



Věděli jste, že stres může způsobit vážné problémy s dýcháním?

Poruchy dýchacího ústrojí mohou mít různé příčiny. Mezi nejčastější a někdy podmíněné určitou genetickou predispozicí patří poruchy z vystavení se velkému množství prachu, alergenů a konzumace některých potravin, nápojů nebo léčiv. Příliš se ale nemluví o tom, že za těmito obtížemi může stát také stres. Opakované vystavování vypjatým situacím například v zaměstnání může vyústit dokonce ve vážné dýchací problémy.

Mezi nejčastější projevy dýchacích potíží patří pocity ztížení dechu, snížení tolerance zátěže, nucení k prohloubení dechu, tlaky na hrudníku či zádech, potřeba kašlání a pokašlávání, případně i opakované infekce dýchacích cest. Za těmito komplikacemi mohou stát naše geny, vnější vlivy a také stres a schopnost jeho zvládnutí. *„Po předcích máme zděděnou informaci, jak se ke stresovým situacím postavit – buď je vyřešit (útok), nebo utéct. V organismu se v ten moment produkují látky, které nám mají pomoci zvolenou variantu realizovat. Dnešní doba však často tyto reakce neumožňuje, a proto mohou produkované látky u predisponovaného jedince vyvolat například generalizované zúžení průdušek či astmatický záchvat. U jiných to může být srdeční arytmie, bušení srdce či dokonce srdeční infarkt nebo mozková mrtvice,“* vysvětluje MUDr. Daniela Pavlíková z oddělení respiračních nemocí EUC Kliniky Praha – Malešice.

Když stres pomalu zabíjí

Zaměstnání, kde jsme vystaveni permanentnímu (byť jen malému) stresu, může být pro nás nebezpečné. Stres se na dýchacím ústrojí projevuje nenápadně, ve svém důsledku se ale právě důležitost tohoto systému promítá do celého životního rytmu a o to závažnější problémy může způsobit. *„Jak praví lidová moudrost, stokrát nic umožnilo osla – zvíře známé pro svou odolnost a vytrvalost. Často lépe zvládneme jednu větší ránu osudu než přetrvávající mikrostresy. Když se nám několikrát za den vlivem stresu zvýší tepová i dechová frekvence, zvětšuje se riziko, že se dostaví vážné problémy. Nepříjemný pocit na hrudníku nebo v oblasti žaludku může narušit i náš spánek, čímž se poruší biorytmus celého organismu. Do práce jdeme další den neodpočatí a začneme se pohybovat v bludném kruhu,“* uvádí MUDr. Daniela Pavlíková z EUC Kliniky Praha – Malešice.

Při diagnostice dýchacích obtíží je proto velmi důležité zjištění jejich příčiny. Pokud se jedná o obtíže psychického původu, nestačí běžná léčba na pneumologii či alergologii, ale je vhodné využít také pomoc psychologa nebo psychiatra. *„Psychoterapeut pacientovi*



vysvětlí, kdy se jeho astma spouští a které životní situace k projevům přispívají. Může ho také naučit, jak své obavy, strachy a úzkosti lépe zvládat,“ uzavírá MUDr. Daniela Pavlíková.

Skupina EUC:

Zdravotnická skupina EUC tvoří největší síť ambulantních klinik v ČR. Je největším poskytovatelem ambulantní péče, prémiové péče, mamoscreeingů a lékařské péče pro zaměstnavatele. Od roku 2011 do roku 2017 investovala 544 milionů korun především do modernizace přístrojů, vzdělávání zaměstnanců a elektronizace systémů a služeb. V 28 zdravotnických zařízeních napříč ČR (včetně 10 prémiových), 19 lékárnách a 14 laboratořích zaměstnává 1 886 lidí, kteří poskytnou péči 1,8 milionu pacientů ročně. Na podzim 2017 vydala jako první v sektoru zdravotnictví v ČR emisi dluhopisů, v celkovém objemu 1,4 miliardy korun.

Více na www.euc.cz

Kontakty pro média:

Tisková mluvčí

EUC

Eva Hokrová

e-mail: eva.hokrova@euc.cz

tel.: (+420) 607 646 018

Public relations

AMI Communications

Jiří Šnejdarek

e-mail: jiri.snejdarek@amic.cz

tel.: (+420) 773 286 207