aktivita, pitie dostatočného množstva tekutín a vyhýbanie sa alkoholu, stresu. A samozrejme vhodná diéta



### Dna

Je metabolická choroba, kedy organizmus nie je schopný v dostatočnej miere odbúravať puríny a nadmerne sa tvorí kyselina močová v krvi, čo spôsobuje kryštalizáciu tejto látky najmä v kĺboch. Svojimi ostrými hranami opotrebovávajú kĺby a pôsobia bolesti. Najčastejšie sú postihnuté malé kĺby na dolných aj horných končatinách., kolená alebo ramená

### Dnavý záchvat

Dnavá artritída sa prejavuje opakujúcimi sa záchvatmi, ktoré sa často objavujú po námahe alebo pri nedodržaní diéty. Kĺb je opuchnutý, bolestivý, koža nad ním začervenaná, teplá



### Dieta

V rámci diétnych opatrení sa odporúča vyhýbať potravinám s vysokým zastúpením purínov: Živočíšne produkty, hlavne vnútornosti (pečeň, ľadvinky, mozoček), mäso a údeniny, zverina, rybie konzervy. Z rastlinných potravín sú to predovšetkým strukoviny, špenát, karfiol, cvikla, sója. Odporúča sa obmedziť príjem alkoholických nápojov (pivo, víno) a kakao.

---

# Ako prebieha vyšetrenie na našej ambulancii?

Kedže chápeme , že každá návšteva lekára môže byť stresujúca, snažíme sa k pacientom pristupovať v maximálnej miere empaticky a citlivo. Kladieme dôraz na individuálny a diskretný prístup. Vstupné vyšetrenie spočíva v dôvernom rozhovore pacienta s lekárom a objasnením jeho ťažkostí a príznakov. Rozhovor /anamnéza/ je dôležitá časť potrebná pre určenie správnej diagnózy. Snažíme sa podrobným rozhovorom dozvedieť maximálne množstvo poznatkov, dôležitých pre utvorenie obrazu o charaktere problému. Pýtame sa teda aj na ochorenia v rodine, užívanie liekov, alergické prejavy po liekoch, typ práce, bývanie, u žien aj gynekologickú anamnézu. Samotné vyšetrenie je bezbolestné s minimálnym dyskomfortom pre pacienta. Bežnou súčasťou /podľa odosielajúcej diagnózy/ býva meranie krvného tlaku a natočenie ekg. Samotné vyšetrenie lekárom spočíva s kontrole statusu pacienta, auskultácia pľúc a srdca, odsledovanie opuchov nôh či iné prejavy. Pri tomto vyšetrení je potrebné vyzliecť vrchné oblečenie a byť v spodnom prádle. Podľa typu predpokladanej diagnózy a podľa výsledku doterajšieho vyšetrenia sa realizujú odbery krvi – nie je to však nevyhnutné pri každom vyšetrení. Ak pacient neprišiel v ranných hodinách, alebo neprišiel na lačno, na odber krvi ho objednáme na iný deň. Vstupné vyšetrenia trvajú bežne 30-40 minút. Na vyšetrenie si vezmite so sebou preukaz poistenca, výmenný lístok od lekára, zdravotnú dokumentáciu a zoznam všetkých liekov alebo krabičky s liekmi k odkontrolovaniu doterajšej liečby, uľahčí nám to komunikáciu. Pokiaľ ide o pacienta so zhoršenou komunikačnou alebo sociálnou schopnosťou, je možno prísť s doprovodom. V prípade, že sa nemôžete zúčastniť vyšetrenie objednaného na konkrétny

čas, oznámte nám to telefonicky alebo elektronicky. Čas objednania je orientačný, nie je nárokovateľný, môže by zmenený kôli akútnym stavom. Pacient obdrží kompletný nález, písomne potvrdí, že bol poučený podľa § 6 ods. 4 Zákona NR č.576/2004 Z. z., vrátane §39, že súhlasí s navrhovaným diagnosticko-liečebným postupom a so zápismi do zdravotnej dokumentácie, a že prevzal originál vyšetrenia. S uvedeným vyšetrením sa hlási u svojho obvodného lekára do 3 dní.

---

## **Meranie hodnôt tlaku krvi**

Choroba vysokého tlaku- hypertenzia je závažným rizikovým faktorom pre vznik srdcovo-cievnych ochorení. Neliečená hypertenzia, často doprevádzaná vysokými hodnotami cholesterolu, môžu vyústiť do invalidizujúcich ochorení ako mozgová príhoda alebo srdcový infarkt.

Kontroly hodnôt tlakov krvi sú možnosťou, ako sa spolupodieľať na optimálnej liečbe hypertenzie. K správne postupu pri meraní je potrebné zachovať týchto pár rád

*1. Používajte spoľahlivý tlakomer – optimálne s umiestnením na rameno.*

*2. Posadte sa a ostaňte chvíľu v úplnom pokoji. Z merania tlaku si spravte malý rituál, ktorý vykonávajte buď ráno a večer, v rovnakú dennú dobu.*

3. Nasadte si manžetu tlakomera, pokiaľ je možno tak priamo na kožu, jej šírku vždy vyberajte podľa obvodu svojho ramena – úzka alebo príliš široká manžeta výrazne ovplyvňuje výsledky merania.

4. Ruku uvoľnite a nehýbte ňou. Skontrolujte, či vám vyhrnutý rukáv zbytočne neškrtí celú ruku.

5. Predlaktie položte na stôl

6. Stlačte tlačidlo pre začiatok merania. Nepohybujte meranou končatinou, nerozprávajte, ale nezabudnite dýchať. Zadržiavanie dychu skresľuje výsledky merania.

7. Nechajte vypustiť manžetu a počkajte približne 3 minúty. Potom tlak zmerajte ešte raz.

8. Zapište si priemernú hodnotu oboch meraní

Z každého merania si zapište hodnoty systoly (vyššia hodnota) a diastoly (nižšia hodnota). Ich priemer potom zaznamenajte do tabuľky.

[Tabuľku si môžete stiahnuť v priloženom súbore.](#)