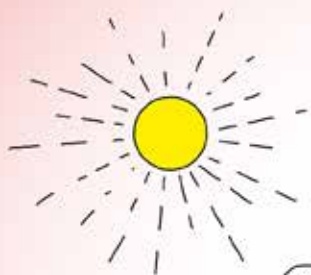


MediClinic⁺ PLUS

Pro zdraví a dobrou náladu

01/2017

Jsem
ZDARMA,
odnes si mě
domů



Rady pro kardiaky
- Poruchy srdečního rytmu

Dna



Nakažené
klíště může
obrátit život
vzhůru
nohama

Štípnutí hmyzem může být
bolestivé a nebezpečné

AŽ JSTE KDOKOLIV

ELIŠKA KAROLÍNA JAN MATYÁŠ
JAKUB LUKÁŠ EMA VOJTĚCH
ONDŘEJ TOMÁŠ NATÁLIE VIKTORIE
VERONIKA FILIP ADAM ANNA
MATĚJ SOFIE JAN BARBORA LAURA
KRYŠTOF ŠIMON ADÉLA
MARIE MARTIN
ELIŠKA KAROLÍNA JAN MATYÁŠ
JAKUB LUKÁŠ TOMÁŠ VOJTĚCH
NATÁLIE ADAM VIKTORIE

KLIŠTĚ SI NEVYBÍRÁ

Vakcína Encepur® je registrovaný léčivý přípravek pro prevenci klíšťové encefalitidy, který není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Očkování vakcínou Encepur provádí lékař injekcí do svalů horní části paže. Aplikace vakcíny může být spojena s nežádoucími účinky, které jsou popsány v příbalové informaci. Příbalovou informaci, dostupnou např. na www.sukl.cz, si předem pečlivě přečtěte. Případné nežádoucí účinky, prosím, nahláste i na cz.safety@gsk.com. **Očkování nemusí chránit 100 % očkovaných.** Vakcinační akce č.j.: 693343/2016-2/OVZ.



GlaxoSmithKline s.r.o.,
Hvězdova 1734/2c, 140 00 Praha 4

CZ/ENC/0020/17
Schváleno: březen 2017

Editorial

Vážení čtenáři,

zima nám již definitivně odzdravila a ti z vás, kteří jsou jako já teplo-
milní tvorové, se jistě již těší na
prázdniny, dovolené a víkendy
v přírodě. Není proto od věci si
jako každý rok touto dobou při-
pomenout důležitost očkování proti



klíšťové encefalitidě. Tato zákeřná nemoc může u d e ř i t
kdykoliv a její důsledky mohou být trvalé. Nyní je ideální
doba probrat tuto problematiku s vaším praktickým lékařem,
jelikož očkování vás chrání až od druhé dávky. Rád bych také
připomněl jednu z výhod, kterou přináší být pacientem sítě
MediClinic. Jako náš pacient máte možnost se v případě nut-
nosti nechat ošetřit v kterékoliv ordinaci sítě MediClinic. Je
dobré mít toto na paměti při vašich toulkách a dovolených po
České republice. Samozřejmě doufám, že tato situace nena-
stane, ale jak říká známý citát: „Doufej v nejlepší, ale buď při-
praven na nejhorší“. Když už jsme u výhod, rád bych možná
zminil jednu, která je zcela nová, a se kterou se již setkáváte,
nebo se tak v nejbližší době stane. V případě, že budete po-
třebovat další návazné vyšetření u nejčastějších lékařských
oborů, váš lékař vám spolu s žádankou předá i kontakty na
dostupné specialisty v nejbližším okolí. Nebudete tak muset
hledat, na koho se obrátit, a veškeré kontakty dostanete již
s žádankou. Na konec mého krátkého úvodníku bych vám
popřál mnoho slunečných dnů a těm z vás, kteří ladí postavu
do plavek také hodně inspirace, například u jarních receptů,
které najdete dále v tomto čísle.

Ing. Radek Peš
výkonný ředitel

Obsah

vydání 1/2017

Nakažené klíště může obrátit život vzhůru nohama ... 2
Rady pro kardiaky - Poruchy srdečního rytmu 4
Papilomavirové infekce a HPV očkování 6
Letní dámský evergreen..... 9
Telegraficky s odborníkem o nových trendech v dietě obézních a diabetiků 14
Štípnutí hmyzem může být bolestivé a někdy nebezpečné..... 15
Dna 17
Humanitární pomoc zaměřila do Sýrie a Nepálu 19
Co nového a zajímavého koupíte v lékárně..... 21



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 pošlete na:
redakce@mediclinicplus.cz

Vydání:
1. vydání, ročník III.
1/2017 vychází v květnu
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

Nakažené klíště může obrátit život vzhůru nohama

Redakce Premediapharm

Po dvou letech mírného poklesu byl v roce 2016 zaznamenán nárůst klíšťové encefalitidy v celé České republice. Situace se mění a výskyt infikovaných klíšťat není snadné zmapovat. Objevují se čím dál severněji, blíž k lidským obydlím a situace se bude nejspíš ještě zhoršovat.

Onemocnění doporučujeme nepodceňovat. Jedinou ochranou je včasná vakcinace. Vakcíny jsou vysoce účinné, nežádoucí účinky po jejich aplikaci minimální a zdravotní pojišťovny nabízejí různé finanční příspěvky. Klíšťová encefalitida (klíšťový zánět mozku) je infekční virové onemocnění, které napadá nervový systém a často zanechává trvalé následky. Svě o tom ví i pan Josef Mohyla z Vrbna pod Pradědem. Rozhovor připravila MUDr. Silvana Jakubalová.

„Rád vám řeknu, jak jsem utekl hrobníkovi z lopaty,“ směje se pan Mohyla. „Není za co se stydět. Chodil jsem na mísu, nenajedl jsem se sám, dodnes trpím nespavostí a bolestmi. Asi to na mně už nikdo nepozná, že jsem onemocněl, ale stojí mě to obrovské úsilí. Přezil jsem, dokonce pracuji, ale jsou věci, které už nikdy nedokážu.“

V polovině září 2007 se pan Mohyla vrátil z výletu a při koupeli objevil na stehně klíště. Ihned ho vytáhl a místo dezinfikoval. Už dříve uvažoval o očkování, ale byly důležitější věci a nestihl to. Po 10 dnech ho začaly trápit bolesti svalů, kloubů, zvýšená teplota, ospalost. Praktickému lékaři pan Mohyla o klíštěti řekl, ale na kůži nebyla žádná skvrna. Lékař se přiklonil k tomu, že jde o virózu. Po několika dnech příznaky

ustoupily a pan Mohyla zase nastoupil do práce. Potíže se ale za několik dní objevily zas a opět během 2 dní ustoupily. Za týden vyrazil pan Mohyla na výlet. Po návratu se potřetí přihlásily chřipkové příznaky, tentokrát v plné síle, doprovázené dvojitým viděním, teplotou a zhoršenou komunikací. Dostal antibiotika, ta však nepomohla. Přidružily se příznaky specifické pro klíšťovou encefalitidu – ztuhlá šíje, obrny svalů, obrna bránice vyžadující řízené dýchání, dezorientace, celková zmatenost a poruchy řeči.

Pacient byl ještě též den 26. 10. 2007 převezen na neurologii a pak přeložen na JIP infekčního oddělení. Lumbální punkce potvrdila infekci virem klíšťové encefalitidy. Další dva týdny bojoval o život. Kromě obrny bránice a nemožnosti vyprazdňování vedoucí k subileoznímu stavu trpěl nesnesitelnými bolestmi a hrozilo těžké mentální poškození. Přidal se zápal plic. Díky lékařům a své vůli žít nakonec zápas se smrtí vyhrál. Po měsíci začal v nemocnici s dlouhodobou rehabilitací, která bude doživotní. Z propouštěcí zprávy je zřejmé, že po onemocnění mu zůstanou trvalé následky.

Diagnózy zní: meningopolyradikulo-neuritická forma středoevropské klíšťové encefalitidy s bronchopneumonií a parézou bránice, parainfekční hepatopatie.



Co pro Vás bylo při překonávání nemoci nejhorší?

„Nejistota, co bude dál, kdy se uzdravím. Pocit dušení, hodiny na míse, nemohoucnost, kruté bolesti svalů a kloubů a dokonce myšlenka, že smrt může být vysvobozením. Každé slovo nebo úsměv mě velice vyčerpávaly. Ani teď to rodina se mnou nemá lehké. Velkou oporou je mi moje manželka.“

Změnilo se pro Vás něco zásadního po prožitém onemocnění?

„Je toho hodně. Neusnu bez prášku na spaní, budí mě ukrutné bolesti. Kombinace hypnotik a analgetik mi nedělá dobře na psychiku. Musím si vybrat. Buď usnu a vzbudím se bolestí, nebo se na chvíli zbavím bolesti

v bezesné noci. Jsem aktivní včelař, ale místo 300 úlů jich zvládnu jen 30. Dává mi zabrat i jemná motorika, třeba trefit kladívkem hřebík,“ vyjmenovává pan Mohyla. „Jsem rád, že chodím. S podpurným pásem ujeďu i kousek na kole či skútru. Na velkou motorku už sednout nedokážu. Delší chůze je možná jen s holemi. Moc mi chybí jízda na běžkách, to byla moje vášeň. Nevydržím dlouho sedět, nesoustředím se na text a nepamatuji si ho. Vážím si toho, že můžu aspoň každý den trochu pracovat. A každému radím, aby se nechal očkovat před touto zákeřnou nemocí.“

Je něco, co Vás v souvislosti s touto nemocí překvapilo?

„Hluboka prožitků. Emoce vnímám

velice citlivě. To mě sice svým způsobem obohatilo, ale platím za to vysokou daň. I jemné emocionální výkyvy zhoršují bolesti svalů a způsobují křeče. Také mě překvapily některé komentáře lékařů, když jsou v médiích dotazováni na očkování. Většinou odpovídají vyhýbavě nebo neurčitě, snad aby někoho nepohněvali, nebo sami nemají jasno..., že by bylo dobré uvažovat o očkování, nebo ať se každý rozhodne, jak chce. Také jsem si dřív nevšiml, jak často jsou šířeny někdy až neuvěřitelné zprávy o rizicích očkování a jak málo jsou lidé konfrontováni s příběhy lidí, kteří nemoc prožili. Lékař by se měl alespoň pokusit své pacienty o důležitosti očkování přesvědčit. Já se o to snažím.“

RADY PRO KARDIAKY

Poruchy srdečního rytmu.

Co si představit pod slovem arytmie?



MUDr. Jiří Leso, kardiolog, MediClinic, a. s., Praha-Kyje

Míváte bušení srdce?
Nepravidelný puls?
Závratě? Krátkodobé mdloby? Dušnost?
V tom případě můžete trpět některou z mnoha poruch srdečního rytmu.

Nejčastější příčinou uvedených příznaků jsou totiž poruchy zvané srdeční arytmie. Existuje mnoho typu srdečních arytmii a některé z nich mohou být životu nebezpečné, ale prakticky všechny lze účinně léčit. Jejich léčbou se zabývají ambulantní kardiologové ve spolupráci se specialisty - arytmology v Kardiocentrech.

Co je srdeční arytmie?

Srdeční arytmie je stav, kdy se změní normální srdeční rytmus a srdce bije příliš, příliš pomalu nebo nepravidelně. Může a/ nebo nemusí být provázena subjektivními potížemi!

Proč arytmie vznikají?

Poruchy srdečního rytmu vznikají v důsledku změny elektrické aktivity srdce (buď je narušen vznik elektrického impulsu, nebo jeho šíření srdeční svalovinou). Aritmie mohou vznikat v naprosto zdravém srdci, ale častěji provázejí nejrozličnější srdeční onemocnění, jako jsou ischemická choroba srdeční, kardiomyopatie, chlopenní vady a další. Vzácně se může vyskytnout i život ohrožující arytmie u naprosto zdravého člověka.

Co ve vašem srdci při arytmii nefunguje – „potrubí“, „čerpadla“ nebo „elektrické rozvody“?



Řada pacientů trpí onemocněním srdečních tepen, což zjednodušeně znamená, že mají problémy s „potrubím“. Obvykle jde o ischemickou chorobu srdeční, která způsobuje zúžení nebo ucpání tepen zásobujících srdeční sval krví. Při zúžení některé z těchto tepen může vzniknout angína pectoris. Pokud se tepna úplně náhle uzavře, dochází k srdečnímu infarktu (srdeční mrtvici/záhati). Po jeho zhojení zůstává v srdci jizva a obvykle se zhorší funkce srdce jako „čerpadla“.

Jinou příčinou může být onemocnění srdečního svalu z důvodu, jako je virový zánět nebo toxické poškození svalových buněk.

K poruše čerpací funkce může dojít i při poškození nebo infekci některé srdeční chlopně, které v srdci fungují jako „ventily“.

V řadě případů je příčinou vrozená porucha. Pacienti s arytmii mohou mít tepny, srdeční sval i chlopně v pořádku a přesto se u nich vyskytují poruchy „elektrických

rozvodů“. Je to stejné, jako kdybyste se nastěhovali do domu s novým topením – kotlem, ale kvůli vadnému nastavení spínačů nepracovalo topení a jeho čerpadla tak, jak mají.

V mnoha případech se obě poruchy kombinují – pacient má porušenou funkci srdce jako čerpadla a současně i narušené „elektrické rozvody“.

Jak jsou arytmie nebezpečné?

Srdeční arytmie nejsou všechny stejné. Mnohé způsobují svým nositelům různé obtíže, ale neohrožují jejich život. Jiné arytmie bývají příčinou mdlob, hrozí riziko poranění. Nejzávažnější arytmie mohou způsobit náhlé úmrtí nebo oběhovou zástavu – pacient upadne do bezvědomí a bez okamžité pomoci umírá.

Jak se arytmie diagnostikují?

Existuje řada možností. Nejdůležitější informací je záznam EKG (elektrické srdeční aktivity) během vašich potíží. Ne vždy se jí podaří zachytit. Na jeho základě lze stanovit diagnózu a léčbu.

EKG lze získat pomocí speciálních záznamníků po dobu 24 h nebo až několika dnů (tzv. Holterovo monitorování) nebo záznamníkem, který

se implantuje pod kůži pacienta po dobu až 1 roku. Podle nálezu se provádí na specializovaném pracovišti v Kardiocentru elektrofyziologické vyšetření, kdy se pomocí speciálních katetrů zjišťuje elektrická aktivita v srdečních oddělech.

Důležité! Pokud EKG vaši arytmiu zaznamená, je vhodné mít kopii pro svou potřebu, kterou byste měli sebou vždy nosit.

Dají se arytmie léčit?

Léčba srdečních arytmií prodělala v posledních letech závratný rozvoj. Pomalé srdeční rytmy (kdy srdce běží pomalu nebo s dlouhými pauzami) se léčí implantací kardiostimulátoru. Žhavou novinkou je minikardiostimulátor – bezdrátový, který se zavádí speciální technikou do dutin srdce. Kapacita jeho baterie má životnost 12-15 let. Je zatím používán jen pro určité typy arytmií.

Rychlé srdeční rytmy (kdy srdce nepravidelně přeskakuje nebo běží rychle) se dají léčit několika způsoby. Existuje řada léků, kterým se říká antiarytmika a které potlačují vznik některých arytmií.

V případě, že je arytmie rezistentní

na léky, přistupuje se k invazivní léčbě, tj. arytmie se odstraňuje zničením místa vzniku tzv. katetrizační ablací (pomocí katetrů zavedených do dutin srdce cévami přes třísko). Výkon zpravidla trvá 3-6 hodin dle povahy arytmie. Další možností je chirurgický přístup (např. při operaci srdce některých srdečních vad).

K přerušení život ohrožujících arytmií se implantují přístroje podobné kardiostimulátoru, které dokážou arytmiu rozpoznat a přerušit elektrickým výbojem (tzv. implantabilní kardiovertery-defibrilátory nebo ICD). Diagnostika a léčba arytmií vyžaduje včasnou diagnostiku (rozpoznání) a volbu optimální léčby.

V případě závažnějších arytmií odesílá ošetřující kardiolog nemocného po předchozím vysvětlení závažnosti arytmie a jejím způsobu řešení ke specialistovi – arytmologovi do Kardiocentra. V případě Prahy to je IKEM, Nemocnice na Homolce, II. interní klinika, kardiologie a angilogie 1. LF UK VFN a FN Královské Vinohrady.

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.

MediClinic⁺ PLUS

Papilomavirové infekce a HPV očkování

MUDr. Arne A. Kusyn, Dr. h.c., MediClinic, Ordinance gynekologie a léčby sterility, Loučovice

Lidský papilomavirus (zkratka HPV pochází z anglického označení human papillomavirus) patří mezi viry, které napadají buňky lidské pokožky a sliznic. Virus HPV patrně provází člověka po miliony let vývoje lidského druhu. Je relativně stabilní a odolný, ve vlhkém prostředí může vyvolat infekci i za několik měsíců. Doposud bylo identifikováno již více než 130 odlišných typů.

Viry nemají vlastní buňky. Jsou tvořeny pouze řetězcem ribonukleové (RNA) nebo deoxyribonukleové kyseliny (DNA), která nese jejich jedinečnou informaci. Bílkovinná schránka, tzv. kapsida, má pro každý virus typický tvar. Viry nejsou schopné samostatného života, a tak parazitují v buňkách svého hostitele. Tyto buňky po napadení virem, respektive jeho vstupu do buňky, začlení jeho genetickou informaci do své. Poté produkují množství nových virů. Když je buňka zcela přeplněna virem, zaniká, a virus se uvolní do okolí.

Šíří se zejména pohlavním stykem, výjimečně přímým přenosem infekční sekrece z rukou či úst na pohlavní orgány. U žen do 30 let obvykle spontánně vymizí bez znatelných následků do 2 let od nakažení. Pokud k tomu ale nedojde, infekce může vést k rozvoji řady onemocnění napadající různá místa na těle mužů i žen.

Tento virus vyvolává vznik genitálních bradavic (tzv. špičatých kondylomů) nebo rekurentní papilomatózu dýchacího ústrojí u mužů i u žen, přednádorové změny na děložním čípku a rakovinu děložního čípku, vulvy (zevních rodidel) a vaginy, konečníku,

penisu, močového měchýře, hlavy a krku (především jazyka, hlasivek a mandlí).

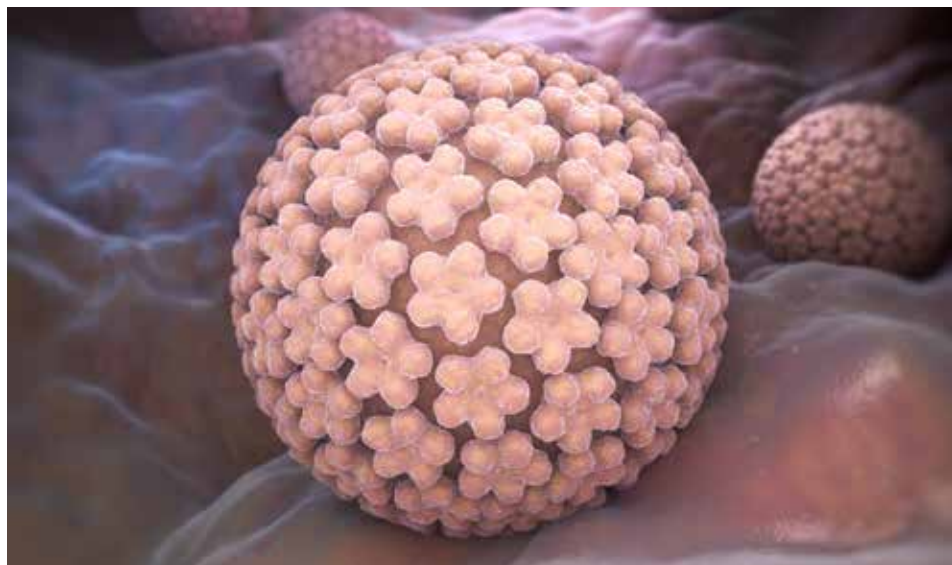
Virus lidských papilomatózních lézí se množí výhradně na kůži nebo sliznicích (genitál, močový měchýř, konečník, dutina ústní). HPV viry se dělí dle rizika vyvolání přednádorových až nádorových změn (tzv. onkogení potenciál) v postižené tkáni na:

a) **HPV typy s nízkým rizikem** = LOW RISK (LR) vyvolávají pouze lehké přednádorové změny a tvorbu genitálních bradavic (např. typ 6 a 11)

b) **HPV typy s vysokým rizikem** = HIGH RISK (HR) vyvolávají vznik těžkých přednádorových a nádorových změn např. na děložním čípku (např. typ 16,18,45).

Průběh HPV infekce

Nejprve dojde k přenosu viru na sliznici nebo pokožku (nejčastěji pohlavním stykem). Ten se dostane do buněk při drobných poraněních. Viry přilnou ke vhodným receptorům na buněčném povrchu, dostanou se dovnitř buněk přes buněčnou membránu a jsou pohlceny do transportních váčků. V buňkách pak ztrácejí své proteinové obaly (kapsidy) a jejich DNA (genetická informace) se dostane do buněčného jádra, kde začíná proces množení virového



genomu. Viry se chovají jako paraziti schopní využívat buněčný biochemický aparát k expresi svých genů k namnožení virových genomů a jejich zabalení do ochranných obalů. Neustále dochází k obnově dlaždicového epitelu na povrchu sliznic a na pokožce. K tomu dochází i bez infekce. Podnětem jsou zejména estrogeny. Epitel infikovaný HPV reaguje jinak, a to nerovnoměrně: ztlustěním nebo rohověním. Při infekci se v buňkách dlaždicového epitelu zmnožuje DNA viru HPV a vzniká značné množství kopií virů. Tzv. buněčnou imunitu zajišťují buňky označované jako bílé krvinky. Existuje mnoho typů bílých krvinek. K nespecifické obraně patří například makrofágy nebo neutrofily. U většiny obratlovců se vyskytuje i druhý typ bílých krvinek, a to tzv. lymfocyty, které vyvíjejí rafinovanější metody vyhledání a usmrcení patogenních organismů - rozeznávají antigeny na povrchu buněk a ty pak

pomocí protilátek ničí včetně HPV virů. Doposud bylo identifikováno již více než 130 odlišných typů.

Virus přebírá kontrolní mechanismy buněčného cyklu a preferuje své vlastní množení.

Infikované buňky jsou geneticky nestabilní. Je narušen i průběh dělení a vznikají různé atypické a abnormální buňky. Ty pak prokazujeme ve stěrech onkologické cytologie a v biopsiích. Jen tyto ženy mohou mít léze HG (high grade lesions), pravé prekursorzy možného zvratu v karcinom. Infekce HPV je v současnosti považována za nejčastější pohlavně přenosné onemocnění. Nakazit se může kdokoli, muž i žena. HPV se alespoň jednou za život infikuje 60 až 80 % populace. Infekce je naštěstí obvykle pouze přechodná a u většině nakažených dojde díky vlastní obranyschopnosti (imunitě) k samovolné likvidaci infekce. Doba, za kterou se

organismus HPV zbaví je průměrně rok až dva roky.

Infekce je nejběžnější v časně dospělosti mezi 18. a 25. rokem života. V pozdějším věku je závislá na promiskuitě partnerů. U žen po 35. roce života je infekce nalézána asi v 5 – 7 %. I po spontánním vymizení infekce se však může muž i žena infikovat opakovaně stejným či jiným partnerem, často i stejným typem HPV. HPV se přenáší především pohlavním stykem nebo přenosem infekční sekrece z rukou či úst na pohlavní orgány. Nemusí tedy jít jen o pohlavní styk. K přenosu může dojít i při jiných nekoitálních aktivitách (orálním sexu či mazlení). Ani kondom tedy není dokonalou ochranou. HPV se přenáší především pohlavním stykem. Nejde však jen o nechráněný styk, ale i o ostatní sexuální aktivity. Viry se mohou přenést i pouhým kontaktem pokožky v genitální oblasti či v ústech.

HPV v těhotenství

HPV infekce nemá vliv na plodnost páru. Kondylomy však často rostou rychleji v těhotenství a lze je odstranit elektrokličkou, laserem, kryoterapií, kyselinou trichloroctovou. Doporučuje se odstranění viditelných kondylomů před porodem, aby se snížilo množství přítomného

výskytu přednádorových změn na čípku je u těhotných žen vyšší, ale tento nález má menší důležitost než u netěhotných žen, u většího procenta žen dochází ke zlepšení po porodu. Léčba dysplazií v těhotenství se nedoporučuje ani v případě těžké dysplazie (CIN 3), pouze se čípek sleduje, provádí se tzv. metylační test



viru, a tak se snížilo i riziko přenosu na dítě v průběhu porodu. Císařský řez je doporučován pouze v případě, když kondylomy blokují porodní cesty. Riziko přenosu HPV na dítě je velmi nízké, u některých dětí se mohou vytvořit bradavice v krku, hrtanu, průduškách či průdušnici, v extrémních případech v očích nebo oblasti pohlavních orgánů. V nejzávažnějších případech se u dítěte vyvine juvenilní laryngeální papilomatóza, která je provázána chrapotem a někdy i dušením (tato nemoc je velmi vzácná). Pravděpodobnost

tumorsupresorových genů a při negativním výsledku se k chirurgickému zákroku přistupuje až po skončení šestinedělí. Pouze u invazivního karcinomu a u pozitivního metylačního testu se přistoupí k operačnímu výkonu i během gravidity. U žen po opakovaném odstranění lézí na čípku, kdy byla odstraněna velká část tkáně čípku s porušením architektury hrdla děložního, nastává větší riziko předčasného porodu.

Očkování

S HPV infekcí se setká přibližně 60 %

populace, ale imunita většiny infikovaných se s HPV infekcí poradí. Není rozdíl mezi ženskou a mužskou populací jak v proměření infekcí, tak i v účinku a následných komplikacích. V nejzávažnějších případech se pak jedná u žen o projevy rakoviny **děložního čípku, vulvy, pochvy**, u mužů rakoviny **penisu**, u obou pohlaví pak rakoviny **močového měchýře, konečníku a dutiny ústní a hrdla (nejvíce rakoviny jazyku, mandlí, hlasivky a hrtanu)**.

K HPV vakcinaci se používají specifické bílkoviny **části obalů papilomavirů**, které se připravují genetiky v kulturách plísni, tzn., že v žádném případě nemohou zapříčinit nádorové onemocnění.

V současné době se dostupné vakcíny liší v počtu účinných složek proti dvěma, čtyřem nebo devíti podtypům HPV. Nejúčinnější je 9-valentní vakcína Gardasil 9, která obsahuje 9 typů částic papilomavirů, které nejčastěji způsobují rakovinné změny a genitální bradavičky. Další vakcíny jsou **Cervarix** proti 2 podtypům HPV (14,16) a **Silgard** proti 4 podtypům HPV (6,12,14,16).

Proti HPV nákazám se očkují děti nejdříve v 9 letech, nejvhodnější je však dokončení vakcinace u dětí (dívek i chlapců) před zahájením jejich pohlavního života. To však neznamená, že později je očkování zbytečné. Naopak, i při předoperační přípravě pro přednádorové či nádorové nálezy na čípku děložním by mělo proběhnout očkování minimálně 1. dávkou vakcinace!

Letní dámský evergreen

Redakce Premediapharm

Kvasinky jsou jen jedním z mnoha mikroorganismů, které žijí v pochvě. Když jich není moc, tělo si s nimi poradí a nedá jim šanci se přemnožit. „U zdravých žen převládají v pochvě bakterie mléčného kvašení z rodu *Lactobacillus*. Ty produkují kyselinu mléč-

ale není jednoduché. Kyselost snižuje každý měsíc například menstruace, během níž mizí až čtvrtina koncentrace laktobacilů. Naopak bakteriím a kvasinkám se v menstruační krvi daří dobře a množí se. Vaginální prostředí ale narušují i další

Není divu, že se o poševních mykózách píše hlavně v létě. Kvasinkám, které tyto nepříjemné gynekologické záněty způsobují, se totiž nejlépe daří v teple a vlhku.



nou, čímž udržují ve vaginálním prostředí příznivou hladinu pH,“ říká doc. MUDr. Vít Unzeitig, CSc. z Fakultní nemocnice Brno. „Prostředí v pochvě musí být kyselé. Zdravá vaginální mikroflóra je tedy první linií ochrany před infekcemi pohlavních orgánů i močových cest.

Rizikové okamžiky

Udržet kyselé poševní prostředí, jež nedovolí růst nepříznivých mikroorganismů,

vliv, například hormonální změny jak v průběhu cyklu, tak v jednotlivých fázích života. A pozor na letní lásky! Chaos v mikrobiálním osídlení vagíny lehce udělá nechráněný pohlavní styk – sperma je totiž zásadité. Hodně často končí v ordinacích gynekologů rovněž pacientky, které užívaly antibiotika. Ta až u 90 % žen zničí v pochvě prospěšné laktobacily a poruší mikrobiální rovnováhu.



Zákeřná móda

Kvasinkový zánět neboli vaginální mykóza postihne někdy během života tři ze čtyř žen. Vliv na tak častý výskyt má nepochybně náš životní styl. Lactobacilům, které by měly kvasinky v pochvě držet pod kontrolou, nepřeje nadměrná nebo nevhodná hygiena, velký stres, koupání v bazénech a saunování.

Po koupání je dobré se i v horkém létě převléknout z mokrých plavek. Schnoucí kalhotky na těle přispívají k zaparaování, pocení, mění pH v pochvě a mohou také způsobit podchlazení pánve. To sníží její prokrvení, a tedy klesá imunitní ochrana před případnými záněty.

Ženy, trpící poševními mykózami, musí také více přemýšlet, co si oblékají. Módní úzké džíny zamezují přístup kyslíku a způsobují přehřátí a vlhkost. Nošení příliš těsných kalhot a třeba i silonek nebo prádla ze syntetických materiálů tak narušuje vaginální prostředí. Gynekologové také neradi vidí tanga, protože jejich stříh usnadňuje přenos bakterií k pochvě a k močovému ústrojí.

Bolí a svědí

Vaginální mykóza se projevuje jako pálení, svědění, přináší i další nepříjemné pocity a leckdy ji doprovází výtok. Umytí studenou vodou nebo použití babského receptu, jakým je

aplikace chladného bílého jogurtu na postižené místo, přinese jen chvilovou úlevu, ale určitě neřeší příčinu problému.

Pro prevenci vaginálních mykóz nebo pro účinnou úlevu od potíží do chvíle, než se dostanete na vyšetření ke gynekologovi, můžete využít některý z řady prostředků, které nabízejí lékárny – ať už jsou to vaginální čípky, pěny nebo přípravky pro intimní hygienu. Ženy, které již mají s opakovaně se navracujícími kvasinkovými infekcemi zkušenosti, mohou zkusit samoléčbu v podobě volně prodáváných léků – takzvaných antimykotik, které se používají k lokální aplikaci. Nejúčinnější bývá kombinace léčby pochvy i vnějších rodidel. K léčbě se obvykle užívají vaginální čípky, globule, tablety, krémy nebo vaginální roztoky s účinnou látkou benzydaminem, který má dezinfekční, protizánětlivý a lokálně anestetický účinek. Jeho velkou výhodou je, že neškodí laktobacilům, které jsou pro osídlení poševní sliznice velmi žádoucí. Oproti čípkům nebo krémům vaginální výplach odstraní mechanické nečistoty a léčivá látka se dostane rovnoměrně do celé pochvy. Tato metoda může být rovněž účinnou prevencí u často opakovaných nebo chronických stavů. Určitě je dobré přeléčit i partnera ženy a v době léčby se zříci pohlavního života. Pokud ovšem samoléčba nezabírá, neotálejte a navštivte gynekologa, který může předepsat účinnější, třeba i celkovou terapii.

ROSALGIN® EASY

140 mg vaginální roztok

benzydamin hydrochloridum

ZBAVTE SE
GYNEKOLOGICKÝCH ZÁNĚTŮ

JE TO

EASY



Svědění, pálení, výtok nebo bolest jsou projevy vaginálního zánětu. Rosalgin Easy rychle uleví od bolesti, potlačí patogeny a sníží množství výtoku. Jednodušší forma připravená k okamžitému použití. Navíc Vás překvapí jeho jemná vůně po růžích.

Léčivou látkou přípravku Rosalgin Easy 140 mg vaginální roztok je benzydamin hydrochlorid. Roztok k intimním oplachům a výplachům. Čtěte pečlivě příbalový leták.



Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Páteřní 7, 635 00 Brno
tel.: 546 123 111, www.angelini.cz

www.zenskezanety.cz

Nechte si **zdarma a diskrétně** zavézt **inkontinenční pomůcky** až domů

Inkontinence je samovolný únik moči, případně stolice, který může být vyvolán řadou příčin. Jedná se o nepříjemný zdravotní problém, který ačkoliv není na první pohled viditelný, pacienta značně omezuje a má velký vliv také na kvalitu jeho života. Inkontinence se netýká pouze osob ve vyšším věku, jak se mnoho lidí mylně domnívá, ale postihuje například i ženy po porodu, vrcholové sportovkyně a děti. Zatímco v mladším věku trpí inkontinencí především ženy, ke stárí se četnost výskytu u mužů a žen téměř vyrovnává.

Ačkoliv se jedná o citlivý zdravotní problém, je vždy dobré jej zavčas řešit s lékařem. Při dlou-

a podložek. Použití těchto pomůcek spolehlivě a nenápadně ochraňuje pacienta a přispívá tak ke



hodobých problémech s inkontinencí pomáhají pacientům moderní absorpční pomůcky, nejčastěji v podobě jednorázových vložek, plen, kalhotek

zkvalitnění jeho života. Pacienti trpící inkontinencí mají nárok na úhradu těchto pomůcek ze zdravotního pojištění. Nebojte se tedy svěřit se svým

problémem odborníkovi, poukaz vám předepíše praktický lékař a další specialisté.

PACIENTŮM SÍŤE MEDICLINIC DORUČUJEME INKONTINENČNÍ POMŮCKY DOMŮ ZDARMA.

Jelikož pomůcky je možné předepsat až na několik měsíců (dle limitu pojišťovny), často jsou pacienti nuceni vyzvedávat v lékárně objemná a těžká balení.

Ve spolupráci s celorepublikovou internetovou lékárnou poskytujeme našim pacientům službu HOME DELIVERY. Pacient tak obdrží pomůcky diskrétně, pohodlně a rychle kurýrem přímo do místa svého bydliště.

DORUČUJEME DO 24 HODIN

Díky propracovanému systému předávání objednávek mezi sítí ordinací MediClinic a lékárnou, jsme schopni pacientům zásilky doručit již do

24 hodin od chvíle, kdy lékař pomůcku pacientovi předepíše.

JAK FUNGUJE PROCES DORUČOVÁNÍ?

Objednávky z ordinací MediClinic jsou 2x denně elektronicky zasílány internetové lékárně. Díky tomu je schopna na ně velmi pružně reagovat a během pár hodin připravit pacientovi zásilku k odeslání. Pro doručování využíváme služeb přepravní společnosti, kdy kurýr předem pacientovi zavolá na uvedené telefonní číslo, potvrdí si s ním termín a čas doručení a informuje ho o případném doplatku na pomůcky. Pacient tak předem ví, kdy mu bude zásilka doručena. Kromě toho, že je tento způsob pro pacienta velmi pohodlný, je především velmi rychlý a samozřejmě i diskrétní.

Neváhejte a požádejte svého lékaře ze sítě MediClinic o službu HOME DELIVERY.



**Inkontinence rychle
a pohodlně.**

**Zavolejte nám!
311 240 210**

**Přijímáme poukazy
hrazené zdravotní
pojišťovnou.**



**Sleva 50 Kč na Váš
příští nákup nad 500 Kč**

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

Telegraficky s odborníkem o nových trendech v dietě obézních a diabetiků

MUDr. Dita Pichlerová, internista, obezitolog.

Nastávají významné změny v dietních trendech. Odborná veřejnost se jasně přiklání k novému typu režimu, tedy k nízkosacharidové vysokobílkovinné dietě, při níž je obsah tuků zachován na 30 %.

- Je to velký posun oproti dříve doporučované nízkokalorické nízkotukové dietě. Poslední výzkumy dokazují, že problematické v dietě jsou sacharidy a jejich obsah snižují až na 40 % v denním příjmu, zatímco bílkovina může být navýšena až na 30 % a tuk je ponechán také na 30 %. Musí se jednat ovšem o tuky zdravé, nenasycené. To významně mění konkrétní doporučení nutričních specialistů.
- Tato doporučení se ukazují klíčová zejména pro fázi prediabetu u obézních pacientů.
- Zároveň je kladen důraz na co nejnižší kalorickou náplň nápojů u diabetiků a obézních.
- Pro diabetiky 1. typu jsou light nápoje prakticky nenahraditelné, pokud si chtějí nemocní dopřát nápoj s příchutí a nespokojí se celoživotně pouze s vodou či hořkým čajem.
- Klíčoví evropští a světoví výrobci slazených nápojů se zavázali nadále snižovat obsah cukru ve svých produktech a ztrojnásobit tempo oproti minulým rokům. Konkrétně v průběhu pěti let, od roku 2015 do roku 2020 o 10 %.
- Nízkokalorické a nekalorické nápoje jsou vhodnou a bezpečnou alternativou cukrem slazených nealkoholických nápojů. Nekalorická sladidla jsou nejvíce testovaná a prověřovaná potravinové přísady. Stovky studií prokázaly jejich bezpečnost.
- Nápojářský průmysl přichází na trh s menšími baleními a širším výběrem nealkoholických nápojů.
- Nutriční informace jsou na baleních viditelné, jasné a pro spotřebitele zcela srozumitelné.



TĚSTOVINY S JARNÍMI BYLINKAMI

4 - 5 porcí

500 g špaget (makaroni)

sůl

4 lžice nadrcené čerstvé petrželky

4 lžice čerstvé nakrájené bazalky

3/2 lžice nakrájené dobromysli (oregana)

1-2 rozdrcené stroužky česneku

100 ml olivového oleje

250 g sýra cottage

Uvaříme špagety v osolené vodě, propláchneme vodou a necháme okapat. Bylinky, česnek, olivový olej a cottage sýr smícháme v hrnci a za stálého míchání prohřejeme (nevaříme!). Poté těstoviny omáčkou přelijeme a můžeme se pustit do jídla!

WALDORFSKÝ SALÁT

2 porce

2 jablka

2 celerové řapíky

2 lžice nakrájených opražených vlašských ořechů

1 červená cibule

3 lžičky olivového oleje

1 lžička jablečného octa

mořská sůl

pepř

Z jablek odstraníme jádřinec a nakrájíme ho na úzké půlměsíce, poté ho dáme do misky. Do misky přidáme i celerový řápek nakrájený na tenké plátky a opražené vlašské ořechy. Cibuli oloupeme, nakrájíme na tenká kolečka, přidáme do misky a promícháme. V další misce promícháme olivový olej, jablečný ocet, mořskou sůl a pepř, touto zálivkou salát přelijeme a promícháme. Dobrou chuť! ☺

Štípnutí hmyzem může být bolestivé a někdy nebezpečné



MUDr. Hana Dümmlerová, praktický lékař pro dospělé, MediClinic, a. s., Brno

Pomalu se blíží období, kdy se opět začne ve větší míře objevovat v našem okolí nepříjemný hmyz. Nejčastěji nás obtěžuje hmyz řádu blanokřídlých (včely, vosy, sršni, mravenci) a dvoukřídlých (komáři). Jejich bodnutí téměř vždy vyvolá kožní reakci. U 1 % osob však může vyvolat závažné projevy na celém těle, život ohrožující alergickou reakci, která může dospět až do tzv. anafylaktického šoku. Štípnutí hmyzem vyvolává 3 typy reakcí:

1. Lokální běžná reakce

Projevuje se zarudnutím, malým oto-

chem v oblasti bodnutí, oblast může být teplejší a téměř vždy svědí. Tato

reakce je běžná, není třeba kvůli ní navštěvovat lékaře, může trvat i ně-



kolik dní. Obzvláště nepříjemné je kousnutí muchničkou. Tento drobný černý hmyz má ve slinách látku, která ředí krev, následkem bývá velmi bolestivé štípnutí, často i se vznikem modřinky, kožní reakce bývá o několik centimetrů větší než od komára či jiného hmyzu. Léčba je však stejná, avšak trvá déle.

První pomoc:

- postižené místo chladit, natřít chladičným gelem, ev. Fenistilem, z přírodních zdrojů lze využít šťávu z listů jitrocele kopinatého nebo řebříčku obecného či okvětních lístků měsíčku lékařského. Výborné účinky má také aloe vera

- vosa – místo neutralizujte kyselinou – ocet, cibule, citron
- včela – neutralizujte zásadou – mýdlový roztok, jedlá soda

Pozor, včelí žihadlo nevytahovat prsty – vymáčkal by se do rány zbývající jed; žihadlo vyškrábnout nehtem nebo třeba platební kartou.

2. Místní alergická reakce

Projeví se bolestivým rudým otokem,

svěděním, který může trvat několik hodin i dnů. Je-li člověk alergický na včelí bodnutí, nemusí se stejná reakce opakovat i po bodnutí vosou, avšak máte-li alergii na vosu, pak ji budete mít pravděpodobně i na sršně (tzv. zkřížená reaktivita). Včela nejvíce rozdává žihadla v časném létě, vosy a sršně jsou nejaktivnější v pozdním létě a na podzim.

První pomoc:

- místo omýt vodou a mýdlem, obložit ledem
- jde-li o končetinu, držet ji ve zvýšené poloze
- pozor na bodnutí v oblasti krku, du-

tiny ústní, jazyka nebo jícnu, existuje nebezpečí vzniku otoku, zablokování horních cest dýchacích, v rámci první pomoci je třeba v poloze vsedě postižené místo navíc chladit – na krk přiložit ledový obklad, případně vložit do úst kostku ledu

- antihistaminika ke zmírnění svědění
- aplikovat místní antihistaminikum
- v případě zhoršení stavu kontaktovat lékaře!

3. Celková alergická reakce

Rozvíjí se velmi rychle, hrozí vždy u mnohonásobných bodnutí. Ale pozor, může nastat i po jednom jediném bodnutí u přecitlivělého člověka! Existuje velké riziko přechodu alergické reakce v tzv. anafylaktický šok, což je život ohrožující stav! Anafylaktický šok je následek bouřlivé imunitní reakce organismu na alergen, se kterým se organismus v minulosti již setkal. Postižený nejprve pocítuje nevolnost, může cítit pálení rtů, kůže, bušení srdce, tíhu na prsou a v zádech, nastávají mžítka před očima, studený pot, bledost. Poté se postižený hrouť do bezvědomí.



Tep je nehmátný, krevní tlak neměřitelný, zastavuje se dech a srdeční činnost. Pomoc se musí dostavit ihned!

První pomoc:

- urychleně volat 155!!!
- podle stavu je třeba uložit postiženého do vodorovné polohy se zdviženými dolními končetinami nebo do polohy vsedě (při otoku hrdla a ztíženém dýchání)
- při silném otoku jazyka, ztíženém dýchání a modřatinách postiženého je nutné udržet průchodný vstup do průdušnice – záklon hlavy, řídit se instrukcemi záchranářů!

Nedávat nic pít! Udržovat teplo postiženého, přikrýt dekou, hrozí zhoršení stavu prochlazením i v teplém létě! V případě zástavy dechu a oběhu zahájit masáže srdce a dýchání z úst do úst.

Pokud v minulosti člověk již alergickou reakci prodělal, měl by být lékařem – alergologem vybaven „balíčkem první pomoci“, který by měl nosit při sobě v rizikových situacích, kdy je aktivní bodavý hmyz.

Protialergické léky – balíček první pomoci

- **adrenalin v injekčním peru**
- včasné podání této injekce zachraňuje život
- nutné podat co nejdříve, když vznikne podezření, že nastoupí alergická reakce, lepší podat zbytečně, než pozdě či vůbec!
- lékař vás o aplikaci poučí
- **antihistaminikum** - tlumí alergickou reakci
- **kortikosteroid** v tabletách
- **inhalační léky** - uvolňují zúžené průdušky, aplikují se 2 vdechy při dušnosti

Při celkové šokové reakci je potřeba vždy vyhledat lékaře. I když použijete vše dříve uvedené, vždy hrozí riziko pozdní alergické reakce!

Preventivním opatřením proti poštípání hmyzem je používání volně prodejných repelentů. Lze si vytvořit i domácí repelent z hřebíčku vyluhovaného v Alpě.

Dna

(arthritis urica)

MUDr. Vinklerová Ilona, Pracoviště praktického lékaře pro dospělé,
MediClinic, a. s., Praha 9-Kyje

Dna (arthritis urica) je zánětlivé onemocnění charakterizované zvýšeným množstvím kyseliny močové v krvi (tzv. hyperurikémií) a akutním zánětem kloubů s epizodickým výskytem. Dna často bývá součástí tzv. metabolického syndromu, který zahrnuje androidní typ obezity, poruchu glukózové tolerance nebo diabetes mellitus 2. typu, esenciální hypertenzi a poruchu metabolismu tuků.

Příčiny a původ onemocnění

Primární dna postihuje asi v 90 % muže, ženy jí zpravidla onemocní až po klimaktériu. Nejčastěji vzniká ve 4. a 5. životní dekádě. Asi u 90 % nemocných jde o dnu primární. U části nemocných je zapříčiněna zvýšeným příjmem, resp. přejídáním se potravinami bohatými na puriny (maso, luštěniny, vnitřnosti) a zvýšenou konzumací alkoholu. Jiná část nemocných s primární dnou patří k tzv. nadproduktorům, tzn., že zvýšeně syntetizují kyselinu močovou. Většina nemocných trpí poruchou



vyučování kyseliny močové ledvinami. Krystaly kyseliny močové se pravděpodobně dlouhodobě ukládají v kloubním okolí a pak za určitých podmínek vypadávají z přesycené synoviální tekutiny, dochází k fagocytóze granulocyty a uvolnění zánětlivých mediátorů, které způsobí synovitidu.

Stadia a příznaky

Rozlišujeme 4 základní stadia průběhu onemocnění:

1. asymptomatická hyperurikémie je období bez příznaků.

2. akutní dnavá artritida neboli dnavý záchvat (vyvolávajícím momentem může být interkurentní onemocnění, chirurgický výkon, psychický stres, excesy v jídle nebo konzumace alkoholu). Někdy jsou popisovány určité příznaky, které signalizují nástup záchvatu, jako např. celková nevolnost, pocit napětí, podrážděnost či pachutí v ústech. Začátek je náhlý, typicky v noci a raních hodinách. Jedná se o intenzivní bolest kloubu, v 70 % postihuje proximální kloub palce nohy (tzv. podagra), někdy i ostatní klouby dolní končetiny (kotník, koleno) nebo kloub palce ruky (tzv. chiragra).

Kloub je silně bolestivý, oteklý, zarudlý, horký a velmi citlivý na dotek, pacient nesnese pokrývku. Zarudnutí se může šířit do okolí. V průběhu akutního záchvatu bývají i příznaky celkové, jako je zvýšená teplota, vyšší sedimentace červených krvinek a ostatní ukazatelé zánětu. Po odeznění záchvatu někdy dochází



k olupování pokožky v místě nad kloubem. Intenzita příznaků postupně slábne, záchvaty trvají několik hodin až dva dny, někdy až 6 týdnů.

Dochází k úplnému uzdravení a nástupu interkritického období.

3. interkritické období je interval mezi záchvaty bez klinických příznaků.

4. chronická tofózní dna je charakterizována přítomností tofů v kloubní chrupavce, subchondrální kosti, synoviální membráně, šlachách a jiných měkkých částech. Jsou nejčastěji lokalizovány kolem kořenového kloubu palce nohy, v ušních boltcích, na loktech, drobných kloubech ruky a Achillově šlase. V tomto stadiu někdy dochází k destrukci kloubů a provalení tofů navenek s komplikující sekundární infekcí.

K dalším projevům dny patří postižení ledvin. Ledvinové kameny (urolithiasa) se vyskytuje u 10-25 % nemocných se dnou a intersticiální dnavá nefritida vzniká ukládáním krystalů natriumurátu v intersticiu ledvin provázeným zánětlivými změnami.

Charakteristickým laboratorním nálezem je zvýšená hladina kyseliny

močové v krvi. Za patologické hodnoty považujeme koncentraci v krvi vyšší než 416 $\mu\text{mol/l}$ u mužů a 360 $\mu\text{mol/l}$ u žen.

Prevence a léčba

K prevenci dnavého záchvatu patří dodržování diety s vyloučením potravin bohatých na puriny. Zvláště nevhodná jsou masa z mladých zvířat, zvěřina, vnitřnosti, masové vývary, majonézy, uzeniny, konzervované ryby, malé mořské ryby, tučné, uzené a plísňové sýry, čočka, hrách, kakao, destiláty, pivo a silné čaje. Součástí prevence je dostatek tekutin, pohyb a normalizace tělesné hmotnosti.

Medikamentózní léčbu lze rozdělit dle stadia onemocnění. Při dnavém záchvatu podáváme kolchicin; alternativou kolchicinu jsou nesteroidní antirevmatika/antiflogistika s cílem zastavit zánět a tlumit bolest (např. diclofenac, indomethacin). V období mimo záchvaty se snažíme o snížení hladiny kyseliny močové. Za tím účelem se používají blokátory syntézy kyseliny močové (urikostatika, např. allopurinol), nebo urikosurika, což jsou léky usnadňující vylučování kyseliny močové ledvinami.

Humanitární pomoc



zamířila do Sýrie, Nepálu a Libanonu.

Sýrie:

Český červený kříž se dlouhodobě snaží podporovat pomocné aktivity ve prospěch obětí ozbrojeného konfliktu v Sýrii. V loňském roce poskytl ČČK do Sýrie humanitární pomoc o celkovém objemu 11,7 tuny. Tato pomoc byla realizována v červnu, říjnu a prosinci a finanční prostředky vynaložené na realizaci této humanitární pomoci činily 9 014 232 Kč.



V první vlně pomoci bylo její součástí zdravotnické vybavení jako invalidní vozíky, chodítka a berle, zdravotní materiál v podobě speciálních uhlíkových obvazů, ale také čtyři mobilní kuchyně, které umožní rozšíření výdeje teplého jídla pro tisíce strádajících obyvatel.

Ve druhé vlně jsme se zaměřili na podporu zdravotní péče, kterou Syrský arabský Čer-

vený půlměsíc poskytuje lidem ve válkou zasažených oblastech. Předali jsme čtyři dialyzační jednotky spolu se zásobou potřebného zdravotnického materiálu.

V prosinci pak byla předána další dialyzační jednotka s odpovídajícím příslušenstvím a zdravotnickým materiálem pro ošetření 60 pacientů, dále zařízení pro přípravu vody pro dialýzu a 4 ks defibrilátorů.

Humanitární pomoc se uskutečnila za podpory MZV ČR, Nadace ČEZ a Nadace AGROFERT.

Nepál:

Už v květnu 2015 poskytl Český červený kříž jako okamžitou humanitární pomoc nepálským obětem zemětřesení čtyři tuny léčiv a zdravotnického materiálu. Zároveň jsme začali plánovat výstavbu ambulantního zdravotnického zařízení, protože zemětře-



Červený kříž je největší světovou organizací, která pomáhá lidem v nouzi. Humanita a nestranost patří mezi naše hlavní principy, po celém světě se snažíme předcházet a zmírňovat utrpení, chránit zdraví, život a úctu k lidské bytosti. V poslední době jsme pomáhali v Sýrii, Nepálu nebo Libanonu.

ní zanechalo značné škody nejen na obydlích a infrastruktuře, ale poničilo také ordinace lékařů a nemocnice. Ve spolupráci s Nepálským červeným křížem a tamními úřady vznikl plán na výstavbu dvoupatrové budovy s pěti až šesti místnostmi v obci Limpatar, která leží ve velmi odlehle a těžko dostupné oblasti Udayapur. V roce 2016 se podařilo získat veškerá povolení a zahájit práce, a začátkem letošního roku jsme předali prezidentovi Nepálského červeného kříže slavnostně toto zařízení do užívání. Nutno dodat, že jde o jediné zdravotnické zařízení v celé oblasti, kde žije zhruba tři tisíce lidí. Kromě budovy daroval Český červený kříž také další zdravotnický materiál a přístroje (například rentgen a hematologický analyzátor).

Celková pomoc ve výši přes 4, 6 mil. Kč byla financována z výtěžku veřejné sbírky a z podpory MZV ČR.

Libanon:

Ve spolupráci s ČSA jsme realizovali přepravu naší, zatím poslední, humanitární pomoci, určené tentokrát



především dětským syrským uprchlíkům žijícím v uprchlických táborech v Libanonu.

Zásilka o hmotnosti 503 kg obsahovala školní potřeby, hračky, šatstvo a sportovní obuv.

Šatstvo a hračky pocházejí ze sbírky realizované studenty International School of Prague, sportovní obuv je darem Nadačního fondu Shoes4Life, školní potřeby zakoupil Český červený kříž a kapacitu pro přepravu cargo zásilky poskytlo zdarma ČSA. Naše národní společnost se také ujala organizace pomoci a zajištění jejího předání Libanonskému červenému kříži, který se pomocí více než milionu uprchlíků ze Sýrie věnuje od počátku syrského konfliktu a který zajistí její distribuci.

Každý druhý muž řeší poruchy erekce bez lékaře

Pouze pětinu případů sexuálních dysfunkcí způsobuje psychika, takže převážnou většinu mají na svědomí tělesné neduhy. Muži, které trápí problémy s erekcí, by proto měli co nejdříve navštívit lékaře a podstoupit důkladné vyšetření. Za jejich sexuálním problémem se totiž může skrývat závažné onemocnění, včetně kornatění cév. A to je podstatným rizikovým faktorem pro vznik srdečního infarktu či mozkové mrtvice.

Zbytečné riziko

Toto nebezpečí si ale mnozí neuvědomují. Vyplynulo to z průzkumu mezi tisícovkou mužů ze sedmi zemí Evropy, prezentovaného na nedávném kongresu Evropské urologické asociace

v Londýně. Průzkum probíhal v Itálii, v Belgii, ve Francii, v Německu, v Polsku, v Portugalsku a ve Španělsku mezi muži staršími 18 let, kteří užívají přípravky na léčbu erektilní dysfunkce.

Podle výsledků průzkumu šest z deseti mužů užívá léky na podporu potence bez jakékoli diagnózy a v mnoha případech i bez lékařského předpisu. Přitom 10 % z dotázaných nemělo s erekcí problémy a chtěli si pomoci s erekcí problémy a chtěli si pomoci s erekcí léky pouze zvýšit výkonnost. Až 38 % mužů, kteří využívají samoléčbu, trpí podle uvedených příznaků mírným či středním stupněm erektilní dysfunkce a 12 % dokonce závažným stupněm.

Muži, kteří nevyhledají pomoc lékaře, získávají léky na podporu erekce leckdy z rizikových zdrojů, tedy

v sexshopech a především na internetu. Takové nákupy ale mohou být velice rizikové.

Jak se správně léčit

Pacient, sledovaný lékařem, může k léčbě své erektilní dysfunkce užívat na předpis vázané léky, takzvané inhibitory fosfodiesterázy 5. typu (iPDE5). První generace těchto léků přišla na trh před více než 20 lety, později následovaly léky druhé generace. Ty mají méně nežádoucích vedlejších účinků a také rychlejší nástup účinku. V první linii léčby se ještě používají vakuové pumpy, ve druhé linii pak většinou prostaglandinové injekce do toporiých těles penisu a třetí linii léčby jsou penilní implantáty.

Luštěte a vyhrajte

	ANGL. NEBO	ŘEKA NA VÝCH. SLOVENSKU	BLANKYT		INICIÁLY HERCE KORBELÁŘE	STŘEDNÍ MUŽSKÝ HLAS	LETADLO		ZKR. SLEZSKÉ DIVADLO	TAJENKA 3	NABODÁVAT	SNÍŽENÝ TÓN
DOMÁCKÝ OLGA				TO I ONO (ZŘÍDKA)				LESNÍ ZVÍŘE				
JEDNA (POČÍTÁNÍ PŘI POCHODU)				POHŘEBNÍ HOSTINA DONUCENÍ				PRVOHORNÍ VRSTVA EVROPAN				
	CITOSLOVCE UDERU POŽÍVATI TEKUTINU				FR. KRÁL MÍSTO NA SKÁLE				SPZ TEPLIC HORA PRAŽSKÉ PLOŠINY			
TAJENKA 1							NEROZHODNĚ V SACHU OKOVANÍ					
SLOVEN. IR			NAJEDENO NAKLÁDAT					SHON OPALOVAT				ŘEMESLNICKÝ STŮL
UKAZOVACÍ ZAJMENO				ČESKÝ HEREC AROMATICKÉ KORĚNÍ						PRIMÁT INIC. HERCE RODENA		
MEZINÁR. ORGANIZACE PRO CIVILNÍ LETECTVÍ PŘI OSN					NUŽE VYUČOVAT				SLEPIČÍ SLABIKA UBYTOVACÍ ZAŘÍZENÍ			
	HEBKÁ TKANINA	MEZINÁ. RODNÍ KÓD NAURU ČERVENATÍ				HLAVNÍ MĚSTO IRÁNU NUŽE						
TAJENKA 2										ZK. KREVÍŇHO TLAKU AROMATICKÁ LÁTKA		
VOLNĚ (HUD.)							JMÉNO PROZAÍKA PAVLA DRUH PAPOUŠKA				ZKRATKA AMERICKÉHO DOLARU	ZN. ELEKTROSPOTŘEBÍČU
OBČAS VLASTNIT						FRANCOUZSKÝ HLAVNÍ ULICE INIC. ZPĚVÁKA MERTY						
NASYCENÝ UHLVODÍK					DOSPĚLOST							
UKAZOVACÍ ZAJMENO					ŽENSKÉ JMÉNO (14.3.)							

5 výherců, kteří zašlou správné znění tajenky, se může těšit na poukázku na nákup v hodnotě 300 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 pošlete nejpozději do 15. 9. 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 3/2016: ZDRAVÍ MÁME JEN JEDNO

Výherci: L. Havránková/Brno, A. Frydlová/Liptál, V. Polomisová/Č. Budějovice, V. Břizová/Havl. Brod, F. Novotná/Praha

Všem výhercům blahopřejeme. Redakce.

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 obzvlášť 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