

ĎAKUJEME, PÁN DOKTOR

Rady „rozhlasového“ lekára Karola Miku
z vysielania Rádia LUMEN

Zostavili Jozef Pikula a Ivo Novák

Original Title: Ďakujeme, pán doktor.

Rady „rozhlasového“ lekára Karola Miku z vysielania Rádia LUMEN

Copyright © PRE LUMEN, n. o., Banská Bystrica 2025

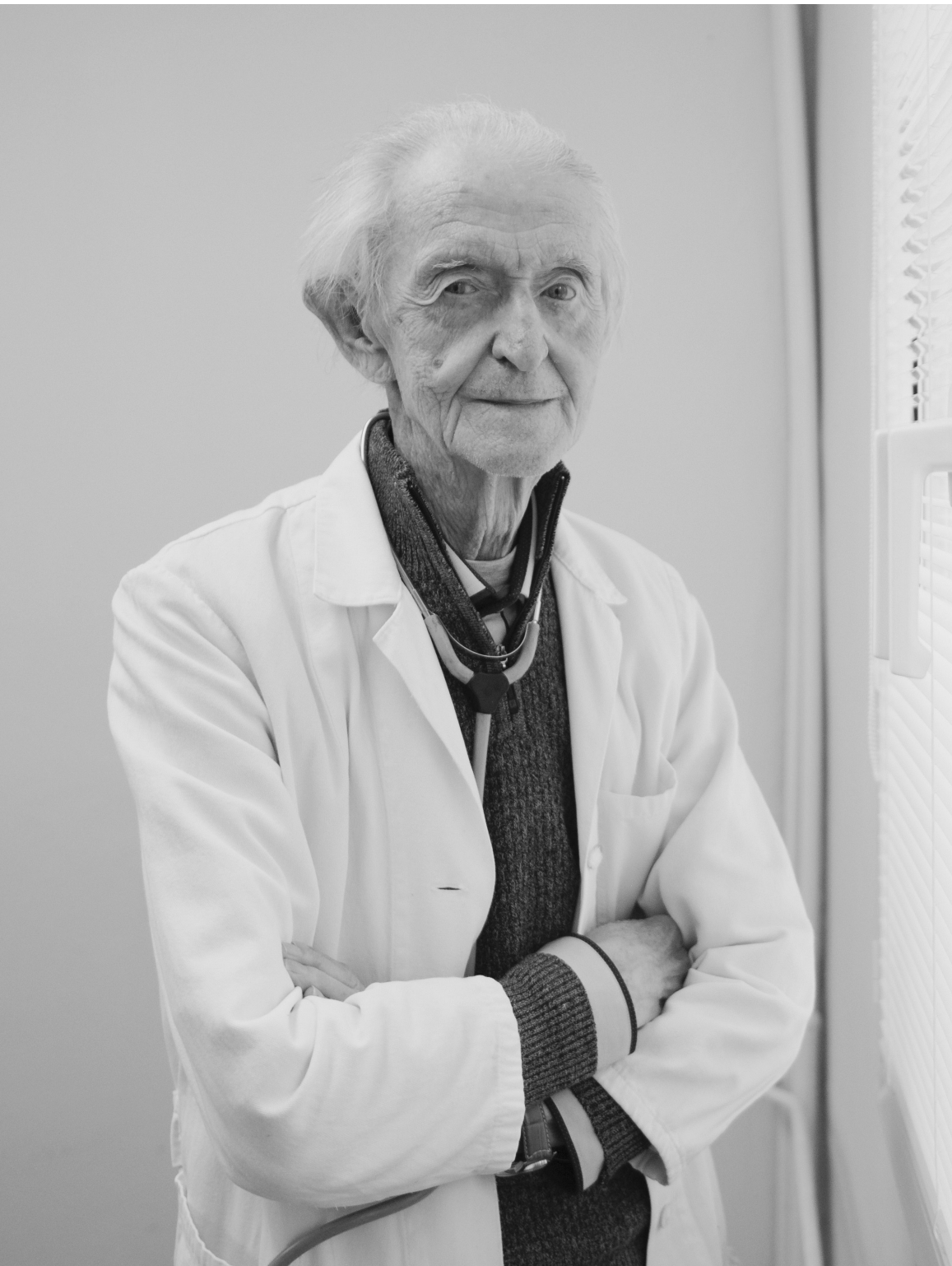
ISBN: 978-80-69191-00-6

MUDr. Karol Mika

Narodil sa 10. apríla 1927 na Starých Horách. Ako praktický lekár začal pôsobiť v roku 1956 v Banskej Bystrici. Obyvatelia metropoly stredného Slovenska jeho pomoc využívali neuveriteľných 72 rokov! Okrem svojich pacientov radil aj poslucháčom Rádia LUMEN už od konca 90. rokov minulého storočia. Zo svojej ambulancie odišiel až v roku 2024. O niekoľko mesiacov 10. augusta 2025 odišiel znova, tentoraz už do večnosti.

Vďaka spolupráci s Rádiom LUMEN však pána doktora poznali poslucháči na celom Slovensku. Vo svojom programe „Poradňa doktora Miku“ radil v rôznych témach týkajúcich sa zdravia a zdravého životného štýlu. Okrem lekárskeho vedomostí sa mnohí priaznivci rádia spoliehali aj na jeho znalosť liečivých bylín a rastlín.

Nakoniec, pán doktor Mika bol inšpiratívnym človekom, ktorého recept na dlhý život pramenil vo viere v Boha a úcte ku každému človeku. S úmyslom, aby sa na jeho dielo v Rádiu LUMEN nezabudlo, Vám prinášame publikáciu **Ďakujeme, pán doktor.** Počas prepisu textov sme sa snažili zasahovať do reči pána doktora len minimálne, aby ste pri čítaní tejto knižky mali pocit, že pán doktor sa svojím láskavým hlasom prihovára aj Vám.



Autor foto: Kristína Kružicová (Denník Postoj)

A grayscale, blurred background image of window blinds, with a white rectangular text box overlaid in the center.

ŽIVOT NÁŠ KAŽDODENNÝ

Azda najviac otázok, ktoré všeobecný lekár Karol Mika dostal, sa ne-Atýkali ani tak konkrétnych častí ľudského tela, ako skôr spôsobu nášho života, práce, stravovania a ďalších dôležitých vecí, ktoré sú s našim životom spojené. A jeho odpovede často nesmerovali k tomu, aby ste išli a okamžite vyhľadali lekára, ale skôr, aby ste sa zastavili a zamysleli nad tým, či niečo v danej oblasti nerobíte zle.

Priberanie

Dôležitá je predovšetkým striednosť v strave. Jeť len toľko, koľko nám treba. Ale už sme takí ľudia, že keď je niečo dobré, tak si myslíme, že toho musíme veľa zjesť, a že nestačí len ochutnať. Je dôležité zjesť, čo treba, ale nie veci, ktoré sú ťažké, ktoré sú premastené, presladené. Keď robíme vyšetrenie krvného cukru, mnohí aj takí pacienti, ktorí napríklad nemali zvýšený krvný cukor, zrazu majú zvýšené hladiny glykémie v krvi. No a toto by nemuselo byť. Tak sa aspoň snažme, aby sme teda jedli len toľko, koľko treba. A nech sú to radšej vegetabilné zdravé veci, celozrnný chlebík a podobne.

Zlatý streptokok

Lieky, ktoré zlatého streptokoka eliminujú, sú obyčajne ťažké aj pre iné orgány. Keď by len bol prítomný zlatý streptokok a neboli by klinické príznaky, tak mnohé takéto stavy sa ani neliečia, pretože je to veľmi náročné aj pre pacienta a pre zdatnosť jeho pečene a ostatných orgánov. Ale ak sú tam príznaky zápalové, ktoré nevieme liečiť, tak je treba brať antibiotiká. Niekedy to trvá naozaj dlhšie. Nezabudnite pri liečbe užívať súčasne niektoré probiotiká, ktoré dopĺňujú živé zdravé baktérie, ktoré sa pri antibiotickej liečbe v zažívacom trakte zničia. Na to treba dbať, lebo potom dochádza ku kolikám, bolestiam brucha a všetkým nepríjemným senzáciám zo strany gastrointestinálneho traktu. Probiotiká, majú v jednej kapsule 4 miliardy baktérií, vám v lekárni poradia, pretože ich je viac druhov, ale niekedy ich aj možno striedať. Vždy je dobre, keď ich máte aj navyše, ako keby vám pochybili a obsadila by vám črevá nejaká pleseň, ktorá potom robí veľmi veľké ťažkosti.

Rakovina

Sú ochorenia nádorové, ktorých etiológiu poznáme. Vieme napríklad celkom presne, že u fajčiara vzniká rakovina, ktorá je vyslovene tohto druhu. Tam je ľahká pomoc, nefajčiť a rakovinu nebude mať. Ale sú aj nádory, ktorých pôvod nie je známy, a teda nevieme ani nejakú prevenciu odporúčať. Také sú niektoré mozgové nádory napríklad. Ale v podstate je dobré, keď vieme liečiť aspoň symptómy, príznaky a zabrániť, aby ten nádor metastázoval. Je dôležité, aby sa nešíril nekontrolovane do ostatných zdravých orgánov, a tým vlastne sekundárne ohrozil život, hoci napríklad v prvotnom ložisku nemusí byť taký zhubný. Tam je treba použiť všetky možné metódy.

Keby sme boli na takej úrovni v medicíne, a niektoré moderné výskumy sú veľmi nádejné a črtajú sa veľmi krásne perspektívy v tomto ohľade, že by sme vedeli pôvodcu zasiahnuť priamo, bolo by to iste najefektívnejšie. Zatiaľ musíme vynaložiť prostriedky na to, aby sme aspoň to, čo ovládamo a vieme, vedeli použiť na záchranu pacienta a často aj na obnovenie úplného zdravia. Poznáme aj také prípady, že pacient s ťažkou rakovinou je úplne bez príznakov a prakticky zdravý. Veď to poznáte aj z medializovaných prípadov o vrcholových športovcoch, ktorí dosahovali dokonca vrcholové výkony a prekonalí ťažkú rakovinu. Takže treba použiť všetko to, o čom vieme, že môže pomôcť a že zaberie.

Dýchanie v znečistenom prostredí

Keby bolo možné používať respirátor tam, kde v práci nie je čistý vzduch, bolo by to najlepšie. No, ak by sme respirátor nepoužívali, tak aspoň máme vlastný respirátor, a to je nos. Veľmi nevhodné by bolo dýchať v takom prostredí ústami. Viem, že niektorí ľudia majú taký zlovyk, dýchať ústami, ale je potrebné dýchať vyslovene nosom. Tam sa niekedy zachytí vyše troch štvrtín všetkého nespôsobilého pre pľúca, a potom výlučkami z nosa pri siakaní sa to odstráni. Ak je možné používať respirátor, tak veľmi vrelo odporúčam. Niekedy sú výhodné digestory v práci, aby sa exhaláty dostali odsávačom mimo priestor, kde musíte robiť. Ešte je jedna možnosť, urobiť v tom priestore prievan počas práce a obliecť sa

tak, aby ste neprechladli. Ten prievan obyčajne spraví čistý vzduch alebo zredukuje exhaláty na znesiteľnú mieru.

Bezlaktózové mlieko pri intolerancii laktózy

Mlieko je často nenahraditeľné, pretože je to základ našej potravy. Mlieko sme pili, keď sme sa narodili a bez neho by sme neboli dospievali. A keď je laktóza príčinou toho, že sa mlieko neznáša, tak bezlaktózové mlieko je vo všetkom ideálne, iba tú laktózu, čiže mliečny cukor, nemá. Keď je už dieťa väčšie a môže jesť mlieka, ktoré sú skvasené, teda kyslomliečne produkty, v tom prípade tá laktóza skvasí na kyselinu mliečnu a tie ťažkosti nie sú. Ešte je iná metóda. U malých detí sa to tiež môže použiť, ale treba vedieť, ako s tým narábať. Deťom sa podávajú spolu s mliekom enzýmy, ktoré laktózu rozkladajú. Normálne totiž tie enzýmy máme my sami v organizme a mliečnu laktózu vieme rozložiť, ale kto ich nemá, tak jednoducho tie enzýmy prijme v tabletke a mlieko sa potom znáša tak, ako u tých, ktorí nemajú z toho žiadne problémy.

Salmonelóza

Salmonelóza sa dá liečiť. Je to ale niečo podobné, ako sme hovorili o zlatom stafylokokovi, že niekedy sa salmonelózu len tak ľahko nepodarí zničiť, ale organizmu nerobí žiadne ťažkosti, tak človek sa s tým musí naučiť potom žiť. Ale v tom prípade musí byť veľmi čistotný, aby nenakazil druhých touto chorobou, ako bacilonosič, a aby neinfikoval najmä svojich najbližších, pretože v domácnosti je to najťažšie. Vždy si musí taký človek po toaileto pocktivo umyť ruky, kľučky na toaileto a kúpeľni sa musia pravidelne vydezinfikovať. Tá čistota je veľmi dôležitá. No napríklad, salmonelu niekto má v žlčníku a ten žlčník ju produkuje a dáva do žlče a ide to do čriev. No v takom prípade vieme vyliečiť túto salmonelózu aj tým, že vyoperujeme žlčník. Ale niekedy len lieky nestačia, lebo baktérie perzistujú na niektorých miestach. Ale keď nerobia žiadne nepríjemnosti pacientovi, tak nemáme z toho takú hrôzu. Musíme dbať, aby nakazený človek nenakazil druhých, ktorí by mali možno aj veľmi nepríjemné ťažkosti.