



ZDRAVÍ A KRÁSA 27. 03. 2011

Nepodceňujte signály svého těla

Náhlé a ostré bolesti hlavy, pokud nejsou následkem bujarého večírku, Vás mohou varovat před mozkovou výdutí, která se vyskytuje u cca pěti procent...

Varovný signál Vašeho těla nemusí být jen vleklá bolest, mohou se projevovat i zdánlivě neškodnou a lehce přehlédnutelnou formou, jako je např. zvýšená žížeň, mírné tiky v obličeji nebo píchání v boku. Nebojte se ani kvůli těmto zdánlivě zanedbatelným projevům pro jistotu vyhledat lékaře.

Náhlé bolesti hlavy

Náhlé a ostré bolesti hlavy, pokud nejsou následkem bujarého večírku, Vás mohou varovat před mozkovou výdutí, která se vyskytuje u cca pěti procent lidí. Pozor by si měli dávat obzvláště kuřáci a rodiny, u kterých se toto onemocnění, zvané také mozkové aneurysma, již dříve vyskytlo. V případě prasknutí aneurysma může být mozek poškozen už během několika chvil, a to bez okamžité lékařské pomoci i nevratně. Není však třeba ihned při náhlé bolesti hlavy panikařit, může jít i o důsledek stresu a únavy.

Bolesti zad

- **Bolesti zad a šíje** jsou zcela běžným problémem moderní doby, zvláště při sedavém zaměstnání a nedostatku pohybu. Dají se odbourat pravidelným cvičením a protahováním, ideální je např. jóga či strečink.
- **Náhlá bolest zad a brnění nohou** - tyto příznaky mohou provázet vyhřeznutí ploténky a při

podcenění léčby hrozí chirurgický zákrok, v horším případě ochrnutí.

- **Rostoucí bolest zad** - ve spojení se ztuhnutím šije a brněním rukou může jít o vyhřeznutí ploténky v oblasti krční páteře, proto raději vyhledejte lékaře.

Píchání v boku

Nejde-li o běžné krátkodobé píchání v boku v důsledku přetažení při sportovní aktivitě, není vyloučené, že jde o zánět slepého střeva. V tomto případě bude ostré píchání v boku na pravé straně provázené ještě horečkou a nevolností. U žen může také jít o poškození cysty, které je sice provázeno bolestmi, ale není životu ani zdraví nebezpečné, pokud přijde léčba včas.

Rýhy na nehtech

Je-li rýhování nehtů příčné, může předznamenávat infekční onemocnění, podélné rýhování je obvykle pouze důsledkem špatné péče o nehty.

Nadměrná žízeň

Dlouhodobá nadměrná žízeň i mimo horké dny bývá jedním z prvních příznaků cukrovky. Dalšími signály tohoto onemocnění je úbytek na váze, bolest v krku a samovolně se objevující modřiny.

Třes rukou

Vyloučíte-li běžné příznaky třesu rukou, jako je nízká hladina cukru v krvi nebo alkohol a jiné lehké drogy, může jít o špatnou funkci štítné žlázy. Obvykle tohle onemocnění doprovází také úbytek váhy a nadměrné pocení. Opakovaný třes jedné končetiny je klasickým projevem Parkinsonovy choroby.

Záškuby v obličeji

Kmitavé záškuby v obličeji, například u víček nebo na tváři, značí buď pocit chladu, nebo nadměrný stres a únavu. Obvykle stačí dostatečný odpočinek a udržování těla v teple, ale přetrvávají-li tyto příznaky déle, vyhledejte lékaře.

Tlak na močový měchýř

Zvýšený pocit tlaku na močový měchýř může u žen signalizovat zánět močového měchýře, u mužů zvětšení prostaty. Je-li dalším příznakem také častější močení, nejsou vyloučeny potíže se srdcem nebo cukrovka.

Bolesti nohou

Pokud jde o náhlou bolest v oblasti lýtek, kdy je lýtko citlivé, horké a oteklé na jednom místě, může jít o závažnou žilní trombózu a je třeba okamžitě vyhledat lékařskou pomoc a nesnažit se o rozcházení či masírování, které spíše uškodí. Žilní trombóza může vzniknout v důsledku hromadění krve do spodní části těla, například při dlouhém sezení či stání.

Bolesti na prsou

Dlouhodobější bolest na prsou v lepším případě znamená vyčerpání, v horším případě však může jít o příznak srdeční choroby, proto je lékařská prohlídka rozhodně na místě.

Bolest při pohlavním styku

Silná bolest při pohlavním styku, kdy žena pocituje tlak v podbříšku, může znamenat zánět vaječníků a vejcovodů.

Nadměrné nadýmání

Pozorujete-li na sobě dlouhodobější nadměrnou plynatost a nadýmání, které nemá souvislost s oblibou luštěnin, kořeněných jídel či některých druhů zeleniny, hrozí u žen riziko onemocnění rakovinou vaječníku, ale může jít i o alergii na laktózu v mléčných výrobcích.

Příčinou potíží mohou být i nevyřešené problémy

Silné akutní bolesti a potíže patří rozhodně do rukou lékaře. Nicméně **opakující se a chronické potíže**, bolesti a problémy naší tělesné schránky ukazují také na to, že máme nějakou energetickou blokádu, nevyřešený problém, nezpracované emoce apod. Naše tělo nás tímto způsobem žádá, abychom s tím něco udělali. Vyslyšet **varovné signály těla** se vyplatí. Kromě toho, že zajdete k lékaři, budete se možná chtít něco dozvědět i o vnitřní příčině, která má fyzickou bolest na svědomí. Jak se říká „ve zdravém těle zdravý duch“, ale stejně tak to platí i obráceně. Chcete-li najít příčinu trápení, může vám s tím pomoci [homeoterapie](#).