

01/2023

K V Ě T Ě N

Z D R A V O T N Í

M L Í D K A

INFORMAČNÍ OBČASNÍK ZDRAVOTNÍ KOMISE ČOS



Školení zdravotníků zotavovacích akcí (ZZA) a doškolovací seminář v roce 2023

V únoru a březnu bylo letos ve spolupráci s ÚŠ ČOS vyškoleno deset nových zdravotníků ZZA a dalších pětadvacet si své vědomosti a dovednosti znovu zopakovalo. Výuka anatomie s pitvou prasečího srdce, záchrana tonoucího v nejstarším fungujícím pražském bazénu v Tyršově domě, modelové situace, použití AED a adrenalinového autoinjektoru, nácvik KPR na různých fantomech – toto a spoustu dalších poznatků si odnesli účastníci kurzu. Na výuce se podíleli převážně členové zdravotní komise ČOS. Ve sletovém roce 2024 plánujeme opět doškolovací seminář první pomoci.



CO VÍME O KRATOMU A NIKOTINOVÝCH SÁČCÍCH?

Autor: Mgr. Vratislav Pospíšil

V posledních letech je mezi mladými lidmi zaznamenána zvýšená obliba užívání látky kratom a mezi nezletilými tzv. nikotinových sáčků.

Kratom je psychoaktivní látka, která se získává z listů tropického stromu *Mitragyna speciosa*. Jedná se o stálezelený strom příbuzný kávovníku rostoucí v tropických oblastech jihovýchodní Asie, kde dorůstá do výšky 4 až 9 metrů.

Po staletí byl kratom užíván místními rolníky pro zvýšení pracovního výkonu, nebo jako lék proti průjmům, chřipce a dráždivému kašli. Ke konzumaci se užívají zejména jeho listy, které mohou být čerstvé a užívají se žvýkáním nebo ve formě výluhu. Dále se mohou konzumovat po usušení, kdy mohou být žvýkány, kouřeny nebo rovněž použity pro tvorbu výluhu. Další formou zpracování je z listů, případně stonků, vydrolená drť - prášek, který může mít různé odstíny zelené až hnědé barvy. Tento prášek se používá pro výrobu nápoje rozpuštěním ve vodě, nebo se tato drť lisuje do tablet, případně se kapsluje do želatinových tobolek (kapslí). Kratom obsahuje řadu alkaloidů, které se váží na opiátové receptory. Z důvodu obsahu těchto látek je kratom užíván pro jejich stimulační účinky a účinky podobné účinkům opiátů. Ty jsou závislé na dávce, kdy v nižších dávkách má kratom stimulační účinky, ve vyšších dávkách má pak účinky odpovídající účinkům pozorovaným při užívání opiátů. V České republice se kratom objevuje přibližně deset let, v posledních třech letech se ale jeho užitelská obliba z původní relativně ohraničené skupiny uživatelů rozšířila až masově. Mezi jeho uživatele patří vzhledem k jeho povzbuzujícím a zároveň analgetickým účinkům sportovci - zejména boxeři či zápasníci, dále manažeři, studenti a cestu si nachází ke stále mladším uživatelům. Kratom je v České republice nabízen zejména ve formě prášku, případně z důvodu vyššího užitelského komfortu ve formě tablet či kapslí. Lze jej koupit v kamenných obchodech, na internetu nebo ve speciálních automatech, tzv. „kratomatech“ a jeho prodej není omezen ani žádnou věkovou hranicí, byť někteří jeho prodejci upozorňují na „nevhodnost“ jeho prodeje osobám mladším 18 let.

Toxicita kratomu a rizika spojená s jeho užíváním jsou předmětem odborné diskuse a prováděných výzkumů. V poslední době se však zvyšuje počet hlášení o výskytu nežádoucích zdravotních účinků kratomu. V nízkých dávkách jsou nežádoucí účinky mírné a vysoce se liší v závislosti na uživateli, přičemž mezi nejčastější nežádoucí účinky patří úzkost, nevolnost, zvracení, podrážděnost nebo zvýšená agresivita. Při vyšších dávkách mohou převládnout stavy stejné jako u opiátů, mezi které patří utlumení, nevolnost, zácpa a svědění. Závažnější případy intoxikace jsou spíše spojovány s užitím vysokých dávek kratomu,

kdy některé z hlášených nežádoucích účinků zahrnovaly zrychlený tep, poškození ledvin a křeče. Letální dávka kratomu není zcela přesně stanovena. Dlouhodobé užívání vyšších dávek kratomu může vést k hyperpigmentaci tváře, třesu, hubnutí, nechutenství, a dokonce i k psychóze. Zvláště nebezpečné může být užívání kratomu v kombinaci s dalšími psychoaktivními látkami, kdy může dojít k závažným záchvatům, případně i k úmrtí uživatele. Bohužel je to časté zejména u mladých uživatelů, kteří se snaží maximalizovat účinky látek, a tak kombinují kratom například s marihuanou nebo alkoholem. Pravděpodobně největším rizikem při pravidelném užívání kratomu je jeho schopnost vyvolat závislost. Abstinenční příznaky při ukončení užívání kratomu jsou velice podobné těm opiátovým a patří mezi ně poruchy nálady a podrážděnost, zívání, průjmy a bolesti kloubů či svalů.

Kratom není v České republice řešen žádnou právní normou a neexistuje tak žádný zákonný rámec pro jeho uvádění na trh či kontrolu kvality. Můžeme proto narazit na jeden z hlavních problémů, neboť přesně nevíme, jak na tělo jeho konzumenta může tato látka působit, případně jak bude jeho užití reagovat s běžně užívanou medikací, jinými drogami či stimulačními látkami. Kvůli neexistující regulaci a standardizaci také v podstatě jeho uživatel neví, jaké množství účinných látek konzumuje, a je pro něj velmi těžké odhadnout „správnou“ dávku.

Dalším trendem v užívání návykových látek zejména mezi mladšími ročníky, a to i mezi nezletilými, je užívání nikotinu v tzv. nikotinových sáčkích. Jejich obliba spočívá zejména v tom, že při jejich konzumaci nevzniká typický zápach z úst jako u běžných tabákových výrobků, proto zvláště u dětí může dojít k mylné záměně, že dítě má bonbón, nebo žvýkačku, přičemž tato domněnka může být ještě umocněna různými příchutěmi produktu.

Nikotin je biologicky aktivní alkaloid, přirozeně se vyskytující v rostlině tabák (*Nicotiana*). Historie vzniku a užívání nikotinových sáčků je relativně nedávná a je možné ji zařadit do roku 2000. Původní myšlenka byla, aby nikotinové sáčky nahradily běžné kouření tabákových cigaret. Existují velká množství příchutí, jež činí sáčky přitažlivé a psychologicky vyvolávají klamný dojem, že vlastně dochází pouze ke konzumaci příjemně chutnajícího produktu. Sáčky se vkládají do úst mezi horní ret a horní dásně, postupné rozpouštění v ústech uvolňuje příchutě a nikotin, který se následně vstřebává přes sliznici dutiny ústní.

V případě nikotinu v nízkých netoxických dávkách způsobuje stimulaci centrální nervové soustavy a kognitivních procesů, potlačuje chuť k jídlu, zvyšuje střevní aktivitu a subjektivně zlepšuje náladu. Naopak nežádoucí projevy otravy se vyznačují zrychleným tepem, pocitem na zvracení nebo zvracením, nadměrným pocením, nadměrným sliněním, viditelným poblednutím obličeje,

bolestí hlavy a břicha, zvýšenou srdeční a tepovou činností, poruchou koordinace pohybů a třesem.

Pozdní příznaky fatální otravy nikotinem spatřujeme naopak v nízkém krevním tlaku a snížené srdeční činnosti, šokovém stavu, mělkém až neznatelném dechu a kómatu. Smrt nastává vlivem svalové paralýzy, útlumu dýchání a srdečně-cévního kolapsu.

Nikotin je považován za látku s vysokou a rychlou formou vzniku závislosti. Odborná literatura se shoduje na faktu, že rané začátky užívání nikotinu u dětí a dospívajících zvyšují pravděpodobnost vzniku závislosti a její následné narůstání do dospělosti.

Dne 8. března 2023 byl ve Sbírce zákonů zveřejněn zákon č. 59/2023 Sb., kterým se mění tabákový zákon a kterým byla zavedena regulace pro prodej nikotinových sáčků.

KINEZILOGIE PÁTEŘE

Autor: Mgr. Michal Příbyl

Páteř je základním stavebním kamenem pohybového aparátu. Staráme se o ni tak, jak vyžaduje? Co je pro páteř přínosné a co naopak nebezpečné? Její kineziologie se může zdát složitou, pokud ale pochopíme základní principy, nejedná se o nic náročného.

Páteř jako základ opory pohybového aparátu

V první řadě je potřeba respektovat základní anatomické aspekty. Páteř se skládá z obratlů spojených klouby a vazivem a nacházejí se mezi nimi meziobratlové ploténky. Ty mají chrupavčitý obal, ve kterém je tekuté jádro pohybující se v závislosti na pohybu celé páteře. Pokud se mluví o výhřezu ploténky, je tím myšleno porušení právě chrupavčitého obalu a posunu jádra směrem ven z páteře. Rozsah a následky takového poranění jsou různé, nicméně vždy je lepší mu předejít. Aby se nám to povedlo, je potřeba respektovat přirozený pohyb páteře a zatěžovat ji správně.

Tvar páteře, její pohyblivost a stabilita

Pohyblivost páteře je ovlivněna tvarem a velikostí obratlů a typem jejich spojení. To se liší podle segmentu páteře, krční a bederní je mnohem pohyblivější než hrudní (zejména kvůli spojení žebry). Tvar páteře je tzv. dvojesovitý, z důvodu střídání lordózy a kyfózy (prohnutí a ohnutí). Naše páteře se svým tvarem mohou lišit, někdo trpí hyperlordózou či hyperkyfózou, někdo naopak oploštěním celé páteře. Při zakřivení v čelní rovině se jedná o skoliózu. Tyto poruchy si nejčastěji odnášíme z vývoje v prvním roce života. Přesto, že není vždy reálné tvar páteře cvičením napravit úplně, je možné ovlivnit vznikající svalové dysbalance a odchylky minimalizovat. Proto bychom při cvičení měli brát v úvahu přirozenou křivku a k té se snažit přiblížit.

Dalším důležitým faktorem je stabilita páteře. Ta je kromě vazivového aparátu zajištěna svaly. Stabilitu zpravidla zajišťuje hluboko uložená vrstva svalů a jejich vzájemná kooperace. Při správné aktivitě svaly dokážou udržet jednotlivé segmenty páteře nad sebou, v napřímení. Pokud k tomu nedochází, kompenzujeme to svaly povrchovými, které ke stabilizaci nejsou přímo určeny, a tím se přetěžují. Vznikají tak typické svalové dysbalance, zjednodušeně popisované jako horní a dolní zkřížený syndrom. U krční páteře se jedná o přetížené a zkrácené šíjové a prsní svaly oproti oslabeným hlubokým flexorům (ohýbačům) krku a mezilopatkovým svalům. V bederní části jde zase o zkrácené a přetížené vzpřimovače páteře a flexory kyčelních kloubů proti oslabeným břišním a hýždovým svalům. Pokud si představíme postavu z profilu, jsou oslabené a zkrácené svaly křížem proti sobě, proto zkřížené syndromy. I když takovou dysbalancí netrpíme, vždy k tomu budou mít naše svaly tendenci, proto je důležité volit vhodná cvičení, abychom nerovnováhu naopak neprohlubovali.

Jak udržet páteř pohyblivou?

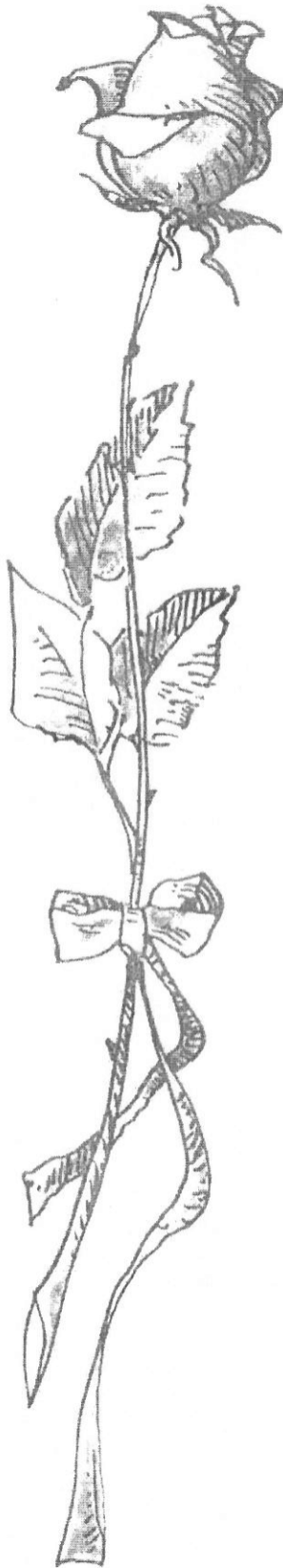
Aby páteř nebolela, potřebuje pohyblivost a stabilitu současně. Pohyb páteře je nutné trénovat v odlehčení a do všech směrů. Není třeba se bát záklonu nebo rotace, pokud nebude páteř vystavena nadměrnému zatížení. Obavy můžeme mít pouze v případě nějakého specifického poškození, ale to se týká jen velmi malého procenta lidí a ti už většinou vědí, jaký pohyb nesmí. Třeba záklonu v bedrech se většina lidí vyhýbá, ale většinu času trávíme v předklonu a záklon pak páteři chybí. I sezení v práci nebo ve škole je obvykle předklonem (i když sedíte zdánlivě rovně, často ještě k přirozené bederní lordóze trochu chybí). Cvik z jógy zvaný kobra nebo leh na zádech přes gymnastický míč či srolovanou deku je tak skvělou variantou pro korekci takového držení. Ani záklon krční páteře (její dolní části) není škodlivý. Předsunem hlavy, ve kterém opět trávíme nejméně času, dochází k předklánění dolní krční páteře. Záklonům hlavy by se měli ale vyhnout starší lidé, protože může dojít k poruše cirkulace v krčních cévách. Pokud vám záklon problémy nedělá, nemotá se vám při něm hlava, není třeba se ho bát.

Pozor ovšem na maximální rozsah pohybu v zatížení, například dopady v prohnutí atd. Zde se už o pohyb pro páteř škodlivý jedná.

Jak jí udržet stabilní?

Z uvedeného vyplývá, že stabilizace páteře musí naopak probíhat v napřímění, ale se zachováním přirozené křivky. V oblasti krční páteře tím totiž dojde k aktivaci hlubokých flexorů, které páteř „podeprou“ zepředu. Když k tomu zůstanou ramena stažená dolů, nedochází ke zvýšené aktivitě šíjového svalstva. Po získání dostatečné základní stabilizace se nemusíme takovou páteř bát ani zatížit. Například stoj na hlavě je skvělý stabilizační cvik, je ale nezbytné udržet páteř napřímenou – bez záklonu hlavy. V oblasti bederní páteře je situace složitější. Největší úlohu hraje hluboký stabilizační systém (HSS). Ten se skládá z hlubokých břišních svalů, bránice, pánevního dna a drobných hlubokých svalů u páteře. Pokud dojde k současné aktivaci těchto svalů, prostřednictvím nitrobřišního tlaku se vytvoří správná opora páteře. Protože se jedná mimo jiné o dechové svalstvo, je při cvičení nutné správně dýchat a to s důrazem na oploštění a zpevnění břišní stěny při výdechu. S výdechem se také vždy dělají náročnější cviky. Osobně nejradši posiluji HSS v oporách – například ve vzporu klečmo, ležmo a podporech. Pokud při takových cvicích udržíte správně napřímenou páteř (opět se zachováním přirozené křivky, ale ne v přílišném prohnutí), je už na vaší kondici a preferenci, jaké varianty cviků zvolíte.

Základním pravidlem pro zdravou páteř je tedy nalezení rovnováhy mezi pohyblivostí a stabilitou. Hlavním ukazatelem, že se to nedaří, je bolest. Zdravá páteř totiž nebolí.



*Ten život stálý boj
a mír jen bezděky;
a smrt jen krátký boj
a poklid navěky.*

J. Kollár

V tichém zármutku oznamujeme všem příbuzným, přátelům
a známým, že nás navždy opustila
naše milovaná maminka a babička

paní

MUDr. Alena Mušková

Zemřela náhle dne 26. dubna 2023
ve věku 92 let

S drahou zesnulou se rozloučíme
ve čtvrtek 4. května 2023 ve 14:45 hodin
v obřadní síni krematoria města Brna, Jihlavská ulice 1

Brno, Lužova 17
tel. 721 308 246

***syn Karel a snacha Zajnap
vnučky Slavěna a Diana***

Zdravotní komise ČOS pracuje ve složení:

MUDr. Tomáš Jelen (Sokol Komárov), předseda, MUDr. Zdeněk Hlobil (Sokol Veselí na Moravě), MUDr. Vít Jakoubek, Ph.D. (Sokol Libeň), Štěpán Krutilek (Sokol Spořilov), Bc. Kateřina Machů (Sokol Praha Vršovice) a Mgr. Michal Příbyl (Sokol Libeň).



01/2023

technická spolupráce: Denisa Binderová