

Léto 2019
časopis zdarma

MediClinic⁺

PLUS

Nepodceňujte
zásadní
význam
povinného
očkování

Aktuální
nebezpečí –
spalničky

Poruchy
kognitivních
funkcí



Očkováním chráníte sebe i svou rodinu



Vakcína ADACEL®

- Slouží k posílení ochrany proti záškrtu (difterii), tetanu a černému kašli (pertusi) pro děti od 4 let, ale i pro dospívající a dospělé jedince. Vakcína působí tak, že si tělo začne vytvářet vlastní ochranu – protilátky proti bakteriím, které jsou příčinou těchto onemocnění.
- Podává se jako posilující dávka po základním očkování, v jedné injekci (0,5 ml).
- Vakcína je aplikována do svalu v horní části paže (deltový sval).
- Vakcína ADACEL může být podávána současně s kteroukoliv z následujících vakcín: vakcína proti hepatitidě B, vakcína proti poliomyelitidě, inaktivovaná vakcína proti chřipce a rekombinantní vakcína proti lidskému papilomaviru.

Očkování je doporučeno všem osobám, které jsou nebo budou v blízkém kontaktu s novorozenci či kojenci, a také těhotným ženám.

Vakcína k injekčnímu podání do svalu (intramuskulárně). Přípravek je určen pro přeočkování osob od 4 let věku a pro přeočkování dětí ve věku 5-6 let je hrazen z veřejného zdravotního pojištění. Před použitím si, prosím, pečlivě přečtěte příbalovou informaci. Žádná vakcína nemusí plně ochránit všechny očkované osoby. V případě nežádoucích účinků informujte svého lékaře nebo lékárníka. Očkování vakcínou Adacel upravuje Vyhláška o očkování proti infekčním nemocem (537/2006 Sb.). Vakcinační akce je schválena MZd ČR.



Vážení a milí čtenáři,

blíží se léto, s ním letní prázdniny, příjemné chvíle strávené s vaší rodinou na dovolené i doma. Léto a letní radovánky s sebou přinášejí kromě zábavy a dovolených i některá zdravotní úskalí a rizika. Jak takovým nepříjemnostem předcházet se dozvíte uvnitř časopisu.

Nejen v létě, ale po celý rok se snažíme vám, našim pacientům, přinášet další služby a výhody, mezi které patří také služba dovozu objemných inkontinenčních a stomických pomůcek zdarma až k vám domů. V tomto vydání se věnujeme představení této služby a našeho nového partnera, jehož prostřednictvím vám tuto službu poskytujeme. Ten disponuje bohatými zkušenostmi v oboru a kvalitní logistikou pro zajištění služby na nejvyšší úrovni. Vaše zdravotnické pomůcky tak obdržíte v diskrétním balení a ještě rychleji.

Nadále klademe důraz na prevenci a předcházení onemocnění. Pravidelné preventivní prohlídky mohou odhalit závažná onemocnění v jejich počátku a jsou nedílnou součástí lékařské péče hrazené z veřejného zdravotního pojištění. My vaše nároky na prevence sledujeme a v příslušný čas vám je připomínáme. Vy už se pak jen objednáte ke svému lékaři na vyhovující čas.

Léto je spojené s cestováním. Pokud vás na dovolené zaskočí nemoc nebo budete potřebovat předepsat své léky, můžete se jako registrovaný pacient sítě MediClinic nechat ošetřit v jakémkoliv naší ordinaci po celé ČR.

My vám ale přejeme příjemné, slunečné léto a krásné prázdniny bez zdravotních komplikací!

Ing. Radek Peš
PROVOZNÍ EKONOMICKÝ ŘEDITEL



Obsah

Nepodceňujte zásadní význam povinného očkování	2
Aktuální nebezpečí - spalničky	4
Poruchy kognitivních funkcí	6
Letní pohoda bez následků, chraňte svoji pokožku před sluníčkem!	9
Připravte si lékárníčku na dovolenou!	13
Gynekologické potíže trápí mnoho žen	16
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 tajenky posílejte na:
redakce@mediclinicplus.cz

Vydání: 2. vydání, ročník V., LÉTO 2019,
vychází v červnu 2019

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.



Nepodceňujte zásadní význam povinného očkování!



Vzhledem k odmítacím očkování klesá žádoucí proočkovanost populace a v posledních letech se opět vyskytují choroby, které již byly v podstatě vymýceny. Mezi takové patří např. černý kašel nebo spalničky.

Černý kašel

Pertusse, česky černý nebo dávivý kašel, je infekční onemocnění způsobené bakterií *Bordetella pertussis*. Výskyt je celosvětový, v České republice onemocní kolem 600 až 700 lidí ročně. Nakažlivost je poměrně vysoká. Infekce se přenáší

vzdušnou, kapénkovou cestou a zdrojem nákazy je nemocný člověk. Nejvážnější věkovou skupinou jsou kojenci a děti do šesti let. Infekce se však může objevit v kterémkoli věku.

Onemocnění typicky probíhá ve třech stádiích. Tato stadia jsou nejvíce vyjádřena právě u dětí,



u dospělých má onemocnění zpravidla mírnější průběh. Nicméně i při mírném průběhu dochází k vylučování mikrobiu a nemocný je zdrojem nákazy pro své okolí. Po uplynutí inkubační doby, která je 7 až 21 dní, se objevují příznaky katarálního stadia. Objevuje se zvýšená teplota, mírný kašel, rýma, zánět spojivek. Postupně intenzita kašle graduje a onemocnění přechází do záchvatovitého (paroxysmálního) stadia. Tato fáze je charakteristická záchvaty rychle po sobě jdoucího kašle, kdy se nemocný nestačí nadechnout. Po odeznění záchvatu se postižený rychle nadechne, což je doprovázeno typickým „kokrháním“, zvukovým fenoménem vzniklým rychlým prouděním vzduchu přes zúžené hlasivky. U dětí jsou záchvaty doprovázeny modrofialovým zbarvením kůže a sliznic z důvodu nedostatečného okysličení krve a často dáváním a zvracením. Takových

záchvatů může být pět, ale i dvacet za den. Onemocnění může být doprovázeno celou řadou komplikací. Krvácení z nosu, krvácení do spojivek, zánět středního ucha patří mezi ty méně závažné. Závažné mohou být zánět plic nebo poškození centrálního nervového systému. V rámci zotavovacího stadia záchvatovitý kašel postupně ustává, nicméně po dobu několika týdnů i měsíců může přetrvávat chronický kašel.

V diagnostice má při podezření na pertussi důležitý význam přímá detekce mikrobiu, tedy jeho nukleové kyseliny. Materiál se získává výtěrem z nosohltanu. Vyšetření protilátek z krve testy nemá v akutním stadiu velký přínos, používá se především ke zpětnému potvrzení diagnózy. Včasné nasazení antibiotik před rozvojem paroxysmálního stadia zmírňuje průběh onemocnění. Rozvinuté paroxysmální stadium již ale antibiotická léčba

neovlivní, hlavní příčinou kašle je totiž působení toxinů bakterie. I přesto se antibiotika nasazují, a to z epidemiologických důvodů, k eliminaci vylučování mikrobiu u nemocného.

Nejúčinnější primární prevencí je vakcinace. Plošné pravidelné očkování bylo v České republice zavedeno v roce 1958. Přes dramatický pokles onemocnění jsme v posledních letech svědky nárůstu hlášených případů. Očkování kojenců je součástí hexavakcí, přeočkování je doporučeno také pro dospělé. Po proděláném onemocnění a po očkování nepřetrvávají ochranné protilátky déle než 10 až 12 let. Proto je doporučeno přeočkování dospělých, chronicky nemocných, osob po prodělané pertussi, nastávajících rodičů, matek před otěhotněním a nejbližšího okolí novorozence. Ochranné protilátky přenesené z matky na dítě přetrvávají zhruba 6 týdnů.



Aktuální nebezpečí – spalničky

Jde o jedno z nejnakažlivějších onemocnění, které se opět rozmáhá. Spalničkami mohou onemocnět děti i dospělí a pravděpodobnost nákazy u neočkovaných osob je mimořádně vysoká. „Uvádí se, že v uzavřeném prostoru s jedním postiženým jimi onemocní až 90 % neočkovaných lidí,“ potvrzuje MUDr. Knetigová

Markéta, praktická lékařka pro děti a dorost z MediClinic, a. s. Brno.

Sytě červenou vyrážku nelze přehlédnout

První příznaky nastupují relativně rychle. Patří k nim horečka, rýma, dráždivý kašel,

zánět spojivek a světloplachost. Po 3 až 5 dnech se přidává typická skvrnitá, sytě červená vyrážka, a to nejprve na zátylku, za ušima. Pak se rozšíří na obličej, trup a končetiny. „Vyrážka může měnit barvu od sytě červené až po hnědou,“ upozorňuje paní doktorka. „Postupně bledne a vytrácí se.“ Pacienti trápí i vysoká horečka, která se





může dostat až k 40 °C. Někdy se v ústech objevují bílé skvrnky na červeném podkladu. Pokud přesto existují pochybnosti, zda se jedná o spalničky, lékař nechá pacientovi odebrat krev.

Komplikace mohou končit smrtí

A proč jsou spalničky tak nebezpečné? Patří nejenom k nejnakažlivějším chorobám, ale provázejí je i velmi vážné komplikace. K nejčastějším patří zápal plic a zánět středního ucha, k nejtěžším pak zánět mozku, který může mít za následek nervové obrny, křeče, poruchu myšlení nebo dokonce úmrtí. „Trvalé následky se objevují až u třetiny pacientů, kteří trpěli pospalničkovou encefalitidou. Určitý druh zánětlivého onemocnění mozku, a to sklerotizující pancefalitida, se může rozvinout dokonce i několik let po infekci spalničkovým virem,

a bez výjimky končí úmrtím nemocného.“

Očkování umí chorobu vymýtit

Po roce 1969, kdy se začalo s vakcinací, se výskyt této infekce dramaticky snížil. Právě očkování je nejúčinnější zbraní v boji s touto nemocí. Používá se kombinovaná živá vakcína, která obsahuje kromě oslabeného viru spalniček i virus proti zarděnkám a příušnicím. Optimistické víze, že se spalničky již podařilo vymýtit, dostávají v poslední době vážné trhliny. V Evropě, ale i ve Spojených státech lékaři ošetřují desítky tisíc nakažených, a to i tam, kde už se nemoc nevyskytovala. Odborníci to přičítají takzvaným odmítačům očkování.

Lék zatím neexistuje

Pacient dostává v nemocnici léky na snížení horečky, důle-

žitý je klid na lůžku a dostatek tekutin. Medikament proti spalničkám zatím neexistuje. Lékaři se proto snaží zmírnit příznaky a podpořit imunitu nemocného. „Průběh spalniček a prognóza závisí na komplikacích, které se vyskytují, na stáří a aktuální imunitní situaci pacienta,“ upřesňuje MUDr. Markéta Knetigová. „Průběh onemocnění může být s přibývajícím věkem těžší, také je závažný u oslabených jedinců.“

Z celosvětového měřítka se spalničky řadí mezi choroby, na které umírá nejvíc dětí ve věku do 5 let. Ještě před očkováním se daly přirovnat k epidemii, kdy se v dvouletém intervalu spalničky vracely a zanechávaly za sebou tisíce případů encefalitidy a také zbytečná úmrtí.



PORUCHY KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ

Onemocnění s převažujícím postižením kognitivních funkcí jsou demence. Demence je získaná porucha paměti a dalších kognitivních (česky poznávacích) funkcí. Poruchy jsou natolik závažné, že narušují běžné životní činnosti pacienta a sociální vztahy.

U pacientů starších 65 let je výskyt demence u 10 % obyvatel, s narůstajícím věkem pak poruch paměti přibývá a u lidí nad 80 let tvoří více než 30 procent. Tím se stávají jedním z nejzávažnějších zdravotních postižení, ale hlavně socioekonomických problémů současnosti.

Největší podíl připadá na Alzheimerovu demenci, představuje 60 % až 70 % případů demence. Hovoří se o nové epidemii onemocnění, na světě je tak postiženo nejméně 50 milionů lidí a další případy rychle přibývají.

Vaskulární demence, tzv. skleróza mozkových tepen, dnes dosahuje asi 30 % případů. Existují pak další příčiny demencí, například po poranění mozku, zneužívání škodlivých látek (alkohol a drogy), stavy po mozkových příhodách.

Klinické projevy demence obsahují 3 základní podskupiny:

1. Kognitivní poruchy
2. Poruchy chování
3. Funkční omezení – ztráta základních získaných každodenních činností, tzv. praktické poruchy

Ústředním projevem demence je narušení kognitivních funkcí: poruchy paměti a učení, orientace v okolním prostředí, porucha řečových funkcí, rychlosti myšlení a porucha koncentrace. Ubývá schopnost posuzování a řešení problémů, plánování a organizace činností. Jde o poruchy činnosti mozkové kůry ve více oblastech. Poruchy chování – zhoršuje se sociálně nepřipustné chování. Objevují se změny emotivity, deprese, mohou být halucinace a bludy – mylné vnímání a představy. Objevuje se agresivita nebo apatie. Pacient postupně selhává v běžných činnostech, jako je řízení auta, obsluha domácích spotřebičů. Nezvládá zaměstnání. Pak se ztrácí schopnost sebeobsluhy, nedodrží hygienické návyky – neudrží moč a stolicí. U poruch paměti je nejnapadnější porucha čerstvé paměti, pacient si vybavuje události z dětství, ale neví, co bylo včera. Pacientovi chybí náhled na onemocnění, bagatelizuje potíže,



JSTE TO, CO SI PAMATUJETE



Žádejte ve vaší lékárně.

Jód udržuje zdravou paměť, přispívá k normálním kognitivním funkcím (myšlení, paměť, koncentrace, pozornost, čílost/bystrost/řbitost).

Výrobce: SVUS Pharma a.s., Smetanovo náb.1238/20a, 500 02 Hradec Králové

Distributor: Neuraxpharm Bohemia s.r.o., náměstí Republiky 1078/1, 110 00 Praha 1 – Nové Město, www.farmax.cz



často se chová paranoidně. Hlavně mívá představy, že ho někdo okrádá nebo pronásleduje.

Diagnostiku demence by měl znát a provádět především praktický lékař, až potom si vyžaduje odborná vyšetření neurologem, psychiatrem, psychologem. Je nutno odlišit stařeckou zapomnětlivost – jde o poruchy výbavnosti i mírné dezorientace, ale nejsou to kognitivní poruchy. Praktický lékař by měl při znalosti pacienta dobře odlišit stavy připomínající demenci: lékové intoxikace a vedlejší účinky léků, deprese, poruchy metabolismu, alkoholismus, nebo jinou toxikomanii.

Neurologické vyšetření má vyloučit organické postižení mozku: hydrocefalus, následky iktů, nádory CNS.

Nejběžnějším testem na posouzení demence je tzv. MMSE test – jednoduchý dotazník rozliší projevy demence nebo jiných poruch, doplněn bývá o tzv. test hodin, tím se posoudí kognitivní poruchy. Psycholog pak použije další testy.

Nejdůležitější v péči o demenční pacienty je rodinná péče. Domácí prostředí může déle udržet integritu psychiky, rodina musí být

dobře poučena a spolupracuje s orgány sociální péče. Velmi vhodný je pobyt v denních stacionářích, kde dochází k tréninku kognitivních funkcí. Medikamentózní léčba dokáže pouze zpomalit progresi demence, nemůže ji vyléčit. Velmi důležitá až rozhodující je psychoterapeutická léčba, soustavná práce s pacientem při tréninku kognitivních funkcí. V ústavní péči – domovy pro Alzheimer – je bohužel tomu věnována menší pozornost. Pro poradenskou činnost je možné konzultovat Českou alzheimerovskou společnost: [www. Azlheimer.cz](http://www.Azlheimer.cz)

Trénink kognitivních funkcí

Lidský mozek je třeba neustále trénovat jako svaly. Po 50. roce života dochází k častějšímu zapomínání, ale i v mladším věku pokud člověk zahálí, se projeví zhoršení kognitivních funkcí, škodlivý je stres, nedostatek spánku, nadměrné kouření, alkohol a nedostatek sociálních kontaktů.

Mozkový jogging je určen pro mladší věkové kategorie, jedná se o cílené cvičení, které stimuluje pozitivní myšlení, využívá

technik zapojování a koordinace pravé a levé hemisféry.

Kognitivní trénink jsou aktivity zaměřené na paměť a poznávací funkce rozvíjejí pozornost, orientaci úsudků. Trénink je veden lektorem, programy mohou být skupinové i individuální.

Techniky cvičení mozku:

1. Mentální hry zábavnou formou posilují paměť, zlepšují výkonnost a rychlost myšlení, zlepšení bývá již za několik týdnů.
2. Multitasking je cvičení mozku metodou střídání činností, méně se tím mozek unaví.
3. Hledání slov – provádí jemnou stimulaci mozkové aktivity, používají se křížovky, anagramy, sudoku, slovní puzzle.

Postačí 15 až 20 minut denně ke znatelnému zlepšení kognitivních funkcí.

Učení – postačí jednoduchým způsobem vyhledávat nové informace na webových stránkách, používat encyklopedie, sledovat odborné časopisy, případně vzdělávací programy.

Meditace – je důležitá pro odpočinek, regeneraci a také uložení nových informací. Po tréninku musí mozek odpočívat, nějakou formou naprostého klidu nebo meditace alespoň 10 minut každý den.

Kreativní aktivity mají široký rámeček: kreslení, malování, ruční práce, kreativní psaní a jakékoliv jiné aktivity.

Drobné tréninkové aktivity spočívají v každodenním procvičování mozku, např. zapamatování nových informací – například telefonní číslo, jména, vzpomínat proběhlé události, nalézat kvízy v každodenních činnostech.

Letní pohoda bez následků, chráňte svoji pokožku před sluníčkem!

Sluneční světlo má bezpochyby pozitivní vliv na lidskou psychiku a zdraví. Slunce nám dodává potřebnou energii a chuť do života. Přemíra slunečních paprsků nebo podcenění ochrany proti nim nám však může škodit. Proto je během slunečních dnů zásadní fotoprotekce.

Nadměrným opalováním bez ochrany své pokožce škodíte

Opálená pokožka vypadá pro většinu lidí přitažlivě. Nadměrné opalování bez dostatečné ochrany však může skončit přinejlepším zčervenáním a spálením kůže, má vliv na předčasné stárnutí a může vést ke vzniku kožních nádorů. Nebezpečné je zejména v důsledku oslabené ozónové vrstvy ultrafialové záření (UV). Pro využití pozitivních účinků slunečního světla, což je získání životně důležitého vitamínu D, stimulace

imunitního systému a zlepšení psychické pohody, stačí 10 minut slunečního světla denně.

Pokožka se do určité míry dokáže chránit sama, v závislosti na fototypu a dalších faktorech. Pokud jí ale s ochranou nemůžeme použitím vhodných opalovacích přípravků s příslušným ochranným faktorem, přiměřeným oblečením a regulací doby pobytu na slunci, můžeme ji poškodit. Zejména opakované





spálení dětské pokožky může vyústit ve vznik kožních nádorů, přičemž následky se mohou objevit až za několik let.

Nezanedbávejte prevenci, chraňte se před sluncem

Při fotoprotekci nezapomínejte na základní způsoby ochrany, mezi které patří přiměřené oblečení, sluneční brýle, pokrývka hlavy, ochranné opalovací přípravky a vyhýbání se slunečnímu záření mezi 11. – 15. hodinou. Důležité je také dodržování pitného režimu.

Bez opalovacího krému s odpovídajícím faktorem byste

se neměli vůbec vystavovat slunečnímu záření. U moře je bezpečnější a doporučené využít krémů s vysokým faktorem. Večer je vhodné pokožku ošetřit přípravky po opalování, které kůži zregenerují a zklidní. Chránit svou pokožku ale musíte i u českého rybníka.

Než si vyberete opalovací přípravek, měli byste znát svůj fototyp pokožky. Pouze správně vybraný přípravek poskytne kůži dostatečně vysokou ochranu proti UVA i UVB záření. Zásadní je nejen správná výše SPF a UVA, ale také jejich vzájemný poměr. UVA ochrana by měla v ideálním

případě odpovídat $\frac{1}{3}$ SPF.

Dalším krokem ochrany je správná aplikace vybraného opalovacího prostředku. Měli byste jej nanášet v dostatečném předstihu před pobytem na slunci (min. 15 – 20 minut) a v přiměřeném množství, zde se nevyplatí šetřit. Účinek ochranných krémů snižuje oblečení, pocení, pobyt ve vodě i otírání osuškou. Proto je nutné aplikaci opakovat i několikrát denně, především po koupání. Vyhýbejte se pobytu na přímém slunci v době nejintenzivnějšího svitu, tedy mezi 11. – 15. hodinou.



TIP

Panthenol Omega

Dokonalá regenerace a hydratace nejen po opalování

Výborný pomocník v péči o pokožku a jednička v péči po slunění. Vaši kůži ochladí, ošetří, ochrání a vyživí. V létě i v zimě, a nejen po opalování.

Podporuje a urychluje regeneraci pokožky vystavené zátěži či po jejím podráždění.

Délku pobytu na slunci přizpůsobte svému fototypu

Fototyp I

- lidé s velmi světlou až bledou pletí, posetou pihami,
- se světlými až zrzavými vlasy,
- citlivá pokožka, která se velice rychle spálí,
- nedoporučuje se vystavit kůži sluníčku bez ochrany krému **s vysokým faktorem (SPF 50+)**,
- pobývat na přímém slunci by neměli **déle než 10 minut**.

Fototyp II

- světlá plet', vlasy i oči,
- sluneční záření snáší o něco lépe než první fototyp,
- ochrana opalovacími krémy **s vyšším faktorem SPF 30 až 50**, max. doba pobytu na slunci **20 minut**.

Fototyp III

- normální kůže bez pih,
- hnědé až tmavé vlasy a hnědé oči,
- pobyt na slunci snášen velice dobře,
- pouze při delším vystavení

slunci může pokožka mírně zrudnout,

- ideální opalovací krém s **SPF 20 až 30**,

- na slunci mohou být **až 30 minut**.

Fototyp IV

- hnědá až olivová pokožka,
- žádné pihy a tmavé vlasy,
- velice odolná pokožka proti slunečnímu záření,
- okamžitě zhnědne a spálí se pouze ve výjimečných případech,

- doba slunění až **45 minut**,
- stačí využití nižšího faktoru **SPF 15**.

Fototyp V a fototyp VI zastupují lidé s tmavou až velice tmavou kůží, tmavými až černými vlasy a s pokožkou, která není náchylná na spálení.

Citlivou dětskou pokožku chraňte ještě pečlivěji

Pokožka dětí je až 5x tenčí než kůže dospělých a nemá dovývinutou pigmentaci. Děti do 1 roku by se měly přímému slunečnímu záření vyhýbat zcela. Opatrné dávkování sluníčka je zásadní i u starších dětí. Je velmi důležité



používat opalovací prostředky, které jsou vyvinuté speciálně pro dětskou pokožku, s vysokým ochranným faktorem, nejlépe SPF 50+.



Dermokosmetika EUCERIN

Odborník na medicínskou péči o pokožku Eucerin® nabízí vynikající ochranu před sluncem zajišťující nejen ochranu před paprsky UVA a UVB, ale i před vysokoennergetickým viditelným světlem (HEVIS).

Bylo totiž prokázáno, že poškození a oxidační stres v pleti nevyvolávají jen UV paprsky, ale také viditelné světlo o vysoké energii, které je všude kolem nás. Složení přípravků sluneční ochrany Eucerin® poskytuje vysoce účinnou ochranu před UV zářením a světlem HEVIS pomocí technologie Advanced Spectral Technology, která kombinuje širokospektrální a fotostabilní systém UVA/UVB filtrů poskytující vysoký stupeň ochrany s licochalconem A, který napomáhá neutralizaci volných radikálů a zabraňuje tím předčasnému stárnutí pokožky způsobenému slunečním zářením. Složení dále zahrnuje kyselinu glycyrrhethinovou, která podporuje pokožce vlastní mechanismus reparace DNA.

TIP

DĚTI SE V LUHAČOVICÍCH LÉČÍ s dýchacími cestami již od 1,5 roku s doprovodem

Každý rodič by udělal pro zlepšení zdravotního stavu svého dítěte vše, co jen může. Naštěstí současná medicína umí kromě léků využít také blahodárných účinků lázní. Jedním z nejlepších míst, kde může vaše dítě absolvovat lázeňskou léčbu, jsou luhačovické dětské léčebny. Léčí se zde u dětských pacientů především nemoci dýchacího ústrojí, ale i obezita, nemoci trávicího ústrojí a také kožní a onkologická onemocnění a to již od 1,5 roku věku s doprovodem.



Po absolvování lázeňské léčby jsou děti méně nemocné, sníží se počet astmatických záchvatů a opakovaných zánětů horních cest dýchacích, průdušek a plic. Lázeňská léčba posiluje imunitní systém, dětem se během pobytu navodí psychická pohoda a také se zvyšují jejich fyzická zdatnost. Malí pacienti absolvují pitné kúry, inhalace a koupele v přírodní minerální vodě. Lázeňská péče uvedených onemocnění je u dětí plně hrazena všemi zdravotními pojišťovnami v ČR. Zdravotní pojišťovna hraadí lázeňské léčení, celodenní stravování a ubytování. Děti do 6 let přijíždějí na lázeňskou léčbu s doprovodem většinou s jedním z rodičů, jejichž pobyt je také plně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Vrcholem přeměn a modernizace dětských léčeben v Luhačovicích bylo přivedení přírodního léčivého zdroje a vybudování nového balneoprovozu s uhlíčitými koupelemi přímo v budově dětské léčebny Miramonti. Balneoprovoz je navržen jako vodní svět s hvězdným nebem. Zároveň je zde zajišťována i pitná kúra minerální vody přímo v objektu. Za tento počín získaly Lázně Luhačovice, a. s., od Evropského svazu lázní jako zatím jediná společnost v České republice prestižní certifikát za vítězství v soutěži ESPA Innovation Awards 2016 za nejlepší evropskou inovaci v oblasti léčebného lázeňství.



Připravte si lékárníčku na dovolenou!

Co by nemělo chybět ve vašem zavazadle během letního cestování?

Není důležité, jestli jedete na dlouhou zahraniční dovolenou, nebo zůstáváte pouze v českých luzích a hájích. Vždy je třeba mít sebou lékárníčku vybavenou alespoň základními léky a prostředky první pomoci.

Jedete-li pouze na krátkou cestu nebo výlet, měla by vaše lékárníčka obsahovat:

- Pomoc pro případ úrazu, odřeniny či puchýře – polštářkovou náplast, obvaz, neštípavou dezinfekci, případně obinadlo.
- Ochranu proti klíšťatům a jinému bodavému hmyzu –

tedy repelenty s vysokým obsahem DEET.

- Pokud již budete poštípaní, bude se hodit zklidňující gel na štípance, v případě přisátého klíštěte kleštičky nebo jiná pomůcka na vyndání.
- Léky na alergii – využijete v případě alergické reakce např. na sluníčko nebo neobvyklou potravinu.
- Kvalitní přípravky na opalování a po opalování – aby vás sluníčko nezaskočilo svou intenzitou.

A co si vzít s sebou na delší dovolenou kromě všech pravidelně užívaných léků?

• Všechny přípravky doporučené pro kratší cesty – tedy obvazový materiál, náplasti, repelent, léky na alergii, opalovací přípravky.

• Léky na teplotu a bolest – pomáhají přípravky obsahující paracetamol či ibuprofen, pro děti je ideální forma podání sirup.

• Léky na podrážděné zažívání, tedy na průjem i zvracení – jiné stravovací návyky a ochutnávání neznámých jídel mohou mít následky. Preventivně před dovolenou můžete brát laktobacily, které vám se zažíváním pomohou.

• Prostředky, které pomohou od nachlazení – pastilky na bolest v krku, kapky či sirup na kašel, nosní sprej nebo mořskou vodu

TIP

Fenistil® 1 mg/g gel

Rychlá a účinná úleva od svědivé podrážděné pokožky různého původu:

- svědivá vyrážka
- poštípaní hmyzem
- spálení od slunce
- povrchové popáleniny
- kopřivka

Pozorně si přečtěte příbalovou informaci. Fenistil 1 mg/g gel je lék k zevnímu použití. Obsahuje dimetindeni maleas.



TIP

FLIXONASE® 50 mikrogramů/dávka

Nosní sprej, suspenze

Nosní sprej pro komplexní úlevu od alergické rýmy:

- Úlevuje od nosních a očních příznaků alergie (kýchání, svědění nosu a očí, slzení očí, ucpaný nos).
- Účinkuje 24 hodin.
- Již v 1 dávce denně.

Pozorně si přečtěte příbalovou informaci. Flixonase 50 mikrogramů/dávka nosní sprej, suspenze je lék k nosnímu užití. Obsahuje flutikason-propionát.





Chraňte se před klíšťaty! V případě přisátí postu- pujte správně!

Klíšťata přenášejí závažná onemocnění, jako je např. klíšťová encefalitida, lymská borelióza a jiné nemoci.

Očkování nás chrání pouze proti klíšťové encefalitidě, proti které je možné nechat se očkovat v průběhu celého roku. V letních měsících se pro očkování využívá zrychleného schématu s rychlým nástupem ochrany.

V létě je aktivita klíšťat vysoká a je důležité co nejvíc minimalizovat riziko jejich přisátí vhodným oblečením a ochranou. A pokud si již přisáté klíště domů přinesete, je potřeba zajistit jeho správné a včasné vyndání.

Vyhnete se místům, kde se klíšťata nejvíce vysky- tují:

- v místech, kde je vlhko a teplo,
- obecně v neupravené trávě nad 20 cm,
- v listnatých a smíšených lesích, křovinách,
- v zahradách a parcích,
- na okrajích cest, potoků či řek.

na rýmu. I v létě můžete nastýdnout, pokud například často střídáte klimatizované a neklimatizované prostory.

• Nejen ženy mohou ocenit také přípravky na mykózu a kvasinky. Ať už v podobě vaginálních čípků pro „ženské potíže“ nebo krém na lokální aplikaci postižené kůže.

- Prostředky zklidňující a ošetřující oči – kapičky na záněty nebo zvlhčení podrážděných očí.
- Gel na dezinfekci rukou – ne všude je možné si dobře umýt ruce a čisté ruce jsou základ zdraví.

TIP

Tantogrip

- ulevuje od příznaků chřipky
a nachlazení do 20 min

- Pomáhá jako teplý i studený nápoj
 - Vhodné pro dospívající od 12 let a dospělé
 - Vydělá vám v lékárnice 3 roky
 - 2 příchutě – citrón a pomeranč
- Více na www.tantogrip.cz

Tantogrip citrón, Tantogrip pomeranč obsahují paracetamol a phenylephrin hydrochlorid. Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalový leták.



TIP

Ibalgin®Rapidcaps

rychlé řešení při bolestech různého typu

Měkké tobolky vám pomohou při:

- Bolestech hlavy
- Migréně
- Bolesti zubů
- Bolesti zad a svalů
- Menstruační bolesti

Léčivý přípravek obsahuje ibuprofenum, je určen k vnitřnímu užití a je volně dostupný v lékárnách. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták



Jak můžete předejít přisátí klíštěte?

- vždy před výletem do přírody nebo rizikových míst využijte vhodné repelentní přípravky,
- je vhodné dlouhodobě užívat vitamin B, který klíšťata odpuzuje,
- noste do přírody vhodné oblečení – dlouhé kalhoty, pevnou a uzavřenou obuv, ponožky přes kotníky, tričko zastrčené do kalhot,
- oblečení by mělo být světlé a z hladkého materiálu. Na něm klíště lépe rozpoznáte a klíště se na hladkém povrchu hůře udrží.

Po návratu se vždy hned zkontrolujte. A která místa si klíšťata vybírají nejčastěji?

- podkolenní jamky, podpaží, třísla a za ušima,
- často také intimní partie,
- u dětí vlasatou část hlavy.

Pokud se klíště přisaje, odstraňujte ho doporučeným způsobem, abyste minimalizovali riziko nákazy:

- nikdy nepoužívejte oleje či masti, které mohou klíště přidusit a ono potom vyvrhne obsah střev do rány a tím se zvýší pravděpodobnost přenosu nákazy,
- použijte jodové pero nebo jinou dezinfekci,
- vyndávejte pinzetou, speciálními kleštěmi nebo kartou.



Správný postup odstranění klíštěte:

1. Místo s přisátým klíštětem vždy nejdříve dezinfikujte.
2. Pomocí pinzety či speciálních kleští (existují také speciální karty) s klíštětem pohybujte

ze strany na stranu. Než se klíště uvolní, může to trvat až 3 minuty.

3. Místo po odstraněném klíštěti znovu dezinfikujte.

4. Pokud v kůži zůstanou kusadla, ponechte je a rovněž znovu použijte dezinfekci. Z kusadel nákaza nehrozí.

5. Klíštětem netočte po směru ani proti směru hodinových ručiček.

Po přisátí klíštěte vždy sledujte svůj zdravotní stav a místo přisátí! Sledujte zejména:

- blednutí postiženého místa kolem středu,
- zvětšování místa přisátí nebo zarudnutí,
- zvýšenou teplotu,
- únavu či chřipkové příznaky je třeba bedlivě sledovat po dobu 3 týdnů od napadení klíštětem,
- postižené místo si můžete vyfotografovat po odstranění klíštěte a sledovat tak svůj stav.

Chraňte sebe i své děti vhodným oblečením, repelenty a v létě i očkováním, můžete využít zrychlené očkovací schéma!

TIP

PROBIARON

Na doplnění normální střevní mikroflóry doma i na cestách

- 6 miliard mikroorganismů *Saccharomyces boulardii*
- vitaminy A, B6, B9, B12 a D na podporu normálního fungování imunitního systému
- fruktooligosacharidy

Doplňek stravy



TIP

Hylak® forte

perorální roztok

- Rychlá a účinná obnova střevní mikroflóry při průjmu, zácpě, křečích a nadýmání.
- Vhodný i během a po léčbě antibiotiky
- Pro dospělé, děti i kojení

Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci. Hylak® forte je léčivý přípravek k vnitřnímu užití. O správném použití přípravku se poraďte s lékařem nebo lékárníkem.





Gynekologické potíže trápí mnoho žen

Zánět poševní sliznice patří k častým důvodům návštěvy ženy u gynekologa. Typickým příznakem zánětu poševní sliznice je výtok. Ženy si stěžují na zarudnutí, pálení a svědění, příp. výtok z rodidel různého charakteru. Ke zjištění původce onemocnění se využívá mikrobiologické a kultivační vyšetření.

Nejčastější příčinou poševního výtoku je bakteriální vaginóza

(40%) dále vaginální kandidóza (20%) a trichomoniáza (15%). Velmi často je původ výtoku nerozpoznán a neléčen, což znamená riziko pro poruchy reprodukčního i obecného zdraví ženy.

Vaginální mikroflóra

I v pochvě zdravé ženy se vyskytuje velké množství bakterií a také kvasinky. Ty za normál-

ních okolností nepředstavují riziko, ba naopak, jejich přítomnost je žádoucí a nutná k udržení stabilního a přirozeného mírně kyselého prostředí. Jakmile však nastane nerovnováha mezi jednotlivými druhy mikroorganismů, dochází k přemnožení a přerůstání některého z nich a původně „přátelský“ kmen se mění na kmen patogenní. K příčinám narušení rovnováhy řadíme některá interní



Doručení zdravotních pomůcek až domů, **do 24 hodin**, pro pacienty MediClinic zdarma!

Již žádné nošení těžkých balíků a shánění předepsaných zdravotních pomůcek!

Vážení pacienti,

rádi bychom vám představili službu Home Delivery (Doručení zdarma až domů) pro doručení zdravotních pomůcek a nového partnera pro její zajištění. Je jím Lékárna.cz - spolehlivý a diskrétní partner.



Hlavní výhody služby pro pacienta:

- Služba je určená pro **inkontinenční a stomické pomůcky**.
- Službu Home Delivery vám objednájí přímo v ordinaci spolu s předepsáním pomůcek.
- Předepsané zdravotní pomůcky vám budou doručeny zdarma, zpravidla do 24 hodin od vypsání poukazu na vybranou adresu.
- Není nutná osobní návštěva lékárny, přenášení objemných balíků nebo posílání poukazu poštou.
- Pomůcky vám budou doručeny diskrétně, po předchozí domluvě vhodného termínu.
- Jistota, pohodlí a diskrétnost dodání předepsaných pomůcek.
- Je pro vás k dispozici informační linka, která poradí s objednávkou nebo s řešením zdravotních obtíží.

Svěřit se do péče odborníků se vždycky vyplatí – ušetříte si čas a zklamání, získáte jistotu. Služba Home Delivery, kterou pro síť MediClinic nově zajišťuje Lékárna.cz garantuje jistotu dodání zdravotních pomůcek až domů, v předepsané kvalitě a rychle.

Jak služba funguje? Ve vaší ordinaci vám předepíše poukaz na zdravotní pomůcky a zároveň zajistí doručení prostřednictvím služby Home Delivery. Druhý den dostanete předepsané pomůcky až domů. Odpadá tedy obhánění lékáren, shánění předepsaných pomůcek a tahání balíků. Služba Home Delivery od Lékárna.cz funguje diskrétně a rychle, při vystavení poukazu a objednání do 13:30 hodin doručuje pacientům potřebné zdravotní pomůcky do ruky a do druhého dne. A to zdarma a přesně ty, které vám předepsal váš ošetřující lékař. Za službu nezaplatíte ani korunu, stejně jako za pomůcky, pokud je hraří zdravotní pojišťovna.



Co službou Home Delivery získáte? Jistotu, pohodlí a diskrétnost dodání kvalitních zdravotních pomůcek zdarma až do domu. Jako pacienti MediClinic tak můžete hodit za hlavu obavy ze shánění potřebných pomůcek, které vám pro vaše onemocnění doporučí lékař. Stačí pouze být doma – o ostatní se postarají odborníci, rychle a v dostatečné kvalitě. Můžete také využít registraci a účet na Lékárna.cz, kde si následně můžete objednávat další výrobky ze sortimentu e-shopu.

Kdo je Lékárna.cz? Největší prodejce volně prodejných léčivých prostředků, vitaminů, doplňků stravy a zdravotních pomůcek a léčebné kosmetiky na českém internetu. Firma vznikla v roce 1999, sídlí v Chrudimi, kde má i moderní logistické zázemí, provozuje kamennou lékárnu Prima a obdobný portál Moja lekareň na Slovensku.

Své služby a široký sortiment nabízí už 20 let. Její zákazníci oceňují velký výběr, dostupné služby a unikátní informační servis jak telefonních operátorek, které poradí s objednávkou, tak lékárníků, kteří ochotně pomohou s řešením zdravotních obtíží.

Více informací o službě vám poskytne váš praktický lékař nebo je naleznete na webových stránkách www.mediclinic.cz

seni

Jednorázové natahovací kalhotky Seni Active



HRAZENO POJIŠŤOVNOU

Elastické absorpční kalhotky pro aktivní osoby trpící inkontinencí

- Nosí se jako běžné spodní prádlo
- Měkký nešustivý materiál



Například krém s argininem chrání pokožku před podrážděním.

Seni Care

Specializovaná kosmetika pro namáhanou pokožku.

K dostání ve vaší lékárně nebo prodejně zdravotnických potřeb.

Luštěte a vyhrajte

	ZKR. AMPERHO- DINY	VOJENSKÁ HODNOST	ZŘÍCENÍ		ZN. ANTIMONU	NÁSTROJE K HOBLO- VÁNÍ	ZASTAVÁRNA	INICIÁLY BRZOBOHA- TEHO	CHVOJÍ (NÁŘ.)		DLOUHÁ CHVÍLE	ČESKÝ ZPĚVÁK
AKR. SOUHVEZDÍ RAJKA (APUS)				MĚSÍČNÍ KRÁTER						NÁRODNÍ KNIHOVNA		
VIDA				FRANCOUZ- SKÝ BOMBA						SPZ ÚSTÍ NAD ORLICÍ		
				ZNAČKA SÝRA						ŘADOVÁ ČÍSLOVKA		
	SPOJENÉ STÁTY				KÓD BHŮTÁNU			DOKTOR SOCIÁLNĚ POLITICKÝCH VĚD				
	Hlavní město KAZACHSTÁNU				SOUČÁST K UPEVNĚNÍ LANA			FRANCOUZSKÝ BERAN				
TEKUTÝ OBVAZ							NASYCENÝ UHLOVODÍK UŽÍVANÝ JAKO PALIVO					
							RYBA					
TAJENKA											OSAMOCENÍ	PŘEDSTA- VENÝ KLÁŠTERA
MEGAVOLT			PATŘÍCI PTAČÍMU DRAVCI							SLOVEN. SE		
			AKKADSKÝ BŮH NEBES							ŘÍZNUTÍ		
OSOBNÍ ZÁJMENO				KOČKOVITĚ ŠELMY					DRŽADLO (NÁŘEC)			
				LATINSKÁ SPOJKA A					RUSKÝ SOUHLAS			
RYBKA						OPUČLINA						
VARHANNÍ HLAS						POVALIT NA ZEM						

					9			
		4	3	7				
		8		5	2			7
					5	4	2	
	5		2					8
	3				6			
	1			3		7		9
				9	8			
							6	5

10 vylosovaných luštitelů získá balíček s konopnými produkty zn. Annabis v hodnotě cca 500 Kč

Správné znění tajenky pošlete nejpozději do 15. 10. 2019 na e-mail: mediclinic@premediapharm.cz
(do předmětu vašeho e-mailu vepište MEDICLINIC-tajenka) nebo SMS zprávu na číslo 774 670 910

ve tvaru:
MEDICLINIC- znění
tajenky (nezapomeňte
uvést zpáteční adresu,
např. Jaro je za dveřmi,
J. Nováková, Správná tř.
14, 900 77 Rokycany).



FOTO je pouze ilustrační

Zasláním odpovědi dáváte
automaticky souhlas se
zpracováním svých osobních

údajů. Výherci budou o výhře informováni e-mailem.

Sledujte své e-maily.

Tajenka z posledního vydání MediClinic plus 1/2019:
KONOPÍ MŮŽE POMOCI. Výherci: A. Laňková/Havířov;
M. Strakatá/Telnice; E. Kuhnová/Praha; A. Korcová/Praha;
J. Foltýn/Brušperk; L. Nartovská/Dubné; P. Zabilanská/
Ústí n.Lab.; M. Kašanová/Jindř.Hradec; H. Zimková/Vin.
Šumice; M. Kroupová/Plzeň

**NĚKDO JINÝ
NEEXISTUJE**
POMOC DRUHÝM
JE NA VÁS



100LETCKK.CZ

NOVINKY V SÍTI MEDICLINIC

**Nechte si doručit zdravotní pomůcky
do 24 h až domů!**

Pro pacienty MediClinic zdarma!

- Vaše předepsané inkontinenční a stomické pomůcky Vám budou doručeny zdarma až domů.
- Doručení zpravidla do 24 hodin od předepsání Vaším lékařem.
- Diskrétní doručení po předchozí domluvě vhodného termínu.
- Nemusíte navštívit lékárnou, posílat poukaz poštou ani přenášet objemné zboží, stačí pouze být doma v době doručení.
- K dispozici je informační linka, která Vám poradí s objednávkou nebo s řešením zdravotních potíží.
- Více informací ve Vaší ordinaci nebo na www.mediclinic.cz

**Šetřete svůj čas, získáte jistotu, pohodlí a diskrétnost
při dodání zdravotních pomůcek!**

**Připravte svou pokožku na léto!
Využijte akční nabídky ordinace
kožní a estetické medicíny!**

Nabízíme zvýhodněné ceny pro:

- boj s celulitidou,
- regeneraci stárnutí pleti,
- zvýšení hydratace pokožky,
- omezení pocení,
- korekci a vyhlazení vrásek.

Více informací na www.mediclinic.cz/esteticka-medicina.



v448248

MediClinic⁺