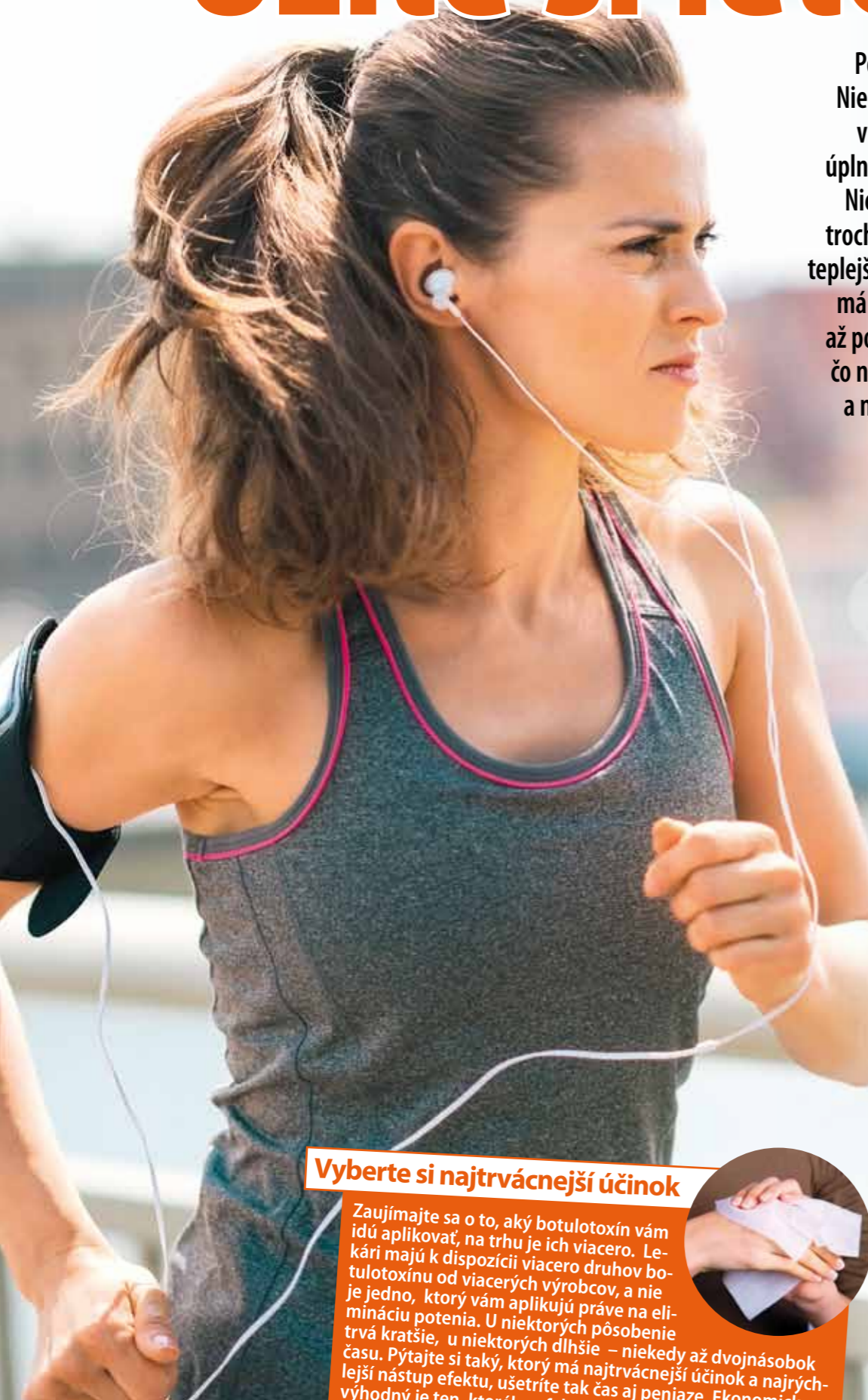


# Užite si leto BEZ POTENIA



Potíme sa všetci. Niektorí menej, iní viac a podaktorí úplne neznesiteľne! Niekomu stačí iba trochu stresu, o čosi teplejšie počasie, a už má mapy na tričku až po pás. Ako sa dá čo najjednoduchšie a najefektívnejšie pomôcť?



**Mama maturanta** Petra nám porozpráva o ťažkostiach svojho syna: „Syn má obdobie maturit a prijímačiek, potí sa intenzívne už viac rokov nielen v podpaзуši, ale aj na dlaniach. Je to také obťažujúce, že sa mu káže pero, doslova mu kvapká voda z dlaní. Potom zamokrí papiere, na ktoré píše, stále si utiera ruky a to je v období písomiek a skúšok veľmi stresujúce a zdržujúce. Veľmi mu pomohlo napichanie botulotoxínu do dlaní. Syn je psychicky pokojnejší a môže sa sústrediť na prijímačky na vysokú školu.“

Potenie je prirodzenou schopnosťou organizmu a najmä v letnom období sa mu nevyhne nikto. Prostredníctvom potenia organizmus reguluje svoju telesnú teplotu, reaguje na vonkajšie podnety, ale aj fyzickú aktivitu a stres. Potenie je užitočné – zbavuje telo škodlivých látok nahromadených v organizme, jeho prospešnosť si však určite nemôžu pochvalovať ľudia, ktorým nadmerné potenie vytvára spoločenské bariéry a prekážky v úspešnom uplatnení sa v živote. Navyše, aj súčasná zmena klimatických podmienok a s tým súvisiace horúcejšie letá pripravujú neľahké situácie už takmer nám všetkým. Preto ak potenie obťažuje už nielen nás samotných, ale tiež naše okolie, je rozumné vyhľadať odborníka a nechať si nadmerne sa potiace miesta ošetriť jednoduchým spôsobom, ktorý zamedzí poteniu v nežiaducich lokalitách na dlhé mesiace.

## Kolko vypotíme za 24 hodín?

Bežne, ak nie sú žiadne mimoriadne podmienky, vypotíme pol litra potu. Pri zvýšenej emocionálnej, pohybovej záťaži alebo pri športe a pri vysokých teplotách prostredia však môžeme vylúčiť aj 10 litrov potu za deň. V extrémnych prípadoch, napríklad na púšti, môže človek stratiť až 3,45 litra potu za hodinu! Pot, ktorý telo vylúči pri prehriatí organizmu, aby sa ochladilo, zvyčajne nezapácha alebo len mierne. Pot z horúčavy obsahuje až 99 percent vody bez »vôní«. Produkujú ho žľazy, ktoré sú umiestnené po celom tele. Ten pot, ktorý najviac cítiť, je zvyčajne emočný. Je trochu iný, na rozdiel od potu z tepla ho produkujú najmä žľazy v podpaзуši, okolo

genitálií a prsných bradaviek. A tak páchne preto, lebo obsahuje biely proteín, ktoré rozkladajú baktérie pokožky.

## Kedy treba s problémom zísť s odborníkom?

Nadmerné potenie veľmi neprijemne ovplyvňuje osobný aj pracovný život človeka. Ak napríklad nemôžete v práci písať perom či podať ruku alebo ste odkázaní nosiť stále so sebou väčšie množstvo náhradného oblečenia, pretože škrvy od potu na vašom šatstve sú neprehliadnuteľné, je namieste hľadať riešenia.

## Možnosti, ako redukovat' nadmerné potenie

Potenie ovplyvňujú dedičnosť, obezita, výber oblečenia či prítomnosť toxínov v tele, ktoré zvyšujú metabolizmus, a tým aj teplotu tela. Odborníci sa však zhodujú v tom, že hyperhidróza (nadmerné potenie) sa vôľou ani zmenou návykov ovplyvniť nedá, ale nakoľko sa väčšinou prejavuje v obmedzených oblastiach, ako sú napríklad dlane, podpaзуšie, chodidlá alebo bedrová oblasť, slabiny a zátylok, dá sa dobre ovplyvniť lokálne. Dnes už existuje viac možností, ako možno redukovat' nadmerné potenie. Poznáme metódy trvalé i dočasné.

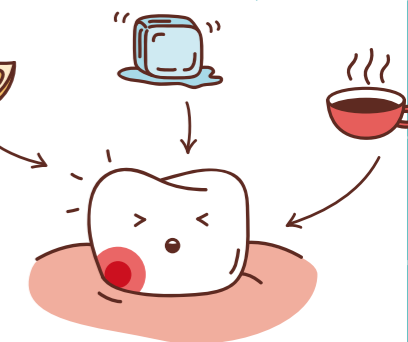
■ **Trvalý spôsob odstránenia nadmerného potenia** v podpaзуši v súčasnosti ponúka ľudovo nesprávne povedané »laparoskopické«, teda chirurgické riešenie. Ide o pretatie nervu v mieste ovplyvňujúcom práve potenie v podpaзуši. Keďže horná hrudná sympatektómia nie je jednoduchý zákrok, operatér sa musí s pacientom dôkladne poroz-

právať o rizikách a výhodách. Vysvetlí mu, že bude mať v hrudníku zavedené drény, tenké hadičky, ktoré mu vyberú na druhý deň. Hospitalizácia vrátane predoperačných vyšetrení trvá štyridsaťosem hodín, po röntgenovej kontrole môže ísť pacient domov. U malého percenta ľudí však dochádza ku kompenzačnému poteniu na nohách a bedrách, preto treba dobre zvážiť výhody a nevýhody a najmä vhodnosť pre konkrétneho pacienta.

■ **Dočasné neinvazívne odstránenie potenia** účinkujúce 7 až 9 mesiacov sa dnes bežne vykonáva pomocou botulotoxínových injekcií a je výhodné najmä pre oblasť podpaзуšia, dlaní a šliap. Je známe, že botulotoxínové injekcie využívajú ženy najmä na elimináciu vrások. Princíp redukcie nadmerného potenia spočíva v tom, že prostredníctvom botulotoxínu, ktorý dermatológ aplikuje injekčne, zablokuje nervové stimuly potných žliaz, aby nedostávali výzvu k poteniu. Oceňujú to aj dámy, ktoré síce nemajú hyperhidrózu, ale rady v lete nosia ľahké módné ramienkové šaty či transparentné topy s menšou absorpčnou schopnosťou než šatstvo na chladnejšie mesiace. Botulotoxín už za 72 hodín po aplikácii dokáže úplne zablokovať vylučovanie potu alebo ho znížiť už len na 10 percent z pôvodného. Najtrvácnejší botulotoxín zabezpečí nepotenie v mieste aplikácie priemerne 7 až 12 mesiacov. V praxi to znamená, že pacient na obnovenie efektu príde vždy raz za rok – na jar, pred letnou sezónou alebo na jej začiatku. Efekt mu potom krásne vydrží počas jari, leta a teplej jesene. Čoraz častejšie aplikáciu požadujú aj muži, ktorí môžu dovolenkovať, športovať aj pracovať v letných teplejších mesiacoch, bez prepoteného saka či trička. **RIŠ**

## Au! Moje zuby!

Radost' zo zmrzliny či ľadových nápojov nám v týchto dňoch môže prekaziť citlivosť zubov na chladené dobroty. Kedy vyhľadať pomoc odborníka a čím je to spôsobené?



Veľmi často je precitlivenosť spôsobená zubným kazom. „Treba si uvedomiť, že každý zdravý zub by mal reagovať na chlad. Ak je však citlivosť neprimeraná, môže ísť o príznaky viacerých problémov, nielen zubného kazu,“ hovorí MUDr. Libor Michna, MSc. z bratislavskej stomatologickej kliniky.

## Nešetné čistenie zubov

„Okrem zubného kazu môžu precitlivenosť na chladené nápoje či zmrzlinu spôsobovať odhalené krčky. Až 90 percent ľudí si totiž veľmi nešetrným spôsobom čistí zuby, a teda dochádza k ich odhalovaniu. Asi 10 percent z pacientov nemá krčky zubov chránené žiadnou vrstvou,“ hovorí o príčinách citlivosti na chlad stomatológ Libor Michna.

## Narušená zubná sklovina

Zmrzline či iným letným chladeným dobrotám musia odolávať aj ľudia, ktorí odbúravajú nahromadený stres takzvaným škripaním zubov, prípadne tak robia podvedome počas spánku. „V takých prípadoch

je narušaná zubná sklovina. Vtedy môžu byť zuby citlivé aj na žuvacích plochách, keďže ochranná vrstva bola minimalizovaná,“ vysvetľuje odborník.

## Čo robiť pri citlivosti zubov?

V prípade pretrvávajúcich problémov je nevyhnutné obmedziť prísun rizikových potravín či nápojov a navštíviť odborníka. Ten zanalyzuje možnú príčinu nepohodlia a navrhne ideálny spôsob jej odstránenia. Na ústnu hygienu si vyberajte pastu aj ústnu vodu s obsahom fluoridov. Vyskúšajte si tiež citlivé zuby raz za týždeň umyť fluorizačným gélom, ktorý dodá sklovine chýbajúci fluor. O jeho užívaní sa poradte s odborníkom. Vhodnou prevenciou je pravidelná návšteva stomatológa, ktorý vás oboznámi aj s ideálnou technikou čistenia chrupu.

## PRVÁ POMOC PRI BOLESTI PO JEDLE

Ak vás pri jedle nečakane zastihne ostrá prenikavá bolesť zubov, neriešte to tabletkou proti bolesti, ale hneď si dôkladne vypláchnite ústa a umyte si zuby jemnou mäkkou zubnou kefkou a pastou s obsahom fluoridov. Kefka a pasta by mali mať stále miesto vo vašej taške, aby ste ich mali v prípade potreby vždy poruke.



## Vyberte si najtrvácnejší účinok

Zaujímate sa o to, aký botulotoxín vám idú aplikovať, na trhu je ich viacero. Lekári majú k dispozícii viacero druhov botulotoxínu od viacerých výrobcov, a nie je jedno, ktorý vám aplikujú práve na elimináciu potenia. U niektorých pôsobenie trvá kratšie, u niektorých dlhšie – niekedy až dvojnásobok času. Pýtajte si taký, ktorý má najtrvácnejší účinok a najrýchlejší nástup efektu, ušetríte tak čas aj peniaze. Ekonomicky výhodný je ten, ktorého efekt spoľahlivo trvá aspoň 7 až 9 mesiacov. Viac informácií na [www.nepotimsa.sk](http://www.nepotimsa.sk)

