

3/2016

Jak podpořit zdraví dětí v rizikových obdobích



Gaucherova nemoc

Vysoký krevní tlak - skryté riziko

Prostamol[®]
Extrakt z plodů Serenoy
UNO[®]

1 TOBOLKA DENNĚ

UŽ ŽÁDNÉ VÝMLUVY

**1. volně prodejný lék*
NA PROBLÉMY S MOČENÍM
způsobené zbytnělou prostatou****

Pravidelné a dlouhodobé
užívání přípravku každý
den je obzvláště důležité
pro úspěšnost léčby.



Prostamol[®] UNO obsahuje extrakt
Serenoa repens. Lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě si přečtěte příbalový leták.

*v České republice ** v I. a II. stadiu tohoto onemocnění

**VÍCE INFORMACÍ NALEZNETE NA
WWW.PROSTAMOLUNO.CZ**



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Berlin-Chemie/A. Menarini Ceska republika s.r.o., Budějovická 778/3, 140 00 Praha 4,
tel.: 267 199 333, fax: 267 199 336, e-mail: office@berlin-chemie.cz

Editorial

Vážení a milí čtenáři,

rád bych mezi čtenáři našeho časopisu nově přivítal i početnou skupinu pacientů brněnské polikliniky QUATTROMEDICA, která je od 1. srpna 2016 součástí společnosti MediClinic, a je tak již třetí poliklinikou, kterou naše společnost provozuje. Poliklinika QUATTROMEDICA v současnosti disponuje více než padesátiletým týmem lékařského a středně zdravotnického personálu vedeného MUDr. Arnoštem Mazalem. Kromě šesti ambulantí praktického lékaře zde působí specialisté v oblastech oftalmologie, ortopedie, interního lékařství, neurologie, ORL, gynekologie, chirurgie, rentgenové a ultrazvukové diagnostiky a fyzioterapie. Naším záměrem je pokračovat v dosavadní kvalitní práci polikliniky a jejího týmu, s cílem rozvíjet zde činnost v oblasti primární i specializované péče. I nadále bude kladen důraz na péči o firemní klientelu v oblasti poskytování pracovnělékařských služeb.

Další horké léto je minulostí, vstoupili jsme do podzimního období, které přivádí řadu z vás do čekáren našich ordinací. Naši snahou je, aby se počet našich pacientů, kteří musí navštívit svého praktického lékaře z důvodu náhlého onemocnění, nezvyšoval, ale spíše klesal. Proto pro vás již tradičně, počínaje zářím, připravujeme v našich ordinacích praktických lékařů pro dospělé a praktických lékařů pro děti nabídku zvýhodněného očkování proti chřipce. Celoročně vám pak nabízíme i možnost očkování proti pneumokokovým infekcím. Pro pacienty starší 65 let jsou, při aplikaci vakcíny určené zdravotní pojišťovnou, oba typy očkování zdarma. Neváhejte a po poradě se svým praktickým lékařem využijte této nabídky.

Věřím, že v tomto čísle našeho časopisu naleznete jeden či více článků, které vás zaujmou a budou pro vás inspirací či poučením pro váš zdravý život.

Přeji nám všem krásný barevný podzim a bílé Vánoce prožité ve zdraví a pohodě.



Mgr. Václav POLATA
ředitel pro rozvoj a řízení sítě



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

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

Obsah

vydání 3/2016

Vysoký krevní tlak	2
Chřipka nemusí zůstat bez následků	4
Železo známé i neznámé	6
Gaucherova nemoc	8
Jak podpořit zdraví dětí v rizikových obdobích	11
Veš dětská a boj proti ní	14
Nedostatečná výživa	16
Červený kříž dbá o bezpečnost	18



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,
typy a tajemky pošlete na:
redakce@mediclinicplus.cz

Vydání:
4. vydání, ročník II.
3/2016 vychází v listopadu
Registrováno pod č. MK ČR E
22089

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.

MediClinic⁺PLUS

Vysoký krevní tlak – skryté riziko



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

Ve vyspělých průmyslových zemích každý třetí až čtvrtý dospělý člověk trpí vysokým krevním tlakem (hypertenzi). Hypertenze je nemoc, která obvykle nebolí, a nepociťují se obtíže. Delší dobu zvýšený krevní tlak (TK) představuje riziko vzniku dalších závažných onemocnění – srdeční infarkt, mozková mrtvice a selhání ledvin. I když hypertenzi nelze vyléčit, lze ji účinně držet pod kontrolou a tím ovlivnit kvalitu a délku života.

Co je vlastně krevní tlak?

Krev proudí od srdce ke všem tkáním a orgánům v těle soustavou tepen. TK je síla, kterou krev působí na stěnu tepen. TK má dvě hodnoty. Vyšší hodnota (systolický TK) vzniká při stahu srdce a vypuzení krve do tepen. Nižší hodnota (diastolický TK) odpovídá fázi, kdy se srdce uvolní. Pokud TK měřený v klidu převyšuje opakovaně hodnotu 140/90 mmHg, jedná se o hypertenzi.

Hodnoty TK u dospělých

	systolický TK (mmHg)	diastolický TK (mmHg)
normální	méně než 130	méně než 85
vysoký normální	130 - 139	85-89
vysoký	více než 140	více než 90

Co je příčinou vysokého krevního tlaku?

Příčinou hypertenze je řada faktorů, které lze ovlivnit. V menším procentu je podminěna např. onemocněním ledvin, nadledvinek, štítné žlázy atd. Důležité je onemocnění včas rozpoznat a začít účinně léčit.

Jak vysoký krevní tlak léčit?

Způsob léčby závisí na jeho závažnosti. U osob s mírně zvýšeným TK postačí změna životního stylu. U těžší hypertenze je nutné zahájit medikamentózní léčbu.

Co může udělat pro sebe každý hypertonik?

1. Prvořadá je tělesná aktivita, která je neúčinnějším a nejlacinějším lékem! Ideální je 3x týdně po dobu 60 min - chůze, jogging, turistika, kolo, plavání, lyžování. Pomáhá k duševnímu osvěžení, shodit nadbytečné kilogramy... Navíc posiluje a trénuje srdce a pomáhá udržovat krevní tlak na požadované úrovni. O vhodné tělesné aktivitě

a jejím rozsahu je dobré se poradit se svým lékařem.

2. Naučte se zvládat psychický stres

Trvalé psychické napětí zvyšuje riziko vzniku hypertenze a dalších kardiovaskulárních onemocnění. Naučte se stres ovládat. K tomu lze využít dechové techniky, masáže, poslech hudby, pozitivní ladění a samozřejmě by měla být pravidelná pohybová aktivita.

3. Životospráva má svá pravidla

*Vhodná je kombinace vyvážené stravy s nízkým obsahem živočišných tuků. Málo

syti a obsahuje nejvíce energie. Dávejte přednost neztuženým tukům – rostlinným olejům. Vhodné jsou potraviny bohaté na sacharidy – chléb, těstoviny, cereálie, brambory, rýže apod. Syti rychle a dlouhodobě.

*Vhodné je zařadit do jídelníčku mléčné výrobky, drůbež a ryby. Konzumace uzenin je nevhodná. Ovoce a zelenina jsou zdrojem vláknin a minerálů! Důležité – celodenní příjem jídla je vhodné rozdělit do 5 porcí!

*Pravidelný příjem tekutin je nedílnou součástí životosprávy. Optimální je příjem ca 2,5 litru tekutin – minerálky, ovocné čaje, voda, ovocné šťávy.

4. Sůl, alkohol a kouření

*Sůl hraje významnou úlohu v udržování a zvyšování TK. Omezení příjmu soli má zásadní vliv na pokles TK. Nepřisolujte proto hotová jídla a vyhýbejte se potravinám se „skrytou“ soli – uzené a solené masové výrobky, paštiky, slané pečivo, oříšky...

*Alkohol přispívá ke vzniku hypertenze a snižuje účinek antihypertenzní léčby. Je rovněž rizikovým faktorem mozkových cévních příhod. Je vhodné nepřekračovat např. 2-3 dcl vína /den. Alkoholické nápoje mají svou kalorickou hodnotu!

*Kouření urychluje kornatění tepen, jejich zúžení, zvyšuje srážlivost krve a může tak přispět k uzávěru věncí-

tých tepen a vývoji infarktu myokardu.

5. Léčba vysokého krevního tlaku

Pokud úprava životního stylu nevede k normalizaci TK a naměřené hodnoty jsou opakovaně vysoké, je nezbytné přistoupit k užívání léků.

Mějte na paměti, že dosažení normálních hodnot TK neznamena vyléčení hypertenze, není vhodné ji přerušovat, je celoživotní! Léky užívejte pravidelně, změnu dávkování konzultujte s lékařem. Pro dobrou spolupráci s lékařem a nastavení optimální léčby je vhodné občasné měření hodnot TK v domácích podmínkách.

inzerce



Inkontinence rychle a pohodlně.

Zavolejte nám!
311 240 210

Přijímáme poukazy
hrazené zdravotní
pojišťovnou.



**Slevový kód 50 Kč
na Váš příští nákup.**

Nakupte na Apotek.cz
a využijte mimořádnou slevu
Slevový kód: "MDCL"

akce platí do 31. prosince 2016

Chřipka?

Pozor, nemusí zůstat bez následků!

Z podkladů Avenir a. s. zpracovala odborná redakce Premediapharm s.r.o.

Dám si horký čaj s citronem, vyležím to a za tři dny zase budu jako rybička, myslí si nejeden z nás, když ho skolí chřipka. Řada lidí toto vysoce infekční onemocnění neustále podceňuje. Realita je však zdrcující. Na chřipku nebo komplikace s ní spojené každoročně umírá v naší zemi v průměru několik set lidí.

Rok co rok jsou od ledna do března čekárny lékařů přeplněné. Horečka, zimnice, úporné bolesti hlavy, svalů a kloubů, dráždivý, suchý kašel, bolavý krk, malátnost, zchvácenost. Tyto časté příznaky chřipky nás zaskočí nečekaně a v rychlém sledu za sebou. Zdravotní stav se během několika hodin prudce zhorší. Inkubační doba je jeden až tři dny, vir se šíří kapénkovou nákazou. Jsme-li nemocní a nedodržíme-li základní hygienická doporučení, nejpozději do tří dnů nejspíš ochoří i ti, co se zdržovali v naší blízkosti.

Chřipková epidemie řadí rok co rok. Virus trápí nejen dospělé, ale i děti. Nemoc trvá jeden až dva týdny. Ani pak ale není člověk hned stoprocentně fit. Než se vrátí zpět jeho plné fyzické zdraví, může to ještě nějakou dobu trvat.

Velice dobrou prevencí vůči této vysoce nakažlivé chorobě je očkování. Jeho účinnost se pohybuje mezi 70 – 80 %.

Ačkoli třeba u očkování proti klíšťové encefalitidě si ve srovnání s jinými zeměmi stojí dobře, pro chřipku to rozhodně neplatí. Očkovat se proti ní nechává pouhopouhých

5 % obyvatel, zatímco třeba Velká Británie, Irsko a Finsko se mohou pochlubit tím, že vakcínu si nechá aplikovat každý čtvrtý člověk v zemi. V Kanadě nebo USA se proti chřipce očkuje polovina populace.

Co o chřipce víme? Chřipkou můžeme oнемocnět opakovaně, odlišný průběh není ničím výjimečným. Virus je zákeřný zejména pro seniory, lidi s oslabenou imunitou a chronicky nemocné, jako jsou třeba diabetici, astmatici nebo lidé s vysokým krevním tlakem. Riziková je i pro kuřáky nebo lidi s výraznou nadváhou. Průběh nemoci bývá u těchto pacientů dramatictější, těžší, trvá déle a často přináší další nepříjemnosti. Právě očkování je pojistkou proti tomu, aby se k chřipce nepřidaly závažné komplikace. Nejčastěji jde o zápal plic, bronchitidu, postižení srdečního svalu nebo nervové tkáně. Influenza, jak se chřipka odborně nazývá, jenom ve 20. století připravila o život milióny obyvatel. Šlo o tři samostatné pandemie, konkrétně o takzvanou španělskou chřipku, asijskou chřipku a hongkongskou chřipku. Všechny tři způsobil virus A.

Pokud jde o chřipku, existují dva hlavní viry chřipky, a to A a B. Virus chřipky C se



u lidí nevyskytuje tak často a vyvolává lehčí případy onemocnění, většinou u dětí. Právě virus A je nejagresivnější a má na svědomí nejvíce lidských životů. Například na následky již zmíněné španělské chřipky v roce 1918 a 1919 údajně zemřelo více lidí, než kolik obětí si vyžádala první světová válka.

Být očkován proti chřipce je důležité zejména pro těhotné ženy, děti od

6 měsíců věku, jedince s chronickými chorobami a pracovníky ve zdravotnictví. Ideálním obdobím, kdy je dobré nechat se očkovat, jsou podzimní měsíce.

Světová zdravotnická organizace rok co rok připravuje speciální vakcínu, jejíž složení se opírá především o průběh chřipkové nákazy z předchozího roku. Lidé starší 65 let a ně-

kteří vybrané skupiny pacientů mají nárok na bezplatné očkování.

V souvislosti s očkováním proti chřipce je důležité zmínit i vakcínu proti pneumokokové nákaze. Pneumokok způsobuje často zápal plic, který v kombinaci s chřipkou může znamenat vážné, až smrtelné nebezpečí zejména pro seniory, kuřáky, astmatiky a chronicky nemocné osoby.

MediClinic⁺

Listopad je ideálním termínem pro očkování proti chřipce.

Nezapomeňte se proto u svého praktického lékaře,
ze společnosti MediClinic a.s., objednat na očkování proti chřipce

Železo známé i neznámé



MUDr. Lucie Kšicová, praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s., České Budějovice

Železo je pro lidské tělo nepostradatelné.

Jeho převážná část v organismu je

obsažena

v hemoglobinu,

ze kterého jsou

vytvoreny červené

krvinky, jež jsou

součástí krve.

Červené

krvinky zajišťují

přenos kyslíku

z plic do všech tkání

a orgánů. Železo je

také nedílnou

součástí myoglobinu,

který zásobuje

kyslíkem svaly, dále

také řadu enzymů

a imunitního

systému.

Železo je získáváno z potravy. Do těla se vstřebává ve dvanáctníku, což je část tenkého střeva navazující na žaludek. Z přijatého množství se ale vstřebá pouze 5-7 %, zbytek se bez užítu vyloučí stolicí. Doporučená denní dávka železa je u mužů 8 mg/den. U žen do 50 let je tato dávka 18 mg/den (z důvodu zvýšených ztrát železa při menstruaci), po 50. roce věku klesá na 8 mg/den. Zvýšené nároky na příjem železa pak mají velmi rychle rostoucí děti, těhotné a kojící ženy, ženy se silnou menstruací, vytrvalostní sportovci, lidé s chronickým onemocněním (např. celiakie, nemoci žaludku) a s častými průjmy.

Když nám železo chybí

Nedostatek železa v těle může mít několik příčin, např.:

- zvýšené ztráty krvácením (při menstruaci, porodu, poranění)
- nedostatečný příjem z potravy (neodborně sestavené diety, často u veganů či vegetariánů, strava s nízkým obsahem železa nebo naopak mnoho potravin bránících vstřebávání železa ze střeva jako např. velké množství vlákniny nebo mléčných výrobků)
- poškození sliznice tenkého střeva (např. při celiakii, Crohnově chorobě, po operacích trávicího ústrojí)

Nedostatek železa je nejčastějším důvodem anémie (chudokrevnosti). Anemií rozumí-

me snížení koncentrace hemoglobinu v červených krvinkách, v důsledku čehož je snížena schopnost krve dodávat tkáním kyslík. To se projeví zejména únavou, malátností, sníženou výkonností, slabostí, pocitem nedostatku vzduchu, zadýcháváním, bušením srdce, závratěmi, poruchou soustředění. Mezi další příznaky patří i bolesti hlavy, hučení v uších, podrážděnost, slabost, bledost, omdlávání, vypadávání vlasů, zácpa a nadýmání, lámavé a suché nehty, bolavé koutky a zimomřivost. Nedostatek železa může mít souvislost s opakujícími se infekcemi, syndromem neklidných nohou a nechutenstvím.



Co dělat pro dostatek železa v organismu?

Prevence nedostatku železa v těle je snadná a spočívá v dostatečné konzumaci potravin bohatých na železo jako např. játra, hovězí a vepřové maso, špenát, třtinová melasa, mořské řasy, šfáva ze švestek, sušené meruňky, ořechy, dýňová a sezamová semínka, otruby, luštěniny, cizrna, zelená listová zelenina, datle, fíky, kličky a tofu.

Vstřebávání železa do organismu lze zvýšit dostatkem vitamínu C a mědi, vitamínu A, kyseliny šťavelové (obsažené např. v máku, špenátu, rebarboře a pohance).

U železa ale rozhodně neplatí přirovnání "Čím více, tím lépe"! Nadbytek železa v organismu může způsobit poškození vnitřních orgánů a existu-

je i zvýšené riziko vzniku cukrovky, infarktu nebo některých druhů rakoviny.

Pokud budete mít podezření, že právě u vás se projevuje nedostatek železa, neváhejte se poradit se svým praktickým lékařem. Jestliže vyšetření krve toto prokáže, pak vám mohou být předepsány preparáty železa v tabletách.

Případnému nedostatku železa lze předcházet vhodnou skladbou jídelníčku. Ohroženější skupinou populace jsou v tomto ohledu dospívající dívky, těhotné a kojící matky, obecně pak ženy trpící silnou menstruací a vegetariáni obojího pohlaví. Alternativou k příjmu živočišných produktů jsou volně prodejné přípravky s obsahem železa ve formě tablet,

šumivých tablet, roztoků nebo sirupů. Tablety je třeba zapít velkou sklenicí čisté vody (nikoli čajem nebo mlékem), aby se co nejvíce usnadnilo vstřebání železa v tenkém střevě, příp. zvolit tekutou formu přípravku, která je preferována dětmi i seniory a zároveň lépe tolerována zažívacím traktem.

Vedlejším efektem je tmavé až černé zabarvení stolice, se kterým musíte počítat. Jelikož nadbytek železa může způsobit poškození buněk jater, srdce a dalších orgánů a v nejhorším případě může být i příčinou smrti, měli by preparáty železa užívat pouze lidé, u kterých byl zjištěn nedostatek železa v krvi. A to po dohodě se svým lékařem, v dávce jím stanovené a po dobu jím určenou.

inzerce

Přípravek je vhodný pro doplnění železa

DOPLNĚK STRAVY V TEKUTÉ FORMĚ



Ferro fruit®

Přípravek obsahuje organicky vázané železo, které je velmi dobře vstřebatelné a má dobré chuťové vlastnosti.

Železo přispívá:

- k normální tvorbě červených krvinek a hemoglobinu
- k normální funkci imunitního systému
- ke snížení míry únavy a vyčerpání

ŽÁDEJTE VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ

NAJDETE NÁS TAKÉ NA



www.muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA

Gaucherova nemoc



MUDr. Viera Sandecká, Interní hematologická a onkologická klinika, FN Brno

Gaucherova nemoc nese své jméno po francouzském lékaři Philippu Gaucherovi, který ji diagnostikoval v roce 1882, ještě jako student medicíny, na základě nálezu abnormálních buněk ve zvětšené slezině. Až po mnoha letech byla definována pravá podstata nemoci a pojmenována podle svého objevitele.

Co je Gaucherova nemoc?

Jde o vzácnou nemoc postihující specifické buňky a orgány v těle. Pro toto onemocnění je charakteristická nepřítomnost či nedostatečná účinnost enzymu zvaného beta-glukocerebrosidáza. Z tohoto důvodu ji řadíme mezi střádavá onemocnění. Enzym při své plné funkčnosti štěpí vazbu mezi sacharidem a tukem – tzv. glukocerebrosidem, který je za normálního stavu součástí membrán buněk a jeho štěpením dochází k rozpadu buněk. Při nedostatečné aktivitě beta-glukocerebrosidázy se glukocerebrosid, který není rozštěpen, ukládá v buňkách – vznikají Gaucherovy buňky. Ukládání Gaucherových buněk probíhá v metabolicky aktivních orgánech, primárně v kostní dřeni, játrech, slezině a v parenchymu lymfatických uzlin.

Jak se Gaucherova nemoc dědí?

Gaucherova nemoc je dědičná porucha, o které se mluví jako o „autosomálně recesivní“. To znamená, že k tomu, aby jedince postihla Gaucherova nemoc, musí zdědit kopii chybného genu od obou rodičů. Pokud jedinec zdědí 1 funkční kopii genu a 1 kopii nefunkční, je nazýván přenašečem. Přenašeči nemají diagnózu Gaucherovy nemoci, ale mohou ji přenést na své biologické potomky.

Jaké potíže přivedou nemocného k lékaři?

Nejčastějším příznakem Gaucherovy ne-

moci je bolest břicha nebo pocit plnosti, vyplývající ze zvětšené sleziny a jater. Více než 80 % pacientů s Gaucherovou nemocí má kostní postižení, projevující se kostními bolestmi, zvýšenou náchylností ke kostním zlomeninám, které se spolupodílejí v nemalé míře na zhoršené kvalitě života. Krvácení z nosu, snadná tvorba modřin (hematomů) jsou též poměrně časté příznaky nemoci. Při poškození nervového systému se mohou objevit další příznaky jako: abnormální pohyby očí, ztráta svalové koordinace, demence a jiné neurologické příznaky.

Typy Gaucherovy nemoci

Gaucherova nemoc se klasifikuje do tří širokých podskupin, nicméně i v rámci těchto jednotlivých podskupin je prezentace klinických příznaků různá:

Typ 1 - bez postižení centrálního nervového systému - je nejčastějším typem Gaucherovy nemoci s výskytem kolem 90 % ze všech pacientů s touto nemocí. Příznaky se mohou objevit v libovolném věku, u některých třeba až v pozdní dospělosti a někdy dokonce vůbec. Jak závažná bude Gaucherova nemoc u konkrétního jedince je velmi těžké předpovědět, u některých může onemocnění probíhat bez příznaků. Symptomy se mohou lišit i v rámci jedné rodiny.

Typ 2 - s těžkým a rychle progredujícím postižením centrálního nervového systému - nejtěžší forma onemocnění s výskytem již v raném dětství. Nemoc má rychlý průběh

PROVEĎTE ENZYMATICKÝ TEST*

Diagnostikujte nebo vylučte
Gaucherovu nemoc pomocí
jednoduchého enzymatického testu.¹

Screeningové sety pro vyšetření pomocí metody
suché krevní kapky si můžete objednat
prostřednictvím webových stránek
www.spravnadiagnoza.cz
(jméno: spravná, heslo: diagnóza)

Splenomegalie a/nebo
trombocytopenie?²

ANO

Hematologické
onemocnění?³

NE

Gaucherova nemoc

PROVEĎTE
ENZYMATICKÝ
TEST*

VYLUČTE MALIGNITU³

*test pro stanovení enzymatické aktivity
β-glukocerebrosidázy

Literatura: 1. Mistry PK, Sadan S, Yang R et al. Consequences of diagnostic delays in type 1 Gaucher disease: The need for greater awareness among Hematologists–Oncologists and an opportunity for early diagnosis and intervention. *Am J Hematol* 2007;82(8):697–701. 2. Gaucher registry annual report. Genzyme Corp. 2006. 3. Mistry PK, Cappellini MD, Lukina E et al. A reappraisal of Gaucher disease diagnosis and disease management algorithms. *Am J Hematol* 2011;86(1):110–115.

SANOFI GENZYME 

sanofi-aventis, s.r.o., Evropská 846/176a, 160 00 Praha 6
tel.: +420 233 086 111, fax: +420 233 086 222, e-mail: cz-info@sanofi.com
Určeno pro odbornou veřejnost.

GAUCHEROVA
nemoc

s následným zkrácením délky života.

Typ 3 - s chronickým postižením centrálního nervového systému - diagnostikovaný v dětství nebo v rané dospělosti. Jedná se o méně závažný než typ 2, ale závažnější než typ 1, protože symptomy mají tendenci k pomalejší progresi, a to včetně neurologických. Pacienti s tímto typem onemocnění jsou často schopni dobře fyzicky a sociálně fungovat.

Typické příznaky Gaucherovy nemoci 1. typu:

- zvětšená slezina (splenomegalie) s břišním (abdominálním) diskomfortem,
- chudokrevnost (anémie) prezentující se chronickou únavou,
- modřiny (hematomy) a krvácení - na podkladě trombocytopenie (pokles krevních destiček) a/nebo koagulopatie (porucha krevní srážlivosti) způsobené Gaucherovou nemocí,
- zvětšená játra (hepatomegalie) a abnormální funkce jater,
- kostní postižení s rozmanitým spektrem klinických příznaků manifestujících se jako chronická bolest kostí, akutní kostní krize, demineralizační kostní defekty, kostní infarkty, osteonekróza, osteolýza a patologické fraktury,
- infekční komplikace na podkladě narušené funkce bílých krvinek zejména neutrofilů a/nebo jejich pokles - neutropenie.

Doporučený diagnostický postup Gaucherovy nemoci

Při podezření na Gaucherovu nemoc je možno diagnózu potvrdit vyšetře-



ním krve: změří se aktivita enzymu (glukocerebrosidázy) v těle a provede se analýza DNA. Z laboratorních ukazatelů, které mohou pomoci správné diagnóze, jsou: hyperferitinémie, snížení HDL cholesterolu v séru, abdominální dyskomfort, eventuálně včasné recidivující výskyt žlučových kamenů, osteoporóza a přítomnost paraproteinu v séru.

Gaucherova nemoc se může také skrývat za některými hematologickými onemocněními či malignitami, společnými nebo velmi podobnými symptomy. Proto se na tuto vzácnou dědičnou nemoc pomýšlí až tehdy, když jsou vyloučena tato hematologická onemocnění.

Výskyt Gaucherovy nemoci

Gaucherova nemoc je nejčastěji strádavé lysosomální onemocnění, které postihuje stejnou měrou muže i ženy. Nejčastěji se vyskytuje v populaci Aš-

kenázkých židů - 1 člověk z 855 (typ 1), v běžné populaci je to 1 člověk z 50 000-100 000 (všechny typy).

Léčba

Gaucherova nemoc se prezentuje multiorgánovým postižením a tímto směrem se má ubírat i léčba. Terapie by měla začínat od prenatální diagnostiky přes genetické poradenství v rodinách s výskytem dané nemoci. Sociální a psychologická péče by měla být součástí komplexní léčby.

Terapeutické možnosti Gaucherovy nemoci jsou následující:

Enzymatická substituční léčba

Enzymatická substituční léčba je založená na principu dodání již chybějícího enzymu. Enzymy jsou podávány ve dvouhodinových nitrožilních infuzích v intervalu dvou týdnů. Výhodou léčby je okamžitý účinek, minimální nežádoucí účinky, podání u dětí i gravidních žen. Nevýhodou je nutnost intravenózní aplikace a nepřechodnost enzymu do centrálního nervového systému (CNS).

Substrát redukující léčba

Substrát redukující léčba je založená na snížení syntézy substrátu. Jejím cílem je deprivace substrátu, jehož důsledkem je omezení strádání a navození rovnovážného stavu v buňce. Výhodou je perorální podání a přechod do CNS. Nevýhodou je podání v dětském a fertilním věku, a časté nežádoucí účinky typu průjmů, bolesti břicha, dyskinézy, tremoru a neuropatie.

Další možnosti léčby

Léčba chaperony je zatím dostupnou jenom v rámci klinických studií. Další možnosti léčby jako transplantace kostní dřeně, kmenových buněk či genová terapie nejsou pro závažnost nežádoucích účinků a nedostatečný účinek využívány. Splenektomie kromě výjimečných stavů není také doporučována.

Situace v České republice

V současné době je v České republice sledováno 35 pacientů s prokázanou diagnózou Gaucherovy nemoci. Kromě jednoho mají všichni pacienti 1. typ této strádavé nemoci. Diagnóza Gaucherovy nemoci byla stanovena průměrně ve 22 letech (1,5 - 49 let). Enzymatickou substituční léčbou je

léčeno 28 pacientů. Všichni pacienti jsou sledováni v Centru pro léčbu strádavých nemocí na Klinice dětského a dorostového lékařství 1. LF UK a VFN v Praze.

V současnosti je v České republice k dispozici diagnostický test pro vyšetření Gaucherovy nemoci. Jedná se o jednoduché a miniinvasivní vyšetření krve pomocí metody suché krevní kapky (DBS) spočívající v odběru několika kapek krve na speciální odběrový papírek. Tento se následně analyzuje v laboratoři a výsledek je znám do 14 dnů. K definitivnímu stanovení diagnózy je zapotřebí provést enzymologické vyšetření ze vzorků plné krve.

Závěr

Gaucherova nemoc je jedna z nejčastějších strádavých nemocí prezentující se multiorgánovým, často ireverzibilním poškozením. Vzhledem k nízké incidenci Gaucherovy nemoci v našich podmínkách je zájem a pomýšlení lékařů na toto onemocnění málo časté, proto mnoho pacientů správné diagnóze uniká, i když incidence je možná podstatně vyšší. Vzhledem k dostupnosti diagnostických setů na vyšetření suché krevní kapky, které vyloučí nebo potvrdí diagnózu Gaucherovy nemoci se vyhlídky zdají být příznivější. Je třeba mít na paměti, že včasné stanovení diagnózy s následným zahájením léčby zamezuje vzniku nevratných komplikací, které vyplývají z patogeneze této nemoci.

Jak podpořit zdraví dětí (nejen) v rizikových obdobích



MUDr. Lenka Jačková, ordinace praktického lékaře pro děti a dorost, MediClinic a.s., Loděnice

Podzimní měsíce s sebou obvykle přinášejí vyšší výskyt infekcí dětí, zejména dýchacího ústrojí. U těchto „nachlazení“ se ve většině případů jedná o nezávažná virová onemocnění projevující se rýmou, kýcháním, bolestí v krku, chrapotem a kašlem. K šíření nákazy velkou mírou přispívá

kolisání venkovních teplot a návrat dětí do školních zařízení, kde se viry v kolektivu a uzavřených prostorách snadno šíří.

Základem pevného zdraví je životospráva

Zcela zásadním faktorem v udržení

nízké nemocnosti je dlouhodobá příprava. Již od nejranějšího věku dětem předáváme cestou osobního vzoru základy zdravé životosprávy. Učíme je správné výživě - jíst pravidelně vyváženou rozmanitou stravu bohatou na vitaminy v přirozené formě (tj. alespoň 4 porce ovoce



a zeleniny za den) a nepřejídat se. Stejně tak je nutná vyváženost denních aktivit - děti vedeme k pravidelnému aktivnímu trávení volného času na čerstvém vzduchu místo pasivní konzumace rozmanitých zábav u obrazovek, otužování, pomáháme jim též s rovnoměrným rozvržením odpočinku a zátěže, v neposlední řadě též dohlédneme na jejich dostatečně dlouhý a kvalitní spánek, během kterého organismus regeneruje a předchází se tak jeho vyčerpání dlouhodobým stresem.

Úprava denního režimu v rizikových obdobích

Stejně jako v jiných oblastech života, i zde platí lidové rčení „připravenému štěstí přeje“. Nečekáme tedy až na příchod prvních příznaků nemoci, ale aktivně nákaze předcházíme. Hlavní vliv má zejména chování naše

a našich dětí v každodenních běžných činnostech. Snažíme se snížit množství původců nákazy, se kterými se setkáváme. Uzavřené prostory (školní třídy, domácnosti) pravidelně krátce, ale intenzivně větráme. Zejména dětem připomínáme, aby si před každým kontaktem s jídlem důkladně umyly ruce teplou vodou a mýdlem, na cestách pak použily alespoň desinfekční gel. Hygiena rukou je nejzákladnější prvek v omezení šíření původců infekcí - jak směrem od nemocného dále (nosní sekret při rýmě, sliny při kýchání atd.), tak nákaza dalších po kontaktu s kontaminovanými předměty (kliky u dveří, půjčování lahví s tekutinami, ochutnávání svačin, podání rukou při pozdravu atd.). Další rizikový faktor rozvoje nákazy je oslabení slizniční bariéry dýchacích cest jejím vysoušením (přetopené místnosti, klimatiza-

ce) a drážděním prachem s průmyslovými zplodinami. Velkým přínosem je tedy pravidelné každodenní používání solných roztoků (mořská voda aj.), které sliznice zvlhčí a opláchnou od prachových částic a choroboplodných zárodků.

Podpora imunitního systému

Období častějších infekcí představuje pro organismus zvýšené nároky na přísun vitaminů a stopových prvků - zejména vitaminu C, D, E, části vitaminů skupiny B, železa, zinku a selenu. Nejprínosnější je navýšení přísunu těchto vitaminů v přirozené podobě, tedy stravě (zejména čerstvé ovoce, zelenina, libové maso a ryby, zakysané mléčné výrobky, ořechy a semínka). Nesmíme zapomenout ani na dostatečný pitný režim - dle stáří dítěte 1-2 litry tekutin rovnoměrně rozdělené v průběhu celého dne.

V různých úpravách můžeme využít desinfekčních účinků přírodních produktů - zázvoru, medu, aloe vera, echinacei, cibule, česneku, případně hřebíčku a anýzu. Děti nejlépe přijímané jsou léčivé formy nálevů („čajů“) a výluhů ve formě sirupu či tinktur („kapek“). Při dlouhodobém užívání dosahují dobrých výsledků produkty na bázi glukanu vyrobené z hlívy ústříčné či jiných hub nebo enzymoterapie. Ke správnému fungování nejen střevní části imunitního systému pak můžeme přispívat optimalizací střevní mikroflóry probiotiky („hodné bakterie“) se složkou prebiotickou (vhodné prostředí pro růst bakterií). Po poradě s pediatrem či imunologem je možné v některých případech užívat preventivně i bakteriální lyzáty (tj. neaktivní části bakterií, proti kterým si imunitní systém

vytvoří protilátky „do zásoby“).

Když už nemoc zaútočí...

I přes pečlivou přípravu se čas od času stane, že dítě virózou onemocní. Připravený organismus dítěte si ale většinou s nemocí poradí rychleji, než u dítěte nepřipraveného. Nemocné dítě necháme co nejdříve mimo dětský kolektiv a zajistíme mu vhodné podmínky k uzdravení - to znamená klidový režim v domácím prostředí, lehká nezatěžující strava plná vitaminů, zvýšený příjem tekutin (část možno i bylinných čajů - heřmánek, jitrocel, šalvěj, květ černého bezu či lípy atd.; část potřeby tekutin možno hradit vydatnými masovými vývary přinášejícími současně i dobře využitelnou energii), tepelně neutrální prostředí (zejména nepřetápět), vlhčení vzduchu (např.

odpařovače či alespoň vlhký ručník na topná tělesa, zintenzivnění aplikace zvlhčujících solných roztoků na sliznice). V akutním stavu lze mimo léků na horečku (pouze při teplotě v podpaží nad 38,0°C, případně v konečníku nad 38,5°C), případně léků k uvolňování hlenů přidat, a zkrátit tak dobu léčby či zmírnit intenzitu potíží, další pomocné přípravky - např. s výtažkem z pelargonii.

Zcela zásadní je ale nezapomínat, že ani sebevice podpůrných prostředků nepřinese dostatečný efekt, pokud nebudeme jednotlivé infekty řádně doléčovat. Jestliže neposkytneme organismu dostatečně dlouhý klidový čas k návratu do původní úrovně odolnosti, hrozí rychlý rozvoj dalšího infektu nebo komplikací.

inzerce

IMUNITA

pro vaše sluníčka



Sirup HLÍVÁČEK

s hlívou a rakytníkem pro podporu imunity

- S Certifikátem o zdravotní bezpečnosti Státního zdravotního ústavu
- obsahuje:**
- **Hlívu ústříčnou** zdroj betaglukanů (118,2 mg v jedné lžičce 5 ml) a dalších aktivních látek
- **Rakytník řešetlákový** přírodní zdroj vitamínu C
- **Konzentrát z čerstvého ovoce** až 1,08 kg ovoce v každé lahvičce (100 ml)



Příchuť višň / Doplněk stravy

TEREZIA

srdcem z přírody

Vyrábí: TEREZIA COMPANY | Žádejte v lékárnách nebo na bezplatné lince 800 72 72 72 | www.terezia.eu

Veš dětská a boj proti ní



MUDr. Helena Truksová, praktický lékař pro děti a dorost, MediClinic a.s., Šlapanice

Veš dětská, která přežívá jen ve vlasech je i v dnešní době velkým problémem, a to především u dětí, které navštěvují kolektivní zařízení – mateřské školy a základní školy. Napadají však člověka bez ohledu na jeho věk a pohlaví. Rodiče se proto často ptají, jak se proti vším bránit a hlavně jak je zlikvidovat.

Veš dětská žije ve vlasech, mimo toto prostředí přežije nejdéle 1 den. Nejčastěji ji nalézáme ve kštici, spánkové oblasti a záhlaví. Dospělá, oplovněná samička naklade na vlasy vajíčka, tyto nazýváme hnidy. Jsou lepkavé, a proto velmi dobře drží na vlasech a lze je jen stěží odstranit při použití běžného šamponu nebo prostým vyčesáváním i když používáme velmi hustý hřeben, zvaný všiváček. Z hnid se nakonec vylíhnou larvy, které se později změní v dospělou veš, která způsobuje svému hostiteli nemalé obtíže. K dalšímu přenosu vši je nutný přímý kontakt. Vši nelétají, neskáčkou, pouze přelézají z vlasu na jiný vlas. Snadněji se uchytí na umytém, lesklém vlasu, než na vlasech mastných. V kolektivu se přenášejí velmi lehce při hře.

Rodiny sociálně slabší a s více dětmi jsou touto nákazou ohroženy více a nejvíce jsou ohroženy děti v kolektivech, děvčata jsou postižena častěji než chlapci vzhledem k délce vlasů.

K příznakům zavšivení patří:

- svědění
- neklid
- mohou být zvětšeny místní lymfatické uzliny
- oděrky, které vznikají častým škrábáním a jejich následná infekce vytváří krusty

Pro nakazeného znamenají vši stres, poruchu soustředění a také nespavost.

Vši nejčastěji odhalí rodiče, učitelé a nejméně často je to lékař. V obavě o svou pověst se rodiče často zdráhají informovat příslušnou školu o tom, že jeho dítě je nakaženo a tento problém zakrývají. Než je nákaza zjištěna, může být veš u dalších dětí i dospělých. Je zcela na místě o této skutečnosti informovat školské zařízení a své nejbližší okolí. Školy



by měly dále informovat osatní rodiče o tomto problému a několik týdnů by měly být děti kontrolovány. Do kolektivu se děti vracejí po odstranění lezoucích vší a také hnid.

Jak se vši zbavit? Ihned po objevení vší nebo hnid ve vlasech používáme šampony s insekticidy, které ochromí nervovou činnost vší. Tyto přípravky se musí vzhledem k jejich toxicitě používat opatrně a musí se dávkovat přesně podle návodu. Dále můžeme použít i olejnaté přírodní látky, které vší uduší. Mytí těmito přípravky opakujeme asi po týdnu. NIKDY nepoužíváme petrolej. Všechny prostředky na hubení vší jsou k dostání v lékárnách bez lékařského předpisu. Dále vlasy často vyčesáváme hustým hřebem. Pokud se nedaří některé hnidy odstranit, použijeme na odstranění vlasu nůžky. Stříhání vlasů není nutné, pokud je hnida na vlasu více jak 1 cm od pokožky. Celá léčba je většinou zdlouhavá, může trvat i několik týdnů. Preventivně použít speciální šampony proti vším nemá smysl.

Kromě vší dětské, která žije ve vlasaté části hlavy, může na těle parazitovat veš šatní, která má souvislost s nedostatečnou osobní hygienou, většinou se na tělo dostane pomocí infikovaného oděvu, zvláště spodního prádla, spaním na lůžku, které je již infikováno, zapůjčováním oděvů. Tato veš žije na souvisejících částech těla. Svého hostitele vyhledává k sání krve, bez které vyžije jen několik dnů. Její nebezpečí spočívá především z možné nákazy skvrnitým tyfem, volýnské horečky a návratné horečky. Abychom přenosu vší šatní předešli, je nejdůležitější dodržování osobní hygieny a nepůjčování si cizích oděvů.

Prevence vší hlavové spočívá především v časném zachytu, informování blízkého okolí a škol a následné kontrole všech, kteří byli s infikovaným v blízkém kontaktu v intervalech 2 dnů po dobu asi 2 týdnů. Vždy mějme na paměti, že napadení vší je pro postiženého velmi nepříjemné, obtěžující a hrozí i následná infekce.

PARANIT

Odstraňte 100 % vší jedinou aplikací!



Zdravotnický prostředek

Biocid

Zdravotnický prostředek

*IMS Health, MAT 12/2015, nejprodávější v Evropě

ORCZ/Par2016/03

Nedostatečná výživa, problém o kterém se příliš nemluví



MUDr. Helena Zowadová, ordinace praktického lékaře pro dospělé, MediClinic a.s., Tlmeč

Když slyšíme slovo nedostatečná výživa, vybaví se nám obrázek hladovějícího dítěte v Africe. Že by ale ještě dnes hladověli lidé ve vyspělých zemích?

Ano! Jedná se o skrytý hlad, kdy má člověk dostatečný až nadbytečný příjem kalorií, ale nedostatečný příjem jednotlivých výživových složek potravy - bílkovin, sacharidů, tuků, vitaminů, minerálů a vody.

Příčinou absence některé z živin je jednodušnost stravy a konzumace výživově nevhodných potravin ve formě fast foodů. Plno lidí se s jídlem netrápí, vystačí si se smaženým řízkem s hranolkou, k tomu zákusek a vše zapijí colou.

Důsledkem je nárůst civilizačních chorob (nemoci spojených s životním stylem) - z hlavních, **nemoci srdce a cév** - ischemická choroba srdeční, infarkt myokardu, cévní mozkové příhody, hypertenze, předčasná stárnutí cév, **poruchy příjmu potravy** - obezita, anorexie, bulimie, diabetes mellitus, **psychické potíže** - zejména deprese, únavový syndrom a některé **nádory**.

Sledujte příznaky nedostatečného či nadbytečného příjmu živin!

Nedostatek sacharidů v potravě se projevuje hypoglykemií, pocitem hladu, podrážděností, únavou, nevykonností. Zde pozor, jedná se o nedostatečný příjem složitých cukrů polysacharidů, obsažených v bramborách, obilovinách, luštěninách, zelenině a ovoci. Díky pomalému vstřebávání a obsahu vlákniny navozují pocit sytosti. Naopak jednoduché cukry obsažené v sladko-

stech, cukrovinkách, slazených nápojích, jejichž příjem je obvykle nadměrný, jsou okamžitým zdrojem energie. Nevyužitá energie se ukládá ve formě tuků a způsobuje brzký nástup hladu a únavy.

Nedostatečný příjem bílkovin se poměrně brzy projeví otoky, dochází k úbytku svalové hmoty, oslabení imunitního systému, zpomalení hojení ran, lomivosti nehtů, psychika bývá pozměněna k depresivnímu ladění. Nadměrný podíl bílkovin v potravě není přímo škodlivý, ale je zbytečný a neúčelný, protože zatěžuje ledviny.

Tuky jsou hlavní příčinou nadměrné kalorické hodnoty naší stravy a ovlivňují náš zdravotní stav. Vysoká spotřeba živočišných tuků vede ke zvýšeným hladinám cholesterolu, což je jeden z hlavních rizikových faktorů pro předčasnou stárnutí cév, rozvoj diabetu a obezity, proto bychom měli preferovat tuky rostlinné, oleje a tuk z ryb. Nedostatečný příjem tuků hrozí zejména při radikálních dietách s omezením tuků. Varovné signály jejich nedostatku ve stravě jsou suchá pokožka, podrážděnost, únava, neustálý hlad, zimomřivost, porucha soustředění, zhoršení zraku, bolesti kloubů, nízká hladina HDL cholesterolu, nedostatek vitaminů rozpustných v tucích - A, D, E, K.

Příjem minerálů je také plně závislý na naší stravě, nedostatek železa se projeví



Jak může všeobecný praktický lékař zhodnotit stav vaší výživy?

Odběrem **anamnézy** - rozhovor s pacientem ohledně výživových zvyklostí, zaměření se na stav oběhového a dýchacího systému, nemocnost, hojení ran, zažívací potíže, tělesnou aktivitu.

Provede **klinické vyšetření** s doplněním **antropometrického měření** - BMI (body mas index) = $\text{hmotnost (kg)} / \text{výška}^2 \text{ (m}^2\text{)}$.

U dospělých BMI pod 18,5 signalizuje podvýživu, 18,5–24,9 je považováno za normu, 25–29,9 signalizuje nadváhu, 30–34,9 obezitu I. stupně, 35–39,9 obezitu druhého stupně a 40 a vyšší obezitu třetího stupně. Jedná se však o orientační ukazatel, je vhodné doplnit vyšetření obsahu tuku v těle - měřením kožních řas nebo využitím přístroje, který měří impedanci.

Z **laboratorních vyšetření** je významný odběr - celková bílkovina, albumin, transferin, TSH, celkový cholesterol, kreatinin, urea, CRP. Hematologické vyšetření sleduje absolutní počet lymfocytů, výskyt jednotlivých forem anémie atd. Imunologické vyšetření stanoví hladiny imunoglobulinů a reakce na aplikované antigeny (kožní testy).

Cílem článku je upozornit, že i přes všechny pokrok a diagnostiku zůstává nedostatečná výživa velkým a stálým problémem i v rozvinutých zemích, proto apelují na vůli našich pacientů se správně a zdravě stravovat.

chudokrevností. Jeho hlavním zdrojem je červené maso a vnitřnosti, alternativním luštěniny, ořechy, ovoce a zelenina - např. červená řepa, listová zelenina, špenát.

Nedostatek hořčíku způsobuje svalovou slabost, sklon ke křečím, zvýšenou únavnost až deprese. Jeho hlavním zdrojem jsou ovoce, zelenina a obilniny. Vstřebávání z těchto potravin nemusí být účinné vzhledem k obsahu vlákniny, proto vyšší příjem vlákniny musí být kompenzován i vyšším příjmem hořčíku. Dobrým zdrojem jsou minerální vody bohaté na hořčík.

Nedostatek vápníku vede ke ztrátě kostní hmoty. Je častý u starších osob, které mají současně nedostatek vitamínu D. Doporučuje se preferovat příjem vápníku z přírodních

zdrojů, zejména z mléčných výrobků, současně musí být zajištěn dostatečný příjem vitamínu D a omezen příjem soli a fosfátů. Stejně jako u hořčíku snižuje vstřebávání vápníku větší obsah vlákniny v potravě. Nedostatek jódu se projeví zvětšením štítné žlázy, jeho nedostatek se dá zabránit pravidelnou konzumací mořských ryb - 2x týdně a používáním jodované kuchyňské soli. Nedostatek příjmu tekutin se projeví bolestmi hlavy, žízní, dlouhodobější nedostatek má za následek stálou únavu. Největší problém s dostatečným příjmem tekutin mají děti, senioři, pracovníci s přetíženi lidí a lidé, kteří hubnou. Denně se doporučuje pít 40 ml tekutin na 1 kg hmotnosti, nejlépe neslazených a neperlivých.



Červený kříž dbá o bezpečnost (nejen) malých chodců

Na silnicích celého světa zemře každý týden více než pět tisíc chodců včetně dětí a mládeže. Území České republiky není výjimkou. I toto je důvod, proč se i Český červený kříž (ČČK) již řadu let zapojuje do projektu nazvaného Road Safety, který se snaží přispět k bezpečnosti na silnicích.

Road safety běží už v šestnácti evropských zemích a prostřednictvím Britského Červeného kříže projekt finančně podporuje společnost CANON. V některých našich městech tak každoročně můžete navštívit zajímavé akce pořádané oblastními spolky ČČK.



Program pro celé rodiny

Do projektu se každoročně zapojuje okolo 15 oblastních spolků, které ve spolupráci s ostatními složkami Integrovaného záchranného systému pořádají řadu akcí spojených s interaktivními ukázkami první pomoci a tématikou bezpečnosti silničního provozu. Na akcích také nechybí velmi lákavá „atrakce“, kterou je realistické znázorňování poranění – pro většinu z nás známé jako maskování. Akce pořádáme jako rodinné a bývají spojené s doprovodným programem, který pobaví jak děti, tak dospělé. Některé úkony si mohou sami vyzkoušet v praxi a teoretické znalosti prokázat při vyplňování kvízů s otázkami zaměřenými právě na bezpečnost silničního provozu a poskytování první pomoci. Každý den tak

bývají na programu simulace dopravních nehod a záchrana lidí ve ztížených podmínkách.

Například v Brně jste se letos mohli setkat s profesionálním instruktorem, který popisoval celou situaci a vysvětloval poskytované techniky první pomoci celé tisícovce zájemců. A třeba v Děčíně se děti učily znát dopravní značky na dopravním hřišti a řešily silniční provoz v praxi. O to byl velký zájem i v dalších městech, stejně jako o simulátory jízdy na motorce a vyzkoušení simulátoru nárazu při rychlosti 30 km.

Snad nejpobulárnějším bodem bývají tzv. opilé brýle, které simulují stav osoby pod vlivem alkoholu, ztrátu orientace a rovnováhy. Zájem budí také poskytování první pomoci zraněným kamarádům nebo předvádění technik na figurínách. Zájemci se také seznamují s pravidly silničního provozu jízdních kol a se správným používáním ochranných pomůcek. A leckde si návštěvníci akce Road Safety dokonce mohou prohlédnout i vybavení sanitky.





O tom, že převážně outdoorové akce patří k oblíbeným, vypovídá i počet návštěvníků, který se „vyšplhal“ za léta pořádání na skoro 86 000 osob. Věříme, že z dětí, které se do bezpečnostně-dopravních akcí a programů zapojují pravidelně, jednou vyrostou ohleduplní a pozorní řidiči, kteří budou jezdit bez nehod. A pokud se u nějaké havárky vyskytnou, budou umět poskytnout první pomoc a zachránit lidský život.

Nejzranitelnější jsou děti a mladí řidiči

V evropském měřítku má tento osvětový program již téměř desetiletou tradici a zapojilo se do něj více než

761 tisíc dětí a mladých lidí z celé Evropy. Červený kříž se snaží působit na všechny účastníky silničního provozu tak, aby se chodci i řidiči cítili na komunikacích skutečně bezpečně a zvládali základy poskytování předlékařské první pomoci, tedy pomoci poskytované do příjezdu sanitky.

Kromě tohoto projektu, realizuje ČČK v regionech řadu speciálních akcí a interaktivních programů zaměřených na děti předškolního věku a školáky prvního i druhého stupně. Praxe často ukazuje, že právě ti jsou



velmi zranitelnou skupinou účastníků silničního provozu. Při těchto akcích a programech je vždy třeba



dbát na propojení teorie a praktických ukázek. Proto hraje důležitou roli interaktivita.

Téma bezpečnosti silničního provozu nás také spojuje s BESIPem, se kterým již léta spolupracujeme. V letošním roce jsme společně vytvořili také novou praktickou příručku Děti v dopravě – První pomoc, která seznámí děti s jednoduchými zásadami první pomoci, které je nutné dodržovat, když se stanou svědky dopravní nehody doprovázené úrazem.

Přejeme všem tedy šťastnou cestu bez nehod!

A pokud už nějakou potkáte, doufáme, že si budete vědět rady.

MediClinic⁺

Jste lékař, zdravotní sestra nebo fyzioterapeut ?

Víte, že MediClinic neustále rozšiřuje svůj tým,
a proto hledá schopné kolegy a kolegyně?

Sledujte www.mediclinic.cz/volne-pozice a ozvěte se nám!

Rádi vám poskytneme více užitečných informací.

Co nového a zajímavého koupíte v lékárnách?

Krátký přehled novinek a produktů, kterým důvěřujeme, máme je vyzkoušené sami nebo někdo v našem okolí – inspiруйте se.

Nová značka pro ústní hygienu celé rodiny
v lékárnách

ELGYDIUM ověřená značka divize Oral care společnosti Pierre Fabre medicament nabízí zubní pasty s Flurinolem (amino-fluorid druhé generace, patent společnosti Pierre-Fabre), kartáčky i péči o mezizubní prostory (kartáčky, dentální nit) pro

děti i dospělé. Velmi komfortní je balení mezizubních kartáčků, které mají ochranný kryt, což je skvělé nejen pro cestování. Kvalita produktů pro ústní péči je zaručena standardy při vývoji, výrobě i kontrole, které má nastaveny farmaceutická společnost Pierre Fabre medicament, jež řadu na český trh uvádí.



Ibalgin® gel



- Potlačuje bolest, tlumí zánět a snižuje otok.
- K léčbě poranění šlach, svalů a kloubů, jako je podvrtnutí, natažení, zhmždění.
- Gel má zklidňující a chladivý účinek..
- Bez parfemace.
- Pro dospělé a mladistvé od 12 let.

Ibalgin® gel je lék k vnějšímu užití. Obsahuje ibuprofenum. Pozorně čtěte příbalovou informaci a poraďte se s lékařem nebo lékárníkem.

Lactofeel
léčba i prevence
v jednom

Lactofeel je vaginální gel, který napomáhá v léčbě a zabraňuje opakování infekcí přirozeným způsobem. Je bezpečný také pro těhotné a kojící ženy.



Zdravotnický prostředek

PROPANTHEN 365 Baby

NOVINKA pro každodenní péči

o citlivou dětskou pokožku pod plenkami. Nová masťička, bez parfemace, regeneruje zarudlou pokožku.

Mast je vhodně použít při přebalování v místech podráždění, zarudnutí.

D-panthenol a Oxid zinku napomáhají k regeneraci pokožky.



NOVINKA



Vibovit Farma

– želé multivitaminy pro děti ve tvaru zábavných zvířátek z farmy s 10 vitaminy a minerály pro podporu jejich imunity. Doplněk stravy.

Luštěte a vyhrajte

	ZKRATKA AMER. AUTOMOBILKY (GENERAL MOTORS)	LANKA	HÁLKOVA BÁSEŇ (1864)		PRIMITIVNÍ INDIÁNSKÉ OBYDLÍ KRYTÉ BŘEZ. KÚROU	MALÝ SKLEP	MPZ ISLANDU		AMER. SPISOVATEL RUSKÉHO PŮVODU (ISAAC)	RUSKÁ VLÁDKYNĚ	DOMÁCKÝ CEDRIK	SLOVEN. JENOM
MPZ GUERNSEY				DĚDINY				ITAL. SÍDLO				
ANGLICKÝ BUČET				Písmeno X MUŽSKÉ JMÉNO (24.6.)				ÁZERBÁ- JDŽÁNSKÝ SPISOVATEL POLNÍ ROSTLINA				
	NEDOPALEK						MIROSLAVA DOMÁCKÝ CIRKUSOVÁ JEVIŠTĚ					
	ODKUD											
TAJENKA 1											PROMOČNÍ MÍSTNOST	PRACOVAT NA STAVU
PŘEDLOŽKA			NABALIT FRANC. FILM. REŽISÉR (MY CHLAPCI)									
ANGL. SPOJKA				ANGL. MUŽI KOPT				SYNŮV SYN NÁVODY				
PRVOHORNÍ VRSTVA				SMRT PŘÍBUZNINO				POBÍDKA LPĚTI				
	CÍRKEVNÍ DUCHOVNÍ KNĚZ	MEZINÁRODNÍ KÓD KATARU ZKYPRŮTÍ RÝCEM OKOLO				BOL HONŽIK			ZN. ASTATU V ZÁMEŽÍ			
TAJENKA 2											RÁJ	STAROČESKÉ PLATIDLO
DROBNÁ ÁRIE							ANGL. MLADÝ PÁDOVÁ OTÁZKA					
OPEVNĚNÉ MÍSTO (HIST.)				ANGL. INKOUST ZKR. NACISTICKÉ TAJNÉ POLICIE				DĚLOHA (LAT.) ZN. HLINÍKU				
LATINSKÁ SPOJKA A			JÍST SNÍDANI							OXID BORNATÝ		
JAPON. MÍRA			DRAVCI							NÁZEV HLÁSKY Š		

**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 poslejte nejpozději do 15. 1. 2017 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 MediClinic plus 2/2016: LETNÍ RADOSTI SLUNCE POHODA

Výherci: M. Kaiserová/Praha 3; M. Žáková/Bilovice nad Svitavou; D. Marková/Liberec 1; L. Klímková/Havířov; T. Fiala/Třinec

Všem výhercům blahopřejeme. Redakce.

Multi-Sanostol®

Multivitaminový sirup s vápníkem pro Vás i Vaše dítětko



➤ Multivitaminový sirup s vápníkem
pro děti od 1 roku, mladistvé a dospělé.
Vhodný i pro těhotné a kojící matky.

- Při ztrátě chuti k jídlu
- Ke zlepšení celkového stavu po prodělané nemoci
- ✓ • K prevenci nedostatku vitamínů
- Při stavech vyčerpanosti, oslabeného soustředění
- Při poruchách vývoje a růstu
- Bez umělých barviv a sladidel
- S pomerančovou příchutí
- Obsahuje 9 vitamínů a kalcium
- Možno ředit čistou vodou jako nápoj



Čtete pečlivě příbalovou informaci.
Multi-Sanostol je lék k vnitřnímu užití.

Takeda Pharmaceuticals Czech Republic s.r.o.

Škrétova 490/12, 120 00 Praha 2, tel.: +420 234 722 722, fax: +420 234 722 733, www.takeda.cz

