

Dentální hygiena umí vykouzlit krásný úsměv

Důkladná péče o ústní dutinu je důležitou součástí péče o celkové zdraví každého z nás. Základem je pravidelné čištění zubů a absolvování pravidelných preventivních prohlídek u zubního lékaře. Vlastní péči o zuby a péči stomatologa by navíc měla doplňovat profesionální dentální hygiena. Investice do této prevence se nám vrátí v podobě zářivého úsměvu, zdravějších zubů a dásní.

Profesionální dentální hygiena je nejen vhodným, ale i důležitým doplněním stomatologické péče. „Zahrnuje široké spektrum odborných výkonů a preventivních opatření s cílem udržet zdraví zubů a dutiny ústní. Mezi ně patří prevence vzniku zubního kazu, zánětů dásní a parodontu,“ vysvětluje Iveta Bryjová, která zajišťuje chod oboru Dentální hygiena na Slezské univerzitě v Opavě, Fakultě veřejných politik. Je to investice do zdraví, která se vyplatí. Navíc na dentální hygienu už dnes většina zdravotních pojišťoven přispívá. Řada zubních lékařů dokonce od svých pacientů absolvování profesionální dentální hygieny přímo vyžaduje. Docházet by na ni měly už děti od šesti let. Po celý zbytek života včetně seniorského věku by pak měla být pravidelnou součástí naší péče o zdraví. Péči dentální hygieny potřebují i zuby s rovnátky, protetikou či implantáty. „Studie prokázaly kauzální vztah nejen mezi úrovní ústní hygieny a onemocněním parodontu, ale také celkovým zdravím,“ upozorňuje Bryjová.

Dentální hygiena, kterou provádí odborník, jenž získal způsobilost k výkonu tohoto povolání, začíná zjištěním anamnézy, a to jak dentální, tak celkové. Pokračuje komplexním vyšetřením ústní dutiny. „Detailně vyšetřuje úro-



Občas je potřeba podívat se na zoubek i stavu našeho chrupu.

veň ústní hygieny a parodontu se stanovením hygienických a parodontologických indexů, od kterých se potom odvíjí průběh samotného ošetření a stanovení léčebného plánu. Součástí je motivace pacienta, výběr vhodných pomůcek a prostředků, například zubní pasty či léčivých přípravků a v neposlední řadě také instruktaž správné techniky čištění,“ popisuje Bryjová. Při dentální hygieně člověk zjistí, ve kterých místech mu zůstává plak a co dělat pro jeho odstranění i z těchto hůře přístupných míst. Hygienistka odstraní zubní kámen, který se může na-

cházet jak nad dásní, tak po ní. Následuje leštění zubů, které odstraní povrchové pigmenty a zuby vyhladí. U pacientů, u kterých hrozí zvýšené riziko vzniku zubních kazů, sestaví výživový protokol. I když dentální hygiena doplňuje moderní stomatologii, nejde o novinku. „Kofeny tohoto oboru sahají do roku 1870 a jsou spojeny s prevencí zubního kazu. Prvním průkopníkem oboru byl zubní lékař Alfred Civilion Fones, jež zastával názor, že prevence v oblasti dentálního zdraví by měla být svěřena specializované profesi,“ dodává Bryjová. (niki)

Preventivní prohlídky mohou zachránit život

Součástí péče o zdraví každého z nás by měla být preventivní lékařská vyšetření. Nárok máme na pravidelné preventivní prohlídky u praktického lékaře i u některých specialistů. Přesto mnoho lidí tuto prevenci vynechává, a k lékaři jdou až v případě rozvinutých zdravotních problémů. Jenže to už může být pozdě.

Vyčlenit si část svého času na preventivní prohlídky je něco, co by měl udělat každý z nás. A to i v případě, že se cítíme zdraví. Zijeme v zemi, kde má každý pojištěnec na takovou péči nárok z veřejného zdravotního pojištění. Měli bychom ji brát jako bonus, který nám může zachránit zdraví či dokonce život. Tato vyšetření jsou schopna odhalit řadu zdravotních problémů v počínajícím stadiu. Často je v takové chvíli ještě možné nástup nemoci odvrátit či oddálit, případně zahájit včasnou, a tím šetrnější léčbu. A protože v pokročilých stádiích některých nemocí už může být na úspěšnou léčbu pozdě, může preventivní prohlídka i zachránit život. Na všeobecnou preventivní prohlídku k praktickému lékaři by měl dospělý člověk docházet ve dvouletých intervalech. Tady je možné odhalit například sklon k hypertenzi, tedy vysokému krevnímu tlaku, který je v případě neléčení nebezpečný. Každý rok by měla proběhnout prevence u zubního lékaře.

Děti docházejí na preventivní prohlídky častěji, a je tedy vhodné řídit se doporučeným harmonogramem jejich lékařů. Ženy mají nárok na každoroční prohlídku u gynekologa. Dále se nabízí screeningové programy, jejichž cílem je odhalit v raném stadiu, tedy v době, kdy si lidé ještě nemusí uvědomovat žádné

zdravotní potíže, onkologická onemocnění. Ženy od pětačtyřiceti let mají jednou za dva roky nárok na mamografický screening, který dokáže odhalit karcinom prsu. Dále se u lidí od padesáti let provádí screening nádorů tlustého střeva a konečníku. Pro kuřáky, a to i bývalé, existuje možnost screeningu karcinomu plic. Od 1. ledna letošního roku je spuštěn pilotní program ministerstva zdravotnictví, jehož cílem je časný záchyt karcinomu prostaty. Určen je pro muže od padesáti do devětašedesáti let, přičemž se provádí rozbor krve.

Kompletní informace o tom, na jaké preventivní prohlídky a za jakých podmínek má člověk v konkrétním věku nárok, mají k dispozici zdravotní pojišťovny a je možné ptát se také svého praktického lékaře. Zdravotní pojišťovny navíc poskytují preventivní programy, v rámci nichž je možné čerpat příspěvky i na prevenci nadstandardní, která je součástí preventivních prohlídek hrazených z veřejného zdravotního pojištění. Tak mohou někteří pojištěnci absolvovat například komplexní onkologickou preventivní prohlídku nebo vyšetření pigmentových skvrn, které dokáže odhalit rakovinu kůže. Takových programů je celá řada a je určité vhodné se na ně u své zdravotní pojišťovny informovat. (niki)

Nutriční specialista je v nemocnici nepostradatelným odborníkem

Slezská nemocnice má zájem na tom, aby poskytovala komplexní zdravotní péči, jejíž součástí je rovněž nutriční péče. Ta se soustředí na individuální potřeby s ohledem na konkrétní onemocnění a poskytuje tak léčebnou výživu, která je součástí této komplexní péče. Tento obor zastávají nutriční terapeuti.

Zdravá strava je součástí správné životosprávy, která je základem pro prevenci nebo již léčbu civilizačních nemocí. Civilizační choroby vznikají často v důsledku nezdravého životního stylu, kdy špatné stravování tvoří poměrně velký podíl na onemocnění. Hovoříme zde například o kardiovaskulární chorobě, cukrovce, obezitě, vysokém cholesterolu, steatóze jater, rakovině trávicího traktu či různých potravinových intolerancích nebo alergiích. Změna stravy a správná úprava našeho jídelníčku dopomáhá nejen k prevenci těchto chorob, ale také přispívá při již vzniklém onemocnění ke stabilizaci zdravotního stavu jedince. Česká republika se bohužel řadí mezi země, kde civilizační choroby zaujímají přední místa v žebříčku. Ve chvíli, kdy se již choroba projeví, je nutné upravit také stravování pacienta a změnit jeho návyky, a tehdy přichází ke slovu nutriční terapeuti.

Tito odborníci se zaměřují na tři

základní oblasti. První oblastí je zajištění bezpečné a kvalitní stravy hospitalizovaným pacientům, druhou je klinická nutriční péče u lůžka pacienta a poslední je ambulantní péče – nutriční poradna. Dostupnost nutriční péče je základní lidské právo, na které by měl dosáhnout jakýkoli pacient bez rozdílu okolností. Zásadním výživovým problémem v nemocnicích je malnutrice, což je zhoršený stav výživy způsobený v různé kombinaci nedostatečného nebo nadměrného příjmu živin a přítomností systémového zánětu. Tento stav vede ke změně tělesného složení, a tím k celkovému zhoršení stavu pacienta. Jedná se tedy jak o pacienty s podvážou, tak o pacienty s nadměrnou tělesnou hmotností. V nemocnici je to až 40 % všech hospitalizovaných. Proto je prvním cílem nutriční péče vyhledávání těchto rizikových pacientů. Včasným nastavením nutričního plánu lze předejít rozvoji malnutrice, s níž souvisí ná-

sledné komplikace, jako jsou ztráta soběstačnosti, prodloužení doby hospitalizace, zhoršené hojení ran, vyšší úmrtnost a další. V tomto vyhledávání je účinným nástrojem nutriční screening, který se provádí na počátku hospitalizace a pravidelně se pak opakuje i v jejím průběhu. Jedná se o krátký dotazník, díky němuž se identifikují pacienti v riziku malnutrice, a tak se dostávají do péče nutričního terapeuta. Ten provede zhodnocení nutričního stavu a nastaví nutriční plán. Mezi základní informace, které nutriční terapeut zjišťuje, patří aktuální tělesná hmotnost, vývoj tělesné hmotnosti v čase a především nechtěné zhubnutí za daný časový úsek. Pacientům se také měří střední obvod nedominantní paže nebo síla stisku ruky. Tyto parametry nutričnímu terapeutovi pomohou posoudit vývoj nutričního stavu především u pacientů, které nelze zvážit, nebo mají otoky. V neposlední řadě se zjišťuje preference ve stravě, různé alergie, intolerance a jiná omezení, která by měla vliv na samotný příjem stravy. Ten je u těchto rizikových pacientů denně sledován a zaznamenáván ošetřovatelským personálem.

Na základě těchto informací a laboratorních hodnot odborník stanoví kolik energie a živin je v dané situaci potřeba a navrhuje nutriční plán. Ten musí především splňovat požadavky na léčebnou vý-

živu při specifických onemocněních jako jsou cukrovka, onemocnění trávicího traktu, ledvin, kardiovaskulárního systému, celiakie aj., včetně kombinací diet. Prvním krokem v úpravě režimu je individualizace stravy výběrem z dietního systému. Další variantou jsou potravinové přídatky k předepsané dietě. Pokud je příjem stravy i nadále nedostačující, přichází na řadu přípravky umělé výživy k popíjení, tzv. sipping. V některých případech je potřeba doplnit pouze jednu ze základních živin. Nejčastěji je využívána modulární dietetika k zajištění dostatečného příjmu bílkovin. Může se stát, že jen stravou a nutričními doplňky není pacient schopen svou potřebu energie a živin pokrýt. Nutriční terapeut pak spolupracuje s nutričním lékařem, který nastaví umělou výživu například sondou, nebo parenterální výživu (do žíly). Všechny cesty příjmu živin se dají s výhodou kombinovat.

Po ukončení hospitalizace je vhodné pokračovat ve sledování v nutriční poradně. Nutriční terapeut má k dispozici vyšetření a zhodnocení nutričního stavu pomocí analýzy složení těla na bioimpedančním přístroji. Zjistí tak aktuální stav svalové a tukové hmoty a lépe může posoudit pokračování léčebné výživy v domácím prostředí. Při navyšování i snižování tělesné hmotnosti se soustředí především na dostatek svalové hmoty, která za-



jistí dobrou fyzickou kondici, mobilitu a odolnost proti případným nemocem. Pro přesnější nastavení stravovacího režimu píší pacienti záznam svého jídelníčku. Na základě propočtu příjmu stravy je provedena nutriční bilance. V případě potřeby nastaví nutriční lékař doplňující umělou výživu. Mimo léčebné výživy se v rámci své působnosti napříč všemi obory věnuje nutriční terapeut také preventivní péči. Nejvýznamnější je u obézních pacientů, kdy pokles tělesné hmotnosti o 5-10 % má znatelný vliv na zdraví. Dodržováním správného stravování můžeme předejít také rozvoji již zmiňovaných civilizačních onemocnění.

Závěrem je vhodné doplnit informace, že nutriční terapeut není totéž, co výživový poradce. Tím může být kdokoliv a nepotřebuje k tomu žádné speciální vzdělání. Výživoví poradci pomáhají svým klientům v oblasti zdravého způsobu stravování a působí tedy preventivně. Neměli by však poskytovat poradenské služby lidem nemocným, což právě nutriční terapeut má ve své kompetenci.

Bc. Kristýna Pavelková,
PhDr. Mgr. Hana Hozová