

10 nemocí, které ohrožují teenagery

1. Mononukleóza

Mononukleóza je infekční virové onemocnění, kterému se přezdívá nemoc z líbání. Přenáší se slinami a nejvíce ohrožuje právě dospívající. Nemoc se může přenášet i nepřímo přes kontaminovanou skleničku či společnou cigaretu nebo vodní dýmku. Nejvíce jsou ohroženi lidé s promiskuitním stylem života. „Nejčastější příznaky, které signalizují mononukleózu, jsou bolest v krku, horečka, únava a zvětšení krčních uzlin, které ale snadno mohou být zaměněny za symptomy angíny,“ vysvětluje MUDr. Miriam Schejbalová z Očkovacího centra Avenir.

Prevence: Prevence mononukleózy není zcela možná. Očkování zatím neexistuje, takže jedinou možností zůstává vyhýbat se nemocným lidem, kteří jsou přenašeči viru, což ale není vždy možné.

2. Žloutenka

Žloutenkou typu A nebo B onemocní u nás ročně kolem tisícovky lidí. Při aktivním stylu života se nemocí může nakazit každý. Teenageři jsou rizikovou skupinou, protože častěji cestují a žijí společenským životem. Navíc si zdravotní rizika nemusí tolik uvědomovat a mají sklony je podceňovat. Žloutenka typu A, neboli nemoc špinavých rukou, dovede značně znepríjemnit život - povinná je hospitalizace, dlouhá rekonvalescence, přísná dieta, zákaz sportu a pobývání na slunci. Žloutenka B může v některých případech přejít do chronické formy a následná léčba pak může být dlouhodobá.

Prevence: Nejlepší prevencí zůstává očkování kombinovanou vakcínou, které poskytuje ochranu proti oběma typům žloutenky A a B. Cena vakcíny včetně aplikace je 1620 Kč, zapotřebí jsou tři dávky. Většina zdravotních pojišťoven navíc na očkování proti žloutence A a B přispívá. Prevenci také pomáhá důsledná hygiena, opatrnost při cestování a vyhýbání promiskuitnímu sexuálnímu chování a injekčně aplikovaným drogám.

3. HPV

Rakovina děložního čípku je přenášena virem HPV, který postihuje muže i ženy. K přenosu HPV může dojít jakoukoliv pohlavní aktivitou nebo při těsném kontaktu kůže s kůží infikovaného partnera, přenos bez pohlavního styku je však spíše vzácný. Lidský papillomavirus je vysoce nakažlivý, stačí se s ním setkat jen jednou. Je tak vysoce pravděpodobné, že sexuálně aktivní ženy i muži se v průběhu svého života některým z typů HPV nakazí. Kondom navíc před přenosem infekce chrání jen částečně, protože virus se vyskytuje i na kůži v intimních oblastech.

Prevence: Nejspolehlivější prevencí je vyhnout se přímému kontaktu s virem. Žádná jiná ochrana než očkování, používání kondomu, absence promiskuity a v krajním případě i sexuální abstinence neexistuje. Všechny ženy by měly pravidelně absolvovat gynekologické prohlídky s možností včasného zjištění přednádorových změn na děložním čípku. Nejúčinnější metodou prevence proti HPV infekci je očkování. Cena vakcíny včetně aplikace je 3450 Kč a zapotřebí jsou tři dávky, v rámci krátkodobé akce však nyní některé pojišťovny přispívají na třetí dávku, která je zdarma. Více na www.ockovacentrum.cz.

4. Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy jsou jednou z nejčastějších nemocí dospívajících. Tomuto onemocnění častěji podléhají dívky, počet dospívajících chlapců s diagnózou poruchy příjmu potravy však v posledních letech stoupá. Zatímco dívky většinou hubnou formou diet a odmítání potravy, chlapci často volí nadměrné množství sportu a posilování. Mezi nejčastější příčiny propuknutí onemocnění patří výskyt poruch příjmu potravy u jiného člena rodiny, špatné stravovací návyky v rodině, nedostatek projevů náklonnosti, šikana a výsměch vrstevníků, tělesné a sexuální zneužívání a přílišný důraz na skvělý fyzický vzhled v reklamách a médiích. Poruchy příjmu potravy dělíme na mentální anorexii, která se projevuje zejména odmítáním jídla, a mentální bulimii, která naopak vede k záchvatům přejídání a následnému vyzvracení zkonsumovaného jídla.

Prevence: Od útlého dětství je nutné dbát na vytvoření správných stravovacích návyků, tedy naučit děti zdravě a pravidelně se stravovat, aniž bychom je nutili násilím jít do jídelny nebo je např. upláceli, odměňovali či utěšovali sladkostmi. „Koníčky, dobrá společnost vrstevníků a rodinná pohoda přispívají k tomu, aby bylo dítě psychicky vyrovnané a cítilo se ve svém těle dobře. V období dospívání je pak třeba pozorovat nezvyklé změny ve stravování a případné výkyvy v hmotnosti a v případě problémů začít včas s jejich řešením s odborníky,“ doporučuje MUDr. Schejbalová Ph.D.

5. Sexuálně přenosné choroby

Infekce a choroby přenášené výhradně nebo převážně pohlavním stykem jsou známy již od nepaměti. Podle odhadů Světové zdravotnické organizace však celkový počet sexuálně přenášených chorob neustále stoupá. Mění se ale jejich zastoupení - klasické venerické nákazy jako syfilis a kapavka přenechávají čelní místo infekcím chlamydiovým a virovým. Nositelé onemocnění navíc nemusí jevit žádné příznaky, takže vypadají zcela zdravě.

Prevence: V tomto případě je jedinou možnou prevencí vyhnout se promiskuitnímu chování, nestřídat sexuální partnery a používat ochranu. V případě podezření na sexuálně přenosnou chorobu je důležité vyhledat včas lékařskou pomoc a nepodléhat studu.

6. Meningokok

„Meningokok nepatří mezi nejčastější onemocnění, ročně je u nás evidováno kolem 100 případů onemocnění, ovšem až 10 % z nich může skončit úmrtím. Ohroženy jsou zejména malé děti a dospívající, u kterých riziko zvyšuje fyzické a psychické vyčerpání vyplývající z životního stylu, ke kterému často patří ponocování, alkohol a jiné návykové látky a častý pobyt ve společnosti vrstevníků,“ varuje MUDr. Miriam Schejbalová, Ph.D. z Očkovacího centra Avenir. Meningokok se může přenášet kýchnutím, líbáním nebo pouhým pitím z lahve od nosiče nákazy. Během několika hodin už může být oběť ohrožena na životě.

Prevence: Propuknutí onemocnění může zabránit pravidelné aktivní sportování, častý pobyt v přírodě a zdravý životní styl včetně bohatého přísunu vitaminů. Nejúčinnějším způsobem ochrany proti meningokovi je očkování, posilování imunity a zdravý životní styl. Cena vakcíny Menveo, která poskytuje ochranu proti 4 séro skupinám meningokokových infekcí, je 1660 korun a očkuje se pouze v jediné dávce.

7. Akné

Kdo by si z období dospívání nepamatoval věčné trable s pupínky. Akné, odborně nazývané Acne vulgaris, patří mezi nejčastější chronické onemocnění kůže v pubertě. Obtěžuje více než 85 % dospívajících a často přetrvává až do dospělosti. Vzniká v důsledku uzavření vývodů mazových žláz, což způsobí jejich zanícení. Akné se nejčastěji objevuje na obličeji, a to zejména v t-zóně, na ramenou, horní části hrudi a zádech. Příčinou zvýšeného výskytu akné během dospívání je zejména nárůst produkce mužských hormonů, který probíhá u obou pohlaví. U většiny lidí akné vymizí během 20. až 23. roku života.

Prevence: Zejména důkladná hygiena, pravidelné čištění pleti a odličování a také vyhledání odborné kosmetické, popř. lékařské pomoci.

8. Závislosti

O problematice závislostí mladistvých byly popsány stohy papíru a je nemožné shrnout podstatná fakta do jednoho odstavce, přesto by ve výčtu typických onemocnění u dospívajících neměly chybět. Ať už jde o závislosti na návykových látkách, jako je alkohol, cigarety a lehké či těžké drogy, nebo sociálně patologické závislosti, kam řadíme hru na automatech, závislost na počítači, internetu atp., dospívající jsou ke všem typům závislostí náchylnější, než v pozdějším věku. Řadu nezdravých návyků si člověk vybuduje právě v na psychiku náročném období puberty, kdy se mozek ještě vyvíjí.

Prevence: Prevence závislostí u dospívajících jsou zejména dobré vztahy v rodině, s přáteli a spolužáky, pravidelné volnočasové aktivity a přiměřená pozornost rodičů věnovaná případným signálům závislosti.

9. Opary a herpes viry

Svědivé a bolestivé puchýřky se objevují nejčastěji na rtech, mohou však postihnout i tváře a intimní partie. Způsobují je herpes viry a k nákaze dochází při líbání, kontaktu s infikovanou kůží, používáním společných předmětů s nositelem infekce, u kterého ale příznaky nemusí být vůbec znatelné. Nejhorší variantou je, že opar praskne, což je bolestivé a prodlužuje dobu hojení. Přestože existuje řada babských receptů, jak na opary (např. zubní pasta), je asi nejjistější aplikovat hned v první fázi oparu antivirový přípravek, popř. na už rozvinutý opar nalepit hojivou náplast.

Prevence: Opary propukají při oslabení organismu, proto mezi preventivní postupy patří posilování imunity a také nevystavování organismu zbytečné zátěži. Někteří přísahají na sílu aminokyseliny lyzin, která potlačuje vznik oparu a bývá složkou některých krémů. Pomáhá také meduňkový krém a klasické posilovače imunity – třezalka a vitamin C.

10. Klíšťová encefalitida

„Klíšťová encefalitida je infekční virové onemocnění, které napadá mozek a mozkové blány a může skončit trvalými následky či dokonce úmrtím. Infikovaná klíšťata, která encefalitidu přenášejí, se vyskytují od jara do podzimu a klíšťat i rizikových oblastí v České republice stále přibývá,“ varuje MUDr. Miriam Schejbalová, Ph.D. z Očkovacího centra Avenir. Ohrožených skupin je více a patří mezi ně také dospívající, kteří se často pohybují v přírodě a mohou tak snadno klíšťe chytit.

Prevence: Očkování představuje nejúčinnější dostupnou ochranu proti onemocnění klíšťovou encefalitidou. Očkování vakcínou FSME-IMMUN nebo Encepur pro děti i pro dospělé probíhá ve třech dávkách.