

Lukeš: Léčba protonem je účinná

■ **Pane doktore, jste jedním z předních urologů v ČR. Přesto, že se více a více média věnují rakovině, tedy i rakovině prostaty, myslíte si, že jsou čeští muži informováni dostatečně o tomto onemocnění? Tedy o prevenci a možnostech léčby?**

Jedná se o nejčastější nádorové onemocnění u mužů starších 40 let. Informovanost o karcinomu prostaty, prevenci a možnostech jeho léčby je stále nedostatečná, přesto je ale třeba říci, že se postupně každým rokem zlepšuje.

■ **Uvedl jste, že rakovina prostaty je u mužů velmi častá, ale na druhou stranu nádor většinou roste velmi pomalu. Jaké metody léčby existují?**

Pokud zachytíme onemocnění v časné stadiu, můžeme pacienta vhodně zvolenou léčbou úplně vyléčit. Možností máme několik – v současné době se jedná o operační výkon, radikální prostatektomii nebo o radikální radioterapii neboli ozáření, kdy jde buď o klasické fotonové záření, nebo o ozáření protonem. V některých případech můžeme zvolit i metodu přísného sledování a teprve v okamžiku známé progresse onemocnění přistoupit k invazivnější léčbě.

■ **Můžete být konkrétnější a popsat vaše zkušenosti s těmito druhy léčby? Hrozí pacientovi nějak vedlejší účinky?**

Cílem každé radikální léčby je pacienta vyléčit s minimem komplikací a nežádoucích účinků. Každá z uvedených metod má svoje pozitiva i negativa.

Při prostatektomii odstraňujeme celou prostatu i s částí semenných váčků a následně vytváříme tzv. anastomozu neboli propojení mezi močovými měchýřem a zbylou močovou trubicí. Výhodou

operačního výkonu je zejména to, že po zhodnocení patologem známe přesný rozsah onemocnění a můžeme podle potřeby ještě doplnit ozáření lůžka či přidat hormonální léčbu. Nevýhodou je naopak největší počet nežádoucích účinků a komplikací ze všech uvedených možností léčby. Je to zejména zhoršení udržení moči přibližně v pěti až třiceti procentech případů a zhoršení nebo ztráta erekce u více jak poloviny pacientů.

Při ozáření prostaty protonovým svazkem je výhodou minimální riziko zasažení okolních struktur

■ **A jak je to u radioterapie?**

U radioterapie prostatu odstraňujeme, cílem je prostatu ozářit a „usmrtit“ veškeré nádorové buňky. Nejčastějšími nežádoucími účinky jsou gastrointestinální komplikace z důvodu částečného zasažení okolních tkání zářením (střevo, konečník) o spojené s průjmy, nutkáním na stolici, odchodem hlenu či krve z konečníku apod. Komplikace s kontinenční či zhoršením erekce jsou zde podstatně méně časté než po operačním výkonu a pohybují se v řádu několika procent.

V současné době se dostává do popředí zájmu protonová léčba. Jedná se o ozáření prostaty protonovým svazkem, jehož výhodou je minimální riziko zasažení okolních struktur, a tedy minimum nežádoucích účinků.

■ **Zmínil jste protonovou terapii. V Česku máme jedno z nejmodernějších center v Ev**



MUDr. Martin Lukeš

ropě, které poskytuje léčbu protony více než čtyři roky. Ve světě je protonová terapie

využívána k léčbě karcinomu prostaty již více než 10 let. V ČR jsou zkušenosti s protonovou léč-

bou posledních čtyřech let a z vlastních zkušeností mohu potvrdit, že se jedná o metodu s nejnižším počtem komplikací, a tedy s nejlepší kvalitou života pacientů po radikální léčbě.

■ **Můžete popsat výsledky léčby vašich pacientů?**

Na naší klinice diagnostikujeme, léčíme a následně sledujeme velký počet pacientů s karcinomem prostaty. Řadu pacientů jsme odoperovali, řada pacientů přišla na naši kliniku již odoperována či zaléčena na jiných pracovištích.

V poslední době se nám počet pacientů, kteří podstoupili protonovou léčbu, zvyšuje. Na hodnocení a srovnání zejména onkologických výsledků léčby protonem proti radikální prostatektomii či klasické radioterapii u našich pacientů jsou čtyři roky zatím příliš krátká doba. Ale na základě zkušeností a dlouhodobějších výsledků ze zahraničních pracovišť je zřejmé, že radikálna a onkologické výsledky jsou u všech metod srovnatelné. Již teď ale vidíme, že pacienti, kteří podstoupili protonovou terapii, mají nesrovnatelně vyšší kvalitu života proti pacientům po radikální prostatektomii.

Většina našich pacientů po protonové léčbě neměla žádné nebo měla přechodně pouze minimální nežádoucí účinky a žádný pacient netrpí inkontinencí s potřebou nosit pleny či ztrátou erekce.

■ **Jste členem České urologické společnosti. Měl jste možnost vaše zkušenosti na tomto fóru prezentovat?**

Na posledním kongresu České urologické společnosti jsme chtěli odprezentovat vůbec první výsledky protonové léčby karcinomu prostaty v ČR a otevřít tak na odborném fóru diskusi o této,

Kdo je MUDr. Martin Lukeš

Vystudoval I. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy, má atestace I. a II. stupně z urologie. Pracoval na Urologické klinice I. LF UK a VFN v Praze. Dále pak na urologickém oddělení Nemocnice Na Františku, Urologické klinice 3. LF UK a FN Královské Vinohrady v Praze. Od roku 2008 vede a spoluvlastní zdravotnické zařízení Urosanté, specializované na urologii.

u nás ještě stále relativně nově metodě léčby. Bohužel ani jedna ze dvou námi zaslanych přednášek nebyla přijata a ani nám do dnešního dne nebyl zodpovězen důvod jejich zamítnutí. Je škoda, že se někteří přední lékaři a odborníci staví k protonové léčbě negativně, aniž by k tomu měli rozumný či odbornými výsledky podložený důvod. Protože kde jinde než na fóru všech urologů z celé ČR by bylo vhodné o výsledcích, nežádoucích účincích či kontroverzních otázkách mluvit a diskutovat.

■ **Protonová terapie je tedy silným hráčem v boji proti této velmi rozšířené formě rakoviny. Shrňme-li dosavadní výsledky léčby v ČR i ve světě, jedná se o velmi účinnou léčbu?**

Jak jsem již uvedl, nelze tuto léčbu použít vždy a u všech pacientů. Nicméně souhlasím, že u velkého procenta karcinomů prostaty je nejen použitelná, ale také, vzhledem k menšímu množství nežádoucích účinků, velmi vhodná a účinná.

Stranu připravil Václav Pergl

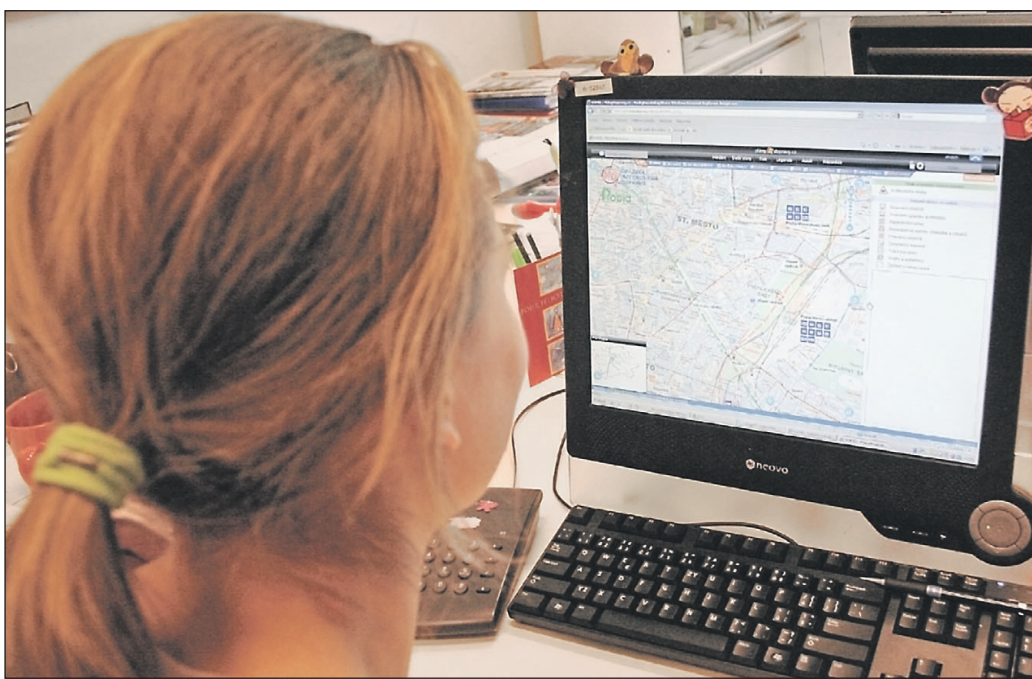
Dvě hodiny denně na počítači zvyšují únavu očí

Používání digitálních zařízení déle než dvě hodiny denně zvyšuje riziko vzniku digitální únavy zraku. Podle amerického výzkumu agentury YouGov toto kritérium splňuje 90 procent dospělých. V Česku podobný výzkum udělán zatím nebyl, ale podle odborníků vzhledem k rozšíření internetu prý dá očekávat, že čísla by byla obdobná.

Dle uvedeného výzkumu polovina dospělých do 30 let přitom stráví sledováním monitorů, obrazovek a displejů více než devět hodin denně.

Koho se může týkat

Digitální únava zraku, někdy nazývaná digitální únava očí, se projevuje pálením a řezáním víček, pocitem unavených očí, rozmazaným viděním, potížením se zaostřováním i bolestmi šíje, ramen a hlavy. Vzhledem k tomu, že se může objevit již tehdy, pokud pracujeme s digitálními zařízeními dvě hodiny denně, ohrožení nejsou pouze lidé pracující v kancelářích. Stačí večerní sledování filmů.



Mnoho lidí se denně dlouhé hodiny dívá na obrazovku počítače nebo televize. To očím škodí.

„S digitální únavou očí se setkávají nejčastěji mladí do 35 let. Důvodem je to, že využívají digitální zařízení ve větší míře, a jsou

tak vystavováni nepřírodnímu jas. Při sledování monitorů nejen zaostřujeme dlouhodobě na blízko, na což není naše oko příz-

sobeno, ale také zapomínáme mrkat.“ vysvětluje optometristka Pavla Vedralová z Optiky Anděl, Praha.

Prevence

Navštivte optometristu, aby zkontroloval, zda máte správně korigovanou oční vadu, např. krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus.

Pokud máte diagnostikovanou oční vadu, zkontaktujte s optometristou váš aktuální výběr brýlových a kontaktních čoček.

Jako prevence i řešení mohou sloužit speciální brýlové čočky, novinkou na trhu jsou pak speciální kontaktní čočky proti digitální únavě očí.

Udržujte rohovku vlhkou, pomoci mohou oční kapky, zvlhčovač vzduchu, častější větrání a dostatečný pitný režim.

Při práci na počítači nechte oči pravidelně odpočinout, nejlépe jednou za 20 minut se podívejte na 20 vteřin do dálky a pořádně si zamrkejte.

Dbejte na správné nastavení monitoru. Ten by měl být níže než vaše oči, písmo by mělo být dostatečně velké a jas by měl být snížen tak, aby byl pro vás pohled na monitor příjemný.

Pravdou ale je, že za tím nemusí být pouze délka strávená sledováním digitálních zařízení, ale také neodhalená oční vada.

Suchý vzduch únavu zhoršuje

Riziko vzniku digitální únavy očí není přímo úměrné času strávenému před obrazovkou. Důležité je také samotné prostředí.

„Kancelářské prostředí často riziko vzniku digitální únavy očí prudce zvyšuje.“ doplňuje Pavla Vedralová. Zásadní je příliš suchý

vzduch, který vede k osychání oka.

„Kvůli upřenému pohledu na monitor se snižuje frekvence mrkání. To vede k tomu, že se vrstvička slz neobnovuje. Klimatizace vysušující vzduch je pak poslední kapkou.“ Dále vadí špatné nastavení monitoru.

Pokud trpíte popisovanými problémy, navštivte optometristu, který je často k dispozici přímo v optice. A to i v případech, že nemáte problémy se čtením tištěného textu ani viděním na dálku.

Živočišné tuky škodí zdraví

O pět procent vyšší příjem nasycených mastných kyselin vede ke zvýšení rizika ischemické choroby srdeční o pětadvacet procent. Snížení příjmu nasycených mastných kyselin ve stravě o pouhé jedno procento pak riziko ischemické choroby srdeční snižuje o čtyři až osm procent.

Tyto výsledky přinesla nedávno publikovaná dlouhodobá studie Harvardskovy univerzity s více než 100 000 účastníky.

„Zjednodušeně se dá říci, že v našich končinách se mají v jídelníčku hlídat zejména živočišné a tropické tuky v čele s kokosovým a potravinami tyto tuky obsahující, jako jsou velmi tučné mléčné výrobky, uzeniny, tučné maso, cukrovinky a jemné a trvanlivé pečivo,“ soudí

doc. MUDr. Jan Piňha, preventivní kardiolog a předseda Fóra zdravé výživy. Těch bychom měli jíst méně.

Odpovědnost za polovinu úmrtí

Téměř polovina všech úmrtí v Česku je stále způsobena srdečními infarkty, mozkovými mrtvicemi a dalšími srdečněcévními chorobami.

„Odborníci prokázali, že živočišné tuky v nadměrném množství škodí cévám a zdraví, že když živočišné tuky nahradíme převážně jednoduchými cukry, tedy vyměníme „bůček za rakvičku“, tak pacienti strkáme z deště pod okap,“ tvrdí doc. Piňha.

„Také prokázali, že je nutné nasycené tuky a jednoduché cukry

nahradit tuky rostlinnými. Když toto děláme důsledně, naše riziko srdečního infarktu, mozkových příhod, ale i některých druhů rakoviny výrazně snižíme.“

Ve výživových doporučeních tak není třeba výrazných změn proti dosavadním zvyklostem. „Nejdůležitější je celková skladba stravy, ve které budou nasycené mastné kyseliny tvořit maximálně třetinu z přijatých tuků. Je však důležité vyhnout se i vysokému příjmu jednoduchých cukrů a bezpečně je hledat především v oblasti zdrojů nenasyčených mastných kyselin, například ryb, řepkového oleje, kvalitních rostlinných rostlinných tuků a dalších potravin, dále luštěnin a celozrnných výrobků,“ uzavírá docent Piňha.

V zimním období dostávají vlasy obzvláště zabrat. Vlivem mrazu a nepříznivého počasí jsou extrémně vysušené, křehké a snadno se lámou. Často ale stačí dodržovat pár základních pravidel běžné péče o vlasy a vyvarovat se častých chyb při jejich úpravě.

„Pro dosažení nejlepších výsledků při mytí si vlasy nejprve pořádně propláchněte. Teplá voda rozpustí mastnotu na pokožce hlavy a otevře vlasové kutikuly pro následné mytí šamponem a další péči,“ doporučuje Jackie Carterová, beauty expertka společnosti Herbalife.

Šampon naneste pouze na pokožku hlavy a kořínky vlasů, namydlete hlavu a nakonec aplikujte pěnu do vlasových délek. Tím docílíte účinného odstranění

Vlasy v zimě více trpí

masť, aniž by se vysušovaly křehké konečky vlasů, které jsou náchylné k lámavosti a třepení.

Než použijete kondicionér, vymačkejte z vlasů přebytečnou vodu a ujistěte se, že v nich nezůstaly zbytky šamponu. Čím déle necháte kondicionér ve vlasech působit, tím vyšší bude jeho účinnost. Není nutné aplikovat balzám ke kořínkům vlasů, spíše se zaměřte na jejich konečky. Na závěr vlasy opláchněte studenou vodou, která uzavře vlasové vlákno a navléče vaše vlasy rozzářit.

Fén, kulma a další pomocníci

Účes si můžete snadno vykouzlit díky fénu, kulmě, nahřívacím natáčkám nebo žehličce. Bohužel však na úkor zdraví vlasů. Vyso-

ká teplota může vážně poškodit vlasové vlákno, což má za následek větší lámavost a vysoušení.

Pokud chcete uchovat zdraví svých vlasů, po jejich umytí je nechte volně uschnout a nechoďte spát s mokrou hlavou. Jestliže chcete proces schnutí urychlit, vyfoukejte vlasy fénem. Ten však nenastavujte na nejvyšší teplotu. Stejně pravidlo platí také u žehličky a natáčení vlasů kulmou. Pokud jsou vlasy silné a kudrnaté, bude potřeba nastavit vyšší teplotu, abyste dosáhli požadovaného účesu. Máte-li slabé a jemné vlasy, nastavte žehličku na nižší teplotu.

Nejlepší však uděláte, když budete brát úpravu vlasů žehličkou nebo kulmou jen jako přelíživostnou záležitost.