

PLUS

Současné
možnosti
podpory
imunity u dětí

Nakažených
klíšťovou
encefalitidou
přibývá

Bojíte se
o zdraví svého
blízkého, který
žije sám?



Chraňte sebe a svou rodinu před klíšťovou encefalitidou VČAS.

Navštivte svého lékaře a nechte se očkovat nebo
přeočkovat vakcínou FSME-IMMUN.



Vakcíny proti klíšťové encefalitidě: FSME-IMMUN 0,5 ml a FSME-IMMUN 0,25 ml.
Výdej léčivých přípravků (vakcín) je vázán na lékařský předpis.
Vakcína FSME-IMMUN nechrání 100 % očkovaných.
Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.

Pfizer PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111,
www.pfizer.cz

FSME
immun



Vážení pacienti, milí čtenáři,

zima se pomalu vzdává vlády, dny se prodlužují a vzduch voní jarem. Ženy zjara obnovují šatník, pánové přezouvají auto. Podobnou péči si zaslouží i naše tělo, které za nové nevyměníme. S příchodem jara nás zaplaví příliv energie, jejímž zdrojem jsou světlo, slunce, čistý vzduch, pohyb a čerstvá strava – prostě obnovená síla přírody. Kdy jindy se zamyslet nad prevencí a kontrolou svého zdraví a změnami v našem životním stylu. Naši lékaři vám v tomto směru poskytnou pomocnou ruku.

Zdraví a prevenci se v MediClinicu věnujeme dlouho a víme, jak je pro zdraví a vnitřní rovnováhu důležitý lidský kontakt, pocit naplnění i užitečnosti pro ostatní a jejich zájem.

K jaru patří láska, kterou v různých podobách potřebujeme všichni, i ona je zdrojem energie a lékařem. Často stačí obyčejné dobré slovo a projevený zájem a vidíte, jak starý člověk ponechaný ve své izolaci a nemoci ožije.

Proto jsme v minulosti přidali k péči našich ordinací zdravotní péči v domácím prostředí a letos nově terénní sociální péči. Abychom se vyvarovali začátečnických chyb, vstoupili jsme do existující společnosti, která má v této oblasti více než dvacetiletou praxi, během níž propojila terénní péči zdravotní a sociální. Takové spojení je ideální pro sestřičky, které často suplují sociální péči ve svém volnu, protože si během návštěv vytvořily k pacientům tak důležitou lidskou vazbu. Do skupiny MediClinic proto ke Gerii od ledna přibyla Diana a my věříme, že to bude spojení užitečné pro všechny.

Diana poskytuje péči na Vysočině, ale chtěli bychom sociální péči přenést i do Prahy a dalších regionů.

Držte nám palce a užívejte si jaro.

Váš Eduard Bláha

PŘEDSEDA PŘEDSTAVENSTVA



Obsah

Počet nakažených klíšťovou encefalitidou roste, proočkovanost stále není dostatečná	2
Současné možnosti podpory imunity u dětí	3
Když má naše dítě horečku	6
Viróza, nachlazení, kašel, rýma – celoroční průvodci	9
Máte obavy o zdraví svého blízkého?	12
Jaké možnosti nabízí alternativní medicína?	14
Zajištění odborné zdravotní péče v domácím prostředí	16
Proč senioři častěji žloutnou?	18
Představujeme, informujeme	19
Luštěte a vyhrajte	20

PLUS – Magazín pro pacienty/klienty zdravotnických zařízení MediClinic (pro laickou veřejnost)

Vydavatel: MediClinic a.s., Minská 84/97, 616 00 Brno
Náměty, připomínky, tipy a tajemky posílejte na: redakce@mediclinicplus.cz

Vydání: 1.vydání, ročník V., JARO 2019, vychází v březnu

Produkce: Premediapharm s.r.o.

Inzerce: b.kirchnerova@premediapharm.cz

Publikování nebo šíření jakéhokoliv materiálu z časopisu je bez písemného souhlasu vydavatele zakázáno.

Vydavatel neodpovídá za pravdivost údajů obsažených v reklamě. Cílem tohoto materiálu je edukace v oblasti zdravotních témat, v žádném případě nenabádáme ke zvýšené spotřebě léčiv.



doc. MUDr. Rastislav Maďar, Ph.D., MBA, FRCPs
 Centra očkování a cestovní medicíny Avenir
 Lékařská fakulta OU v Ostravě

Počet nakažených klíšťovou encefalitidou roste, proočkovanost stále není dostatečná

Z aktuálních dat Státního zdravotního ústavu vyplývá, že v roce 2018 bylo nakažených klíšťovou encefalitidou a lymeskou boreliózou nejvíc osob za posledních 7 let, konkrétně 712 nemocných klíšťovou encefalitidou a 4 724 lymeskou boreliózou. Zatímco u boreliózy je možné využít jen nescifické formy prevence přisátí klíštěte nebo spoléhat na jeho včasné odstranění, v případě klíšťové encefalitidy existuje možnost cíleného očkování. Tuto formu ochrany však v České republice využívá

jen 25 % populace, zatímco v sousedním Rakousku je to až 85 % a v Německu 43 %, i když tam je klíšťová encefalitida rozšířená pouze na části území, tedy mnohem méně než u nás.

Nejvíce případů klíšťové encefalitidy za posledních 10 let bylo v ČR zaznamenáno v roce 2011, kdy jejich počet dosáhl hodnoty 861. Poté nastal pokles až na 355 nakažených v roce 2015. Následně však došlo za další tři roky k nárůstu počtu nakažených až o 100 % na aktuálních 712 případů v loňském roce.

Klíšťata už nežijí pouze v lese. Za poslední období jsme zaznamenali jejich významné rozšíření do blízkosti lidských obydlí a dnes už klíště obecně nacházíme i v městských parcích, na zahradách rodinných domů, u dětských hřišť nebo v další městské zeleni. Navíc si musíme uvědomit, že všechna ohniska nákazy neznáme a nikdy znát nebudeme, jelikož přenos klíšťat volně se pohybující zvířata a ptáky je mimo kontrolu člověka. Některá ohniska nákazy jsou identifikována až po první nález člověka v nich.

Klíšťová encefalitida je způsobena virem, proti kterým medicína do dnešní doby nezná účinný kauzální lék. Projevy nemoci, mezi které patří horečka, bolest, třes, zvracení, zánětlivé procesy a otok mozku, se mírní pouze symptomatickou léčbou. O to důležitější je specifická prevence nákazy. S očkováním proti klíšťové encefalitidě je možné začít kdykoli v průběhu roku. Chladnější měsíce umožňují využít preferované standardní nezrychlené očkovací schéma, kdy se druhá dávka aplikuje 1–3 měsíce po první dávce (vysoký ochranný efekt se dostavuje 14 dní po ní) a třetí za



dalších 5–12 měsíců. Účinnost vakcíny není celoživotní, doporučuje se přeočkování po třech letech a v dalším období pak po třech až pěti letech podle věku očkovaného a použité vakcíny. Pojišťovny na toto očkování, u něhož jedna dávka stojí bez aplikačního poplatku cca 800–900 Kč, přispívají až do výše 1 500 Kč.

NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY K OČKOVÁNÍ

1. Očkování proti klíšťové encefalitidě nechrání proti borelióze.

Tyto dvě nemoci jsou úplně odlišné a společným faktorem je pro ně jen přenos klíštětem. Klíšťová encefalitida je zákeřnější, rychleji se po přisátí klíštěte na člověka přenese, nedá se specificky léčit a může

způsobit těžké následky vedoucí k invaliditě až úmrtí postižené osoby.

2. Klíště jsem neměl již několik let.

Nakažení pacienti přisáté klíště na svém těle často vůbec neobjeví. V ohnisku nákazy jsou častější než dospělá klíšťata jejich nižší stadia, která jsou rozměrově velmi malá, lehce se spletou se znamínkem a díky tomu zůstanou přisátá po dobu potřebnou k přenesení viru bez vědomí hostitele.

3. Infikovaná klíšťata se vyskytují v lesích, tam já nechodím.

V dnešní době jsou nakažená klíšťata přítomná už i v městských parcích, na zahradách, v řadové zástavbě měst a ve statistikách tak přibývají případy nákazy v místě svého bydliště. Významným rizikovým faktorem je i volný pohyb domácích mazlíčků

v přírodě, kteří mohou klíště přinést domů. Ohrožení tedy nejsou jen návštěvníci lesů.

4. Mám již přisáté klíště, nemohu se nechat očkovat.

Očkování v období po přisátém klíštěti není vyloučené, jen se musí zohlednit individuální okolnosti. To je úlohou lékaře. Vysokou míru imunity zaručuje druhá dávka vakcíny, kterou lze aplikovat za 14 dnů až 3 měsíce po první.

5. Očkování je vhodné jen v zimě. Už je na to pozdě.

Očkování proti klíšťové encefalitidě je možné celoročně. Vysoký počet případů zaznamenáváme tradičně na jaře a na podzim, zbytečné čekání do období zimy proto není smysluplné. Pokud se člověk pohybuje v přírodě, ochranu svého zdraví očkováním by neměl zbytečně odkládat.



MUDr. Jiří Marek,
PLDD České Budějovice, MediClinic a.s.

Současné možnosti podpory imunity u dětí

Možností podpořit dětskou imunitu je celá řada, pokud chceme postupovat chronologicky, musíme se dostat skutečně na začátek, až do období těhotenství, kdy správná životospráva těhotné matky předurčuje kvalitu imunity budoucího dítěte. Pochopitelně rovněž všechny toxiny, se kterými se gravidní matka setká (ovzduší, cigarety, alkohol, drogy, viry, bakterie, plísňe)

zanechají stopy na plodu a podle časové délky působení ovlivňují budoucí zdraví dítěte.

Co vše ovlivňuje náš imunitní systém?

Také způsob porodu má vliv na budoucí imunitu, a tak klasický průchod dítěte porodním kanálem má svůj kladný význam, oproti císařskému řezu, který je však ve správně indikovaných případech nutný k prevenci

stavů ohrožujících život dítěte a matky.

Myslím, že psát o jasném kladném vlivu kojení na imunitní systém dítěte není třeba a zvyšující se průměrná doba kojení v ČR je toho dokladem, v současné době je to v průměru více než 7 měsíců.

Správná dětská výživa s dostatkem vitamínů, dostatek aktivního pohybu na čerstvém

vzduchu, otužování a psychická pohoda dítěte, dostatek spánku, to vše zní jednoduše, ale je to čím dál tím více obtížně splnitelné.

Určitá část mladé generace preferuje nezdravé fast-foody, pohyb nejraději sleduje na monitoru a v konzumaci alkoholu a drog naši mladiství v Evropě patří ke „špičce“. WHO už několik let upozorňuje, že „civilizovaný“ svět zaplavila epidemie obezity. Obezita nabaluje další přidružené choroby – hypertenzi, cukrovku, vysoký cholesterol, postižení kloubů a cév.

Jaká jsou doporučení?

Teoreticky lze tedy doporučit zakoupit vlastní farmu, nejlépe ve Skandinávii, mít vlastní chov zvířat, používat výhradně přirozená hnojiva, konzumovat zdravé biopotraviny a pít kvalitní vodu z hlubokých vrtů, a většinu času trávit v přírodě s průměrnou fyzickou aktivitou.

To si však pochopitelně většina z nás nemůže dovolit, proto se tedy spolehne na produkty farmaceutického průmyslu, které se nazývají imunomo-

dulancia a mají za úkol kladně ovlivňovat náš imunitní systém.

V lékárně pak můžeme dostat poměrně širokou paletu přípravků, jsou to například – Zinek+vitamin C, echinacea, hlíva ústříčná a glukany, kolostrum, laktobacily, rakytník, česnek, aloe vera, acai berry, výtažky z grepových jadérek a další preparáty.

Nezpochybnitelným a důležitým nástrojem je také očkování

Samozřejmě významným a často dlouhodobým posílením imunity je očkování, které vytváří protilátky proti konkrétním virovým nebo bakteriálním nemocem a v mnohých případech je také jedinou smysluplnou ochranou, protože jestliže je organismus postižen např. virem spalniček, virem žloutenky nebo virem klíšťové encefalitidy – tak nemáme doposud léky, kterými bychom tyto viry eliminovali, takže pak musíme jen doufat, že nedojde ke komplikacím a trvalým následkům. U bakteriálních onemocnění, proti kterým se

očkuje (např. černý kašel, záškrt, meningokokový zánět mozkových blan, epiglottitida ap.) máme sice antibiotika, ale jejich nasazení se logicky opoždí až po prvních příznacích nemoci a mnohdy mají bakterie už takový náskok, že výsledkem může být opět trvalé poškození nebo i smrt.

Před 100 lety bychom určitě neřešili zdravý vzduch, čistou vodu a kvalitní potraviny, nezatížené chemií, ani epidemií celosvětové obezity a AIDS. Ale určitě by nás trápila spíše podvýživa, TBC a další bakteriální nemoci, „obyčejná angína“ a její důsledky v podobě srdeční vady, v důsledku domácích porodů horečka omladnic a vysoká dětská úmrtnost na záškrt, černý kašel a zápal plic.

Může se nám hodně věcí v současné době nelíbit, ale statisticky je dětská úmrtnost na minimální hodnotě, a střední délka života se mnohonásobně prodloužila a minimálně v Evropě řešíme důsledky obezity a nikoliv hladu.



MaxiCor®

FARMAX
Český výrobce®

forte

- ✓ Doplněk stravy s garantovaným obsahem **90 %** čistých omega-3 nenasycených mastných kyselin (zejména EPA a DHA*)
- ✓ **Vysoce kvalitní**, speciálně čistěný olej z vybraných mořských ryb

EPA a DHA přispívají k normální činnosti srdce.

*Příznivého účinku se dosáhne při příjmu 250 mg EPA a DHA denně.

Stačí jedna malá tobolka denně!

www.maxicor.cz

Myslete na vaše srdce!



MaxiCor®

MaxIQ

- ✓ **Učení**
- ✓ **Koncentrace**
- ✓ **Paměť**



Doplněk stravy s garantovaným obsahem – **85 %** omega-3 nenasycených mastných kyselin (převaha DHA*)

*Přispívá k udržení normální činnosti mozku, zahrnující schopnost koncentrace, učení, paměti a myšlení. Příznivého účinku se dosáhne při příjmu 250 mg DHA denně.

Doplněk stravy



MUDr. Adéla Petřů,
PLDD, Davle u Prahy, MediClinic a.s.

Když má naše dítě horečku

V dětském věku není horečka nijak vzácným jevem. Vzbuzuje strach a často vede ke zbytečnému panikaření v podobě nadužívání antipyretik nebo zbytečných výletů na pohotovost. Co o ní tedy víme a jak na ni?

Horečka není nemoc. Je příznakem, který spolehlivě signalizuje, že se něco děje. Může mít jednoduchý důvod jako přehřátí (úžeh, úpal), dehydratace (při silném průjmu, opakovaném zvracení, odmítání pití), vyčerpání (po náročném programu), reakce na očkování, růst zoubků. S tím bychom si celkem poradili. Odpočinek v klidném, chladném místě, podávání tekutin, obklady na přehřátou hlavu, ulevování od průvodních příznaků, sledování vývoje stavu a při nelepšení tedy vyrazíme k lékaři.

Větším stresem je podezření z infekční nemoci. Tady si musíme uvědomit, že horečku vyrábí naše imunita, ne nemoc. Je to přirozená obranná reakce, která má za cíl tepelně zlikvidovat zárodky nemoci – viry a bakterie a jejich škodlivé produkty – toxiny.

Když dítě vypadá, že má horečku, je vždy užitečné její hodnotu změřit. Novorozencům a kojencům měříme teplotu v konečníku, větším dětem nejčastěji v podpaží, alternativně v ústech pod jazykem. Bezkontaktní teploměry mívají hodnotu jen orientační.

Hodnoty mezi 37 °C a 38,5 °C nazýváme zvýšenou teplotou (subfebrilií). Nad 38,5 °C horečkou (febrilií). Teplota nad 41 °C je opravdu alarmující, nazýváme ji

hyperpyrexii a pacient s takovou horečkou by měl neprodleně vyhledat lékaře.

Při zjištění horečky u dítěte nemusíme hned propadat panice. Daleko důležitějšími indikátory vážného stavu jsou příznaky celkové, tedy stav vědomí (apatie, dítě nereagující na podněty), zvýšená dráždivost, neztížitelný pláč, nepřiměřeně silné bolesti, neobvyklé chování, neobvyklá barva kůže.

Apatické dítě bez zájmu se zvýšenou teplotou vyžaduje větší pozornost, než dítě s vysokou horečkou, které je aktivní a čilé.

K horečce přistupujeme podle věku dítěte

Do 3 měsíců věku by nás k lékaři měla zavést každá teplota nad 38 °C. V novorozeneckém období může být závažným příznakem i neschopnost udržet v přiměřeném prostředí vlastní teplotu (termolabilita).

Od 3 měsíců věku zvýšenou teplotu (tedy do 38,5 °C) nijak neovlivňujeme, pouze sledujeme. Vyhoupne-li se teplota na úroveň horečky, zpozorníme. Dle potřeby můžeme teplotu fyzikálně nebo léky snižovat, tišíme průvodní příznaky, dbáme o dostatek tekutin, klid a tepelný komfort malého pacienta.

Dítě necháme odpočívat v klidné, dobře a pravidelně větrané,



nepřetopené místnosti. Horké dítě nadměrně nepřikrýváme, při třesavce, mramorované kůže nebo chladných končetinách naopak obléceme a přikryjeme. Pečujeme o zvýšený přísun vlažných až chladných nápojů. Nejlépe se hodí voda, slazený i neslazený bylinkový a černý čaj, šťáva. Pro ty, kteří pít odmítají, může být alternativou cucání kostiček zmrzlé vody, čaje, nebo šťávy. Kojeným dětem nabízíme pití z prsu často, nekojeným mimo mléčné příkrmy nabízíme převařenou kojeneckou vodu, čaj, nebo naředěnou mléčnou formuli.

Vypadá-li dítě celkově dobře, kontaktujeme pediatra teprve tehdy, trvá-li u kojence horečka déle než 24 hodin, u starších dětí déle než 3 dny, nebo se stále zvyšuje.

Jak horečku snižovat

Rychlou úlevu od horečky přinese fyzikální chlazení: vlažné (ne ledové) sprchování, kdy tělo ztrácí teplotu zejména odpařováním, nebo chladnými zábaly bérců a předloktí. Takové snižování teploty má být v zásadě příjemné, nebo alespoň snesitelné, není to zkouška otužilosti. Při třesavce nebo chladných až ledových končetinách se fyzikální chlazení nepoužívá.

Z léků u dětí užíváme volně prodejné léky s účinnou látkou paracetamol nebo ibuprofen. Jsou k dostání ve formě čípků, sirupů, žvýkacích tablet, rozpustných prášků a tablet v různé gramáži dle věku a hmotnosti pacienta. Ibuprofen je možné podávat od tělesné hmotnosti 7 kg a většině pacientů lépe zabírá. Paracetamol lze podávat od narození. Dětem nepodáváme léky s účinnou látkou kyselina acetylosalicylová (Acylpyrin).

Doporučené léky podáváme v dávkách podle hmotnosti pacienta: Ibuprofen má dobrý efekt při dávkování 10 mg/kg hmotnosti každých 8 hodin. Paracetamol podáváme v dávce 10–15 mg/kg hmotnosti každých

6–8 hodin. Pro příklad: 17 kg dítě může tedy dostat každých 8 hodin 170 mg ibuprofenu (například tedy 8 ml sirupu s obsahem 100 mg v 5 ml, nebo 1 a 1/3 125 mg čípku), při potřebě lze s odstupem 4 hodin stří-

Tabulka pro snadnou orientaci

Věk	Naměřená teplota	Jak se zachovat
0–3 měsíce	nad 38°C	Kontaktujte lékaře co nejdříve.
3–6 měsíců	do 38,5°C	Klidový režim, dost pít, léky nejsou nutné, kontrola lékařem je nutná ihned, jestliže je dítě neobvykle dráždivé, apatické nebo plačtivé.
	nad 38,5°C	Kontrola lékařem nutná, podle závažnosti celkových příznaků ihned. Chová-li se dítě jinak obvykle – pije, jeví zájem o okolí, má normální barvu kůže, dýchá normálně a následuje pracovní den, pak stačí u PLDD, do té doby je možné snižovat teplotu antipyretiky dle tělesné hmotnosti.
6–12 měsíců	do 38,5°C	Klidový režim, dost pít, léky nejsou nutné, kontrola lékařem je nutná ihned, jestliže je dítě neobvykle dráždivé, apatické nebo plačtivé.
	nad 38,5°C	Podávejte antipyretika v dávkování podle hmotnosti. Kontaktujte lékaře, když horečka na podávání léků nereaguje, nebo se zhoršuje, nebo trvá-li déle než 24 hodin, nebo je-li dítě neobvykle plačtivé, trpí zjevnou bolestí, odmítá pití, opakovaně zvrací, je apatické.
Od 1 roku	do 38,5°C	Klidový režim, dost pít, léky nejsou nutné, kontrola lékařem je nutná ihned v případě, že je dítě neobvykle dráždivé, apatické nebo trpí výraznou bolestí.
	nad 38,5°C	Podáváme antipyretika v dávkování podle hmotnosti. Kontrola lékařem ihned, když horečka na podávání léků nereaguje, nebo se zhoršuje, nebo trvá-li déle než 3 dny, při výskytu neobvyklých příznaků jako jsou silné bolesti hlavy, ztuhnutí šíje, potíže s dýcháním, neobvyklá vyrážka, plačtivost.

dat s paracetamolem v dávce 170–250 mg (tedy opět 8–10 ml sirupu obsahujícího 120 mg účinné látky v 5 ml, nebo 1 čípek 250 mg). Vývoj teploty a podávání léků je vhodné si zejména u nejmenších pacientů zapisovat, může to pomoci vám, rodičům, i nám, lékařům, při dalším rozhodování.

Po dobře dávkovaném antipyretiku teplota na přechodnou dobu poklesne, sníží se i bolesti, pacientovi se uleví. Po odeznění účinku léku se zpravidla teplota opět zvyšuje. Je prokázáno, že podávání antipyretik nijak neovlivní délku trvání nemoci, proto při dobrém snášení horečky není vždy nutné ji léky snižovat. Důvěřujeme, že imunita ví, co dělá.

Ještě jednou: Kdy tedy k lékařovi?

Spíše než číslo na teploměru posuzujeme celkový stav nemocného. Třídenní horečka, při které se celkový stav nezhoršuje, je považována při běžných virových onemocněních za přiměřenou. V tuto chvíli není návštěva pediatra zpravidla nutná, malému pacientovi je lépe doma v posteli než v čekárně u lékaře. Jiná situace nastává, když se celkový stav stále zhoršuje, nebo trvá-li horečka (nad 38,5 °C) déle než 72 hodin. Výjimkou jsou, jak jsem již zmínila, novorozenci a kojenci, dále děti sledované s jiným základním onemocněním (cukrovka, cystická fibróza, děti po prodělané závažné nemoci, děti hendikepované...). Rodiče takových dětí bývají ošetřujícím pediatrem a odbornými lékaři instruováni speciálně.

Vydržíme-li tedy doma, horečky již po několika dnech poklesly a pacient vypadá lépe, neznamená to, že už je zdrav.



Platí, že běžné nemoci trvají zhruba týden, proto je na místě minimálně po tuto dobu zůstat doma odpočívát. Čím menší dítě, tím delší rekonvalescence mimo kolektiv. Po proběhlé nemoci trvá organismu minimálně týden, než je opět při síle a schopný se plnohodnotně bránit. A víme, jak to s nemocností ve školkách a školách často vypadá. Dopřejme tedy našim předškolákům po nemoci ještě týden bez školky a bazénu, větším dětem bez tréninků a hodin tělesné výchovy.

A ještě něco

Obzvláště děsivým průvodním příznakem horečky jsou febrilní křeče. Mohou se dostavit při vysoké horečce, nejtypičtěji okolo 3–5 let věku. Zpravidla samy do 1–2 minut odezní a bývají neškodné. V takové situaci zejména bráníme úrazu – odstraníme tvrdé předměty z okolí, bráníme pádu z výšky, sledujeme dítě. Po odeznění změříme teplotu – není-li horečka, nejedná se o febrilní křeče, ale epileptický záchvat a takové dítě potřebuje ihned kontrolu lékařem. I po febrilních

křečích je kontrola lékařem na místě. Při horečce ale nejdříve podáme lék na snížení v průměrné dávce, snažíme se teplotu trvale udržovat pod 38 °C, pečujeme o dostatečný přísun tekutin. Dle stavu plánujeme návštěvu PLDD co nejdříve (při dobrém stavu stačí do 24 hodin), eventuálně vyrazíme na pohotovost.

Správně stonat je umění, které se člověk postupně učí. Nemoc je zkouška trpělivosti, bod zlomu, příležitost k zastavení, odpočinku. Nemoc nás posouvá dále: zkoumáme své hranice, učíme se hospodařit se svou energií, vyjadřovat emoce a zvládat je, učíme se zvládat přiměřenou bolest, nepohodlí, učíme se trpělivě čekat a starat se o sebe. Naše tělo se učí kvalitně bránit, vytváří si odolnou imunitu. Bereme-li nemoc jako výzvu a rozumíme-li mechanismu horečky, můžeme dítě provést touto zkouškou a nemusíme se jí bát, protože dokážeme dobře odhadnout, na co stačíme a s čím je potřeba zajít k lékaři.



MUDr. Petra Gerlová,
Praktický lékař pro dospělé,
Bystřice pod Hostýnem, Mediclinic a.s.

Viróza, nachlazení, kašel, rýma – celoroční průvodci

V průběhu celého roku se řada lidí potýká s nachlazením, bolestmi v krku, kašlem nebo chřipkou. Někteří pacienti, kteří mají teplotu a pokašlávají, jsou přesvědčeni o tom, že dostali chřipku. Ne každou virózu lze ale automaticky považovat za chřipkové onemocnění. Jaký je tedy mezi chřipkou a ostatními podobně vyhlížejícími chorobami rozdíl a jak si s nimi lépe poradit? Ptali jsme se MUDr. Petry Gerlové.

Odhalíte přímo v ordinaci snadno, zda jde o běžné nachlazení, virózu nebo chřipku? Nebo je nutné laboratorní vyšetření?

Již příznaky, které nám pacient v ordinaci sdělí, nám mohou napovědět, zdali se jedná o nachlazení či chřipku. Prosté nachlazení není zdaleka tak nebezpečné, jako může být v některých případech chřipka. Mezi nejčastější příznaky nachlazení patří vodnatá rýma, zvýšená tělesná teplota, pobolívání v krku, chrapot, může být provázáno kašlem i bolestí uší. Oproti tomu chřipka se projevuje únavou až extrémním vyčerpáním, bolestmi kloubů a svalů, malátností, nechutenstvím, horečkami a silným kašlem.



Jaké komplikace může přinést neléčená chřipka?

Neléčená chřipka může být komplikována akutním zánětem hrtanu, průdušek, zápalem plic a pohrudnice, zánětem srdečního svalu, mozkových blan a mozku.

Hrozí vážné zdravotní komplikace i při léčené chřipce?

Většinou je prognóza onemocnění u mladých a imunokompetentních pacientů dobrá. Na druhé straně pro starší pacienty s interními komorbiditami může představovat až život ohrožující stav.

Pro jaký typ pacientů je tato nemoc obzvláště nebezpečná?

Nejrizikovějšími skupinami pacientů jsou děti do 2 let věku, senioři nad 65 let, těhotné, dále pacienti s chronickým onemocněním srdce a cév, ledvin, imunosuprimovaní pacienti, obézní a diabetici.

Jakým způsobem se chřipka léčí?

Terapie chřipky je symptomatická. Antibiotika účinná nejsou, ty si rezervujeme až pro případy, kdy je chřipka komplikována bakteriální superinfekcí. Důležitý je klidový režim, dbát na

ERDOMED®

erdostein 225 mg granule pro perorální suspenzi



LÉK NA KAŠEL, RÝMU A ZÁNĚT
DUTIN. ŘEDÍ HLEN, PŮSOBÍ PROTI
BAKTERIÍM. VČASNÉ NAsAZENÍ
MŮŽE PŘEDEJÍT UŽÍVÁNÍ
ANTIBIOTIK.

Erdomed 225 mg granule pro perorální suspenzi obsahuje erdostein. Lék k vnitřnímu užití. Vhodný pro dospělé a děti od 12 let. Pečlivě čtěte příbalovou informaci. K dostání v lékárnách bez lékařského předpisu.

Angelini Pharma Česká republika s.r.o.
Páteří 7, 635 00 Brno
www.angelini.cz

www.lecimekasel.cz



ANGELINI

PLUS

dostatečný příjem tekutin (bylinné čaje – meduňka rozpouští hleny, černý bez, lípa, šalvěj, sléz, minerální vody bez bublinek apod.), vitaminů (vit.C+sk.B) a minerálů (Zn, Se, Mg, Ca). Důležité je i dostatečně větrat a zvlhčovat vzduch v místnosti. V případě horeček volíme běžná antipyretika – paracetamol či ibuprofen, který má i protizánětlivý účinek, zmírňuje bolesti kloubů a svalů. Léčba antivirotiky je zcela výjimečná a to u těžkého průběhu chřipky, musí se zahájit časné do 24–48 hod od počátku příznaků, většinou za hospitalizace.



Proč se chřipka objevuje hlavně v zimních měsících?

V zimních měsících, vlivem nízkých teplot na organismus, může dojít k narušení imunitního systému, přispívá i nedostatečné oblékání a podceňování venkovních teplot, nedostatečné otužování, přetopenost místností, nedostatečný příjem vitaminů, minerálů a tekutin.

V jakém případě je nutná hospitalizace a jak dlouho obvykle trvá?

Hospitalizace je nutná v případě rychlého rozvoje příznaků, který může vyústit až v dechovou nedostatečnost s nutností umělé plicní ventilace. Pacient je v tomto případě ohrožen na životě a léčba může trvat řádově týdny.

Co dělat, když nás bolí v krku? Je nutné navštívit lékaře nebo to udělat až poté, když se přidají další příznaky?

Bolest v krku často provází prosté nachlazení, zprvu je možné zahájit samoléčbu. Bolest lze tlumit běžnými analgetiky, lokálně aplikovat antiseptické, protizánětlivé či antibakteriální přípravky, které existují ve formě pastilek, sprejů či kloktadel. V případě, že do 3 dnů samoléčby nedojde k ústupu bolesti v krku, pokud se bolest stupňuje a objeví-li se horečky, pak je vhodné navštívit lékaře.

U jakých chorob se vyskytuje horečka a bolesti svalů?

Horečka a bolesti svalů se vyskytují u většiny viróz, dále např. u lymfické boreliózy, revmatologických a autoimunitních onemocnění (systémový lupus erythematosus, polymyalgia rheumatica, polymyositida, dermatomyositida).

Můžete, prosím, vysvětlit, jak vypadá akutní onemocnění horních a dolních cest dýchacích?

Akutní onemocnění horních dýchacích cest postihuje dutinu nosní, vedlejší dutiny nosní či nosohltan, oproti tomu postižení dolních dýchacích cest je lokalizováno do oblasti hrtanu, průdušnice a průdušek. Plíce jsou samostatnou jednotkou dýchacích cest.

Co byste doporučil jako účinnou prevenci před chřipkou, virózami a nachlazením?

Jako účinnou prevenci doporučuji dostatečný celoroční příjem vitaminů, minerálů a tekutin, pravidelnou pohybovou aktivitu a otužování. Mezi preventivní opatření dále patří dodržování osobní hygieny, používání jednorázových kapesníků, pravidelné mytí rukou teplou vodou a mýdlem, vyhýbání se pobytu v uzavřených prostorech s velkým množstvím osob v době zvýšeného výskytu chřipky. Nejúčinnější preventivní opatření v případě chřipky je každoroční očkování, a to zejména rizikových skupin pacientů, což jsou senioři nad 65 let, pacienti s chronickými onemocněními, imunosuprimovaní pacienti, obyvatelé domovů pro seniory, LDN, domovů se zvláštním režimem a domovů pro zdravotně postižené.

NEPOSTRADATELNÝ PROTI BOLESTI A ZÁNĚTU V KRKU I DUTINĚ ÚSTNÍ



Tantum Verde, Tantum Verde Mint a Tantum Verde Spray obsahuje benzydamin hydrochlorid. Lék k místnímu užití v ústech a krku. Čtěte pečlivě příbalový leták.

www.tantumverde.cz



Tantum Family

www.tantumfamily.cz



ANGELINI

Angellini Pharma Česká republika s.r.o.
Páteřní 7, 635 00 Brno, www.angelini.cz



Ing. Petr Lindr
Jednatel

Máte obavy o zdraví svého blízkého, který žije sám?

Tyto příběhy jsou stále stejné a opakují se. Bohužel se přesto příliš nevyužívá dostupná prevence. Vždyť kolika seniorům denně změní navždy život banální pád v bytě, případně „šmejda“, který zazvoní u jejich dveří a připraví je osvědčenými triky o úspory. Ve východních Čechách vzniklo centrum Anděl na drátě, které ví, jak bdít nad starými osamělými lidmi na dálku. Stačí náramek s tlačítkem a 23 „andělů“ připravených nonstop pomoci.

„Osamělých seniorů žijících samostatně v domácnosti je v České republice cca 500 tisíc.“

Nápad na službu Anděl na drátě dostal její zakladatel poté, co jeho pětasměsátiletá maminka v bytě upadla a nemohla se dovolat pomoci. Podobné traumatizující chvíle denně zažívá řada seniorů.

„Ačkoliv si maminka nic nezlomila, byla potlučená a podchlazená a do domácího prostředí se už nikdy nevrátila. Přitom by stačilo dovolat se včas pomoci. Navíc ten pocit beznaděje, když jste někde daleko a nevíte, co se děje, je hrozný.“



Projekt pečuje na dálku o seniory pouze s pomocí jednoho náramku či přívěsku s tlačítkem, které fungují jako mobil, ale také ohlídají, zda dotyčný nespádl či neopustil koridor, v němž se má pohybovat. Anděl na drátě také seniorovi připomene, že si má vzít léky nebo mu poradí v nena-dálých situacích. Anebo si s ním prostě jen tak popovídá.

Pomoc si senior přivolá jediným stiskem tlačítka. Non stop fungující dohledové centrum však bude zalarmované v případě pádu i bez signalizace tlačítkem, přístroj totiž vyšle signál při prudkém otřesu.

V podstatě se dá říct, že pomocí náramku je senior vzdáleně „hlídán“. Anděl na drátě totiž zná jeho rituály a pozná mimořádné

situace. Ve spolupráci s rodinou udělá centrum komplexní šetření a zmapuje každodenní režim svých klientů.

„Víme, kdy chodí na procházky a kam. Na zařízení se dá nastavit oblast pohybu, a když se ocitne mimo tuto zónu, náramek nás opět upozorní. To se nám zrovna stalo před pár dny u pána s Alzheimerem, který se nevrátil z vycházky domů. Hned jsme zavolali jeho synovi, řekli mu, kde se nachází, a on si tatínka vyzvedl,“ líčí zakladatel projektu.

Senior i jeho rodina tak mají jistotu, že například banální pád v noci cestou na toaletu nebo obyčejná procházka se nemusí stát osudovým okamžikem. Jak už bylo řečeno, Anděl



na drátě slouží i jako „linka důvěry“. „Nedokážeme si představit, kolik mají staří lidé starostí a jak sami na ně jsou. Když se nám svěřují, říkají: „Mladým volat nebudu, ti mají svých starostí dost, nechci jim být na obtíž.“ Čekají pak u telefonu, den, dva, tři, zda mu „mladí“ nezavolají sami. Často se nedočkají.“

Centrum asistenční péče pomáhá starým opuštěným lidem řešit i problémy s chodem domácnosti nebo sjednávat řemeslníky ze své databáze prověřených dodavatelů služeb. „Máme zkušenosti, že někteří řemeslníci totiž dědečky a babičky s oblibou „natáhnou“ a spoléhají na to, že tito lidé neznají tržní ceny a také tak zvané „nechtějí dělat problémy“.“

Senioři jsou oblíbeným terčem i pro podomní obchodníky, kteří v poslední době nabízejí zejména nesmyslné přehlasování energií, telefonů či internetu.

„Někdy jsme již taky naše klienty zachránili před nečest-

nými podomními prodejci, kteří na ně zvonili. Senioři nám zavolají, že si nevědí rady, my se prodejce zeptáme, co a jak – no, za pár minut je ze dveří a většinou už tam nepřijde.“

Na náramek se lze také dovolat a lze z něho telefonovat prostřednictvím vložené SIM karty, na kterou je možné uložit dvacet kontaktů. Někteří důchodci již nevládají listovat adresářem mobilu nebo zvolit číslo na náramek. V takovém případě stačí spojit se s asistentem v centru. Ti mají poznamenané

telefony na nejbližší rodinu a známé a dotyčně s klientem na přání propojí.

Dnešní senioři jsou ještě ze staré školy, stále myslí na dceru, na syna, na vnoučata, raději si nic nekoupí, nikam moc nevolají, aby si neprovalovali kredit, a šetří na „mladé“. V případě Anděla na drátě však vědí, že volání je v rámci každoměsíčního paušálu a nic navíc neplatí.

„Máme zkušenosti, že začínají volat. Může jít o věci, které se nám mohou zdát banální, ale pro ně jsou důležité. Takže nám třeba volají, že se jim zatoulala kočka, a o pár hodin později zvoní znovu a jsou nadšení, že už se našla. Ale nedovedete si představit, jak u toho pookřejí a jak jsou šťastni, že s někým mohou sdílet své radosti i strasti.“

Pro pacienty MediClinic a jejich rodinné příslušníky nabízíme zvýhodněné podmínky poskytování služby. V případě zájmu se obraťte na svého ošetřujícího lékaře MediClinic. Více informací naleznete také na www.mediclinic.cz.





MUDr. Tomáš Musil,
Praktický lékař pro dospělé
MediClinic a.s. Pelhřimov, Červená Řečice

Jaké možnosti nabízí alternativní medicína?

Co je to alternativní medicína?

Alternativní medicína je souhrnný pojem zahrnující širší spektrum druhořadých léčebných možností, které nemocní vyhledávají tehdy, když nejsou spokojeni s běžně dostupnou a preferovanou medicínou placenou či dotovanou z veřejného pojištění. Hned na začátek je třeba zdůraznit, že alternativní medicína je pouze druhořadou možností. Nelze ji považovat za metodu první volby při léčbě. Nemocný by měl nejprve vždy navštívit erudovaného lékaře v daném oboru a nechat se nejprve vyšetřit, aby se mohlo určit, o jaké onemocnění se jedná. Poté, co je zpraven o možnostech a rizicích, je již na jeho rozhodnutí, zda podstoupí léčbu u nás běžně užívanou a placenou z veřejného pojištění či dá přednost jinému alternativnímu přístupu, který je zpravidla hrazený plně pacientem.

Alternativní medicína zásadně nemůže být metodou první volby u vážných psychických poruch, nakažlivých infekčních onemocnění a náhlých poškození zdraví vyžadujících neodkladné léčení. Mezi takové stavy patří například těžké úzkostné-depresivní stavy, stavy po vážnějších úra-

zech a popáleninách či různorodých otravách apod.

Kdy mohou alternativní medicínu použít?

Jistě přichází v úvahu tehdy, kdy nepomáhají běžné léčebné postupy, které jsou založené na vědecké bázi. Tehdy může být v některých případech využito alternativního přístupu. Některé východní léčebné přístupy se nedaří vědecky vysvětlit, ale přesto přinášejí dobré výsledky. Důvodem úspěšnosti je tisíciletá klinická zkušenost, která nebyla významně narušená až dodnes. Naproti tomu klasické léčebné postupy nemusí být dostatečně účinné u všech z důvodu rozdílné vnímavosti jednotlivých jedinců a poměrně krátké klinické zkušenosti. Výhodou alternativních metod je jejich individuálnost v přístupu k jednotlivým nemocným a z toho důvodu účinkují i tam, kde klasická léčba selhává. Metody alternativní medicíny lze využít formou preventivní či doplňkové léčby k léčbě běžně u nás užívané. Jaké možnosti jsou u nás dostupné?

Léčebné metody

Mezi nejznámější alternativní metody léčby patří bylinné kúry, reiki, jóga, homeopatie, akupuntura, masáže a řada různých

alternativních mobilizačních technik pro potíže s pohybovým aparátem. Homeopatie se stala u nás velmi rozšířenou metodou, kterou hojně užívají i lékaři, univerzitně vzdělaní v klasické medicíně. Homeopatika jsou léčebné prostředky s velmi naředěnou léčebnou látkou, u kterých se doposud nepodařilo vědecky prokázat skutečnou účinnost. To ovšem může být způsobeno nedokonalostí dosavadních vědeckých postupů, nikoliv neúčinností metody. Homeopatie pracuje také na úrovni psychické, a tak je vědecké prokázání účinnosti ještě těžší. Homeopatika dnes můžete koupit v lékárnách a jsou tedy mimořádně dobře dostupná.

Dobrou dostupnost mají dnes i léčebné postupy a bylinné kúry tradiční čínské či indické, resp. ajurvédské medicíny.

Odkud pochází tradiční čínská medicína?

Dnes často užívaný termín tradiční čínská medicína není zcela správný. Přesněji se jedná o tradiční orientální medicínu, neboť toto učení pochází ze širších oblastí dálného východu. Zde v Evropě nyní dochází k vzestupu těchto léčebných metod díky dobrému šíření



informací o tomto starobylém a velmi cenném učení, které je v Číně užíváno bez přerušení tradiční žákovské poslušnosti z otce na syna již po tisíce let. K dochování těchto nesmírně starých poznatků došlo z důvodu dlouhodobé stability na jihočínském subkontinentu. Díky velké čínské zdi, která udržovala v Číně dlouhodobě stabilitu, a státní podpoře vděčíme za zachování a následné rozšíření tradiční čínské medicíny. Oproti tomu v Evropě v období středověku u nás bylo předávání znalostí a zkušeností o bylinkářství významně narušeno persekucí čarodějnic a pálením spisů, které nebyly v souladu s postojí tehdejší církve. V Evropě pak došlo k velkému úpadku v mnoha vědních oborech včetně bylinkářského odvětví a ztratě řady cenných léčitelských zkušeností. To je jedním z důvodů, proč dnes musíme přejímat vědění ze vzdálených oblastí východu. Půjďme-li dál do historie studia východních nauk, můžeme dojít k závěru, že tradiční čínská medicína je původním odštěpkem ještě starší nauky o zdravotvídě, Ájurvédy, která začíná být také postupně známá a získává na oblíbenosti. O té se ještě zmíním.

Jaké léčebné možnosti nabízí tradiční čínská medicína?

Tradiční čínská medicína, známá (pod běžně pod zkratkou TCM), nabízí široké spektrum preventivně-léčebných přístupů, z nichž dva jsou dominantní – akupunktura a bylinná terapie. Mezi další postupy patří tradiční nahřívání pelyňkovými doutníky (tzv. moxa), dále baňkování, masáže, různá energetická cvičení apod. TCM je velmi užitečná v léčbě řady chronických obtíží, například bolestivých stavů, potíží se zažíváním, menstruačním cyklem, spánkem, také při poruchách početí a tendenci k potratům, únavových stavech atd.

Co je to Ájurvéda?

Jedná se o prastarou vědu mudrců starodávné Indie, která sloužila především k životu v ustáleném stavu zdraví, a tak přirozeně předcházela vzniku onemocnění. Je považována za nejstarší a neholističtější systém péče o zdraví. Jedná se o doplňkovou vědu v rámci obšírného védského učení, které v sobě zahrnuje všechny známé obory poznání, které pocházejí přímo či nepřímo prostřednictvím

různých inkarnací, od Nejvyšší Osobnosti Božství. Bohužel dodržování zásad této zdravotvídě je pro většinu moderních lidí téměř nemožné z důvodu úpadku náboženství a povšechné ztráty víry v Nejvyšší Osobnost Božství, a tudíž se nedá s úspěchem užívat v širším měřítku. Návrat zdraví touto metodou zpravidla vyžaduje podstoupit jógový očištný proces bhakti-jógy, ovládnout smysly a mysl, a tak dosáhnout ustáleného stavu zdraví, a to především na duchovní úrovni. Tento jógový proces je dodnes pro vážné zájemce dostupný v Mezinárodní společnosti pro vědomí Krišny (ISKCON). Dnes se většinou využívají jen některé metody s různou mírou úspěšnosti, obvykle vytržené z kontextu celkového pojetí. Z léčebných metod dominuje bylinkářství, masírování a jóga. Uplatnění lze nalézt především u neurologických a psychiatrických diagnóz, léčby drogové a alkoholové závislosti, gamblersství, depresivně-úzkostných stavů a třeba i pro rekonvalescenci po dětské mozkové obrně apod.

Pozitivní zpráva na závěr

V poslední době můžeme vnímat zlepšení dostupnosti alternativních metod léčby. Homeopatie patří ve Švýcarsku od května 2017 mezi trvale hrazené zdravotní výkony z veřejného zdravotního pojištění. Stalo se tak spolu s několika dalšími obory ústavně uznané komplementární medicíny v reakci na výsledek lidového hlasování. Akupunktura je trvale hrazena již dnes. Kromě zájmu patientské veřejnosti a politiky svou roli sehrává nákladová efektivita. Bylo zjištěno, že alternativní metody léčby jsou poměrně levné, a tak ušetří nemalé finanční prostředky, které jak známo ve zdravotnictví stále chybějí.



Mgr. Nikola Sportelli
Vrchní sestra
Odborný zástupce

Zajištění odborné zdravotní péče o vážně nebo dlouhodobě nemocného pacienta v domácím prostředí

Služba domácí zdravotní péče nabízí:

- poskytnutí péče v domácím prostředí všem pacientům s doporučením od praktického lékaře nebo nemocnice hrazené ze zdravotního pojištění;
- péče o pacienty s chronickými nebo akutními chorobami, kdy není nutná hospitalizace, ale je nutná odborná zdravotnická péče;
- zajištění odběrů krve, převazů ran, aplikace injekcí, péče o kolostomii, ošetrovatelské rehabilitace a dalších výkonů;
- poučení rodinných příslušníků o potřebném poskytování zdravotní péče a šetrné manipulaci s pacientem;
- individuální a citlivý přístup.

Práce sestry v domácí péči je posláním

Příběh našeho pacienta je důkazem, že práce sestry v domácí péči je posláním.

Kontaktovala nás zoufalá paní se žádostí o naše služby pro svého manžela. Pan G. L., 54 let byl



po autonehodě. Hospitalizace trvala několik týdnů. Zdravotní a psychický stav pacienta byl vážný. Pan L. měl vyvedenou sondu ze žaludku k podávání stravy a zavedenou kanylu v krku na podporu dýchání. Vzhledem k ochrnuté levé části těla a mnohočetným zlomeninám byl pan L. zcela upoután na lůžko. Celkový psychický stav pacienta i rodiny byl kritický. Prognóza lékařů byla velmi negativní. Rodina pacienta se postupně smiřovala s faktem, že pan L. už nikdy nebude chodit, nebude přijímat potravu jinak než sondou a mentálně zůstane na úrovni dítěte. Po domluvě s praktickým lékařem a rodinou začala naše sestřička pana L. denně navštěvovat. Díky pravi-

delnému cvičení se pacient začal postupně posazovat na lůžku. Krevní sraženina, kterou měl na mozkou, se postupně zmenšovala a vracela se mu citlivost do ochrnuté levé části těla.

Spolupráce rodiny je nesmírně důležitá a hraje velkou roli. Ve spolupráci s naší sestřičkou, která rodině poskytla veškeré informace, pan L. postupně začal přijímat stravu normálně a sonda byla odstraněna. Za pomoci chodítka a díky každodenní rehabilitaci s naší sestřičkou se pacient postavil na nohy a později začal sám chodit. Mentální stránka pacienta se začala rovněž vracet do normálu. Příběh pana L. se dá nazvat malým zázrakem. Dnes

se pan L. věnuje svým koníčkům a tráví hodně času s vnoučaty. Cesta k cíli byla občas hodně bolestivá a náročná. Díky trpělivosti naší sestřičky, vůli pacienta a spolupráci rodiny se pan L. vrátil do běžného života.

Individuálním přístupem a pečlivostí našich sestřiček vznikají i rodinná přátelství. Každá z nás sester zná množství příběhů, které nás hřejí v srdce. Příběhy a situace z terénu nás jen utvrzují v tom, že naše práce sestry je posláním.

Agentura Domácí zdravotní péče GERIA, spol. s r. o. působí na trhu již 25 let. Působíme na celém území hlavního města Prahy. Za dobu trvání poskytl naše agentura péči tisícům pacientů, přičemž získala množství cenných zkušeností a praxe. Také díky tomu jsme rozšířili agenturu domácí zdravotní péče i do města Svitavy a od nového roku také do města Třebíč. V agentuře DIANA v Třebíči sestry pohotově zabezpečují domácí zdravotní péči nejen ve městě, ale i v blízkém okolí.

Standardem naší agentury je odborné vzdělání sester a jejich dlouhodobá praxe u lůžka. Citlivý a individuální přístup napomáhá ke zmírnění průběhu nemoci a k rychlejšímu uzdravení. Naším cílem je udržet optimální zdravotní stav pacienta, zlepšit kvalitu jeho života a hlavně podpořit pacienta k získání nezávislosti a navození soběstačnosti.

Domácí zdravotní péče je vhodná při akutních a chronických onemocněních, kde není nutná hospitalizace pacienta, nebo u skupiny pacientů po nemocniční léčbě. Naše služby poměrně často využívají chronicky nemocní pacienti.

Služby domácí zdravotní péče se hradí z veřejného zdravotního pojištění na základě indikace praktického lékaře nebo nemocnice. Pacient má na tuto zdravotní službu nárok a je zdarma. Kromě lékaře nás může oslovit i sám pacient nebo rodinný příslušník.

Výhody odborné domácí zdravotní péče:

- individuální přístup sestry k pacientům,
- domácí prostředí kladně ovlivňuje a urychluje léčbu pacienta,
- lepší psychický stav pacienta v domácím ošetřování,
- podpora rodiny při péči o pacienta.

Potřebujete v lokalitách Praha, Svitavy nebo okres Třebíč zajistit domácí zdravotní péči? Kontaktujte nás na webových stránkách www.geria.cz nebo www.domacipece-diana.cz. Rádi vám podáme pomocnou ruku.

seni

Jednorázové hygienické podložky

Seni Soft Basic



Cena již od
6,05 Kč/ks

Jednorázové hygienické podložky chrání lůžko nebo vozík inkontinentního pacienta proti vlhkosti.

- Vnější vrstva z protiskluzové fólie
- Savé jádro z buničiny
- Povrchová vrstva z jemné netkané textilie

K dostání ve vaší lékárně nebo prodejně zdravotnických potřeb.



MUDr. Lyudmil Teodosiev,
Praktický lékař pro dospělé, Jihlava, MediClinic a.s.

Proč senioři častěji žloutnou?



Když se řekne žloutenka, vybaví se každému především virový zánět jater. Ovšem hlavní příznak tohoto zánětu – žluté zbarvení kůže, očního bělma i sliznic, provází i řadu dalších chorob. A ty se ve větší míře vyskytují u starších lidí.

Nápadně žlutou barvu pacientů má na svědomí vyšší koncentrace žlutého žlučového barviva v krevní plazmě. Tento příznak signalizuje poškození jater, jejich onemocnění, uzávěr žlučových cest nebo jiný metabolický problém. Lékař proto ihned odesílá pacienta k laboratornímu vyšetření. Na žádance pro labo-

ratoř, která má hladinu barviva v krvi zjistit, bývá napsáno odborné jméno: bilirubin.

Kde se vůbec v našem organismu bere? Bilirubin vzniká v játrech při rozkladu červených krvinek, které mají omezenou životnost. Z červeného krevního barviva se vychytá železo a bílkovinná složka, které se znovu využijí v organismu, zbytek je postupně přeměněn na bilirubin. Jeho produkce, obsah v krvi a vylučování jsou u zdravých lidí udržovány v rovnováze. Pokud se bilirubinu v krvi z nějakého důvodu objeví více, hovoří lékaři o hyperbilirubině. A právě u seniorů se

tento příznak projevuje častěji. Některé z důvodů nám popsal MUDr. Lyudmil Teodosiev, praktický lékař pro dospělé z MediClinic Jihlava. Podle něj se hyperbilirubinémie ve většině případů nijak neprojevuje, pouze při vyšších nárocích na játra se může objevit únava, nevolnost, potíže s trávením, pocit plnosti, žloutenka, poruchy soustředění. A kdy tedy starší lidé nejčastěji zežloutnou?

Pooperační žloutenka neboli ikterus se vyskytuje opravdu převážně ve stáří. Mírné zvýšení hladin bilirubinu nastává zhruba v 17 % všech větších chirurgických výkonů. Některé chirurgické výkony tato žloutenka provází častěji, typicky vzniká například u otevřených výkonů na srdci, kdy bývá postiženo až 35 % pacientů. Játra mohou být poškozena i nízkým tlakem nebo šokem, které jim operační výkon nebo jeho následné komplikace způsobily. A za zežloutnutí po operaci někdy může nechtěné poškození žlučových během operace břicha, ať už laparoskopické nebo otevřené.

Sepse, tedy bakteriální infekce postihující celé tělo, bývá ve stáří často doprovázena vysokými hladinami bilirubinu. Souvisí to s tím, že játra hrají významnou roli v obraně proti systémovým

infekcím, protože jsou naši největší zásobárnou imunitních buněk makrofágů.

Cholestáza je porucha tvorby a vylučování žluče nebo selhání schopnosti organismu dodat do tenkého střeva dostačující množství žluče. Tato porucha je častá u bakteriálních zápalů plic, zánětů ledvin, srdečního svalu, při infekci močových cest nebo u zánětu mozkových blan. Doprovází vždy nárůst hladin bilirubinu.

Podávání umělé výživy přímo do krve, takzvaná parenterální výživa, bývá u seniorů často provázána poruchami jaterních funkcí a tedy i poruchami metabolismu bilirubinu.

Pigmentové žlučové kameny jsou jedním z druhů kamenů žlučníku, tvoří asi 25 % ze všech případů. Ve větší míře tyto kameny nezpůsobují lidem žádné obtíže a lze s nimi bez problémů žít. Riziko jejich tvorby souvisí právě s výskytem hyperbilirubinémie.

Léčba jen někdy

Pokud nejsou vyšší hladiny bilirubinu provázeny žádnými příznaky, není onemocnění nebezpečné a nijak se neléčí. Stačí, když se pacient vyvaruje zatěžování jater tučnou stravou, alkoholem, dlouhodobým užíváním léků nebo infekcí.

V komplikovaných případech ovšem lékař předepíše například hepatoprotektiva na ochranu jater, nebo další léky. U pacientů, kde nastal vzestup bilirubinu v souvislosti s operací, často přichází na řadu i operační řešení.

Představujeme – informujeme

O zajímavých či nových produktech, které mohou vám i nejbližším pomoci při řešení zdravotních potíží nebo v péči o své zdraví... nechte se inspirovat (redPremp)

NOVINKA



Doplňek stravy

VENUROX – pro zdravé cévy i srdce

Venurox obsahuje proteolytický enzym v kombinaci s rostlinnými extrakty. Flavonoidní glykosid rutosid je látka rostlinného původu s účinkem podobným vitaminům. Kombinace je navíc doplněna extraktem semene kaštanu koňského, obsahujícím aescin, kvercetin a kaempferol. Extrakt podporuje cirkulaci krve v žilách a cévních vlásečnicích dolních končetin. Pomáhá odstraňovat pocit „těžkých nohou“.

RADI100P – štít v kapsli

Cestujete pravidelně nebo často letadlem? Pohybujete se v místech se zvýšeným výskytem radonu nebo podstupujete častá diagnostická rentgenová/mamografická/CT vyšetření? Pak je tento přípravek určen právě vám. Základ tvoří japonská houba shiitake, která umí pomoci organismu, pokud je vystaven velké zátěži v podobě radiace. Další složkou přípravku jsou tzv. betaglukany, které mají schopnost podporovat obranné a reparační reakce organismu. Taurin, třetí složka přípravku napomáhá detoxifikaci buněk. Tato trojkombinace vám pak pomůže lépe zvládat výše uvedené zátěžové situace.



Doplňek stravy

NOVINKA



Doplňek stravy

PASTILKY NA/HLAS

Tantum Natura je doplňek stravy na bázi propolisu obohacený o vitamin C a zinek.

Ať už namáháte svůj hlas v práci nebo soukromí, působí na vás výkyvy teplot, suchý vzduch z topení či městský smog, můžete sáhnout právě po Tantum Natura. Gumové pastilky zanechávají na sliznici úst a krku obranný „štít“ z propolisu a přinášejí úlevu od nepříjemného dráždění či ztráty hlasu. Účinky Propolisu v pastilkách doplňuje také osvědčená kombinace látek (vitamin C a zinek) prospěšných pro normální funkci imunitního systému.

Luštěte a vyhrajte

	VLHNOUT	OCHABLOST	DOMÁCKY RONALD	AKROBATICKÝ PRVEK		BRÁNIT V UPADNUTÍ	HLAVNÍ MĚSTO SÝRIE	DOMÁCÍ PTÁK	POSTEL	JUGOSLÁVSKÉ SÍDLO	ŘÍMSKÝ 501	BARMSKÝ OSTROV
ČTVRTÁ PLANETA SLUNEČNÍ SOUSTAVY					PRŮTAHY							
BOULE					VTIPNÁ KOPIE DÍLA							
					PRŮSMYK							
TAJENKA 1											OBRYSY	DVORNÍ MALÍŘ AL. MAKEDONSKÉHO
OZNAČENÍ LETADEL VIETNAMU			DRUH SEBEOBRAZY REGIONAL INTERNET REGISTRY (ZKR.)							ZKR. STÁTNÍ ARBITRÁŽE NEODHALITI		
ANGL. VZDUCH				CHLAPECKÉ JMÉNO KONČETINA					DROBNÝ OZDOBNÝ PŘEDMĚT SLOUPOVÁ SÍN			
ALKALOID OBSAŽENÝ V ČAJI					ZN. TELLURU SLOVEN. SE			PODSVINČE OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.)				
	SPZ VELKÝ KRTÍŠ	RADA OBRANY STÁTU (ZKR.) KYPRIT PŮDU				KOTRMELEC TAJENKA 2						
CITOSLOVCE VRČENÍ			HOPSA MUŽSKÉ JMÉNO (13.11.)				VZOR MLADÝ CHLAPEČ (NÁŘEC)					
ČÁST ZADNÍ ZVÍŘECÍ NOHY					ZN. OSMIA MAJAKOVSKÉHO BASEN			ŘECKÉ SÍDLO UKAZOVACÍ ZÁJIMENO				
MRAVNÍ ČISTOTY				OČIŠTĚNÍ (VODOU) EMÍLIE (DOMÁCKÝ)				KOČKOVITÁ ŠELMA LEHKÉ VANUTÍ				
	ZN. PAKISTÁNU	TÝKAJÍCÍ SE STAVEBNÍ HMOTY ZN. RHENIA									O CO	MOJI
ZAKONČENÍ STUDIA NA VYSOKÉ ŠKOLE								ČÁST MOLEKULY				
ODBORNÍK NA VÝROBKY Z PALENÉ HLINY								BEZ-PRIZORNĚ				

**10 vylosovaných
luštitelů získá balíček
s konopnými produkty
zn. Annabis v hodnotě
cca 600 Kč**

Správné znění tajenky posílejte nejpozději do 20. 5. 2019 na e-mail: mediclinic@premediapharm.cz (do předmětu vašeho e-mailu vepište MEDICLINIC-tajenka) nebo SMS zprávou na číslo 774 670 910 ve tvaru: MEDICLINIC-znění tajenky (nezapomeňte uvést zpáteční adresu, např. Jaro je za dvěmi, J.Nováková, Správná tř. 14., 900 77 Rokycany).

Zasláním odpovědi dáváte automatický souhlas se zpracováním svých osobních údajů.

Tajenka z posledního vydání MediClinic plus Zima 2018: **ZDRAVÍ JE TO NEJCENNĚJŠÍ** Výherci: M. Kafková/Miletín; P. Slámová/Nové M. n. Moravě; V. Burešová/Svitavy; V. Velková/Písek; S. Vrána/Kroměříž



Český červený kříž má letos 100. narozeniny.
Oslavte s námi století organizace, kterou nejlépe
charakterizují její principy: humanita, nestrannost,
nezávislost, neutralita, dobrovolnost, jednota a světovost.

www.cervenykruz.eu



NOVINKY V SÍTI MEDICLINIC



ASISTENČNÍ A TÍŠŇOVÁ LINKA Anděl na drátě

- Bojíte se o své blízké, kteří žijí sami?
Využijte **non-stop krizové a tísňové linky a asistenční služby!**
- **Prevence a snížení rizik** případné nehody, detekce pádu nebo delší nehybnosti, lokalizace a pravidelná kontrola stavu klienta.
- **Získání maxima samostatnosti, bezpečí a jistoty** pro klienta a jeho rodinu.
- **Zajištění rychlé a optimální pomoci** dle dané situace.
- **Zvýhodněné podmínky 10% slevy na službu pro pacienty MediClinic a jejich rodinné příslušníky**, pro získání kontaktujte Vašeho ošetřujícího lékaře.
- **Více informací na** www.mediclinic.cz/asistencni-a-tisnova-pece-andel-na-drate.



PEČUJTE O SVOJI PLEŤ I NA JAŘE A V LÉTĚ Estetická medicína a dermatologie MUDr. Šnajdrová

- Využijte estetickou medicínu i v jarních a letních měsících!
- Podpořte růst a regeneraci vlasů prostřednictvím **vlasové mezoterapie**.
- Získejte vypnutou a hydratovanou pleť s velmi přirozeným efektem pomocí **bioremodelace povadlé pokožky**.
- Vyhlaďte vrásky v obličeji, omezte pocení **aplikací botulotoxinu**.
- **Více informací naleznete na** www.mediclinic.cz/lekar/praha-9-kyje-snajdrova.
- **Objednejte se na** +420 281 021 234 nebo na lucie.prokupkova@ordinace.mediclinic.cz.