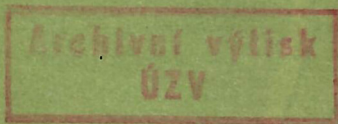


Rady lékaře

budoucímu

vůjákovi



ÚSTŘEDNÍ ÚSTAV ZDRAVOTNICKÉ OSVĚTY PRAHA 1965

MNO HT/ZS

Milý soudruhu

brzy nastoupíš základní vojenskou službu. Rozloučíš se se svými milými a odejdeš do prostředí, které dosud neznáš - do kasáren. Přivítá Tě družný vojenský kolektiv, sepatý kamarádstvím a kázní, ve kterém najdeš dobré přátele možná i pro celý život. S nimi budeš prodělávat vojenský výcvik. Ten není těžký pro zdravého, sportem otužilého chlapce, může však být obtížný pro člověka duševně a tělesně nepřipraveného.

Jsi vyzbrojen dobrým zdravím ke vstupu do vojenského kolektivu?

Ještě máš čas dát si do pořádku některé drobné vady, které by mohly ztížit Tvůj život v novém prostředí. Využij proto zbývajících měsíců ke kontrole svého zdravotního stavu, navštiv lékaře, který Tě již očekává. Možná, že zjistí, že jsi docela zdravý. Pak Ti poradí, jak si i nadále ochrániš své zdraví. Trpíš-li však nějakou menší vadou nebo nemocí, poradí Ti lékař, jakým způsobem ji lze nejlépe odstranit či zeslabit.

Uvedu zde několik příkladů:



Zubní kaz

Zdravý, dospělý člověk má 32 zubů. Zuby jsou denně ve styku s potravou, jejíž zbytky na nich ulpívají. Tyto zbytky odstraňujeme při čištění zubů kartáčkem a zubní pastou; ale napomáhá tomu i chroupání pevné dužiny ovoce a zeleniny (jablko, mrkev, kedluben). Při nedostatečném čištění však zbytky potravy zůstávají mezi zuby a v nejrůznějších skulinách, kde se rozkládají a narušují sklovinu povrch zubů. Vytváří se zubní kaz. Kaz je nutno okamžitě ošetřit, jinak čím déle se nechá zub bez ošetření, tím je kaz větší a zub začne bolet.



Může se stát, že vznikne dokonce zánět okostice a tvář nad bolavým zubem oteče. Jaké je to utrpení, když bolí zuby! To už je pak pozdě, zub musí obvykle ven. I když vrtání a plombování není moc příjemné, vždycky je méně bolestivé, než probdělé noci s otoklou tváří. Malý kaz je ošetřen rychle a bez bolesti. Pamatuj si, čím více tuto návštěvu odkládáš, tím větší je kaz, tím větší bolest Tě čeká a možná, že i ztráta zubu.

Lékařská věda dokázala, že nemocný zub může ohrozit celý organismus; může se stát zdrojem infekce, šířící se do celého těla a může způsobit onemocnění i vzdálených orgánů, velmi často onemocnění ledvin a kloubů; nehledě k tomu, že nemocný zub znemožňuje dokonalejší rozměňování potravy a může způsobit i onemocnění zažívacích orgánů.

Nejenom zubní kaz, ale i zubní kámen není pro stav chrupu lhostejný. A konečně, který mladý člověk by nechtěl mít krásné, zdravé zuby!



Oko je jeden z nejsložitějších orgánů lidského těla. Často i menší úchylinky zde vyvolávají poruchy vidění. Proto je mnoho lidí krátkozrakých i dalekozrakých. Tyto vady lze většinou upravit brýlemi. Podle předpisu lékaře zhotoví optik brýle a postižený se stane opět schopným zastávat téměř všechna zaměstnání, jako kdyby oční vadou nebyl postižen.

První známkou slabšího zraku je pálení a bolesti v očích při čtení, zvláště malých, hustých písmen. Takový nemocný se brzy cítí unaven čtením, trpí bolestmi hlavy a hledá jinou zábavu než je knížka. U silnějších vad se písmenka rozmazávají, je nutno se dívat do knížky buď příliš blízka, nebo příliš dálky. Správná vzdálenost čteného od očí je asi 30 cm.

Proto pozoruješ-li jakoukoli poruchu vidění, neodkládej vyšetření u očního lékaře.

Vady sluchu



Druhým velmi složitým orgánem je ucho. Mnozí z nás, zvláště v dětství, prodělali zánět středního ucha. Bubínek odděluje zevní ucho od ucha středního. Dojde-li k zánětu středního ucha, nemůže odtékat hnis ze středoušní dutiny a je nebezpečí, že se zánět ze středoušní dutiny rozšíří na další části lebky. Lékař proto musí propíchnout bubínek, aby takto vzniklým otvorem mohl hnis volně odtékat. Není-li včas uvolněna zanícená středoušní dutina, hnis si protrhne cestu sám. Takový protřžený otvor se špatně hojí. Neléčený nebo pozdě léčený zánět se stává vleklý - a otvor vzniklý v bubínku se někdy vůbec nezhojí. V takovém zanedbaném případě se při každém prochlazení objevuje znovu výtok z ucha a sluch postupně slábne.

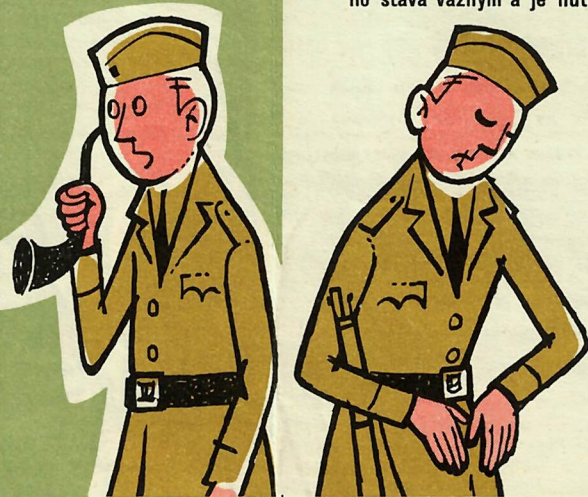
Zdravý člověk slyší na 6 m šepot. Neslyší-li, nemusí to znamenat ještě poruchu sluchu! Vyžaduje to však odborné lékařské vyšetření. Třeba je to mazová zátka, kterou lze jednoduše odstranit. Ale může to být i zanedbané onemocnění sluchového ústrojí, a to v období, kdy je ještě možno sluch správným léčením zachránit.

Kýly

Břišní stěna je tvořena vrstvou svalů a jiných tkání. Musí být pevná, protože tvoří nejen stěnu dutiny břišní, ale pomocí jejích pohybů také dýcháme a vytváříme tak zvaný břišní lis. Někdy není břišní stěna dostatečně pevná. Může být oslabena v některých místech od narození, jako kupříkladu v kanálu tříselném nebo pupěčím nebo v jizvách po operacích. V takovém oslabeném místě vzniká šterbina, kterou proniká pod kůži pobřišnice a část břišního obsahu. Tak dochází ke vzniku kýly. Šterbině, kterou došlo k prostupu, říkáme kýlní branka. Kýla může být zcela malá, ale i velká. Často zpočátku nezpůsobuje potíže. Ale kdykoliv, zvláště při napnutí břišní stěny při námaze, může se kýlní branka sevřít, až úplně uzavřít. Nastává uskrtnutí kýly, ztížení krevního oběhu a tím odumření uskrtnutých částí. Tehdy se stav nemocného stává vážným a je nutná okamžitá operace pro záchranu života.

Je nutno se vystavovat takovému nebezpečí? Chirurgický zákrok k odstranění malé kýly je naprosto bezpečný a během 3 - 4 týdnů je nemocný opět zcela zdrav.

Ty, soudruhu, který máš kýlu třeba již od dětství, nepodceňuj význam léčby a nebezpečí kýly. Při plnění vojenských povinností nebudeš jistě chtít zůstat pozadu za svými kamarády. Ještě před nástupem vojenské služby můžeš být léčen a při nástupu naprosto zdrav.



onemocnění nohou

I v dobrých hygienických podmínkách se přenáší na člověka různá plísňová onemocnění. Nejčastějším z nich je plísňové onemocnění nohou. Přenáší se třeba rohožemi v lázních, ale i tak, že si zdraví lidé vypůjčí od lidí postižených plísni nohou obuv, punčochy nebo i jen ručník. Plíseň si vybírá takové prostředí, kde nejsou dodržována základní hygienická pravidla: zpotené, nemyté nohy, neměněné ponožky.

Často jsou plísni postiženy prostory mezi prsty, zvláště dochází-li k nadměrnému pocení. Kůže zde zbělá, začne svědit až pálit, pak popraská a vytvářejí se bolestivé, krvavé trhliny. Na ploskách nohou se nejdříve objeví puchýřky, pak kůže také praská.

I v tomto případě Ti poradí odborný lékař, jak onemocnění vyléčit a jak mu předcházet. Ve vojenském kolektivu bys mohl být zdrojem onemocnění mnoha svých kamarádů.

Křečové žíly

U lidí, kteří jsou zaměstnaní převážně vstoje, objevují se někdy křečové žíly. Jsou to žilní městky, které se objevují nejčastěji na nohou.

Při dlouhém stání nemůže v dolních končetinách volně proudit krev, která pak působí také vyšším tlakem na stěny žil. Ty povolí a vytvoří se uzlíky - křečové žíly. Svaly dolních končetin proto nejsou dobře prokrveny a bolí. Křeče v lýtkovém svalstvu bývají jedním z příznaků křečových žil. Objeví-li se tyto bolesti, je třeba myslet na křečové žíly, i když pod kůží není vidět žilní uzlíky. Mohou to být hluboké křečové žíly, ukryté mezi svaly. Křečovým žilám předcházíme vhodným sportem, který pomáhá lepšímu oběhu krve. Jsou-li již křečové žíly vytvořeny, poradíme se s lékařem, je-li vhodné je operovat.

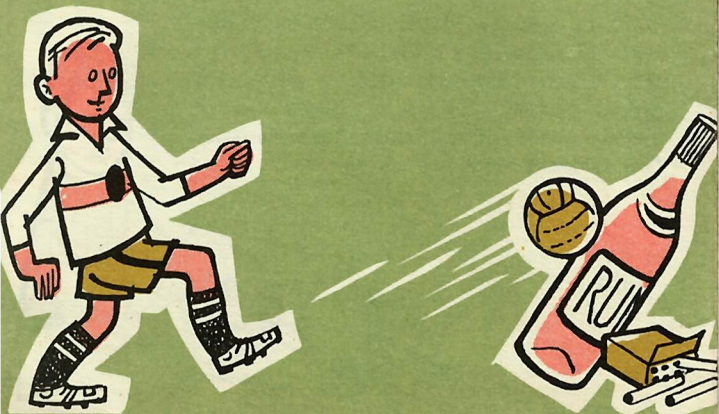
Ukázal jsem na některá onemocnění a vady, které jsou nejčastější a mohly by Ti být už v prvních dnech vojenské služby překážkou. Ve všech uvedených onemocněních, ale také i v jiných případech porušení zdraví vyhledej vždy příslušného lékaře. Dbej svědomitě všech jeho pokynů.



Jsi-li však zcela zdrav, poradím Ti, jak si toto zdraví udržet, abys byl dobře připraven pro vojenskou službu. Předpokladem dobrého tělesného rozvoje je dodržování správné životosprávy. Vojenský kolektiv je veselý a kamarádský, ale také náročný. Potřebuje chlapce zdravého, silného, otužilého, zvyklého tělesnému zatížení a ukázněného. Jak na to jít nejlépe?

sportem

Třeba lehkou atletikou, míčovými hrami veslařením, nebo plaváním. Dobře se připravíš kterýmkoliv sportem, který organizuje tělovýchovná jednotka nebo skupina Svazarmu. Dej přednost hřišti či tělocvičně, slunci a vzduchu před zakouřeným prostředím kaváren a před alkoholem. Kouřit a pít není hrdinstvím ani na vojně. Jsou to projevy slabosti.

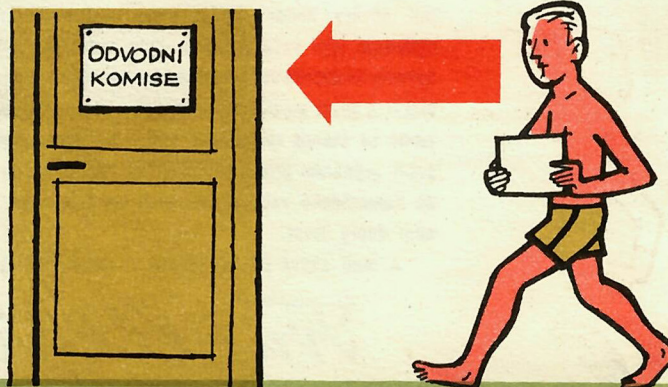


Ve vojenském kolektivu zůstane pozadu za všemi ten, kdo je zvyklý vozit se autem nebo tramvají, dostávat snídani až do postele. Nevede se ani pochybným hrdinům nachýlených postav s cigaretou a pivem v ruce. Naopak vše je hračkou tomu, kdo se nebojí tělesné práce a kdo má rád výlety do hor, vodu, sport a svazácký či svazarmovský kolektiv.

Nezapomeň na rentgenové vyšetření plic a srdce! Bez něho mohou zůstat nezjištěny některé choroby, které se zpočátku neprojeví žádnými příznaky. Je to především tuberkulóza plic, která je jednou z nejzákladnějších chorob vůbec.

V době, která Ti zbývá do nástupu vojenské služby, můžeš ještě onemocnět či utrpět úraz. Tím se může Tvůj zdravotní stav podstatně změnit. Oznam proto každé své vážnější onemocnění či úraz své okresní vojenské správě, abys mohl být včas pečlivě vyšetřen a léčen. Úmyslné i neúmyslné zatajení změn zdravotního stavu může být na škodu jak výkonu vojenské služby, tak i Tvému zdraví.

Odvodní komisi uved všechna závažnější onemocnění, která jsi prodělal, právě tak jako úrazy a obtíže.





28	
29	
30	
1	
2	
3	
4	

Vojenská služba se již blíží! Začneš počítat měsíce a týdny, nakonec i dny a na vojnu čekáš s různými pocity. Těšíš se nebo máš určité obavy. Neboj se a všechny obavy zažeh! Po prvních dnech nezvyku a stesku po svých milých se Ti vojenská služba zalíbí. Nezapomeň se však se všemi milými dobře a správně rozloučit a nezapomeň ani na své děvče. Připrav sebe i je na čas odloučení a vytvoř ovzduší důvěry mezi Vámi. Je důležité pro klid Vás obou. Máš-li svoji dívku rád, věř jí tak, jako ona bude věřit Tobě a dokáž jí i po celou dobu vojenské služby, že jsi její důvěry hoden. Vždyť doba odloučení jen upevňuje tyto vztahy, které byly vytvořeny na pevném podkladě vzájemného porozumění. A potom - s chutí mezi nové kamarády do kolektivu, jehož se staneš součástí a kde i Ty sám budeš svým jednáním pomáhat upevňovat dobré, vpravdě kamarádské vztahy. Bez nich ani „na vojně“ není dobrý život.

A mně zbývá již jen popřát Ti mnoho štěstí.

Tvůj lékař