

1/2016

Své srdce máte
ve svých rukou



Nemoci
a kojení

Celiakie u dětí

ZNÁTE HLADINU SVÉHO CHOLESTEROLU?

Zvýšený cholesterol nebolí, ale průzkumy prokázaly, že přebytek cholesterolu je rizikovým faktorem srdečních onemocnění.

ARTERIN®

Novinka ve vaší lékárně

**Dobře tolerovaný doplněk stravy
pro udržení normální hladiny
cholesterolu**

**KLINICKY OVĚŘENÝ,
Z PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ**



balení na 2 nebo 4 měsíce

Prokázané zdravotní tvrzení:

**Je prokázané, že denní příjem 10 mg
přírodního monacolinu-K přispívá k udržení
normální hladiny cholesterolu v krvi.**

Určeno pro dospělé pacienty, tedy pro osoby starší 18 let.
Přečtěte si pozorně příbalové informace.
Poradte se se svým lékařem nebo lékárníkem.

www.omega-pharma.cz

 **OMEGA
PHARMA**

Editorial

Vážení a milí čtenáři,
rok 2015 je definitivně za námi.
Pevně věřím, že jste vánoční
svátky a novoroční oslavy pro-
žili všichni v poklidu, vzájemné
pohodě a především ve zdraví.



Přestože je toto roční období především
časem zimních radovánek, je to také období, kdy všichni při-
cházíme do nového roku plni předsevzetí a očekávání toho,
co přinese.

Nejinak tomu je i v případě MediClinic. Stěžejním cílem je pro
nás spokojenost vás, našich pacientů. V tomto roce, ale i dal-
ších letech, uděláme maximum pro to, abychom tento cíl napl-
nili. Pro rok 2016 plánujeme další rozšíření péče, jak z pohledu
otevření nových ambulancí, tak i z pohledu rozšíření spektra
zdravotních služeb. Především pak v oblasti prevence one-
mocnění. Zkrácení doby čekání v našich ordinacích prostřed-
nictvím postupného zavádění systému objednávání je jedním
z hlavních kvalitativních cílů. Vybavení moderními diagnos-
tickými přístroji, zpříjemnění prostředí a přístup odborného
personálu je standardem, který by měl napomoci tomu, aby se
vám dostalo té nejlepší péče v příjemném prostředí. Věřím, že
časopis, který držíte v rukou, napomůže svým obsahem tomu,
abyste onemocněním především předcházeli a pokud již mu-
síte navštívit lékaře za jiným účelem, než preventivním, pak
doufám, že vám i zpříjemní čas, který u nás strávíte.

Na závěr bych rád vám všem touto cestou popřál do nového
roku jen to nejlepší, hodně štěstí a především pevné zdraví.
Pokud by se snad přání pevného zdraví nepotalo s realitou,
pak vězte, že MediClinic tu i v roce 2016 bude pro vás a jeho
snahou bude poskytnout všem, kteří to budou potřebovat,
zdravotní péči v maximálním rozsahu a v té nejvyšší kvalitě.

Buďte zdraví,

Ing. Radek Peš, finanční ředitel

Obsah

vydání 1/2016

Své srdce máte ve svých rukou	2-3
CRP - ukazatel, který mnohé napoví	4-5
Hemoroidy trápí každého druhého	6-7
Nemoci mohou, ale nemusejí znamenat překážku v kojení	8-9
Infekční nemoci očima dětského lékaře	10-11
Viróza, nachlazení, chřipka u dětí	12-14
Celiakie u dětí	14-15
První pomoc do kapsy	16-17
Domácí péče	18-19
Kila z Vánoc nám nemusí zůstat na věky	20



Tiráž **MediClinic⁺PLUS** Pro zdraví a dobrou náladu

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:
2016, 3. vydání, ročník II.
1/2016, vychází v únoru
Registrováno pod č. MK ČR E
22089

Zpracování:
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.



**Chcete dostávat zdarma
časopis e-mailem?**

Napište nám na: newsletter@mediclinicplus.cz
a neuteče vám žádné vydání

Své srdce máte ve svých rukou



Primář MUDr. Jiří Leso, kardiologická ordinace MediClinic a.s., Vajgarská, Praha 9 – Kyje



„Říkáte srdeční choroba? Ale já jsem v dobré kondici. Proč bych se měl bát?“ ...

Podobně může začít rozhovor s lékařem, který vám může poradit, poskytnout léky, ale to hlavně je ve vašich rukou.

Centrem zájmu jsou tepny zásobující krví a kyslíkem srdeční sval (myokard), obepínající srdce jako věnec (latinsky corona), a říká se jim proto tepny věnčité (koronární). Jsou-li tyto tepny postiženy tzv. aterosklerotickým procesem, jejich průsvit se zužuje či dokonce uzavírá, a do srdečního svalu nemůže přitékat životodárná krev. Vzniká ischemická choroba srdeční.

Zúžení tepen začíná již kolem 25. roku života, kdy se na jejich vnitřních stěnách objeví první aterosklerotické pláty. Pak může trvat dvě až tři

desítky let, než se naplno rozvine ischemická choroba srdeční.

Tepny věkem ztrácejí svou elasticitu. Ateroskleróza čili „kornatění/tvrdnutí tepen“ postihuje především tepny velké a střední tvorbou plátů. Nejdůležitějšími místy postižení aterosklerózou jsou tepny věnčité, ale mohou být zasaženy tepny mozku nebo dolních končetin. Ateroskleróza v kterémkoliv z těchto míst může znamenat zcela konkrétní ohrožení života.

Co má cholesterol společného s aterosklerózou?

Pro cholesterol platí „dobrého s mírou“ nebo „všeho moc škodí“. Cholesterol je látka nezbytná k životu, jeho zvýšené hladiny však způsobí kornatění tepen. Ne všechny typy cholesterolu jsou nebezpečné.

Tzv. HDL - lipoprotein o vysoké hustotě - působí pozitivně, jeho hladina se zvyšuje při pohybové aktivitě, odstraňuje nadbytečný cholesterol. Tzv. LDL - lipoprotein o nízké hustotě – je nežádoucí, podporuje tvorbu sklerotických plátů. Správný výběr potravin, jejich zpracování a pravidelná pohybová aktivita jsou schopny pozitivně ovlivnit tzv. lipidové spektrum a tím zabránit vzniku sklerotických plátů.

Co se stane, když aterosklerotické pláty tepny zcela zablokují?

Na srdci blokáda koronární tepny trvale poškodí určitou oblast myokardu.

Vznikne **infarkt myokardu** (česky srdeční záhať), který může být příčinou různých komplikací a/nebo náhlé smrti i z „plného zdraví.“

Často předchází angina pectoris způsobená zúženími tepnami, která se projevuje bolestí na hrudi a zadýcháváním vyvolávanými zvýšenou tělesnou námahou. Nedochozí ještě k trvalému poškození srdečního svalu, ale tělesná aktivita je výrazně omezena.

Mozková mrtvice (cévní mozková příhoda) vzniká v důsledku zablo-

kování některé z tepen a vede často k invaliditě. Dle závažnosti stavu je nemocný odkázán na sociální podporu.

Ischemická choroba dolních končetin je projevem nedostatečného prokrvení svalstva a vyznačuje se typickou klaudikační bolestí ve svalstvu lýtek nebo stehén dle stupně postižení po ujití např. 500 m nebo již na 50 m. Nemocní si stěžují na chladné nohy. Postihuje často kuřáky a diabetiky.

Jak se pozná, že mám poruchu prokrvení srdce?

Signalizuje to zhoršení výkonnosti pro bolesti na hrudi (svírání, pálení) s propagací do levé horní končetiny, mezi lopatky, do dolní čelisti, do břicha, zpravidla je provázeno dušností. Potíže donutí zpomalit nebo přerušit činnost. Vhodné je vyhledat co nejdříve lékaře a zjistit příčinu. Nejčastěji se používá zátěžový test (na bicyklovém ergometru, běhacím koberci...), event. doplněné o echokardiografii (ultrazvukové vyšetření srdce). Další vyšetření, které odhalí poruchu prokrvení je thaliová scintigrafie myokardu v kombinaci se zátěžovým testem. Zúžené místo

nebo uzávěr tepny nejlépe zobrazí koronární angiografie pomocí kontrastní látky.

Jaké jsou možnosti léčby ischemie myokardu?

Podle rozsahu nálezu jsou dvě možnosti léčby. Prvou je angioplastika (rozšíření cévy pomocí balónku) a současně zavedení kovového nebo lékového stentu („trubičky“). V případě, že nález je komplikovaný, provádí se operace srdce, a to formou „přemostění“ (bypass) zúženého místa koronární tepny. Při operaci může být „našito“ tři až šest bypassů. Uvedená specializovaná vyšetření a léčba metodou angioplastiky nebo operace jsou výhradně prováděna v Kardiologicko-lárních centrech. Kardiologická péče o nemocné v České republice patří mezi nejlépe organizované a dostupné v Evropě!

Co bych měl vědět a co mohu udělat, abych omezil riziko onemocnění?

Myslím, že obecně platné pro prevenci chorob, a zejména srdečně-cévních, je nejdůležitější:

1. Vědět jakými nemocemi trpěli rodiče, event. prarodiče, na co

a v jakém věku zemřeli – tj. znát míru vlastní dědičné zátěže.

2. Zajímat se o své zdraví a nechávat si pravidelně vyšetřit základní hodnoty (krevní tlak, cholesterol).
3. Pokud se choroba již dostaví, zabývat se o její podstatu, o zjištěné hodnoty, o podstatu léčby a její výsledky.
4. Respektovat znalosti a zkušenosti lékařů i účinnost a bezpečnost moderních léků – dodržovat lékařská doporučení, užívat pravidelně předepsané léky, závčas oznámit jejich nežádoucí účinky a mít vždy k dispozici rozpis užívaných léků.
5. Nespoléhat jen na lékařskou péči a léky, ale potřebným způsobem změnit životní styl a pravidelně provádět sebekontrolu.
6. Nepovažovat změnu životního stylu - stravování, pohybová aktivita, nekuřáctví - za příkoří, nýbrž jako návrat k tomu co se mělo dělat odjakživa.

A doporučení na závěr?

Aktivně se zajímejte o zdraví svého srdce, spolupracujte s lékařem, dodržujte šest pravidel a vaše srdce bude šťastné a váš život aktivní.



**5 let
záruka**

Prevence mozkové příhody je možná

Digitální tlakoměr
BP A150 AFIB



microlife®
Partner pro lidi. Pro život.

Obchodní a marketingové zastoupení pro ČR:
BENEPHARMA CZ, spol. s r.o., Bělehradská 18, 140 00 Praha 4, Česká republika, www.microlife.cz

inzerce



CRP – ukazatel, který mnohé napoví



MUDr. Olga Futerová, praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s., Vysoké Veselí

CRP neboli C-Reaktivní Protein je sloučenina, která má značný význam v diagnostice mnoha nemocí. Vyšetření CRP je proto považováno za nejčastěji ordinované vyšetření ve vyspělých zemích západního světa, a to od úrovně praktického lékaře až po vysoce specializovaná pracoviště.

- CRP je významným indikátorem, který nám napoví, zda u infekce nasadit či ne antibiotika (rozlišení virové infekce od bakteriální),
- slouží ke sledování, jak léčba antibiotiky probíhá (efekt léčby, účinnost antibiotik),
- jeho výše souvisí s mírou poškození tkání zánětem (těžké infekce i kolem 300),
- ukazuje přítomnost autoimunitní poruchy (vysoké CRP bez známek infekce),
- signalizuje přítomnost nádoru (rozpad tkání),
- nevýhodou CRP je jeho nízká specifita, neinformuje o tíži orgánového poškození, nýbrž pouze o přítomnosti infektu.

CRP je bílkovina tvořená v játrech, která se řadí do skupiny **bílkovin akutní fáze**. Koncentrace CRP začne stoupat, když se v těle objeví zánětlivý proces. Vzhledem k tomu, že zánětlivým procesem reaguje náš organismus prakticky na cokoliv, je zvýšené CRP poměrně častým nálezem. K jeho zvýšení dochází u **infekcí** jakéhokoliv původu, u nádorových onemocnění i u autoimunitních chorob.

Výhodou CRP je **vysoká citlivost**. Jeho hladina v krvi je totiž u zdravého člověka velmi nízká – méně než 6 miligramů na litr (mg/l). U významnějšího zánětlivého procesu vystoupí jeho hladina na mnohem vyšší hodnoty, které se často počítají v desítkách či stovkách mg/l. Vysoká je i **rychlost nárůstu CRP**, významně

zvýšených hodnot CRP dosáhne již několik hodin (46 hod) po začátku zánětlivé reakce a v průběhu prvních dvou dnů jeho koncentrace vzroste i více než 100krát. Maximální koncentrace je dosaženo za 24 – 48 hodin.

Velký význam má to, že u infekčních procesů:

- hodnota CRP 6-40 mg/l odpovídá spíše virové infekci
- hodnota CRP větší než 40 mg/l se vyskytuje častěji u infekcí bakteriálních či mykotických

A v tom právě spočívá základní význam CRP v ordinaci praktického lékaře. Pokud přichází pacient s horečkou, zajímá nás obvykle, zda je potřeba mu předepsat antibiotika. Často se antibiotika předepisují a užívají bezdůvodně u virových infekcí, což může být dlouhodobě nebezpečné. Bakterie si totiž na zbytečně podávaná antibiotika vytvoří rezistenci, tj. antibiotika na ně přestanou účinkovat. Vyhodnocením pacientových symptomů a změřením koncentrace CRP může lékař omezit zbytečné předepsání antibiotik těm pacientům, pro které by neměla význam. Nemocnému se vezme malý vzorek krve – kapka krve z prstu a přímo v ordinaci se dá do hodnotícího přístroje. Výsledek je hotový za několik minut (cca do 3 minut).

Výsledek, zobrazený na displeji, je

stejně přesný jako laboratorní test. Je-li CRP vyšší než 40 mg/l, je vysoká pravděpodobnost bakteriální infekce a je to důvod k nasazení antibiotik.

Pokud u nějakého stavu nasadíme antibiotika, můžeme opakovaným měřením CRP měřit jejich účinek. Čím lépe budou bakteriální infekci zvládat, tím více a rychleji CRP poklesne, naopak při neúspěšné léčbě přetrvává zvýšení.

Stanovením CRP lze odhalit možné riziko pooperační infekce. Třetí den po operaci má jeho koncentrace rychle klesat k normě. Přetrvávající zvýšení nebo jen částečný pokles,

následovaný dalším zvýšením, naznačuje přítomnost infekce nebo jiné zánětlivé komplikace. Mírný vzestup CRP provází i infarkt myokardu. Obecně lze také říci, že mírně zvýšené hladiny CRP (obvykle kolem 10 mg/l) patří mezi známky vysokého kardiovaskulárního rizika.

CRP se samozřejmě zjišťuje i v laboratořích a je součástí celkového vyšetření krve, kdy může být varovným znakem jakéhokoli patologického procesu v těle. Vyjde-li CRP vyšší než 6 a člověk nemá příznaky virové infekce, může to vést k podezření na autoimunitní nemoci a nádory, a někdy není špatné po důvodu zvýšení

CRP pátrat dalšími vyšetřeními. Existuje i jiný protein akutní fáze, který lze využít. Jmenuje se prokalcitonin, jeho koncentrace roste rychleji a výrazněji než CRP a navíc dokáže mnohem lépe odlišit bakteriální infekce od jiných zánětů. Stanovení prokalcitoninu je nicméně výrazně dražší, a proto se neprovádí zdaleka tak často jako stanovení CRP.

Literatura

1. GREGOR, Pavel; WIDIMSKÝ, Petr. Kardiologie. 2. vyd. Praha : Galén, 1999. 595 s. ISBN 80-7262-021-5. S. 168. (česky)
2. KLENER, Pavel. Vnitřní lékařství. 3. vyd. Praha : Galén a Karolinum, 2006. 1158 s. ISBN 80-7262-430-X. (česky)

Inspirace pro zdraví

TIPY, NOVINKY, ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA ZDRAVÍ ...

(zpracovala redakce)

Ibalgín® Rapidcaps 400 mg měkké tobolky

NOVINKA v boji proti bolesti

Účinné analgetikum s protizánětlivým účinkem a účinnou látkou ibuprofen v tekuté formě. Forma měkkých tobolek se v těle snadno rozkládá, léčivá látka se rychle vstřebává do krevního oběhu a díky tomu se rychle dostane k místu bolesti. Pomáhá při bolestech hlavy, zubů, zad, svalů a menstruačních bolestech či při migréně.

Léčivý přípravek k vnitřnímu užití.



Flexodon C 800

nový obal, nové složení, příznivá cena

Předchůdce přípravku Flexodon C byl nedávno inovován a v lékárnách si nyní můžete nově pořídit doplněk stravy Flexodon C 800. Přípravek je správnou kombinací látek (glukosamin sulfát, chondroitin sulfát a Vitamin C), které přispívají k normální funkci chrupavek a kostí. Zejména starší pacienti trpící chronickými kloubními potížemi ocení poměr kvality a dostupné ceny. Doplněk stravy.

Nezapomeňte si pozorně přečíst příbalový leták před užitím každého přípravku.

Přípravky jsou k dispozici v lékárnách.

Hemoroidy trápí každého druhého



MUDr. Barnášová Marcela, MediClinic a.s., praktický lékař pro dospělé

Hemoroidy jsou rozšířené a zanícené žíly řitního otvoru a dolní části konečníku, nebo zjednodušeně řečeno křečové žíly v oblasti konečníku. Vznikají nejčastěji při usilovném tlačení na stoličku nebo tlakem na žíly během těhotenství.

Rozlišujeme vnitřní hemoroidy, které se nacházejí uvnitř konečníku, a zevní hemoroidy, které se tvoří pod kůží kolem řitního otvoru. Vznik hemoroidů často souvisí s obtížnou defekací (vyprazdňováním), kdy zvýšený tlak v oblasti konečníku vede k rozšíření těchto žil. Dieta bohatá na tuky, nízký příjem vlákniny i tekutin vede k zácpě a vzniku obtíží. Mezi vyvolávající faktory dále patří dědičná dispozice – měněcnost žilní stěny, sedavé zaměstnání, chronická zácpa, těhotenství, obezita, anální pohlavní styk. S příznaky hemoroidů má zkušenosti každý druhý člověk ve věku 50 let, není to tedy v žádném případě onemocnění, za které je třeba se stydět.

Mezi **příznaky** hemoroidů patří:

- svědění, pálení, mokvání nebo tlak v oblasti konečníku
- krvácení při stolici – malé množství čerstvé krve na použitém toaletním papíru nebo jako proužky krve na povrchu stolice
- otok či zduření v okolí řitního otvoru
- „výrůstky“ v okolí řitního otvoru, které mohou být citlivé až bolestivé
- bolest – při stolici nebo samovolná bolest
- váčky, které po stolici vyhřezávají z konečníku – jedná se vlastně o vytlačené hemoroidy

Důležité je vědět, že krev ve stolici může být příznakem hemoroidů, ale také závažnějších chorob, zejména zhoubných nádorů tlustého střeva a konečníku!

Kdykoliv tedy zjistíte krvácení z konečníku, je potřeba vždy navštívit

lékaře k provedení dalšího vyšetření a vyloučení závažnějších příčin krvácení!

Hemoroidy mohou být komplikovány vytvořením krevní sraženiny ve vyhrzlém hemoroidu, což způsobuje velkou bolest, otok a zánět v oblasti hemoroidu. Také při dlouhodobějším krvácení z hemoroidů může vzniknout chudokrevnost (anemie), která bývá spojená s únavou, slabostí, závratěmi. V případě těchto obtíží je opět nutné vyhledat lékaře a provést další potřebná vyšetření. Léčba hemoroidů spočívá v první řadě v úpravě způsobu života a hygienických návyků (prevence zácpy, fyziologické vyprazdňování a anální hygiena), v podávání léků, a dále v odstranění hemoroidů buď chirurgicky, nebo jinými lokálními ošetřeními, což je již záležitostí specializovaného pracoviště.

Úprava způsobu života a hygienických návyků:

- Jezte stravu s vysokým obsahem vlákniny (ovoce, zeleninu, celozrnné obiloviny). Taková strava změkčuje stoličku a zvětšuje její objem, což brání zácpě a potřebě usilovného tlačení při stolici. Je možné užívat volně prodejné přípravky s obsahem vlákniny, nebo přidat do jídla pšeničné otruby, to vám pomůže dosáhnout žádoucího příjmu 20 až 35 g vlákniny denně. Současně je ale nutné pít dostatek tekutin.
- Pijte velké množství tekutin. Nejméně dva litry tekutin denně změkčují stoličku a brání zácpě.

- Vyvarujte se usilovného tlačení na stolicí a dlouhého vysedávání na WC.
- Nezadržujte stolicí. Dojděte si na záchod hned při prvním nucení na stolicí. Její vyprázdnění je v tuto chvíli nejsnazší.
- Hýbejte se. Pravidelnou pohybovou aktivitou (chůze, běh, cvičení) předcházíte zácpě.
- Vyhýbejte se dlouhému sezení nebo stání. Snižte tak tlak na žíly v oblasti konečníku.
- Po každé stolici si umyjte okolí konečníku vlažnou vodou. Používejte vlhčený toaletní papír, neparfémovaný a bez alkoholu.
- Udělejte si koupel konečníku ve vlažné vodě nebo v roztoku s dubovou kůrou. Nejlépe dvakrát až třikrát denně po dobu 10-15 minut.

Léky, tzv. venotonika mají ochranný účinek na žíly a zvyšují napětí a pevnost jejich stěn, omezují tvorbu otoků a mají protizánětlivý účinek. Podávají se ve formě tablet a vedou ke zmenšení hemoroidů, a tím zmírnění příznaků. Tyto léky a jejich dávkování vám předepíše váš praktický lékař. Lokálně se dají na oblast konečníku použít volně prodejné krémy nebo čípky, které také vedou ke zmírnění obtíží. Odstranění hemoroidů je možné dosáhnout mnoha způsoby, provádí se na specializovaných pracovištích (chirurgická - proktologická ambulance), kam vás odešle váš praktický lékař. V dnešní době je více možností, jak odstranit hemoroidy - sklerotizace, podvaz hemoroidu, koagulace laserem, zmrazením, které vedou k zničení

tkáně hemoroidu, či klasická operace - chirurgické odstranění hemoroidů v místní nebo celkové anestezii. To vše je již záležitostí specializovaného pracoviště, kde vám již lékař doporučí nejvhodnější způsob odstranění hemoroidů.

Hemoroidy patří mezi častá onemocnění v populaci, svými projevy a lokalizací jsou sice nepříjemné, ale dnes existuje řada možností, jak hemoroidy léčit - zmenšit, odstranit, příp. zmírnit obtíže. Zásadní je vědět, že pokud se objeví krev ve stolici, nelze spoléhat na to, že je to krev z hemoroidů, ale je vždy nutné navštívit svého lékaře a domluvit se na další vyšetření, aby se vyloučila jiná závažná, zejména nádorová onemocnění konečníku a tlustého střeva.

inzerce

VĚNUJTE SE ŽIVOTU, NE HEMOROIDU BOLEST ♦ SVĚDĚNÍ ♦ PÁLENÍ PROCTO-GLYVENOL®



Lék při vnitřních a vnějších hemoroidech.

Složení: Jeden čípek obsahuje tribenosidum 400 mg, lidocaini hydrochloridum monohydricum 40 mg. 100 g rektálního krému obsahuje tribenosidum 5 g, lidocaini hydrochloridum monohydricum 2 g.

Dávkování: U akutního onemocnění se aplikuje 1 čípek/rektální krém 2x denně (ráno a večer), dokud se příznaky onemocnění nezlepší, pak se pokračuje v léčbě pouze 1x denně. Před předepsáním léku se seznámte se souhrnem údajů o přípravku. Výdej léčivého přípravku není vázán na lékařský předpis. Léčivý přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

RYCHLÁ ÚLEVA ♦ DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT

Nemoci mohou, ale nemusejí znamenat překážku kojení

Alice Valehrachová, laktiční poradce, MediClinic a.s.



Maminky často v prvních týdnech po porodu trápí otázka, zda mají dostatek mléka, jak vyřešit některé překážky kojení, a ve kterých situacích by kojit neměly.

Otázka dostatku mléka bývá důvodem nervozity spousty matek. Jak může matka rozpoznat, zda dítěti mateřské mléko stačí? Je třeba si u dítěte všimnout několika věcí – jeho spokojenosti, počtu pomočených plen, konzistence a barvy stolice, váhy a výšky. Dostatečně kojené dítě je spokojené, má pomočených 6-8 plen denně, stolice má barvu i konzistenci podobnou mýchaným vajíčkům a dítě ve věku dvou až tří týdnů dosahuje porodní váhy. Prospívání dítěte také posuzuje dětská lékařka na pravidelných prohlídkách. Důležité je upozornit matky na to, že u dítěte se v určitém období objevuje růstový spurt, tedy náhle zrychlený růst. Jsou to zejména období ve 3. a 6. týdnu a ve 3. a 6. měsíci. Znamená to, že dítě bude častěji vyžadovat kojení. Nejedná se však o nedostatek mléka. Je také třeba připomenout, že operačně vedený porod císařským řezem není komplikací kojení. První přiložení dítěte se

snažíme uskutečnit co nejdříve, jakmile to zdravotní stav matky a dítěte dovoluje. Většinou druhý den je možné bez větších obtíží v pravidelných intervalech dítě přikládat. Je však zapotřebí zvolit správnou polohu a pomoc zdravotníků.

Zapovězené či ztížené kojení

Většina žen je schopna svoje dítě kojit. Existují ale asi 3 procenta žen, která kojit nemohou. V některých případech je jim kojení zakázáno, ale odstříkané mateřské mléko miminkům podávat mohou. Jindy se jedná o ženy, které kojit nemohou, a také mateřské mléko je jejich miminkům zakázáno. Je několik případů, kdy vzniká komplikace na straně dítěte.

Úplnou překážkou kojení je galaktosémie. Přítomnost tohoto metabolického onemocnění se zjišťuje již v porodnici odběrem krve. Jedná se o nesnášenlivost laktózy. Je-li také mateřské mléko laktózu obsahuje, dítě

inzerce



feminella[®]
Hereditum[®]

**Prožít kojení,
být matkou.**

Jedinečné, tělu vlastní lactobacily
izolované z mateřského mléka.

www.feminella-hereditum.cz

Feminella Hereditum je doplněk stravy.



Angelini Pharma Česká republika s.r.o. | IČ: 253 635 00 Brno, tel.: 546 123 111, fax: 546 123 112, www.feminella-hereditum.cz



nesmí být kojeno či dostávat jiným způsobem mateřské nebo jiné mléko. Galaktosémie se projevuje velkými zažívacími problémy, nespáváním a děti mají i jiné příznaky. Proto musí dítě držet celoživotní dietu.

Dalším problémem je leucinóza, tedy porucha metabolismu aminokyselin obsažených ve všech bílkovinách.

U takto nemocných dětí se střídá kojení se speciálními dokrmy.

Rozštěp patra velmi komplikuje kojení. Někdy bývá důvodem, proč není dítě kojeno. Je dobré vědět, že kojit dítě s rozštěpem je sice velice těžké, ale možné. Kojí se ve vzpřímené poloze, aby bylo dítěti umožněno lepší polykání. Dítěti je odstříkáváno mléko přímo do úst, protože rozštěp ztěžuje sání.

Když má problém matka

Může také nastat situace, že dítě je zdravé, ale z nejrůznějších důvodů nemůže kojit matka. Mezi takové důvody patří srdeční selhání, vážná onemocnění plic, jater či ledvin. Také psychóza matky nebo těžká poporodní deprese mohou kojení komplikovat. Matka, která má virus HIV, nesmí své dítě kojit, protože virus je obsažen v mateřském mléce.

Kojení může samozřejmě zkomplikovat operace.

Pokud se jedná o operaci plánovanou, nemusí to vždy znamenat ukončení kojení. Matka si může do zásoby odstříkat mléko a uchovat ho v ledničce či v mrazáku po dobu, kdy nebude moci kojit. Jinou situaci však představují operace akutní. Je nutné podávat dítěti mléko umělé. Jestli matka bude moci pokračovat v kojení, záleží na závažnosti onemocnění. Pokud se jedná o navazující dlouhodobou léčbu, například při onkologických chorobách, kojení se ukončuje.

Kojení s chřipkou?

Otázku kojení řeší maminky i při běžných nemocech. Mezi takové patří chřipka, nachlazení, střevní chřipka a podobně. Rýma, bolest svalů či zimnice snad potkala každou kojící ženu. Je třeba si uvědomit, že i v takovýchto případech je kojení to nejlepší pro dítě. Naopak mateřské mléko v této chvíli obsahuje protilátky bojující právě proti konkrétnímu onemocnění. Kdyby přece jen nákaza kojence neminula, bude u něj onemocnění probíhat lépe, než kdyby dítě kojené nebylo.

Po dobu onemocnění matky se doporučuje, aby s kojencem pobývala co nejméně. U nemoci, jako je například střevní chřipka, se doba kontaktu matky s dítětem omezuje jen na dobu kojení. Zvýšená pozornost musí být u operu. Pro malé děti je tento vir velmi nebezpečný. Je žádoucí, aby matka v době styku s dítětem dodržovala zásady hygieny. K těm patří umývání

rukou, používání roušky, která je vždy čistá nebo alespoň přezhelená, časté větrání a vycházky s dítětem na čerstvém vzduchu.

Jak podpořit kojení

1. První přiložení dítěte po narození by mělo být během první půlhodiny. Aktivují se tak hormony podporující tvorbu mateřského mléka.
2. Délka kojení ani frekvence nesmí být omezována.
3. V porodnici se při jednom kojení mají střídát obě prsa, aby se podpořila tvorba mléka. Po příchodu domů, by se již mělo kojení realizovat z jednoho prsu, aby se dostalo i na zadní tučné mléko.
4. Má-li ovšem žena pocit, že se dítě vzteká, mohlo by pomoci při jednom kojení vystřídat prsa 4-5krát.
5. První pomoc při pocitech nedostatku mléka je noční kojení. Svoji roli zde hrají hormony. Také dítě je ospalejší, a tím i ochotnější sát.
6. Zvýší-li se poptávka, je třeba také zvýšit nabídku. Dítě k prsu má být přikládáno častěji a po nakojení by maminka ještě měla prs odstříkat.
7. Noční kojení by mělo proběhnout 2 – 3krát.
8. Pokud jsou nějaké problémy při kojení, pomoc nabízí laktanční poradkyně nebo pediatr.

Použité zdroje:

www.kojeni.cz, www.prolekare.cz,
www.1000dni.cz, www.nutrikulub.cz

Speciál časopisu MIMINKO, 1. vydání 2015

Infekční nemoci očima dětského lékaře



MUDr. Miloslav Ferles, praktický lékař pro děti a dorost, MediClinic a.s., Nové město pod Smrkem

Nakažlivé neboli infekční choroby jsou staré jako lidstvo samo. Epidemie některých nemocí decimovaly celé národy a historické prameny svědčí o tom, jak lidé primitivními způsoby zkoušeli předcházet nálezům, aniž by měli znalosti o jejich původcích.

Třeba malomocenství bylo popsáno již kolem roku 600 našeho letopočtu, a nemocní leprou museli nosit zvonce a viditelná znamení, aby se jim mohli zdraví lidé vyhnout. Zhruba od roku 1000 našeho letopočtu bývali tito nemocní izolováni v tzv. leprosáriích. Kolem roku 150 n. l. deptá Evropu mor přenášený krysy. Koncem 14. století pak zavedli Benátčané karanténní opatření pro lodníky, kteří museli po příjezdu do přístavu na lodi ještě 40 dní (quaranta = 40) setrvat, než mohli vstoupit na pevninu. Neštovice se vyskytly v Egyptě již 10 000 let před naším letopočtem. Ve staré Číně proti této nákaze primitivním způsobem očkovali, v roce 1798 Edward Jenner tuto starou metodu aplikoval v Británii, a přispěl tak nejen k základům moderního očkování, ale i k omezení výskytu pravých neštovic v Evropě. Ty ještě v roce 1967 představovaly obávanou hrozbu, ale díky vakcinaci se je podařilo do roku 1980 plně vymýtit. Byl to jeden z prvních prokazatelných velkých úspěchů metody očkování pro lidstvo. Šlo ovšem o tzv. pravé neštovice, nikoli nám všem známé neštovice plané.

Historie infekčních nemocí a boje lidstva s nimi je nesmírně zajímavá.

Mohli bychom zmínit třeba choleru, tuberkulózu, příjici, chřipku, spalničky, dětskou obrnu či AIDS.

O každé z těchto chorob by mohl vzniknout samostatný text, ale nemáme k tomu dostatek prostoru.

Infekčních chorob, s nimiž se můžeme setkat nejen v ordinaci dětského lékaře, je řada. Některé z nich jsou označovány jako exantémové, neboť jsou doprovázeny více či méně charakteristickou vyrážkou. Nejznámější jsou jistě plané neštovice, spála, herpetické infekce, a dále pak tzv. pátá a šestá nemoc, a choroba v češtině označovaná podle lokalizace vyrážky jako „ruka-noha-ústá“. Díky očkování dnes prakticky nevidíme zarděnky či spalničky, zdánlivě banální choroby, jež však mohou mít pro lidský organismus fatální důsledky. Skupinou chorob s obvykle výrazně závažnějším průběhem jsou nemoci doprovázené krvácením do kůže, tzv. petechiemi či purpurou. Asi nejbávanější jsou meningokokové sepsy vyvolané invazivními bakteriemi meningokoků. Ale původců, jež mohou vyvolat výše uvedené či řadu dalších projevů, je mnoho a ne vždy jsou jejich diagnostika a léčení snadné.



Ačkoli moderní medicína disponuje obrovskými diagnostickými a léčebnými možnostmi, přináší jejich nasazení též nemalé problémy. Třeba doslova neomezené používání antibiotik, jejich snadná dostupnost a ne vždy racionální podání jde ruku v ruce s rostoucí odolností mikroorganismů vůči těmto moderním lékům. V praxi to znamená, že řada původců infekčních onemocnění přestává být na podané léky citlivá. Je třeba je podávat ve vyšších dávkách a hledat farmaka, jež jsou účinnější, ale také nesrovnatelně dražší. A právě růst nákladů na léčbu je jedním z negativů a celosvětovým problémem současné medicíny. Je zřejmé, že budoucnost péče o lidské zdraví patří prevenci. Čím je člověk mladší, tím více preventivních kroků se jej může, v dobrém slova smyslu, dotknout. Dokladem je například každá gravidní žena, která pravidelně navštěvuje těhotenstvou poradnu.

Během 40 týdnů těhotenství absoluuje celou řadu vyšetření, jejichž smyslem je prevence - vyhledání a případně řešení různých, většinou velmi závažných a ve svém důsledku mnohdy i smrtících chorob plodu a novorozence. Namátkou jmenuji vrozené vady srdce, ledvin a mozku, metabolické choroby, genetické vady či onemocnění štítné žlázy. Díky těmto preventivním krokům výrazně ubylo třeba novorozenců s Downovým syndromem, s těžkými vadami srdce, rozštěpovými vadami páteře a spousta dalších.

Dětský věk je obdobím, kdy jsou preventivní zákroky, zvláště v prvním roce života, ale i v dalších letech, jedním z nejčastějších důvodů setkání lékaře s pacientem.

A čím podrobnější a cílenější jsou preventivní úkony, tím více

lze od nich očekávat. Nejde jen o preventivní prohlídky, jichž novorozeně absolvuje v prvním roce života devět, jde také o zákroky, jež míří cíleně třeba proti onemocněním infekčními chorobami. Ano, mám na mysli očkování.

Česká republika, a předtím Československo, bývalo vždy v rozvinutých zemích považováno za jednoho ze světových průkopníků očkování, a lékařské vědecké týmy na celém světě vyzdvihovaly vysokou proočkovanost našich dětí jako příkladný úspěch pediatrie, kterou nám svět záviděl. O to víc nás, dětské lékaře, mrzí, že se dnes najdou rodiče, kteří pod záminkou obavy z možných negativních dopadů očkování na zdraví jejich dítěte vakcinaci odmítají. Je to návrat do středověku, nepochopitelná sobeckost, kdy tito rodiče rozhodují ne o zdraví, ale o nemoci svých dětí, ale i jejich kamarádů a vrstevníků. Argumenty proti očkování bývají liché, neracionální, demagogické, podložené neseriózními a nevědeckými tvrzeními lidí, kteří si z odmítání očkování udělali hobby a uspokojí se tím, že za sebou vláčejí zástupy těch, kdož slepě věří jejich rádoby učeným moudrům. Je s podivem, že titíž rodiče, kteří hlásají, že odmítáním očkování chrání zdraví svých dětí, jim potom, bez náznaku odporu, tolerují kouření, požívání drog či alkoholu. Myslím, že tuto smutnou skutečnost není třeba dále komentovat. Rozumný rodič milující své dítě prostě jeho očkování neodmítne.

Viróza, nachlazení, chřipka u dětí – rozpoznáte rozdíly?



MUDr. Barbora Králíková, ordinace praktického lékaře pro děti a dorost, MediClinic a.s., Dolní Benešov

Akutní virové infekce dýchacích cest jsou nejčastější lidská onemocnění, nejvíce postiženy jsou děti. V naprosté většině jde o banální infekty s rýmou, ev. kašlem a zvýšenou tělesnou teplotou, které jsou způsobeny virem. Primárně tedy nejsou u těchto infekcí indikována antibiotika. Často jsou označovány souhrnně jako chřipka.

inzerce

Toto označení ale není správné, protože jsou tato virová onemocnění způsobena různými viry, nejen virem chřipky. Rozlišujeme pak tedy nemoc z nachlazení (způsobenou různými viry napadajícími dýchací ústrojí) a chřipku (způsobenou virem chřipky A nebo B).

Nemoc z nachlazení je běžné a časté onemocnění. Téměř každý člověk jej prodělá minimálně jednou ročně. Po krátké inkubaci (1-3 dny) dochází k vodnaté sekreci z nosu, slzení, může se objevit pálení v krku, zvýšená tělesná teplota.

PHYSIOMER®

Silnější než vaše rýma!



Zdravotnický prostředek

Šetrně uvolní
ucpaný nos

• Pomáhá léčit
rýmu a nachlazení

• 100% přírodní
mořská voda

www.omega-pharma.cz

 OMEGA
PHARMA



Děti mají uplakaný výraz, jsou usmrkané. Během 5 až 7 dní potíže spontánně ustupují. Onemocnění je vysoce infekční, neboť se přenáší kapénkami. Děti se hromadně nakazí v kolektivním zařízení (jesle, školky, školy) a infekci pak rozšíří mezi rodinné příslušníky, kteří pak viry dále šíří v zaměstnání. Komplikacemi u dětí mohou být záněty středního ucha nebo vedlejších dutin nosních. Na rozdíl od nemoci z nachlazení chřipka probíhá většinou v epidemiích (v období od listopadu do března) a může mít závažnější

průběh. Ohroženými skupinami jsou staří lidé a lidé trpícími chronickými chorobami. Inkubační doba i způsob přenosu jsou shodné jako u nemoci z nachlazení. I projevy onemocnění bývají podobné, častěji se ale vyskytuje vysoká horečka, bolesti hlavy a svalů, suchý dráždivý kašel. Obecně bývá klinický obraz u chřipky dramatictější než u nemoci z nachlazení. Přesto především v počátku onemocnění není možné obě klinické jednotky od sebe odlišit. U chřipky (na rozdíl od nemoci z nachlazení) se mohou vyskytovat různé

komplikace, jako například zápal plic, zánět osrdečníku, mozkových blan, zánět svalů...).

Při nekomplikovaném průběhu vycházíme při diagnóze z klinického obrazu, není nutná přesná diagnostika virového agens. U rizikových skupin lze provést rychlou diagnostiku na chřipku výtěrem z nosohltanu.

Virová onemocnění dýchacích cest léčíme symptomaticky, antibiotika indikujeme pouze při bakteriálních komplikacích. Základem léčby je podávání léků proti horečce (při teplotě nad 38,5°C volíme u dětí paracetamol v dávce 15mg/kg maximálně každých 6 hodin nebo ibuprofen v dávce 10mg/kg maximálně každých 8 hodin).

Pozor na nesprávně uvedené nižší dávkování u Nurofenu v jeho příbalovém letáku. Lze použít též fyzikální chlazení (zábaly, vlažnou koupel nebo sprchu). U dětí je kontraindikováno při horečce podávání kyseliny acetylsalicylové (Anopyrin). Podle

inzerce



RYCHLÁ ÚLEVA PRO VAŠE DÍTĚ

- **sníží horečku**
- **působí proti zánětu**
- **tlumí bolest**

od 3 měsíců věku



polpharma

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. IPROFENEX 100 mg/5 ml perorální suspenze je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje ibuprofenum.

charakteru kašle vstupujeme s léky na vykašlávání nebo naopak s léky tlumícími kašel. Většina z nich je volně prodejná. U rýmy promýváme sliznice solnými roztoky. U malých dětí, které neumějí smrkat, nos odsáváme, hlavně před jídlem nebo spaním. Nezbytný je klid na lůžku, důležitá je nepřetopená místnost s častým větráním, zvlhčování vzduchu a hlavně často opomíjený dostatek tekutin. Viry zůstávají na povrchu kontaminovaných předmětů, proto je důležité dodržování přísnějších hygienických opatření a časté mytí rukou. Uvádí se též prospěšnost saunování, otužování a dostatečný přívod vitamínů, ideálně v přirozené formě. U rizikových skupin lze u chřipky nasadit antivirotika, která mají ovšem význam jen při započetí léčby do 2-3

dnů po začátku příznaků. Indikace antivirotik by měla být uvážlivá. U chřipky má rozhodující význam prevence, tj. každoroční očkování především rizikových skupin, které je v České republice dosti podceňováno. Očkuje se proti 3 kmenům chřipkových virů a vychází se z aktuální epidemiologické situace, ideální je podat očkování před začátkem chřipkové sezóny. Vakcína je velmi bezpečná a dobře snášená, hrazená u rizikových skupin a u všech pojištěnců nad 65 let.

Kdy k lékaři?

Jelikož je většina výše zmíněných léků volně dostupná, lze léčit především školní děti a adolescenty úspěšně v domácích podmínkách. Někdy mají rodiče tendenci navštěvovat lékaře po první horečce. To

je ale, při jinak nekomplikovaném průběhu, nejen předčasné, ale i rizikové pro vystavení dítěte dalším nemocným v přeplněné čekárně. Při nekomplikovaném průběhu lékaře navštěvujeme až při delším trvání horeček, cca 24-48 hodin (neplatí pro malé děti do 6 měsíců). Až při delším trvání příznaků má totiž smysl odběr C-reaktivního proteinu k odlišení možné bakteriální superinfekce. Záleží ale samozřejmě na celkovém stavu dítěte, s návštěvou neváháme při dušnosti, bolesti na hrudi, nemožnosti polykat. Dále musíme rodiče upozornit, že kašel, který je způsobený požitím sliznice dýchacích cest, může trvat až 3 týdny po odeznění ostatních příznaků infekce. Efekt léků podávaných na kašel je hodnocen studii velmi zdrženlivě.

Celiakie u dětí

MUDr. Pavlína Janoušková, praktický lékař pro děti a dorost, MediClinic a.s., Rudolfov u Českých Budějovic



Celiakie jako onemocnění znamená nesnášenlivost lepku - tj. bílkoviny obsažené v obilninách jako pšenice, ječmen a žito. Názory na vliv ovsu dosud nejsou jednoznačné. Onemocnění vzniká v kterémkoliv věku a záleží na mnoha faktorech, zda nemoc propukne. Jedná se o autoimunitní onemocnění, kdy se ve střevě za přítomnosti lepku vytváří

zánět a poškozuje vlastní střevní epitel, z čehož vznikají charakteristické obtíže.

Projevy celiakie

Celiakie je někdy mylně chápána jako alergie na lepek - tato dvě onemocnění je třeba odlišovat. U celiakie na rozdíl od alergií není typická okamžitá odpověď organis-

mu na požití lepku, kdežto u alergie mohou vznikat obtíže (otok, kopřivka, ekzém, průjemovitá stolice) velmi krátce po požití alergenu. Klasickým projevem celiakie je zástava růstu či zpomalení růstového tempa dítěte, bolesti břicha, průjemovitá stolice nebo i obostipace, únava, bledost při chudokrevnosti. Celiakie se ale může projevat pouze odchylkou labora-



torních testů či může být asymptomatická (bez obtíží pacienta), proto je třeba na toto onemocnění vždy pomýšlet.

Diagnostika celiakie

Diagnostika je velice jednoduchá, pokud lékař na tuto diagnózu myslí. Krevní testy ukáží zvýšené protilátky „proti lepku“ a poté je nutno navštívit gastroenterologa ke stanovení definitivní diagnózy.

Terapie celiakie

Je také velice jednoduchá a účinná, je nutno vyloučit lepek ze stravy dodržováním tzv. bezlepkové diety. Pokud se střevo nesetká s lepkem v potravě, je zdravé jako u ostatní populace, nevzniká zde žádná zánětlivá reakce. Úkol zní snadně, snadný však v žádném případě není. Aby měla dieta efekt, je nutno lepek ze stravy přísně vyloučit. I malé množství přijatého lepku denně může udržovat v těle zánět a rozladu

imunitního systému, což se může projevit vznikem i těch nejhorších onemocnění – nádor střeva, vznik jiných přidružených autoimunitních onemocnění jako je cukrovka I. typu, autoimunitní zánět štítné žlázy, v dětství porucha růstu a vývoje organismu, dále u žen neplodnost, atd. Úkol vyloučit lepek ze stravy je denním bojem dítěte a celé rodiny. Snad každého by unavovalo detailně studovat obsah lepku v jednotlivých potravinách a navíc bojovat s „pojistkou“ výrobců, že snad vše může obsahovat stopy lepku. Když výrobek není označen (např. zmrzlina na ulici), je tento produkt celiakům zcela zakázán. Stejně tak potraviny, kde by laik v žádném případě lepek nečekal – a že jich je spousta: kečupy, majonézy, dresinky, sojové omáčky, maggi, zmrzliny, čokolády, bonbony, některé šlehačky, jogurty, saláty, prášek do pečiva, šumivá vína, pivo, alkoholické nápoje, kakaa, atd. Toto jsou jen na okraj produkty, které mohou být lepkem nebezpečné, nutno však připomenout základní omezení celiaků: zakázáno je veškeré pečivo jak sladké, tak i slané, knedlíky, zahuštěné omáčky, těstoviny, sušenky, müsli, cereálie, některé uzeniny, veškeré instantní polévky, polotovary... atd. Výčet by mohl být velice dlouhý. Důležitý je i způsob přípravy pokrmů. Bezlepková kuchyně by měla být přísně oddělena od klasické. Chléb bezlepkový by neměl být krájen stejným nožem a na stejném prkénku jako normální chléb, hranolky nemohou být vloženy do stejného fritovacího hrnce

jako obalované pokrmy, atd. V tuto chvíli se nabízí otázka, co takový celiak naopak konzumovat smí? Do jídelníčku lze zařadit bezlepkové potraviny, ve kterých se přirozeně lepek nevyskytuje, a proto není třeba tyto produkty upravovat - např. rýže, kukuřice, brambory, pohanka, sója, amarant, ovoce, zelenina, maso, vejce. V dnešní době našťastí existuje spousta speciálně vyrobených bezlepkových potravin – bezlepkový chléb, mouky, těstoviny, sladké pečivo, atd. Dnes již téměř každý větší obchod s potravinami disponuje bezlepkovou sekci, kde je možné bezpečně nakupovat. Výrobky jsou označeny logem přeškrtnutého klasu či popisem „bezlepkové“. V restauracích a jídelních zařízeních by měly být podrobně vypsány alergeny, které daný pokrm obsahuje. Lepek je v tomto případě označen číslicí 1. Složení a přísady pokrmů v restauracích je ale vhodné i přes označení kontrolovat, případně konzultovat s kuchařem. Bohužel i přesto se zde stává dost chyb.

Vzhledem k faktu, že se diagnóza celiakie v populaci vyskytuje stále častěji a její dodržování není zcela snadné, vznikla řada sdružení a internetových portálů pro celiaky nabízející spousty užitečných informací, rad a zkušeností lidí se stejným omezením. Skutečnost, že bezlepková dieta je navíc zdravá i pro ostatní populaci, jednoduše dokládá i jídelníček některých vrcholových sportovců.

První pomoc do kapsy

Aplikace první pomoci v mobilu nebo tabletu se hodí každému. Dříve sci-fi, dnes běžná realita. Do svého chytrého telefonu s operačním systémem Android či iOS nebo do tabletu si můžete zdarma stáhnout aplikaci Českého červeného kříže. Proveďte vás „světem“ první pomoci, ale můžete pomoci i v případě, že se dostanete do situace, kdy bude na vás, abyste první pomoc skutečně poskytli a pomohli tak někomu třeba i zachránit život.

Český červený kříž vytvořil českou verzi aplikace první pomoci, která vychází z programu Universal First Aid App Amerického červeného kříže a obsah z konceptu Everyday First Aid Britského červeného kříže. Právě v Americe a Velké Británii fungují podobné aplikace už od roku 2012 a těší se velkému zájmu, např. ve Velké Británii o tom svědčí i fakt, že aplikace má na svém kontě více než 2 miliony stažení.

Aplikace byla uváděna na trh 15. 10. 2013 a rok poté byl představen její upgrade. Informace v ní obsažené odpovídají aktuálním Standardům první pomoci vydaným ČČK a IFRC International First Aid and Resuscitation Guidelines.

Všechny informace a návody jsou v aplikaci uváděny v češtině a jsou rozdělené do **3 základních záložek**:

- 1. NAUČTE SE** – za pomoci videí se naučíte poskytování první pomoci v situacích, jako jsou např. astmatický záchvat, bezvědomí, infarkt, krvácení či popáleniny.
- 2. PŘIPRAVTE SE** – tato část aplikace nás zavede do prostředí mimořádných událostí; v kapitole TOP 10 tipů nám poradí, jak se vypořádat s mimořádnou událostí, v dalších kapitolách se můžeme dozvědět něco více např. o chování při dopravní nehodě, požáru či při útoku šíleným střelcem, ale zároveň nám poradí, jak se při mimořádných událostech postarat i o naše domácí mazlíčky.

Znalosti z těchto dvou záložek si můžete také otestovat. Další záložka - interaktivní **TESTY** - vaše odpovědi hned vyhodnotí a vy máte možnost zjistit, jak na tom v této oblasti jste.

3. V NOUZI – i vám se může stát, že se dostanete do situace, kdy opravdu může jít o život a každá dobrá rada se vám hodí. S aplikací v kapse máte důležité informace, vč. instruktážních videí, rychle k dispozici. Z aplikace můžete jedním kliknutím ihned vytočit linku 155.

Poslední záložka s názvem INFO

poskytuje informaci o Českém červeném kříži, kurzech první pomoci nebo o dárocvství krve. Díky možnostem v této záložce se s námi může veřejnost podělit o své zkušenosti, ať již přímo s aplikací či z oblasti předlékařské pomoci. Některé z námětů byly z naší strany také zohledněny v provedeném upgradu.

Aplikace byla veřejností hodnocena jako velmi zdařilá, srozumitelná laikům.

Technické informace

Dle licenční dohody může Český červený kříž nabízet aplikaci ke stažení pouze na území ČR – nelze ji tedy stáhnout mimo území ČR. Aplikace je ke stažení přes www.cervenykruz.eu na App Store a Google Play, a to buď na chytrého telefonu, nebo na SD kartu.

Něco málo ze statistiky

Víte, že...

- ...aplikaci má staženou již téměř 164 000 uživatelů,
- ...celkem byla aplikace spuštěna 611 926x,
- ...71,6 % uživatelů se k aplikaci vrací,
- ...použití aplikace máme již dokumentované i v řadě exotických míst světa, např.: Rio de Janeiro (Brazílie) Ghana a Rovnická Guinea (Afrika), Filipíny, Peking a Šanghaj (Čína) či Káthmándú (Nepál),
- ...nejčastěji zobrazované stránky jsou krvácení, infarkt, bezvědomí – nedýchá (= ožívování), dušení, klíště – jedná se o témata, která lidi nejvíce zajímají, nebo kterých se ve skutečnosti nejvíce bojí, že je budou muset řešit.

Mobilní aplikace samozřejmě nemůže nahradit kurzy první pomoci, neboť neposkytuje možnost praktického nácviku první pomoci s kvalifikovaným instruktorem.

PRVNÍ POMOC V MOBILU

APLIKACE ČESKÉHO ČERVENÉHO KŘÍŽE

Víte, jak pomoci svým blízkým při zástavě srdce nebo při běžné nehodě? Máte chytrý telefon? Stáhněte si do něj zdarma naši novou aplikaci a budete mít návod na záchranu lidského života vždy po ruce!

+ může zachránit lidský život

+ jednoduchá

+ zdarma

+ interaktivní

Aplikace je v češtině a plně přizpůsobena českým podmínkám pro telefony s iOS Apple a OS Android. Aplikaci si můžete zdarma stáhnout zde:



inzerce

OČKOVÁNÍ PROTI PNEUMOKOKOVÝM INFEKČÍM ZDARMA

Všem našim pacientům ve věku nad 65 let nabízíme
očkovaní proti pneumokokovým nákazám zcela ZDARMA



**Toto očkování
v hodnotě 790,- Kč
nabízíme zcela ZDARMA**



**Objednejte se ke svému
lékaři na vhodný termín**



**Nechte se naočkovat
a budete chráněni
na následujících 5 let**

Co je to pneumokoková nákaza?

Pneumokoková infekce se šíří vzduchem od infikovaných osob, které nemusejí pociťovat žádné příznaky. Jedná se o jedno z nejčastějších onemocnění v lidské populaci, které ovšem u osob v rizikových skupinách (děti do 5 let, chronicky nemocní a senioři) **nezřídka končí fatálně**.

Onemocnění způsobená pneumokokovou infekcí se u pacientů **projevují velice různorodě**. Od lehkých respiračních onemocnění, přes záněty dutin a středouší až po těžké zápal plic a mozkových blan. Vzhledem k faktu, že onemocnění se velice snadno přenáší, doporučujeme seniorům zvážit možnost preventivního očkování.

Veškeré zde uvedené údaje mají pouze informativní charakter.
Volba vakcíny nebo očkovacího schématu přísluší vždy lékaři po osobní konzultaci.



DOMÁCÍ PÉČE

Kubínová Miriam, vrchní sestra spol. Geria



Domácí péče je od roku 1990 nedílnou součástí moderního systému zdravotní péče v České republice. Její vývoj zaznamenal úspěch díky svému akcentu na lidskost, kvalitu a efektivitu péče. Posláním domácí péče je zajistit ve vlastním sociálním prostředí klienta takový rozsah a kvalitu potřebné zdravotní péče, aby k hospitalizaci klienta docházelo, jen když je to nezbytně nutné.

Nárok na její poskytování má každý občan České republiky, jehož ošetřující lékař po zhodnocení celkového zdravotního stavu rozhodne o poskytování domácí péče.

Ošetřujícím lékařem je zejména praktický lékař, který působí v primární péči. Domácí péči může indikovat i odborný lékař, který o vás pečuje v průběhu hospitalizace, ale pouze po dobu 14 dnů po propuštění z lůžkového zařízení.

Domácí péče je hrazena z fondu zdravotního pojištění v maximální frekvenci 3x1 hodinu odborné péče denně. Jedná se o dostatečný časový rozsah, ve kterém mohou poskytovatelé domácí zdravotní péče bezpečně zvládat i velice náročné stavy klientů.

Na základě rozhodnutí ošetřujících lékařů je poskytována domácí péče každoročně statisícům klientů všech věkových, indikačních i diagnostických skupin. Obvykle se jedná o ty klienty, kteří by bez existence domácí péče byli hospitalizováni.

Vědeckými studiemi je prokázáno, že psychická pohoda člověka, která je v domácí péči bezprostředně ovlivněna příznivým vlivem domácího prostředí, přítomností blízkých, má přímý vliv na stav imunitního systému člověka a hraje nezastupitelnou úlohu v procesu uzdravování.

Dalším pozitivem domácí péče je naprostá eliminace nosokomiálních nákaz.

Domácí péče je určena právě vám a vašim rodinným příslušníkům v takové životní situaci, kdy dojde ke změně zdravotního

stavu, kterou již nelze zvládnout laickou péčí. Domácí péče přichází v úvahu například ve chvíli, kdy jste po nekomplikovaném operačním zákroku nebo váš stav v průběhu hospitalizace je natolik uspokojivý, že již není nutný váš další pobyt v lůžkovém zdravotnickém zařízení, avšak je nutné zajistit návazné poskytování odborné zdravotní péče ve vašem vlastním sociálním prostředí. V obou případech je klíčem k indikaci rozhodnutí vašeho ošetřujícího lékaře, který nejlépe posoudí váš celkový stav.

Domácí péče je indikována zejména u klientů, kteří jsou plně nebo částečně závislí na pomoci druhé osoby, u nichž je nutné zajistit pokračování dlouhodobé i následné péče, nebo doléčení z důvodu chronického i akutního onemocnění.

DOMÁCÍ PÉČE ZAHRAJUJE NĚKOLIK FOREM:

Domácí hospitalizace: tato specializovaná péče je určena klientům v pooperačním a poúrazovém stavu. Tato forma domácí péče je vhodná také pro klienty s kardiovaskulárním a neurologickým onemocněním.

Pooperační péče: dobře organizovaná domácí péče plyně navazuje na jednodenní chirurgii. Klientům přináší rychlejší uzdravení a umožňuje jim rychlejší návrat do zaměstnání.

Poúrazová péče: poúrazové stavy klientů, u nichž je zachováno vědomí



a nehrozí závažné komplikace, je možno bezpečně ošetřovat v domácí péči. U klientů je prováděna zejména léčba bolesti, polohování, zajištění pitného režimu, odborné ošetření ran a poranění, průběžná rehabilitace.

Dlouhodobá domácí péče:

je určena chronicky nemocným klientům, jejichž zdravotní i duševní stav si vyžaduje dlouhodobou a pravidelnou domácí péči kvalifikovaného personálu. Obvykle se jedná o klienty po mozkových příhodách, s roztroušenou sklerózou, komplikovanou cukrovkou, klienty s plným i částečným ochrnutím.

Gastroenterologická

onemocnění: jedná se hlavně o péči o stomie a v případech velkých střevních resekci i nitrožilní či jinou formu výživy.

Metabolická onemocnění:

zahrnují především aplikaci a nácvik aplikace inzulínu.

Onkologická onemocnění:

řada onkologických pacientů si vyžaduje aplikaci léků proti bolesti a zajištění takového prostředí, které by minimalizovalo stres a vliv infekcí na chemoterapii zeslabený imunologický systém klienta. Ať již je prognóza onemocnění jakákoli, delší pobyt v nemocnici mají u těchto klientů obvykle neblahý vliv na jejich psychický stav. Výhody kombinace ambulantní a domácí léčby, její příznivý vliv na celkový stav klientů i na průběh onemocnění je jednoznačný.

Neurologická onemocnění:

zaměřuje se především na péči o klienty po ictu, s Parkinsonovou a Alzheimerovou chorobou.

Preventivní domácí péče:

je určena všem skupinám klientů, u nichž doporučí ošetřující lékař v pravidelných intervalech preventivní monitorování zdravotního a duševního stavu. Pracovníci domácí péče provádějí měření fyziologických funkcí, monitorují celkový stav klienta a případné změny ihned signalizují ošetřujícímu lékaři.

Domácí hospicová péče:

zahrnuje péči o klienty v preterminálním a terminálním stádiu života. Terminální stádium života, umírání, je nejtěžší fází lidského života. Pracovníci domácí péče se snaží zajistit odbornou péči i emocionální podporu, a zmírnit tak utrpení klienta i jeho blízkých v procesu umírání.

Z vlastní dlouholeté praxe mohou říci, že přes všechny obtíže a náročnost je práce zdravotních sester v domácí péči radostná. Každodenně je možno cítit nesmírné uspokojení ze skutečnosti, že se podaří vyřešit problém konkrétního člověka.

Firma Geria, spol. s r. o. je zavedená, již více než 23 let úspěšně fungující firma, která je v současné době největší firmou svého druhu v Praze. Těšíme se velmi dobré pověsti ve zdravotnické i laické veřejnosti.

Nabízíme odbornou zdravotní péči a fyzioterapii.

Máme smlouvy se všemi pojišťovnami.

Poskytujeme péči 7 dní v týdnu.

Velmi dobré zkušenosti máme se vzájemnou spoluprací praktických lékařů společnosti MediClinic a.s., jejíž jsme od 1.8.2015 dceřinou společností.

Zdravotní sestry firmy Geria pečující o pacienty v domácím prostředí, vyhotovují písemně pravidelně vždy 1x měsíčně podrobnou zprávu ošetřujícímu lékaři. Ve zprávě je aktuálně zhodnocen vývoj zdravotního stavu pacienta včetně hodnot fyziologických funkcí.

Velmi podrobně je ve zprávě popsán stav ošetřovaných chronických defektů či operačních ran. Nedílnou součástí zdravotnické dokumentace je též pečlivě vedená fotodokumentace, kde je zaznamenán průběh hojení.

Praktický lékař má tak komplexní, vždy aktuální informace, což vede k úspěšné léčbě pacienta.

Váš nový zdravý jídelníček?

Zkuste to bez pocitu hladu
a rozhozeného trávení...

www.unilakt.cz

Pomozte svému
tělu zcela přírodní
cestou.
Díky sytícímu
efektu účinně
snižuje pocit
hladu a je
důležitým
doplňkem
stravy při
redukci hmotnosti.

DOPLŇKĚ STRAVY



Imunitní

Imunitní
booster

Vitamin C

Sytící
efekt
Vláknina

Digestive
formula
Chlorella

Body
protection
Skořice

Úprava
trávení
Probiotikum



Jana Zajíce 255/26 170 00
Praha 7 – Bubeneč

inzerce

Kila z Vánoc nám nemusí zůstat navěky

A je to zase tady: každý řeší téma redukce lehkomyšlně nabraných „vánočních“ kilogramů! Co hodováním a popíjením alkoholu nabere, toho se následně chceme co nejrychleji zbavit.

Jenže s kily navíc je to tak, že se lehkou získávají a těžko ztrácejí. Kdo spěchá a vsadí na zázračné superdiety, slibující redukci 10 kil za týden, ten bude zklamán. Možná totiž na začátku hladověním nebo drastickým omezením důležitých složek jídelníčku pár kil shodí (často na tom mívá velký podíl odvodnění organismu), záhy po ukončení diety je ale nabere zpátky a k nim třeba i pár navíc.

Jaká dieta je ta správná? Taková, která nás přiměje k dlouhodobé úpravě životního stylu. Člověk by tedy měl jíst čtyři až pět menších porcí jídel denně, nejlépe po 2,5 až 3 hodinách, a vypít k tomu dva až tři litry neslazených tekutin. Strava musí být co nejpestřejší. Je třeba omezit spotřebu tuků, především živočišných, skrývajících se hlavně v uzeninách a tučných mléčných výrobcích. Zredukovat je dobré také jednoduché sacharidy, čili cukr, sladkosti a cukrovinky.

Naopak je třeba do jídelníčku co nejvíce zařazovat potraviny bohaté na vlákninu: zeleninu, ovoce, celozrnné výrobky, luštěniny. Pomocníkem při hubnutí mohou být i doplňky stravy s vlákninou. Její výhodou je, že napomůže pocitu nasycení, a přitom je nestravitelná, takže tělu nedodá žádnou energii.

„Nehubněte rychle, optimální je redukce půl, maximálně jednoho kilogramu za týden. Při vyšším úbytku hmotnosti často hrozí jo-jo efekt,“ varuje MUDr. Jan Piřha, CSc., předseda Fóra zdravé výživy a dodává: „Nezapomínejte také na pravidelnou pohybovou aktivitu.“

Křížovka

	INIC. PROZAIIKA KLÍMY	MRTVÁ TĚLA	CUKROVÍ		ŽENSKÉ JMÉNO (26.9.)	MALÁ HRÁZ (SLOVENSKY)	CITOSLOVCE BOLESTI		SÍDLO V OKRESE BLANSKO	ČÁST BRNA	ZDATNOST	TU MÁTE
INICIÁLY FYZIKA FRANKA				VÝRAZ POCHOPENÍ				AFRICKÝ KMĚN				
AFRICKÝ KMĚN				MEZINÁRODNÍ KÓD NAURU KÓD AMERICKÉ SAMOY				ŽENSKÉ JMÉNO PŘEDLOŽKA				
	ZVUK HASIČSKÉ TRUBKY KULIČKOVÉ POČÍTADLO						HEBKÁ TKANINA ÚŘEDNÍK PROVÁDĚJÍCÍ CENZURY					
TAJENKA 1	①											
SLOVEN. CO			HRANICE VĚZENÍ (ZASTARALE)					ANGL. NEBO			BOHO- SLUŽBA	HROT
DOMÁCKÝ OLGA				SPZ PRAHY HONY				JEDNOTKA EL. NAPĚTÍ DNY V ŘÍMSKÉM KALENDÁŘI				
JMÉNO PSA NA STARÉM BĚLIDLE					SNAD ZPĚVNÝ PTÁK				BAKTERIE FANATICKÝ			
	NAMĚST DOVNITŘ	PLANETKA ANGLICKY ČASNĚ				ČESKÁ POLITICKÁ STRANA OBYVATEL CHATY				ZKRATKA TELEVIZNÍCH NOVIN ORGÁN ZRÁKU		
TAJENKA 2	②											NORSKÝ STÁTNÍK A SPISOVA- TEL
NAUKA O ČÍSLECH							ZAKLENÍ STAROŘÍMSKÝ (LATINSKÝ) POZDRAV					
EPOCHY				JMÉNO PROZAIIKA PAVLA ZKR. TĚLOVÝCHOVY				FIREMNÍ SYMBOLY NÁZEV ZNAČKY DUŠÍKU				
INIC. HEREČKY LAURINOVÉ			AUTOR LODI MRTVÝCH							ŘÍMSKÝ 49		
OSOBNÍ ZÁJMENO			TEPELNÉ VYTVÁŘENÍ JÍDLA							NÁZEV HLÁSKY		

**5 výherců, kteří
zašlou správné znění
tajenky, se může těšit
na kosmetický balíček
v hodnotě 400 Kč.**

Výherní se stává odpověď ze všech doručených, v pořadí definovaném následujícím vzorcem: $x = [n / (10+1)] * b$ (x = výherní pozice, n = počet obdržných odpovědí, 10 = počet výher, b = násobek výhry). **Správné znění tajenky posílejte nejpozději do 20. 3. 2016 na: e-mail: redakce@mediclinicplus.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 dveřmi, J.Nováková, Správná tř. 14, 900 77 Rokycany).

NEZAPOMEŇTE UVĚST SVOJI ZPÁTEČNÍ ADRESU!

Tajenka z posledního vydání: ZDRAVÍ A DOBRÁ NÁLADA

Výherci: F.Dohnal Šumperk, A.Jenčková Havl.Brod, A.Hlučín Josefov, O.Frydrychová Brno, K.Pleštilová Most

Všem výhercům blahopřejeme. Redakce.

MediClinic⁺PLUS

**Jste žena ve věku nad 45 let a myslíte si,
že se Vás osteoporóza netýká?**

CALCICHEW®

- Přípravek Calcichew D3 200 IU se podává při nedostatku vápníku a vitamínu D.
- 1 tableta obsahuje optimální jednorázovou dávku 500 mg vápníku.
- Tabletu můžete rozkousat a zapít nebo vycucat.

K dostání ve Vaší lékárně i bez lékařského předpisu.

Čtěte pečlivě příbalovou informaci.
Léčivý přípravek k vnitřnímu užití.



Takeda Pharmaceuticals Czech Republic s.r.o.,
Panorama Business Center, Škrátova 490/12, 120 00 Praha 2
tel.: +420 234 722 722, fax: +420 234 722 733, www.takeda.cz

