Podkožné hrčky v blízkosti kĺbov – gangliómy síce väčšinou nebolia, no postupne sa zväčšujú a minimálne esteticky nám prekážajú. Ak niečo také vyrástlo aj vám, vyhľadajte odborníka, který vás zbaví hrčiek za pár minút a vyhnete sa tak možným zdravotným komplikáciám.

Trápia vás hrčky na kĺboch?

Ak vás trápia hrčky, vyhľadajte odborníka, ktorý vám pomôže za pár minút.

Foto: Shutterstock (1)

Radí **MUDr. JÚLIUS MURANSKÝ, MPH.**, skúsený chirurg, klinika jednodňovej chirurgie v Bratislave

Gangliómy sú prejavom kĺbového ochorenia v zmysle zápalu a premnoženia vnútrokĺbnej hmoty s konzistenciou gélu. Pretlakom sa vytvára výduť (cysta) v najslabšom mieste, vzniká najčastejšie pri preťažení kĺbu alebo vibračných prácach (práca so strojmi, ale napr. aj pri práci s myšou). „Gangliómy predstavujú nezhubné podkožné cysty vyskytujúce sa najčastejšie na zápästí, prstoch, kolene (tzv. Bakerova cysta) a členku, najväčší výskyt je na zápästí. Ide o následok zápalu v kĺbe, keď sa produkuje viac vnútrokĺbnej gelatinóznej hmoty, tá si hľadá cestu úniku, ktorou sa stane oslabené miesto (tzv. predilekčné miesto) – vzniká hrčka a začína rásť ganglióm," vysvetľuje ako vznikajú tieto cysty MUDr. Muranský.

Dvojročné trápenie ukončil päťminútový zákrok

Pani Mária (56 rokov) pracuje 10 rokov vo výrobni polystyrénu, kde dvíha 8 hodín denne 5- až 7-kilogramové bremená. „Približne pred 2 rokmi mi začala rásť hrčka na zápästí. Najprv som to ignorovala, no po jeden a pol roku ma však bolesť prinútila navštíviť lekára. Lekár určil diagnózu, že ide o ganglióm, ktorý vznikol z preťaženia kĺbu, a o 2 týždne sa so mnou dohodol na zákroku. Zákrok trval približne 5 minút, v lokálnom znecitlivení, lekár otvoril ganglióm a vytvoril komunikáciu medzi kĺbom a podkožím. Je úžasné, že hneď po zákroku hrčka zmizla," opisuje svoju skúsenosť. Keďže má pani Mária fyzicky náročné zamestnanie, zostala doma na PN 2 týždne a lekár jej odporučil šetrenie zápästia. Žiaľ, odborník ju upozornil, že ak bude pani Mária naďalej dvíhať ťažké bremená v rámci svojho zamestnania, je veľmi pravdepodobná recidíva ochorenia.

Konzervatívna verzus chirurgická liečba hrčiek

„Liečba gangliómov je možná 2 spôsobmi – konzervatívna liečba alebo chirurgický zákrok. Konzervatívna liečba kĺbu spočíva v znížení zápalových faktorov (napr. podávaním kortikoidov alebo nesteroidných antiflovistík ako liekov). Pri chirurgickom riešení otvoríme ganglióm a následne vytvoríme komunikáciu medzi kĺbom a podkožím (tzv. drenážnu cestu). Tak zabezpečíme odtekanie obsahu gangliómu voľne do podkožia, kde dôjde k vstrebaniu gelatinóznej hmoty. Zákrok sa robí v lokálnom znecitlivení a trvá približne 5 minút, po zákroku je, samozrejme, nutné telesné šetrenie postihnutého kĺbu," vysvetľuje skúsený chirurg Július Muranský a zároveň upozorňuje: „Pri gangliómoch je vyššia pravdepodobnosť recidívy, ak sa ganglióm obnoví, robí sa opäť chirurgický zákrok." Okrem gangliómov sa často vyskytujú u pacientov aj iné druhy hrčiek (lipómy a aterómy).

Ľudový recept starých materí

Pri gangliómoch rady starých mám radia položiť ruku na tvrdú podložku (napr. stôl), z hornej časti ruky sa priloží kniha a následne veľmi silno udrieť na knihu, cieľom je prasknutie gangliómu a jeho následné vstrebanie v podkoží, po viacerých opakovaniach by mal ganglióm odísť. Či to však stojí za to riziko zapálenia, si musí zvážiť každý sám.

Ako sa chrániť pred chorobami, ktoré na nás striehnu v MHD?

Počas zimných mesiacov býva cestovanie MHD skutočne náročné. Prechod zo zimy do prekúreného prostredia mestskej hromadnej dopravy, kde nám po tele stekajú kvapky potu a ledva dokážeme dýchať, je nielen nepríjemný, ale aj ideálny pre množiace sa baktérie a vírusy.

Ťažký vzduch, zahmlené okná a dochytané držadlá v MHD, kašľajúci, kýchajúci a smrkajúci spolucestujúci sú každodennou rutinou ciest do práce a z práce. Táto rutina predstavuje obrovský nápor na našu imunitu, ktorá dostáva v MHD počas zimy poriadne zabrať. Ako ju chrániť pred tým, aby ju spomínané nástrahy neoslabili?

Hrozba všade naokolo

Hoci sa dopravné prostriedky pravidelne čistia, baktérie po pár hodinách opäť usídlia v ich útrobách. To predstavuje nebezpečenstvo najmä pre ľudí trpiacich oslabeným imunitným systémom. Väčšina baktérií, ktorá takto „cestuje" spolu s nami v MHD, zapríčiňuje najmä ochorenia dýchacích ciest. A nikto z nás predsa nechce doma skončiť s vysokou horúčkou a zápalom priedušiek, nehovoriac o nepríjemnej viróze, ktorá dokáže človeku poriadne znepríjemniť život.

Ako sa najlepšie chrániť?

Počas cestovania v prostriedkoch hromadnej dopravy by sme sa nemali dotýkať rukami úst a tváre, pretože tak je pravdepodobnosť nákazy baktériami a vírusmi vyššia. Hneď po príchode domov je potrebné umyť si ruky, no pozor by ste si mali dať aj na prílišnú dezinfekciu. Ak používate výhradne dezinfekčné mydlo, môžete si, naopak, uškodiť, pretože „netrénujete" svoj imunitný systém. Navyše tak prichádzame aj o baktérie, ktoré nám pomáhajú. Aj v tomto prípade teda platí staré známe – všetkého veľa škodí, preto sa držte zásady, že dezinfekcia je výborný sluha, no zlý pán.

Na vyvolanie choroby postačuje niekoľko faktorov:
- **oslabený imunitný systém,**
- **nedostatočná hygiena (umývanie rúk),**
- **strava s nízkym obsahom vitamínov.**

Posilnite si imunitu

Základom je dostatok stravy obsahujúcej ovocie a zeleninu, teda vitamíny. Snažte sa konzumovať najmä plodiny z našej zemepisnej šírky, ako sú jablká, červená paprika či kapusta, ktoré obsahujú dostatok vitamínu C. Ako prevencia, resp. zvýšenie odolnosti proti teplotným šokom je vhodné aj pravidelné saunovanie. Pomáha lepšie znášať nielen zimu, ale aj letné horúčavy. Bohužiaľ, do sauny nemôžu ísť ľudia napríklad s vysokým tlakom, ale ani ľudia s mnohými inými zdravotnými problémami. Účinným pomocníkom v ochrane organizmu a posilnení obrannej schopnosti je hliva ustricovitá. Jej využitie sa nekončí len v kuchyni. Hliva obsahuje viacero užitočných vitamínov, aminokyselín a minerálov, no najdôležitejšia látka z hlivy pre organizmus je beta glukán. „Beta glukán môže pomôcť nielen ako prevencia ochorení, ale podporuje aj hojenie rán a zabraňuje infekcii, čo je počas zimných mesiacov, keď je telo neustále atakované zvýšeným množstvom chorôb všade naokolo (napríklad aj v MHD), skutočne neoceniteľné," hovorí Ing. Adrián Doboly, odborník na imunitu. Imunitný systém je dennodenne poškodzovaný stresom, znečisteným životným prostredím či nesprávnymi životnými návykmi, a ak sa nestíha zregenerovať, svoje úlohy už nemusí zvládať. To sa môže prejaviť ochorením. Beta glukán pomáha udržiavať jeho správnu funkčnosť. „Preparáty s výťažkom beta glukánu z hlivy ustricovitej sú najúčinnejšie vtedy, ak sa užívajú ráno nalačno, ale podporovať imunitu má zmysel v priebehu celého dňa. Zvlášť, ak je telo oslabené chorobou alebo únavou," uzatvára Ing. Adrián Doboly.