

rodina a škola

Kč 20

září 2004

To mi dělá naschvál!

**Dětské oči
a počítač**



PRVNÍ ČÁST VELKÉ HRY o ceny

mimořádná příloha uvnitř listu

Stále aktuálnější téma - **NEPLODNOST**

Většina lékařů jistě potvrdí, že jsou některá onemocnění, kterým jsme se mohli zcela vyhnout. Stačilo jen vědět pár maličkostí a faktů, která by nás upozornila na rizika některých našich počinání. Podobné je to s neplodností. I jí můžeme v mnohých případech předcházet.

Co je neplodnost?

Pokud se muž a žena rozhodnou, že budou mít potomka, a jejich snaha několik měsíců nepřináší očekávaný výsledek, nelze ještě hovořit o neplodnosti. Pouze pokud žena neotěhotní po 12ti měsících pravidelného nechráněného pohlavního styku, a to dvakrát týdně, hovoří se o neplodnosti neboli sterilitě. Ta potkává asi 15 procent párů.

Jaké jsou příčiny neplodnosti?

Faktorů, které mohou neplodnost zapříčinit, je mnoho, v tomto článku bude řeč o těch, které vyplývají z tzv. rizikového chování.

Nikotinismus - kuřáctví je nejčastější příčinou. Studie prováděné na dobrovolnících - mladých mužích stejné věkové kategorie, kvality zdraví a stupně vzdělanosti - prokázaly, že u pravidelných kuřáků byly hodnoty sexuálních funkcí sníženy.

Alkoholismus - chronické požívání alkoholu ovlivňuje sexuální funkce svým negativním vlivem na centrální i periferní nervový systém a toxickým vlivem na žlázoový systém produkující hormony. Vedle poruch organických způsobuje také poruchy psy-

chické - kumulace negativních zkušeností se selháním v pohlavním životě v opilosti.

Drogy - zpočátku vedou ke změnám nálad a postupně přecházejí



Snímek Pavla Kopačky

v panické a depresivní stavy. Vedou až k atrofickým změnám v mozkové tkáni a postupem času dochází k úplné sexuální a erektilní dysfunkci.

Marihuana, ale též hašiš jsou jako drogy velice podceňovány. Chronický abúzus snižuje hladinu mužského pohlavního hormonu testosteronu a snižuje zřetelně množství a zdraví spermií. U žen mohou být menstruační a ovulační poruchy.

Stimulancia (kokain, čichání roz-pouštědel...) vyražují potřebu sexu.

Opiáty, především heroin, metabolizovaný na morfin, vedou k významnějším intoxikacím a těžším závislostem. Jejich chronický abúzus nese s sebou množství zdravotních komplikací a jejich předávkování vede k rozvratu a útlumu základních životních funkcí, až ke smrti. V počátečním období morfinismu se ještě impotence zřetelně neprojeví, ale nastoupí vcelku záhy při chronickém abúzu v souvislosti s již popisovanou neurotoxici-tou.

Do této skupiny je třeba přiřadit i nežádoucí účinky léčiv, zvláště dlouhodobě užívaných. Na prvním místě to jsou některé léky ordinované na vysoký krevní tlak. Svůj podíl na snížení či likvidaci potence hrají i některé léky užívané v psychiatrii, např. antidepresiva.

Smutné je, že látky, které někteří lidé užívají, nemají vliv pouze na ně, ale i na jejich děti. Ovlivňují nejen psychiku dítěte, ale také jeho zdravotní stav a inteligenci! A kdo by nechtěl mít chytré a veselé dítě? Tak se snažte, budoucí rodiče...

Mgr. Šárka Kubcová

fixovaným nepravidelnostem zakřivení páteře a bolestem hlavy. Obecně platí, že lépe jsou snášeny modernější verze monitorů a LCD panely. Obnovovací frekvence monitorů zajišťující dobrý zrakový komfort je od 80 Hz výše. Obraz na monitoru musí být stabilní, bez chvění a nerovnoměrného osvětlení plochy. Velikost písma by měla být co největší. Nedoporučuje se příliš temné pozadí obrazovky. Vhodnější je použití černých znaků na světle šedém pozadí.

● **Klávesnice** má být umístěna přímo před monitorem, sklon klávesnice by měl být 10 až 15 stupňů od horizontály. Klasické lineární klávesnice nutí ruce k práci v nepřírodném úhlu a vzniku tzv. syndromu karpálního tunelu. Proto je výhodné používat klávesnice lomené, u kterých je při práci ruka a předloktí v jedné přímce.

● **Myš** by měla spočívat na podložce s měkkou vyvýšeninou pro zápěstí a její tvar by měl odpovídat přirozenému tvaru ruky.

● **Počítač** je zdrojem trvalého hluku. Není proto vhodné umísťovat jej na pracovní plochu, lépe je investovat do zvukově dobře izolované skříně na podlaže.

● **Židle** u počítačového pracoviště může napomáhat přirozenému držení těla, ale i spoluvytvářet nežádoucí odchylky. Proto bychom ji měli vybírat pozorně. Počítač pravděpodobně používá celá rodina, je tedy namístě zakoupit židli s nastavitelnou výškou sedáku. **MUDr. Jan Hamouz, oční lékař, Fakultní Thomayerova nemocnice**