

Léky téměř na všechno

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Psychiatrická nemocnice Bohnice, Praha

Úvod

Název „Léky téměř na všechno“ není tak úplně nadsázka, dále zmiňované možnosti mají opravdu všestranný pozitivní efekt. Následující přehled nemůže být úplný, jedná se spíše o příklady. Mezi „léky téměř na všechno“ by bylo možné zařadit i ledacos dalšího, např. klidné brániční dýchání, vhodné prostředí, probiotika a to, že má někdo stálý příjem a je ekonomicky zajištěný (Ciuffreda et al., 2021).

1

Přiměřená fyzická aktivita

O příznivém účinku fyzické aktivity jsme opakovaně pojednali dříve, zde jen připomeneme, že fyzická aktivita mírní úzkosti, deprese, bažení po psychoaktivních látkách a stres, prospívá mozku, je vhodná u steatózy jater a jako prevence kardiovaskulárních chorob. Fyzická aktivita, konkrétně chůze, se osvědčila v prevenci diabetu 2. typu (Lehmann a Spinas, 1996) i jako užitečný prvek léčby této nemoci (Sung a Bae, 2012). Po skončení fyzické aktivity se obvykle dostavuje relaxace, jedná se tedy i o způsob zvládnání nadměrného stresu.

Omega-3 mastné kyseliny

Jak známo, nejvydatnějším zdrojem omega-3 mastných kyselin (omega-3 MK) jsou mořské ryby, nepražená semena a ořechy, např. lněné semeno. Pro zajímavost dodáváme, že lněné semeno patří k nejlepším zdrojům fytoestrogenů, proto je zvláště vhodné pro ženy po menopauze. Vzhledem ke konzistenci lněných semen je vhodné je před požitím nebo další úpravou umlet.

Podle literatury omega-3 MK:

- Pomáhají regulovat krevní tlak (Brosolo et al., 2023).
- Jsou prospěšné při dyslipidémii i jako prevence srdečních onemocnění, a to i u pacientů s diabetem 2. typu.
- Jsou také užitečné při prevenci osteoporózy, mírní únavu očí a zlepšují imunitu.
- Působí příznivě i na mozek a psychiku, napomáhají růstu a regeneraci mozkových a nervových buněk (Sohouli et al., 2023). Na jejich dostatečný příjem je proto třeba pamatovat s ohledem na zdravý vývoj plodu také v těhotenství.
- Podle autorů Bellino et al. (2022) mírní impulzivitu a agresivitu u psychiatrických onemocnění, např. při hyperaktivitě, poruchách osobnosti a psychózách.
- Mohou patrně mírnit i kloubní obtíže.
- Místo nadměrného příjmu trans nasycených a nasycených mastných kyselin je vhodné zařadit do výživy více omega-3 MK. To je patrně účinnější než používání potravinových doplňků.

2

Spánek

- Spánková deprivace zvyšuje riziko srdečních onemocnění a předčasné smrti (Wei et al. 2022) i riziko hypertenze a diabetu (Khan a Aouad, 2022).
- Spánková deprivace patrně souvisí se vznikem demence u osob středního věku (Balan et al., 2023).
- Vztah mezi spánkovou deprivací a Alzheimerovou nemocí je oboustranný, spánková deprivace zhoršuje tuto chorobu a Alzheimerova nemoc narušuje spánek.
- Z pochopitelných důvodů vede spánková deprivace ke zhoršenému sebeovládání, poruchám nálady, horší stabilitě a vyššímu riziku úrazů.

Na webu drnespor.eu je volně ke stažení text „Zdravý spánek zvyšuje inteligenci a prospívá zdraví: svépomocný návod“.

Zdravé emoce, emoční život a síť sociálních vztahů.

Ochrannými psychologickými činiteli u kardiovaskulárních onemocnění jsme se zabývali jinde. Zde jen zmíníme, že k nim patří svědomitost, pohoda, optimismus a relevantní dovednosti. Lze předpokládat, že zmíněné faktory působí jako ochranné činitele u řady dalších poruch.

- Dos Santos a Lima-Silva (2023) zjistili, že společenská angažovanost a užší kontakty s přáteli a rodinou působí jako ochranný činitel proti depresivní a úzkostné symptomatologii a zhoršování duševní výkonnosti u osob středního a vyššího věku.
- V podobném duchu konstatují autoři Grzejszczak et al. (2023), že přináležitost k určité skupině souvisela s lepším duševním zdravím a snižovala riziko sebevraždy u dospívajících.
- K významným ochranným činitelům ve vztahu ke stresu dalších poruch patří smysluplnost, tj. pocit, že života má smysl a cenu. Smysluplnost zvyšuje odolnost vůči stresu, snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, demence a předčasné smrti. Sutin et al., (2022) zjistili, že smysluplnost také chrání před pocity osamělosti.
- K psychologickým ochranným faktorům patří i emoční inteligence, tj. schopnost uvědomovat si, chápat a ovlivňovat své emoce. Ukázalo se, že emoční inteligence snižovala u nemocných s diabetem úzkost, zvyšovala kvalitu života a zlepšovala kontrolu glykémie. Emoční inteligence také souvisela s kvalitou života a spokojeností v manželství.

3

Dovednosti související s autoregulací

- Do jisté míry sem patří výše zmíněná emoční inteligence.
- Důležitá je schopnost rozlišovat, které zdravotní problémy lze zvládat svépomocí a kdy vyhledat odbornou pomoc.
- Smích, úsměv a humor představují projevy veselosti, ale také způsob, jak se uklidnit (Nešpor, 2020). Jako příklad lze uvést pracovníky záchranné služby. Ti, když mluví mezi sebou, často mívají hodně svérázný humor, což jim pomáhá zvládat profesionální stres.
- Je také třeba zmínit relaxační a meditační techniky. Jejich nahrávky jsou volně na webu autora drnespor.eu, čehož, pokud vím, někdo využívá pro sebe i pro své pacienty.

Střízlivost v užším i širším smyslu slova

Alkohol, tabák a jiné drogy působí nebo zhoršují řadu zdravotních poruch a abstinovat od nich představuje významný ochranný činitel. Slovo „střízlivost“ ovšem znamená i schopnost dobře posoudit své možnosti a situaci. Přehnaná ctižádost souvisí s negativními emocemi jako závist, frustrace a deprese a vede k jednostrannému životnímu stylu. To s sebou nese zdravotní rizika (Schulz et al., 2011). Lidé, kteří dokáží odpočívat a nemají přehnané nároky na sebe a okolí, bývají navíc často úspěšnější.

Literatura

1. Balan I, Bilger N, Saparov D. et al. Sleep Deprivation in Middle Age May Increase Dementia Risk: A Review. *Cureus*. 2023; 15(4):e37425.
2. Bellino S, Bozzatello P, Badino C et al. Efficacy of Polyunsaturated Fatty Acids (PUFAs) on Impulsive Behaviours and Aggressiveness in Psychiatric Disorders. *Int J Mol Sci*. 2021; 22(2):620.
3. Brosolo G, Da Porto A, Marcante S et al. Omega-3 Fatty Acids in Arterial Hypertension: Is There Any Good News? *Int J Mol Sci*. 2023; 24(11):9520.
4. Ciuffreda G, Cabanillas-Barea S, Carrasco-Uribarren A, et al. Factors Associated with Depression and Anxiety in Adults ≥ 60 Years Old during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18(22):11859.
5. Dos Santos G, Lima-Silva TB. Social distancing, emotional suffering, and cognitive performance in mature and older adults: a literature review. *Dement Neuropsychol*. 2023; 17:e20220032.
6. Grzejszczak J, Strzelecki D, Gabryelska A et al. Affiliation to a Social Group as a Preventive Factor in Suicidal Behaviors in Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *Children (Basel)*. 2023; 10(2):333.
7. Khan MS, Aouad R. The Effects of Insomnia and Sleep Loss on Cardiovascular Disease. *Sleep Med Clin*. 2022 Jun;17(2):193-203.
8. Lehmann R, Spinass GA. Die Rolle der körperlichen Aktivität in der Therapie und für die Prävention des Typ-II-Diabetes mellitus. *Ther Umsch*. 1996; 53(12):925-33.
9. Nešpor K. Úsměv a smích u pomáhajících profesí. Praha: Nakladatelství Dr. Josef Raabe, 2020; 153.
10. Pérez-Fernández A, Fernández-Berrocal P, Gutiérrez-Cobo MJ. The Relationship Between Emotional Intelligence and Diabetes Management: A Systematic Review. *Front Psychol*. 2021; 12:754362.
11. Sohoulí MH, Rohani P, Nasehi MM, et al. Changes in serum brain-derived neurotrophic factor following supplementation of omega 3 fatty acids: A systematic review and Meta-Regression analysis. *Clin Nutr ESPEN*. 2023; 56:207-214.
12. Schulz M, Damkröger A, Voltmer E et al. Work-related behaviour and experience pattern in nurses: impact on physical and mental health. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2011; 18(5):411-417.

13. Sung K, Bae S. *Effects of a regular walking exercise program on behavioral and biochemical aspects in elderly people with type II diabetes.* *Nurs Health Sci.* 2012; 14(4):438-45.
14. Sutin AR, Luchetti M, Aschwanden D, Lee JH, Sesker AA, Stephan Y, Terracciano A. *Sense of purpose in life and concurrent loneliness and risk of incident loneliness: An individual-participant meta-analysis of 135,227 individuals from 36 cohorts.* *J Affect Disord.* 2022; 309:211-220.
15. Wei R, Duan X, Guo L. *Effects of sleep deprivation on coronary heart disease.* *Korean J Physiol Pharmacol.* 2022; 26(5):297-305.