

MediClinic⁺ PLUS

Pro zdraví a dobrou náladu

podzim/zima 2017

Diabetik a strava



Jsem
ZDARMA,
odnes si mě
domů

Zdravá střeva,
základ zdraví

Chřipka
a pneumokokové
nákazy

Často
nemocné
dítě



**Od 65 let
zdarma!**



Pneumokokový zápal plic může ohrozit i vás!

Ve zvýšeném riziku onemocnění jsou především pacienti s:

- chronickým onemocněním srdce
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc)
- diabetem
- nádorovým onemocněním
- a dále kuřáci a lidé starší 65 let

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

**1 dávka vakcíny Prevenar 13
přispívá k dlouhodobé ochraně
bez nutnosti přeočkování!**

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.



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

PRV-2017.01.095

Editorial

Vážení a milí čtenáři,

letošní říjnové volby do poslanecké sněmovny nepřinesly uklidnění na naší politické scéně a zdá se, že stávající patový výsledek opět upozadí řešení existujících problémů v našem zdravotnictví. Pro nás tím hlavním je na ministerstvu zdravotnictví připravený návrh úhradové vyhlášky na rok 2018, kdy celý objem nárůstu úhrad směřuje hlavně do lůžkové péče. Ministerstvo zdravotnictví ve svém návrhu zcela opomíjí zhoršující se dostupnost primární péče, kdy není schopno udržet ordinace praktických lékařů a ambulantních specialistů hlavně na venkově a v pohraničních regionech.

Je zcela nepopiratelné, že díky celkově lepší zdravotní péči se prodlužuje průměrný věk, narůstá celkový počet chronicky nemocných, o které se musí postarat především lékaři prvního kontaktu, tedy praktici. Tato situace vyžaduje posílení infrastruktury primární péče včetně rozšíření kompetencí praktických lékařů. Nedílnou součástí zvyšování kvality zdravotní péče je bezesporu zavádění elektronizace do zdravotnictví. Tu my v MediClinicu vítáme, ale nemůže být doprovázena nulovou valorizací úhrad za zdravotní péči pro praktické lékaře. Tím stát opět přenáší veškeré břímě na bedra poskytovatelů primární péče a bludný kruh se zhoršenou dostupností primární péče se uzavírá.

Věřím, že i navzdory výše popsanému naleznete v případě potřeby v našich ordinacích tu nejlepší možnou zdravotní péči a vřelý přístup všech našich kolegů a kolegyň.

Pro vás, naše pacienty, stále vymýšlíme a realizujeme nové výhody. Z těch aktuálních bych rád jmenoval edukační brožury v ordinacích praktických lékařů pro dospělé, které obsahují důležité informace o léčbě chronických nemocí. Pro novorozence registrované do péče praktických lékařů pro děti a dorost jsme připravili pozornost v podobě novorozeneckého dárkového balíčku, včetně praktických rad pro maminky.

V tomto novém čísle časopisu bychom vás rádi seznámili s řadou zajímavých a užitečných témat – aktuální chřipkou a pneumokovými nákazami, s problematikou častého onemocnění horních cest dýchacích u dětí a spoustou dalších podnětných informací. Kromě příjemného čtení vám všem přeji pevně zdraví a optimismus nejen do posledních měsíců roku 2017.

MUDr. Petr Čapek, MBA výkonný ředitel MediClinic.

Obsah

podzim/zima 2017

| | |
|---|----|
| Tipy pro naše zdraví | 2 |
| Chřipka a pneumokokové nákazy | 3 |
| Producentka hormonů - štítná žláza | 6 |
| Zdravá střeva, základ zdraví | 8 |
| Strava diabetika | 10 |
| Infekční mononukleóza | 12 |
| Často nemocné dítě | 14 |
| Proč naše tělo potřebuje minerální látky..... | 16 |
| ČČK a jeho aktivity v sociální oblasti..... | 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,
tipy a tajenky pošlete na:
redakce@mediclinicplus.cz

Vydání:
II. vydání, ročník III.
podzim/zima 2017,
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.

TIPY PRO NAŠE ZDRAVÍ

Redakce

NOVINKA



BabyBalsam od Vicks

- zvláčňující a zklidňující balsám speciálně vyvinutý pro děti od 6 měsíců.
- Díky aromatickému složení přináší dítěti pocit zklidnění, pohodlí a relaxace.

BabyBalsam od VICKS je kosmetický přípravek.

UTIPRO® PLUS – proti infekcím močových cest

Zdravotnický prostředek

Uropatogenní gramnegativní bakterie, zejména Escherichia coli, se přichytí na střevní stěnu, vstupuje do buňky, rychle se množí, migruje a způsobuje tak 70–90 % opakujících se močových infekcí.

- Xyloglukan
 - přírodní polysacharid, působí mechanicky ve střevním lumenu
 - mechanicky vytváří tenký biofilm, který brání přilnutí bakterií na střevní stěnu
 - brání pomnožení E. Coli a ostatních bakterií (ty zůstávají v množství, které je pro tělo potřebné) a v jejich následné migraci do urogenitálního systému
- Ibišek a propolis působí v močovém měchýři a díky obsahu flavonoidů vytvářejí prostředí nevhodné pro rozmnožování bakterií
- Utipro® Plus působí na příčinu problému a jeho účinek je potvrzen klinickými studiemi

NOVINKA



PARALEN® horký nápoj bez cukru 500 mg

- snižuje horečku, pomáhá při chřipce a tlumí bolest
- S citronovou příchutí
- Neobsahuje cukr, nedráždí žaludek
- Je vhodný i pro diabetiky, osoby s vysokým krevním tlakem a po poradě s lékařem či lékárníkem i pro těhotné ženy a kojící maminky

Paralen® horký nápoj bez cukru 500 mg je volně prodejný lék k vnitřnímu užití. Obsahuje paracetamol.



Ibalgín® Rapidcaps 400 mg měkké tobolky

Účinné analgetikum s protizánětlivým účinkem.

Snadno rozpustné růžové měkké tobolky s tekutou účinnou látkou.

Při bolesti hlavy a migréně, bolesti zubů, zad, svalů a menstruační bolesti.

Pro dospělé a dospívající nad 12 let (od 40 kg tělesné hmotnosti).

Ibalgín® Rapidcaps 400 mg měkké tobolky je volně prodejný lék k vnitřnímu užití. Obsahuje ibuprofenum.



Pozorně čtěte příbalovou informaci a poraďte se s lékařem nebo lékárníkem.

Chřipka a pneumokokové nákazy

MUDr. Hana Ševčíková, Centrum Očkování a cestovní medicíny Avenir

Chřipka (influenza) je velmi snadno přenosné virové onemocnění s celosvětovým výskytem. V České republice se s největším počtem onemocnění setkáváme obvykle v období od ledna do března. Každoročně u nás onemocní 850 000 – 1 200 000 osob. Chřipka může mít velmi závažný průběh, v souvislosti s chřipkou u nás dojde každoročně ke 2000 úmrtí. K těm dochází ve všech věkových kategoriích včetně malých dětí, nejčastěji ale u seniorů a chronicky nemocných osob.

Přenos viru chřipky je extrémně snadný. Vylučuje se několik dnů, prospívá mu suchý vzduch a nedostatek slunečního záření, na kůži vydrží asi 5 minut, na pevných materiálech až dva dny, je-li obalený hlenem, pak až 14 dnů. **Přenáší se kapénkovým způsobem**, tedy při kašli a kýchání, nebo prostřednictvím kontaminovaných předmětů. Rizikové je prostředí s velkou koncentrací osob.

Inkubační doba je velmi krátká - 18 hodin až 3 dny. Poté dochází k **náhlé změně zdravotního stavu**, nastupuje horečka 38 -39 °C, zimnice, pocit oteklého nosu, pálení v hrdle, silné bolesti hlavy, kloubů a svalů,



extrémní únava a postupně se přidává suchý kašel. Tento stav trvá obvykle týden, rekonvalescence však může trvat ještě několik dalších týdnů. Během této doby stále ještě může přetrvávat dušnost, slabost, pocení a únava. V některých případech má chřipka **projevy závažnější v podobě hemoragické bronchitidy a pneumonie, plicního edému, myokarditidy, případně může být průběh chřipky komplikován přidružující se superinfekcí, často stafy-**

lokokovou nebo pneumokokovou.

Závažné průběhy jsou **typické pro seniory, osoby chronicky nemocné**, například diabetiky, kardiaky, osoby s chronickými plicními nebo ledvinovými onemocněními, onkologické pacienty, pacienty po operacích, osoby užívající imunosupresivní léky. U těchto osob může chřipka způsobit zásadní dekompenzaci jejich základního onemocnění.

Očkování je doporučováno také těhotným ženám a ženám, které plánují otěhotnět v chřipkové sezóně, kuřákům a obézním osobám. Každá i úplně zdravá osoba má z očkování prospěch. Díky očkování pak chřipka není důvodem zdravotních obtíží, pracovní neschopnosti, nevznikají ekonomické ztráty na výdělku a investicích do léků a vitaminů. Neohroží také oslabené osoby v blízkém okolí.

Očkování se provádí každoročně, obvykle od září. Vakcíny obsahují antigeny kmenů virů chřipky, jejichž výskyt je v dané sezóně nejpravděpodobnější. Vakcína nezpůsobuje infekci, protože neobsahuje živý virus. Provádí se jednou dávkou trivalentní nebo tetravalentní vakcíny. **Tetravalentní vakcína je letošní novinkou v prevenci chřipky a poskytuje širší ochranu proti cirkulujícím virům chřipky.**

Očkování proti chřipce je částečně nebo plně hrazeno všem seniorům ve věku nad 65 let a dále určeným skupinám chronicky nemocných pacientů.

Vzhledem k tomu, že chřipka není jediným preventabilním onemocněním, které ohrožuje výše uvedené skupiny osob, je na místě zmínit i důležitou novou informaci vztahující se k prevenci **pneumokokových onemocnění**.

Dle novely Zákona č. 48/1997 (§ 30) vstupuje do režimu plné úhrady ZP pro osoby nad 65 let věku konjugovaná **vakcína proti pneumokokovým nálezům Prevenar 13**.

Pneumokoková onemocnění způsobuje bakterie **Streptococcus pneumoniae**. Jedná se o velmi častá onemocnění v populaci s různorodým průběhem od lehkých respiračních onemocnění, přes záněty dutin a středouší až po **invazivní pneumokoková onemocnění** pod obrazem hnisavého pneumokokového zánětu mozkových obalů (meningitidy) nebo plic (pneumonie) a otravy krve (sepsy). Nemoc se šíří stejně jako chřipka kapénkami od nemocných osob nebo nosičů, kterých je zejména v dětské populaci vysoké procento.

Přestože je dlouhodobě známo, že invazivní pneumokoková onemocnění ohrožují zdraví věkové kategorie osob nad 65 let velmi významně a v tomto věku je zaznamenáváno nejvíce úmrtí, je primární prevence očkováním v tomto ohledu dlouhodobě podceňována laiky i odborníky.

V roce 2016 bylo zaznamenáno celkem **323 případů invazivního pneumokokového onemocnění**. Nejvíce případů ve věkové skupině nad 65 let, ve které došlo ke 163 onemocněním, což je 50 % celkového počtu. **Ve jmenovaných 323 případech došlo k 66 úmrtím a 40 z nich**

bylo ve věkové kategorii osob nad 65 let. Lze tedy bohužel konstatovat, že pokud onemocní invazivním pneumokokovým onemocněním osoba starší 65 let, každá čtvrtá se stane jeho obětí.

Tato statistika by měla být dostatečným důvodem pro větší aktivitu v přístupu k prevenci těchto onemocnění u starších osob, protože je zřejmé, že ani moderní medicína nedokáže vždy vyléčit závažné bakteriální onemocnění u osob, na něž plně doléhá oslabení obranného systému dané věkem (imunosenescence) a často také řadou základních onemocnění.

Invazivní pneumokoková onemocnění se mohou rozvinout i u zcela **zdravých jedinců, jednoznačně**



častěji však onemocní malé děti, kuřáci, osoby s poruchou funkce nebo ztrátou sleziny, chronickým onemocněním plic, srdce, jater a ledvin, diabetici, onkologičtí pacienti a osoby po transplantaci.

V rámci pravidelného očkování bude tato očkovací látka plně hrazena také všem skupinám pojištěnců v souladu s § 6 Vyhlášky č. 537/2006 Sb. o očkování proti infekčním nemocem, tedy u fyzických osob umístěných v lé-

čebnách pro dlouhodobě nemocné a v domovech pro seniory. Dále u fyzických osob umístěných v domovech se zvláštním režimem, pokud tyto fyzické osoby trpí chronickým nespecifickým onemocněním dýchacích cest, chronickým onemocněním srdce, cév nebo ledvin nebo diabetem léčeným inzulínem.

Očkování hrazená ZP realizují praktičtí lékaři pro dospělé nebo děti. Očkování za úhradu provádí také specializovaná pracoviště, jako jsou centra Očkování a cestovní medicíny Avenir.

Očkovací látky proti chřipce a vakcínu Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním lze aplikovat jednotlivě v doporučeném odstupu mini-

málně 14 dnů, ale také současně s dodržением zásad vakcinační praxe, tedy do odlišných míst aplikace, většinou levého a pravého deltového svalu paže.

Kromě očkování proti chřipce a pneumokokovým nálezům je v rámci prevence respiračních nálezů žádoucí zdravý životní styl včetně aktivního pohybu, otužování, konzumace pestré stravy s dostatkem zeleniny a ovoce, kvalitní pitný režim a osobní hygiena.

DOBŘE ZPRÁVY PRO LIDSTVO ŠPATNÉ ZPRÁVY PRO CHŘIPKU



Vaxigrip Tetra® 4 kmeny pro širší ochranu

ZKRÁCENÉ INFORMACE O LÉČIVÉM PŘÍPRAVKU: Vaxigrip Tetra, injekční suspenze v předplněné injekční stříkačce. Tetravalentní vakcína proti chřipce (Stépený virion, inaktivovaný). **Léčivá látka:** Virus chřipky (inaktivovaný, stépený) obsahující následující kmeny (přípraveny na oplodněných slepičích vejcích ze zdravých drůbežích chovů): A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09 – varianta kmene (A/Michigan/45/2015, NYMC X-275) 15 mikrogramů HA*, A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2) – varianta kmene (A/Hong Kong/4801/2014, NYMC X-263B) 15 mikrogramů HA*, B/Brisbane/60/2008 – varianta kmene (B/Brisbane/60/2008, divoký typ) 15 mikrogramů HA*, B/Phuket/3073/2013 – varianta kmene (B/Phuket/3073/2013, divoký typ) 15 mikrogramů HA*, v dávce 0,5 ml; * hemaglutinin. Tato vakcína splňuje doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) (pro severní polokouli) a doporučení EU pro sezónu 2017/2018. **Terapeutické indikace:** Vakcína je určena k aktivní imunizaci dospělých a dětí od 3 let věku a starších k prevenci chřipkového onemocnění způsobeného dvěma podtypy chřipkového viru A a dvěma typy chřipkového viru B obsaženými ve vakcíně. **Dávkování a způsob podání:** Dospělí: jedna dávka 0,5 ml. Děti od 3 do 17 let: jedna dávka 0,5 ml. Dětem do 9 let věku, které nebyly v minulosti očkované, má být podána druhá dávka 0,5 ml v intervalu nejméně 4 týdnů. Děti mladší 3 let: bezpečnost a účinnost vakcíny Vaxigrip Tetra nebyla dosud stanovena. Vakcína má být podána intramuskulárně nebo subkutánní injekcí. Intramuskulární injekce má být podána přednostně do oblasti deltového svalů. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivé látky, na kterookoli pomocnou látku uvedenou v bodě 6.1 nebo na kterookoli složku přípravku, která může být přítomna ve stopovém množství, jako například vaječné bílkoviny (ovalbumin, kuřecí bílkoviny), neomycin, formaldehyd a oktoylol 9. Očkování je třeba odložit u pacientů se středně závažným nebo závažným horečnatým onemocněním nebo s akutním onemocněním. **Upozornění:** Pro případ anafylaktické reakce po podání vakcíny musí být okamžitě k dispozici odpovídající léčba a zajištěn lékařský dohled. Vakcína Vaxigrip Tetra nesmí být za žádných okolností aplikována intravaskulárně. Tato vakcína musí být podávána s opatrností osobám s trombotyopenií nebo poruchami koagulace, protože u těchto osob se po intramuskulárním podání mohou objevit krvácivé příhody. Protilátková odpověď může být nedostatečná u pacientů s endogenním nebo iatrogením imunodeficiencím. **Interakce:** Na základě klinických zkušeností s vakcínou Vaxigrip Tetra může být vakcína Vaxigrip Tetra aplikována současně s jinými vakcínami. V případě souběžného podání se musí použít samostatné injekční stříkačky a různá místa vpichu injekce. Imunitní odpověď může být snížena u pacientů s probíhající imunosupresivní terapií. Po očkování proti chřipce byly pozorovány falešně pozitivní výsledky sérologických testů používajících metodu ELISA k detekci protilátek proti HIV1, hepatitidě C a zvláště proti H1N1. Falešně pozitivní výsledky testů ELISA lze vyloučit pomocí techniky Western Blot. Předchozí falešně pozitivní reakce může být zapříčiněna reakcí IgM na vakcínu. **Těhotenství a kojení:** Inaktivované vakcíny proti chřipce je možné podávat ve všech stadiích těhotenství. Vaxigrip Tetra může být použit v průběhu kojení. **Nežádoucí účinky:** Celkový bezpečnostní profil vakcíny Vaxigrip Tetra byl srovnatelný s bezpečnostním profilem vakcíny Vaxigrip. K většině reakcí většinou došlo během prvních 3 dnů po vakcinaci a spontánně odezněly během 1 až 3 dnů po objevení. Intenzita těchto reakcí byla mírná. Během klinických studií s vakcínou Vaxigrip Tetra byly zaznamenány tyto nežádoucí účinky: bolest hlavy, bolest svalů, myalgie, malátnost, bolest v místě vpichu injekce, tíseň, horečka, erytém v místě vpichu injekce, otok a indurace v místě vpichu injekce, ekchymóza v místě vpichu injekce, lymfadenopatie, závrať, návaly horka, průjem, nauzea, únava, svědění a pocit horka v místě vpichu injekce, trombotyopenie, plachtivost, neklid, průjem, zvracení, bolest horní poloviny břicha, artralgie. **Uchovávání:** Uchovávejte v chladničce (2 °C – 8 °C). Chraňte před mrazem. Uchovávejte injekční stříkačku v krabičce, aby byl přípravek chráněn před světlem. **Držitel rozhodnutí o registraci:** SANOFI PASTEUR SA, 2, Avenue Pont Pasteur, 69007 Lyon, Francie. **Registrační číslo:** 59/370/16-C. **Datum revize textu:** 19. 7. 2017.

Výdej léčivé přípravku vázán na lékařský předpis. Před použitím si, prosím, pečlivě přečtěte Souhrn údajů o přípravku. Přípravek je hrazen indikovaným pacientům do výše schválené úhrady.

Producentka hormonů

– štítná žláza



MUDr. Aleš Zlámal, praktický lékař pro dospělé, MediClinic, a. s., Česká Skalice

Štítná žláza je měkký útvar (velikosti 30x20x5 mm) s tvorbou důležitých hormonů. Je tvořena dvěma laloky, umístěnými oboustranně poblíž prstencové chrupavky před hrtanem. Mikroskopická stavba štítné žlázy spočívá v obrovském množství jednotlivých buněk, které jsou uspořádány do váčků (folikulů), oddělených od sebe uzounkými vazivovými přepážkami, v nichž probíhají četné krevní vlasečnice.

Jak štítná žláza funguje

Rízení tvorby hormonů tohoto důležitého orgánu je sice složité, ale pro jednoduchost si představme, že funkce této endokrinní žlázy je sledována především prostřednictvím sledování krevních a nervových parametrů z oblasti mozkového kmene a následně i podvěsku mozkového (hypofýzy, resp. její přední části - tzv. adenohipofýzy). V mozkovém kmeni (v oblasti zvané hypothalamus) se uvolňují tzv. releasing faktory, které vyvolávají v hypofýze uvolňování hormonu, označovaného jako TSH. Tento působí přímo na buňky folikulů štítné žlázy, které produkují dva důležité hormony – trijodtyronin a tyroxin, které obsahují vázaný jód. Ve štítné žláze se vyskytují rovněž buňky, které produkují hormon kalcitonin, který ovlivňuje metabolismus vápníku a fosforu. Kalcitonin podporuje ukládání vápníku do kostí a zpevňuje je. K tvorbě hormonů štítné žlázy je tedy třeba dostatečné množství jódu v potravě.

Hormony štítné žlázy mají dalekosáhlý vliv na mnoho pro náš organismus nezbytných funkcí, např. udržování krevního tlaku, frekvenci srdeční činnosti, výživu všech tělesných tkání, správnou minerálovou bilanci, poměr základních metabolitů (cukrů, bílkovin, tuků), zkrátka mají vliv na udržování tzv. homeostázy, což je obecný termín pro potřebný vyvážený poměr většiny důležitých látek pro lidské tělo. Navíc v dětství

(během růstu organismu) ovlivňují tělesný a duševní vývoj.

Onemocnění štítné žlázy

Nejčastějšími nemocemi štítné žlázy jsou její snížená nebo zvýšená funkce, její záněty a nádory. Tyto choroby jsou typické hlavně pro ženy, a to ve středním a vyšším věku.

Při nedostatečné činnosti štítné žlázy (hypotyreóza) dochází u dospělého člověka ke snížení látkové přeměny, tělesné teploty a ke zpomalení frekvence dechu i tepu. K hlavním příznakům hypofunkce štítné žlázy patří zhrubnutí hlasu, váhový nárůst, zpomalení myšlení a zhoršení paměti. Snížená činnost štítné žlázy v dětství vede ke zpoždění tělesného i duševního vývoje (kretenismus).

Naopak nadměrná činnost štítné žlázy (hypertyreóza), kdy je v těle nadbytek uvedených hormonů, způsobuje zvýšenou látkovou výměnu, kterou doprovází hubnutí, nápadně zvýšená chuť k jídlu, pocení, vypadávání vlasů, zrychlení dechu a srdečního tepu. Nadbytek hormonů štítné žlázy ovlivňuje i centrální nervovou soustavu – způsobuje neklid, úzkost a psychickou labilitu. Někdy je možné pozorovat také nápadné vystoupení očí z očních důlků.

Záněty štítné žlázy jsou většinou tzv. autoimunitním onemocněním, kdy se vytvářejí v těle protilátky proti vlastním buňkám štítné žlázy. Tyto typy zánětů jsou typické

pro ženského pohlaví a většinou jsou spojeny s hypofunkcí štítné žlázy.

Štítná žláza může být postižena rovněž nádorovým bujením. Benigni (nezhoubné) nádory se vyskytují v podobě tzv. adenomů. Zhoubné (maligní) nádory jsou poměrně vzácné, většinou jde o karcinomy nebo lymfomy. Přesná diagnostika nádorů štítné žlázy patří do rukou specializovaných pracovišť na základě přesných kritérií a laboratorních vyšetření, jakož i zobrazovacích metod (UZ vyšetření, CT, scintigrafické vyšetření, magnetická rezonance, cytologická, histologická a histochemická vyšetření).

Léčba

Léčení poruch štítné žlázy probíhá

u většiny pacientů ambulantně. Dochází k pravidelným kontrolám a odběrům krve, na základě kterých je upravováno dávkování předepsaných léků. Terapie hypothyreózy je spojena s pravidelným užíváním hormonu tyroxinu v tabletách. Terapie hyperthyreózy spočívá v přesném užívání tzv. strumigenů.

Při užívání těchto léků na úpravu funkce štítné žlázy je velmi důležité, aby bral pacient léky ve stejnou dobu, (nejčastěji ráno po probuzení) na lačno, zapil je dostatečným množstvím tekutin a tyto léky užíval v jinou dobu, než užívá ostatní léky. Určitou skupinu onemocnění, nejen nádory, je nutno řešit chirurgicky, kdy je pacientovi odstraněna část, případně celá štítná žláza. Poté je

nutno zvláště přesně užívat v rámci substituce tzv. náhradní hormony dle rady lékaře.

Prevence onemocnění štítné žlázy spočívá v racionální výživě s dostatkem jódu, denní potřeba tohoto prvku je 200 mikrogramů. Obzvláště je tento příjem důležitý u dětí, dospívajících a u těhotných či kojících žen. Součástí pravidelných preventivních prohlídek u praktických lékařů je také vyšetření hodnot hladin hormonů štítné žlázy. Proto je nezbytné tyto preventivní prohlídky řádně absolvovat a dodržovat případnou následnou léčbu dle doporučení lékaře. Tímto lze často předcházet zbytečným následným komplikacím zdravotního stavu.

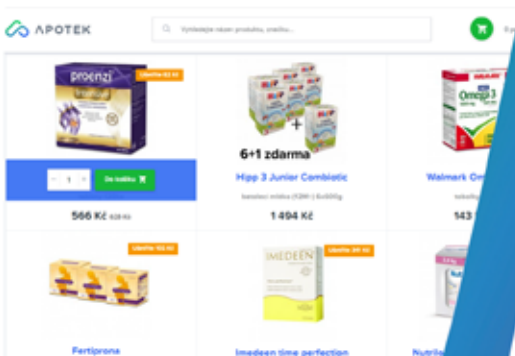
Inzerce

 **APOTEK.cz** internetová lékárna

Zavolejte nám!
311 240 210



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



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

Akce platí do 31. prosince 2017

Zdravá střeva, základ zdraví



MUDr. Adéla Pulkertová, Praktický lékař pro dospělé, Pečky

Střeva člověka nejsou jen orgánem určeným k trávení a vstřebávání potravy, ale tvoří velmi dynamický systém, který hraje významnou roli v celkovém tělesném zdraví. Obsahují desetkrát více bakterií než je počet všech buněk v lidském těle a tvoří asi 1-1,5 kg g hmotnosti dospělého člověka.

A přestože si pod pojmem bakterie převážně představujeme původce onemocnění, v tomto případě se jedná o bakterie příznivé, které mají prokazatelně pozitivní účinky na lidské zdraví. Na sliznici střeva vytvářejí jakýsi ochranný štít (střevní mikroflóru) a brání tak obsazení střeva bakteriemi škodlivými. Stručně řečeno, pokud bude dostatek přátelských bakterií, zamezí se obsazení střevní sliznice těmi nepřátelskými. Zároveň mají ale i velmi důležitou roli v procesu trávení, stimulaci imunitního systému, tlumení alergií, snižují riziko rozvoje karcinomu tlustého střeva a konečníku, zvyšují vstřebávání některých minerálů, produkují některé vitaminy skupiny B a vitamin K a také živiny pro samotné buňky sliznice tlustého střeva, zmírňují zácpu a působí jako prevence závažných onemocnění střev a průjmů. Stav našich střev má tedy velmi úzkou spojitost s naším celkovým zdravím. Některé léky, především antibiotika, přímo ovlivňují složení mikroflóry. Antibiotika totiž kromě ničení nežádoucích bakteriálních patogenů likvidují také zdraví prospěšné bakterie. Proto je důležité vyvarovat se neuváženému podávání antibiotik (např. při chřipce nebo jiné viróze). Ovšem i nevhodná životospráva (především kořeněná jídla, tučná jídla, uzeniny, vnitřnosti, majonéza, nadměrná konzumace sladkostí, nedostatek vlákniny,

nedostatek komplexních sacharidů, stres, alkohol a kouření) narušují přirozené osídlení střev. Tak jak se během vývoje trávicí trakt mění, mění se i s věkem složení střevní mikroflóry. U novorozence je prakticky sterilní a je během 48 hodin po narození velmi rychle osídlován bakteriemi, mezi 1. až 4. rokem života dosahuje skladby zdravého dospělého jedince. Ačkoli má u všech dospělých složení mikroflóry stejné základy, tak se u každého člověka liší a lze jeho různorodost považovat za jakýsi „otisk prstů“. Důkazem toho je, že různé zásahy do flóry mají u různých jedinců i různé důsledky. S přibývajícím věkem pak postupně množství příznivých bakterií klesá, a proto jsou senioři náchylnější k poruchám trávení. K udržení zdravé střevní flóry nám pomáhají takzvaná probiotika, prebiotika a synbiotika.

Probiotika

Jde o potraviny a potravinové doplňky, které obsahují živé příznivé bakterie. Název vychází z latinského „pro“ a „bios“, což v překladu znamená „pro život“. Nejpoužívanější jsou bakterie rodů *Lactobacillus*, *Lactococcus* a *Bifidobacterium*. Vyšší míra jejich zastoupení ve střevech je velmi žádoucí. Probiotika jsou přirozeně obsažena v celé řadě potravin, jsou jimi například plnotučné jogurty, acidofilní a kefirová mléka, zraj-

ci sýry, ementál, ovčí bryzna, kysané zelí, kvašené okurky, čaj kombucha (houba), tempeh (produkt ze soji). Dají se užívat i ve formě roztoků nebo tablet, které můžeme zakoupit v lékárnách, ale vždy je mnohem přirozenější jejich pravidelný příjem v rámci běžné stravy. Existují však situace a stavy, při kterých je užívání probiotik žádoucí více než kdykoli jindy. Především v průběhu léčby antibiotiky a asi ještě týden po ukončení antibiotické léčby. Užíváním probiotik snížíme riziko propuknutí průjmu při léčbě antibiotiky až o 52 % (studie Szazawal et al. 2006). Dále při zaživacích onemocněních jako jsou průjem, zácpa, dyspepsie, dráždivý tračník, Crohnova choroba, divertikulitida (zánět výchlepek tlustého střeva). Ale i při onemocněních, která primárně trávicí trubici nepostihují: plísňová kožní onemocnění, kvasinkové infekce veškerých lokalizací, při cukrovce, vysoké hladině cholesterolu, poruchách jater, žlučníku a slinivky, poruchách imunity, u alergií, při zánětech močových cest. Také je s výhodou užívání probiotik v těhotenství.

Prebiotika

Jsou zjednodušeně řečeno látky, které slouží jako potrava pro přátelské bakterie. Jsou to tedy na rozdíl od probiotik látky neživé. Jedná se o pro člověka těžko stravitelné nebo nestravitelné oligosacharidy, z nichž nejvýznamnější zástupce je inulin, které jsou však substrátem právě pro laktobacily a bifidobakterie a umožňují jim tak ve střevě růst a množit se. Opět se prebiotika vyskytují jak ve formě přirozené, tak také syntetické.



Bohatými zdroji přirozených probiotik jsou cibule, česnek, pórek, chřest, čekanka, hlízy slunečnice topinambury a jakonu, luštěniny, jablka a meruňky. Sirup z čekanky nebo topinambury se přidává do některých mléčných výrobků, nealkoholických nápojů a marmelád. Synteticky se prebiotické preparáty vyrábějí ze sacharózy, laktózy či škrobu. Jsou tedy velice podobné přirozeným prebiotikům a liší se jen způsobem vzniku. Nejznámějším syntetickým zástupcem prebiotik je laktulóza. Prebiotika jsou našemu organismu prospěšná nejen jakožto živina pro přátelské bakterie, ale mají též pozitivní vliv na snížení energetického příjmu z potravin, zvětšují objem stolice a tím potlačují zácpu a umožňují pravidelné vyprazdňování stolice, snižují i riziko nádorových procesů v tlustém střevě a konečníku, snižují riziko rozvoje divertikul tlustého střeva, snižují hladinu cholesterolu v krvi a napomáhají vstřebávání hořčičku a vápníku (tudíž mají efekt i proti osteoporóze). Jejich zařazení do jídelníčku však musí být pozvolné a opatrné, jelikož jejich

náhlé příliš vysoké dávky mohou způsobovat nadýmání a paradoxně poruchy zažívání. Doporučovaný denní příjem prebiotik je 0,3 g na 1 kilogram váhy u mužů a 0,4 g na 1 kilogram váhy u žen.

Synbiotika

Potraviny, které obsahují probiotickou i prebiotickou složku, se nazývají synbiotika (též symbiotika). Vzájemně se oba užitečné efekty kombinují a jejich společný výsledný účinek je vyšší než při použití samotného probiotika nebo prebiotika. Nejčastěji se jedná o jogurty s živou kulturou, které jsou obohacené o inulin.

Vzhledem k výše uvedenému je zdraví našich střev nesporně jednou z nejdůležitějších součástí lidského zdraví. Je tedy na místě o ně maximálně pečovat nejen v období zvýšených nároků organismu, ale pravidelně a preventivně zařazením probiotických i prebiotických potravin do svého běžného jídelníčku. Toto vložení minimální úsilí se vám v maximální míře vrátí.

STRAVA DIABETIKA



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

CÍLE DIETNÍ LÉČBY

V dnešní době podíl pacientů, kteří jsou léčeni pouze dietou, klesá. Neznamená to však, že úprava stravy nemá velký význam! Je nezbytnou součástí celého schématu léčby, jehož dalšími články jsou léky ve formě tablet (perorální antidiabetika) a inzulín. Dieta pro diabetiky odpovídá zásadám zdravého životního stylu. Každý diabetik si může u svého praktického lékaře vyžádat konzultaci u nutriční terapeutky (po zjištění diagnózy vhodně 3-6x v průběhu prvních šesti měsíců a pak 1x ročně).

Cíle diety:

1. Udržení normální glykémie – dietou lze docílit snížení glykovaného hemoglobinu („dlouhý cukr“) o 2,5-25 mmol/mol, což je mnohem více, než dokážou samotné léky
2. Snížení hladiny cholesterolu
3. Přiměřená tělesná hmotnost – i drobný pokles hmotnosti má velký význam, protože snižuje hodnoty cukru a cholesterolu v krvi, krevní tlak a zvyšuje citlivost těla na inzulín
4. Ovlivnění výskytu hypoglykemií

5. U dětí zajištění podmínek pro zdravý růst a vývoj = jiná doporučení než pro dospělé

JINÝ DIABETES – JINÁ DIETA

Dieta pacientů s diabetem 1. typu spočívá především v počítání sacharidů ve stravě pomocí tzv. výměnných jednotek (1 jednotka = 10 g sacharidů). To samé však platí i pro neobézní diabetiky 2. typu léčené inzulínem. Strategie diabetiků 2. typu spočívá hlavně na redukčních režimech.

Diabetici 1. typu léčení třemi a více injekcemi inzulínu denně by měli mít denní porci sacharidů rozdělenou do šesti jídel. U diabetiků 2. typu stačí, jsou-li sacharidy ve třech, maximálně čtyřech denních porcích. Obzvláště u obézních diabetiků platí, že nejsou nutné dopolední a odpolední svačiny (pokud nejsou fyzicky aktivní) a pokud v noci nemají hypoglykemie, nejsou třeba ani druhé večeře.

Rozdílly jsou i ve frekvenci jídel. U diabetiků 2. typu zvýšená glykemie po jídle přetrvává i několik hodin (nejčastěji 3-4), není proto rozumné začít jíst svačinu, když je hladina cuk-

ru vysoká ještě po předchozím jídle.

CO JSOU TO SACHARIDY?

Sacharidy jsou různé druhy cukrů. Glykémii zvyšují i cukry, které nejsou sladké, to je například škrob z mouky. Proto se diabetik při čtení etikety musí zaměřit na pojem sacharidy a ne jen „z toho cukry“. Sacharidy jsou tedy obsaženy v těchto potravinách: sladkosti, potraviny obsahující škrob (brambory, rýže, těstoviny, knedlíky, chléb, pečivo...), sladké ovoce, mléčné výrobky. Množství sacharidů v dietě hraje podobnou roli jako množství tuků!

VÝZNAM VLÁKNINY

Vláknina ovlivňuje funkci střev – působí proti zácpě, má dobrý vliv na hemoroidy, divertikulitidu, působí preventivně proti nádorům střev a hlavně zajišťuje rychlejší pocit sytosti, což má význam hlavně u redukční diety. Vláknina zpomalí vyprazdňování žaludku a může tak snížit vzestup glykemie po jídle, dále také snižuje hladinu cholesterolu. Doporučený příjem vlákniny je 20-40 g, což je 600 g zeleniny a ovoce za den (tj. porce ovoce a zeleniny ke

každému jídlu a k tomu luštěníni 5x týdně). Nejúčinnější je konzumovat vlákninu v přírodním stavu – zelenina, ovoce, celozrnný chléb, sójová mouka, ovesné vločky, knäckebrot, neloupaná rýže, otruby... Pozor však na „tmavé pečivo“ – bývá přibarveno karamellem! Rovněž i kupované müsli směsi bývají velmi přeslazené.

SLADIDLA

Energetická sladidla (fruktóza či sorbit) mohou zvyšovat kalorický příjem a nadváhu. Lze je použít k tepelnému zpracování potravin. Neenergetická sladidla (sacharin, aspartam, sucralosa...) jsou prospěšné u obézních osob – snižují energetický příjem. Sacharin je 500x sladivější než řepný cukr a je vhodný na pečení i vaření. 20 mg aspartamu nahradí 1 lžičku cukru, sladí se jím nápoje a používá se jako stolní sladidlo. Acesulfam K je zase vhodný k pečení a vaření,

ale má lehkou pachut'. Sucralosa je nové sladidlo, 600x sladivější než sacharóza a v organismu se vůbec nevstřebává. Náhradní sladidla nejsou vhodná pro těhotné ženy.

DIA POTRAVINY

Lze doporučit light nápoje (množství dle přípustného denní dávky sladidla) a nízk energetické potraviny. Mnoho „dia“ výrobku však obsahuje vysoký podíl tuků a energie a zdravě tedy nejsou!

NÁPOJE

Diabetik by měl denně vypít 2-2,5 litru tekutin – voda, neslazená minerálka, event. light nápoje. Pozor na alkohol – nalačno může vyvolat hypoglykémii! Zároveň je alkohol zdrojem energie a jeho příjem vede k obezitě, zvyšuje cholesterol a krevní tlak, větší příjem alkoholu poškozuje nervy.

VITAMINY

Pokud je strava pestrá, není třeba užívat doplňky stravy s vitaminy. Avšak diabetici mají větší sklon k osteoporóze. U starších diabetiků a žen po přechodu se doporučuje příjem 1000 mg vápníku v kombinaci s vitamínem D v dávce 400-800 IU denně.

ROZDĚLENÝ TALÍŘ

Jídlo na talíři by mělo být rozděleno tak, aby 1/3 zabírala bílkovinná strava, 1/3 vláknina a 1/3 sacharidy. Je-li diabetik obézní, ubere sacharidy a přidá vlákninu.

ZÁVĚREM

Zdravě se stravovat neznamená jen počítat kalorie, ale také mít dobré stravovací a pohybové zvyklosti. Jídlo není prostředkem k uklidnění, z vody se netloustne a čím lépe se budete stravovat, tím více budete mít svoje tělo a nemoci pod kontrolou.



Infekční mononukleóza



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

Infekční mononukleóza je virové onemocnění, které se nejčastěji vyskytuje u dětí a mladistvých, u lidí ve středním a starším věku se vykytuje vzácně, ale na rozdíl od mladších může přinášet častější rizika komplikací.

Infekce je způsobena virem Epstein - Barrové (EBV), který je jedním z nejrozšířenějších virů a infikuje více než 90 % populace. Do organismu virus často pronikne již v dětství, aniž by vyvolal jakékoliv příznaky onemocnění, a zůstává ve slinách. Virus se tedy přenáší nakaženými slinami - nemocného nebo zdravého nosiče, proto nejčastějším způsobem přenosu je líbání, kapénková infekce nebo i kontaminované předměty (kartáček na zuby, nádobí, apod.).

Příznaky, diagnóza

Inkubační doba (= doba od nakažení virem až po první příznaky onemocnění) je průměrně 4-7 týdnů. V dětství probíhá infekce EBV často bezpříznakově nebo jen s lehkými projevy, bouřlivější průběh bývá většínou v dospívání nebo v dospělosti.

Základní příznaky infekční mononukleózy zahrnují horečku, bolesti v krku a zvětšení mízních uzlin, únavu - mohou do velké míry připomínat angínu. Často těmto příznakům předchází 3 až 5denní stadium s nespecifickými symptomy, jako jsou bolesti svalů, bolesti hlavy, bolest za očima, zimnice, třesavka, nechutenství.

• **horečka** - je často velmi vysoká až 39-40 stupňů Celsia, zejména na večer, často bez odezvy na podaná antibiotika, může trvat i více než 10-14 dní

• **bolesti v krku** - se velmi podobají bolestem při angině, mandle bývají výrazně zvětšené (v některých případech mohou působit až dýchací obtíže), jsou silně bolestivé při polykání, na povrchu jsou povlázky až souvislé šedé povlaky

• **zvětšení lymfatických uzlin** - symetrické zvětšení krčních, ale i šíjových uzlin, uzliny jsou tuhé, málo bolestivé na dotyk, někdy může dojít i k celkovému zvětšení uzlin - tedy i v dalších místech - v podpaží, v tříselech, ev. nitrohručních nebo nitrobřišních uzlin

• **výrazná únava** až únavový syndrom

V některých případech se mohou také vyskytnout další příznaky - zejména zvětšení jater a sleziny, ev. žloutenka, vyrážka, otoky kolem očí. U některých pacientů může být přítomen jen některý z příznaků a jiné mohou být potlačeny, nebo může onemocnění probíhat atypicky jako chřipka, nebo zcela bezpříznakově.

Diagnóza se stanoví na základě vyšetření krve - typických změn v krevním obraze, kdy jsou zvýšené jednojaderné bílé krvinky - tzv. monocytů, mohou být zvýšené jaterní testy, dále jsou v krvi přítomny typické protilátky proti EB viru.



Jak se infekční mononukleóza léčí?

Léčba infekční mononukleózy je ve většině případů dobře zvládnutelná, probíhá většinou ambulantně, jen v závažných případech je nutná hospitalizace na infekčním oddělení. U většiny pacientů trvá onemocnění 2-3 týdny, únava může přetrvávat i delší dobu, 3-4 týdny.

Léčba zahrnuje:

- **režimová opatření** - doporučuje se klid na lůžku, omezení fyzické aktivity, dle individuálního stavu pacienta lze vykonávat nenáročné činnosti, pracovní neschopnost - minim. 2-3 týdny, dle průběhu onemocnění a typu zaměstnání

- **dieta** - pouze při postižení jater se po dobu zvýšení hodnot jaterních testů doporučuje jaterní dieta - omezení živočišných tuků, zvláště přepá-

lených (grilování, smažení), žádný alkohol, vhodné jsou lehce stravitelné pokrmy, jíst pravidelně několikrát denně - malé porce, nepřejídat se ani nehladovět

- **medikamenty** - podávají se léky na snížení horečky - paralen je vhodnější než acetylsalicylát, který může přispívat k vzácným, ale závažným komplikacím mononukleózy, v některých případech jsou indikována antibiotika (v přítomnosti i bakteriální infekce), ev. krátkodobě kortikoidy - na snížení výrazného otoku v hrdle, lokálně kloktadla, nosní kapky, studené obklady na krk

V rekonvalescenci se dle průběhu onemocnění doporučuje omezení kontaktních sportů pro možnost poranění zvětšených jater nebo sleziny, vhodné je i omezení nadměrné fyzické zátěže (např. dvojfázový tré-

nink, vysokohorská turistika, závodní sportování).

Komplikace se vyskytují vzácně, mohou být však závažné - zejména u starších dospělých, při oslabeném imunitním systému, nebo nedodržení režimu a léčby. Jedná se především o postižení jater - od zvýšených jaterních testů až po žloutenku, natržení zvětšené sleziny, postižení srdce - zánět srdečního svalu a osrdečníku, zúžení dýchacích cest zduřelými lymfatickými uzlinami, některé krevní a neurologické komplikace.

Infekční mononukleóza je onemocnění zejména mladistvých, při dodržení léčby většinou probíhá nekomplikovaně a není nutné další sledování. Při komplikovanějším průběhu je nutné další sledování v infekční ambulanci.

Často nemocné dítě - horní cesty dýchací



MUDr. Jiří Marek, praktický lékař pro děti a dorost, MediClinic, a. s., České Budějovice

Období „podzim-zima-jaro“ bývá typické zvýšenou nemocností, zejména horních dýchacích cest. Mezi tyto nemoci patří rýma, chřipka, zánět hrtanu, angína, méně často pak i zánět vedlejších dutin nosních. K typickým příznakům pak patří v tomto období zvýšená teplota, případně horečka nad 38 °C, bolest v krku, kašel a rýma.



TEPLOTA

Je dobré vědět, že zvýšená teplota je základní obranný mechanismus našeho organismu, kterým se tělo chrání proti „vetřelci“, kterým je buď virus nebo bakterie, a proto na teplotu do 38 °C není vhodné podávat léky srážející teplotu, většinou stačí podávat dostatečný přísun tekutin. Dítě se zvýšenou teplotou má obvykle nechutenství, což je nutné respektovat a je vhodné nabízet oblíbené ovoce, zeleninu nebo šťávy z těchto potravin. Jestliže teploty vyskočí nad 38 °C, pak je teprve vhodné použít léky buď ve for-

mě čípků, nebo sirupu, případně tablet, dle věku dítěte.

RÝMA

Rýma bývá pro dospělého banální záležitost, ale pro kojence je to zásadní problém, který brání základní potřebě výživy, to jest kojení. Nejúčinnějším „lékem“ na rýmu pro kojence, ale i dítě do 3 let věku, je kvalitní a časté odsávání hlenu, nejlépe pomocí vysavače, opatřeného plastovým nástavcem /možno zakoupit v každé lékárně/. Jakékoliv kapky do nosu mohou působit pouze do

dobře odsátého nosu, často skutečně stačí pouze kvalitní a dostatečně časté odsátí sekretu.

BOLEST V KRKU

Bolest v krku často vyřeší čaj s citronem, případně s medem, u starších dětí možno podávat různé druhy cucacích pastilek, často s atraktivní příchutí, v lékárnách je na výběr pestrá paleta těchto léků.

KAŠEL

U kašle je třeba rozlišovat léky a sirupy na suchý kašel a na vlhký kašel. V pokoji, kde leží kašlající dítě, je třeba zajistit dostatečnou vlhkost vzduchu, časté větrání, u zánětu hrtanu je důležitá i nižší teplota než obvykle, velmi pomůže, dýchání chladného vzduchu u otevřeného okna nebo na balkoně, což rodiče u dítěte, které trpí na opakující se záněty hrtanu /laryngitis/, dobře vědí.

VITAMIN D

V poslední době se na všech pediatrických a alergologických kongresech zdůrazňuje nutnost podávání



vitaminu D3, a to nejen v období do 2 let věku, ale i nadále do 15 let života dítěte, právě v období „podzim-zimajaro“, kdy je méně slunečního svitu. Tento vitamin má nejen kladný vliv na správný vývoj kostí, ale velmi kladně ovlivňuje i celý imunitní systém dítěte.

Účinnou prevencí proti chřipce je samozřejmě očkování, které vřele doporučuji jak dětem a jejich rodičům, tak i prarodičům. Pacienti trpící cukrovkou, astmatem, závažnými nemocemi ledvin a srdečními vadami, mají toto očkování hrazeno plně zdravotní pojišťovnou.

Na závěr bych rád zmínil ještě 1 preventivní radu, a tou je otužování a saunování, které je vhodné i pro děti. Já sám chodím do sauny každý týden /i v létě/ a mohu to vřele doporučit všem. Ve Finsku je na 5 mil. obyvatel 2 mil. saun a běžně do sauny chodí celá rodina včetně kojenců, sauny na pracovišti a v obytných domech na sídlišti jsou pravidlem. Pozitivní vliv sauny na imunitní systém byl vědecky potvrzen - je to vlastně uměle navozené krátkodobé zvýšení teploty, kterým naše tělo stimuluje imunitní systém jako v případě začátku infekční nemoci /viz úvod článku výše/.

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.

Proč naše tělo potřebuje minerální látky

MUDr. Ilona Vinklerová, Praktický lékař pro dospělé MediClinic, a. s., Praha 9 - Kyje

Minerální látky jsou pro naše tělo velmi důležité. Jsou zastoupeny v malém množství a podílejí se na metabolických pochodech organismu, správné funkci orgánů a udržování vnitřního prostředí. Nedostatek nebo přebytek minerálních látek je způsoben nevhodnou stravou, nedostatkem tekutin, nadměrným pocením, některými léčivými nebo onemocněními, která vedou k úbytku nebo zadržování těchto látek.

Může se jednat o onemocnění ledvin, jater nebo zažívacího systému, také srdeční selhávání, hormonální a metabolické poruchy, např. cukrovku, onemocnění štítné žlázy, příštitných tělísek a nadledvin. Některé stavy a situace vedou ke zvýšené potřebě minerálů, zvláště těhotenství, nadměrná fyzická námaha, chronický stres a nedostatek odpočinku.

Dochází k poruchám z nedostatku nebo z nadbytku minerálních látek v těle.

Základem k udržení správného zastoupení minerálů je konzumace vyvážené (pestře) stravy, čerstvých a málo technologicky upravených potravin, vitaminů, omezení nadměrné spotřeby alkoholu, cukru a tuku, dostatečný pitný režim. Mezi nejdůležitější minerální látky patří sodík, chloridy, draslík, hořčík, vápník, fosfor, železo, zinek, jód, fluór, selen a molybden.

Sodík (Na) a Chloridy (Cl):

Sůl je pro lidské tělo potřebná v průměrném množství podle stavu organismu a situace, má úzký vztah k vodnímu metabolismu, k udržení osmotického tlaku tělních tekutin.

Vynechat sůl je potřeba při onemocněních srdce a ledvin, její omezení při vysokém krevním tlaku, naopak zvýšení příjmu soli spolu s tekutinami je důležité při nadměrném pocení. Při nedostatku sodíku vznikají svalové křeče, bolesti hlavy a průjemy. Na-

opak nadbytek sodíku zvyšuje krevní tlak. Optimální příjem sodíku jsou asi 3 g denně. Nejvýznamnějším zdrojem sodíku a chloridů neboli chloridu sodného je kuchyňská sůl, z potravin jsou to masné a rybí výrobky, některé sýry, slané oříšky, bramborové lupínky, dehydrované polévky, také minerální vody a některá koření zvláště s obsahem glutamátu sodného. Příjem kuchyňské soli bychom měli omezit na 5-7 g denně.



Draslík (K):

Má význam při mezibuněčné výměně látek a při funkci enzymů. Nedostatek vzniká při průjmech, při odvodňování organismu léčivými /diuretická léčba/, dlouhodobém užívání projímadel, nadměrném pocení, drastických redukčních dietách a při poruchách příjmu stravy. Projevuje se poru-



chami srdečního rytmu, poruchami činností svalů, trávením a poruchami nervového systému. Zdrojem draslíku jsou vlašské ořechy, mandle, brambory, špenát, fazole, sušené švestky a paprika.

Hořčík (Mg):

Podílí se na funkci enzymů ve všech procesech organismu a má úzký vztah k metabolismu draslíku, oba prvky mají důležitou roli uvnitř buněk. Zklidňuje centrální a periferní nervový systém, ovlivňuje psychický stav, srdeční rytmus, má protistresové a protizánětlivé účinky.

Nedostatek se projevuje ranní únavou, nespavostí, nočním pocením, podrážděností, bolestmi hlavy, křečemi dolních končetin a záškuby v oblčejí. Zdrojem jsou potraviny převážně rostlinného původu, např. fazole, sója, lískové ořechy, ovesné vločky.

Vápník (Ca):

Je hlavním stavebním materiálem kostí, zubů, podílí se na činnosti svalů a krevní srážlivosti.

Nedostatek vápníku se projevuje křečemi, únavou, poruchami srdečního rytmu, z dlouhodobého hlediska jsou přítomny kožní změny, padání vlasů, porucha nehtů, osteoporóza a parodontóza.

Je zastoupen v mléce a mléčných výrobcích, ovoci, ořechách, rybách.

Fosfor (P):

Společně s vápníkem se podílí na látkové výměně kostí a zubů. Zdrojem je mléko, maso, obilí, ryby, vejce.

Železo (Fe):

Nedostatek železa se projevuje změnami nehtů, vypadáváním vlasů, suchou kůží, bolestmi hlavy, lehkou podrážděností, bolavými ústními koutky a chudokrevností.

Zdrojem jsou játra, maso, pивní kvasinky, brokolice, kapusta.

Zinek (Zn):

Je důležitý pro formování kostí, léčení a hojení ran a vředů. Zdrojem jsou semena dýně, houby, luštěniny, kakao a další.

Jód (I):

Je nezbytný pro funkci štítné žlázy, tělesný a duševní vývoj a potřeba jódu se zvyšuje v dospívání, u těhotných a kojících žen. Zdrojem jsou višně, třešně, ryby, vejce, citrón, špenát, čokoláda.

Fluór (F):

Nedostatek vede ke zvýšené kazivosti zubů. Najdeme jej v mase, vejcích, ovoci a zelenině.

Selen (Se):

Má význam pro ochranu buněk, funkci svalů a krevní srážlivost, je důležitý pro imunitní systém.

Zdrojem je ovoce a zelenina, také ryby, maso, celozrnné produkty.

Molybden (Mo):

Podílí se na metabolismu fluoridu v zubech. Zdrojem je zelenina.

Léčba nedostatku minerálních látek spočívá v substituci neboli doplnění těchto látek stravou, tabletami nebo ve formě infúzí či injekcí. Naopak při nadbytku minerálů je nutné snížení příjmu těchto látek.

Zásadou je stanovení správné diagnózy a léčba základního onemocnění, které vede k poruše metabolismu minerálních látek.



ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ A JEHO AKTIVITY V SOCIÁLNÍ OBLASTI

Sociální činnost Českého červeného kříže je postavena jak na dobrovolné práci našich členů v oblastních spolcích a místních skupinách ČČK, tak na práci profesionálů.

Dobrovolníci ČČK se podílejí na akcích pro seniory a tělesně postižené občany, pomáhají v ošacovacích střediscích i protidrogových centrech a zajišťují provoz linek pomoci.

nyh azylových domech nacházejí útočiště a pomoc ženy v krizi, matky s dětmi, mladí lidé do 26 let opouštějící školská zařízení pro výkon ústavní nebo výchovné péče či osoby přicházející z výkonu trestu nebo



Dobrovolné pečovatelky 16 oblastních spolků ČČK poskytují v rámci dobrovolné pečovatelské služby bezplatnou péči téměř 400 starým, nemocným, tělesně postiženým a imobilním klientům.

Zdravotničtí pracovníci naší profesionální pečovatelské služby – agentury domácí ošetrovatelské péče Alice, provádějí při návštěvách u klientů přes 553 000 zdravotních výkonů. Celkem máme evidovaných 13 agentur, které zaměstnávají 127 osob pečujících o bezmála 7 300 klientů.

Jednotlivé oblastní spolky ČČK také provozují různé typy sociálních zařízení či poskytují další sociální služby. V námi provozova-

muži ve věku od 18 let, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci spojené se ztrátou bydlení.

Služby zahrnují často kromě ubytování, poskytování stravy a podmínek pro přípravu stravy, také základní sociální a právní poradenství.



ČČK provozuje např. i Dechový rehabilitační stacionář pro děti, který umožňuje denní pobyt zdravotně oslabeným dětem ve věku od 2 do 6 let, jež nemohou navštěvovat běžná dětská předškolní zařízení.



Od r. 1994 jsme zřizovateli Dětské odborné léčebny Chartlotty G. Masarykové v Bukovanech - druhé nejstarší respirační léčebny v Čechách. Odbornou lékařskou péči poskytujeme dětem ve věku od 1 do 18 let. Pobyt dětí je plně hrazen ze zdravotního pojištění, stejně jako pobyt doprovodu u dětí od 1 do 6 let. Součástí péče



je i předškolní výchova dětí a školní výuka včetně výuky cizích jazyků. Ročně se v bukovanské léčebně s kapacitou 90 lůžek léčí přibližně 400 pacientů. Léčebna je od roku 2012 akreditovaným zařízením.

Od roku 2004 provozujeme také Dům péče ČČK - nestátní zdravotnické zařízení hospicového typu, které poskytuje klientům dlouhodobou lůžkovou péči, ošetrovatelskou a paliativní péči a pomáhá těm klientům, u kte-

rých by bohužel další radikální léčba nepřinesla prodloužení života. Toto zařízení disponuje celkem 15 lůžky.

V domech pro seniory či obdobných zařízeních se specializujeme také na péči o klienty s chronickým duševním onemocněním. Nejnovějším sociálním zařízením, které bylo otevřeno koncem loňského roku, je Dům se zvláštním režimem pro osoby trpící Alzheimerovou, Parkinsonovou nemocí a stařeckou demencí v Děčíně, jehož kapacita je 13 klientů.

Trí z našich oblastních spolků provozují dopravní zdravotnickou službu, která se 30 zaměstnanci a 21 vozy přepraví průměrně 2 500 nemocných měsíčně.

Provozujeme i dvě protidrogová centra, která kromě poradenských služeb provozují linku pomoci, spolupracují s protidrogovými komisemi místně příslušných úřadů, psycholog, psy-

chiatry, policii, školami a rodiči.






V rámci sociální činnosti pořádáme rekondiční pobyty pro seniory a zdravotně oslabené děti. Mezi oblíbené aktivity patří přednáškové akce. Některé oblastní spolky provozují i Kluby seniorů.

Mezi sociální činnosti ČČK patří též projekt s názvem HELP TRANS – pomoc v pohybu, který je zaměřen na pomoc zdravotně postiženým a a seniorům. V rámci projektu se dobrovolníci snaží umožnit běžné činnosti zdravotně postiženým a starým lidem, kteří s ohledem na své postižení a omezení potřebují asistenci. Projekt zahrnuje jednak tzv. provoz dispečinků, v jejichž rámci jsou zajišťovány osobní asistence, nákupy, návštěvy a další aktivity, dále pak senior dopravu, která v rámci projektu nabízí sociální dopravu – přepravu pro seniory, osoby se zdravotním postižením a rodiče s dětmi. Do projektu je zapojeno celkem 13 oblastních spolků ČČK a počet našich klientů překročil 2 200 osob. Oblastní spolky ČČK realizovali 27 787 jízd.



Více informací najdete na našich webových stránkách: www.cervenkyriz.eu

Luštěte a vyhrajte

|  | INIC. HERCE RODNA | ČERNÍ PTÁCI | PENDREK |  | NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU | BENZIN | ČINNOST |  | SPZ OLOMOUCE | JMÉNO HLASATELKY BUREŠOVÉ | NENAVRŠIT | HOLANDESKÉ SÍDLO |
|--|----------------------------|-------------|-------------------|---|-----------------------------------|-----------|-------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------|---------------------|
| KILOHERTZ | | | | TRUMFY | | | | FR. ŘEKA | | | | |
| OTROK (KNIŽNĚ) | | | | HNOJIVO | | | | BARMSKÁ DĚLKOVÁ JEDNOTKA | | | | |
| | | | | PÁDOVÁ OTÁZKA | | | | ANGLICKÝ JEDNA | | | | |
|  | PSOVITÁ SELMA | | | | ITAL. PROZAIK | | | | SLOVEN. POLIT. STRANA (ZKR.) | | | |
| | POUŽÍVAT PERO | | | | STARÁ SVĚD. VÁHOVÁ JEDNOTKA | | | | HROT | | | |
| TAJENKA 1 | | | | | | | | | | | | TRNOVNÍKY |
| ZKR. STÁTNÍ ARBITRÁŽE | | | OSOBNÍ ZÁJMENO | | | | ŽENSKÉ JMÉNO (2.4.) | | | | | |
| | | | LACH | | | | DO SVĚHO BYTU | | | | | |
| SLOVENSKÝ SOUHLAS | | | | OVOCNÁ ZAHRADA | | | | NEVZDĚLA- NEC | | | | |
| | | | | ŠLECHTIČNA | | | | INIC. HEREČKY LAURINOVÉ | | | | |
| NOVINY A ČASOPISY | | | | | LOTERNÍ LÍSTEK | | | | JEDINEČNÝ EXEMPLÁŘ | DĚTSKÉ SBOHEM | | |
| | | | | | DALEKO (FR.) | | | | | PŘIPRAVENÁ Z VODY | | |
|  | STRAŠI- DELNÝ PŘÍBĚH | VÝBUŠNINA | | | | PROMLUVIT | | | | | | |
| | | DRAHOTY | | | | NUŽE | | | | | | |
| TAJENKA 2 | | | | | | | | HUDEBNÍ ZNAČKY | | | | |
| | | | | | | | | BARMSKÁ VÁHOVÁ JEDNOTKA | | | | |
| ŘEČ | | | | | | | BULHARSKÝ DRUH | | | | LOTYŠSKÉ PLATIDLO | ČADSKÉ SÍDLO |
| | | | | | | | SPOJKA (KNIŽNĚ) | | | | | |
| ANGL. HAVRAN | | | | | | | JMÉNO ŠUHAJE LOUPEŽNÍKA | | | | | |
| | | | | | | | SLOVEN. CO | | | | | |
| OHON | | | | | UPRAVOVAT VLASY HŘEBENEM | | | | | | | |
| ČÁST MOČOVÉHO ÚSTROJÍ | | | | | PROJITI | | | | | | | |

**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 obdržených odpovědí, 10 = počet výher, b = násobek výher). **Správné znění tajenky pošlete nejpozději do 15. 1. 2018 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 vydání MediClinic 1/2017: PORUCHY SRDEČNÍHO RYTMU

Výherci: M. Slaviček/Poříčí n. Sáz.; V. Svobodová/Svitavy, L. Součková/Postupice; L. Havlová/Sychrov; J. Suchá/Bystřice

Všem výhercům blahopřejeme. Redakce.



Znáte výhody péče u společnosti MediClinic?

- Provozujeme celorepublikovou síť více než **160 ambulancí**, tvořenou převážně ordinacemi praktických lékařů pro dospělé i děti a dorost, ambulancemi specialistů a 3 poliklinikami.
- Vzhledem k **celorepublikovému pokrytí a sdílené databázi** budete mít vždy blízko do Vaší ordinace i během své tuzemské dovolené.
- Každý novorozenec v péči našeho praktického lékaře pro děti a dorost dostane dárkový balíček, včetně praktických rad pro maminky.
- Získáváte slevu na pobyty v **Lázních Luhačovice, a.s.** a v **Léčebných lázních Jáchymov**.
- Předepsané inkontinenční pomůcky Vám doručíme zdarma a diskrétně **do 24 hodin až domů**.
- Poskytneme **Vám garanci přednostního vyšetření** na špičkovém pracovišti pro léčbu obezity, **OBkliniky**, pokud máte BMI nad 30.
- Zdravotní sestřičky z naší dceřiné společnosti **Geria** poskytují pacientům v **Praze** a **Svitavách** péči v domácím prostředí, která je plně hrazena zdravotní pojišťovnou. Zajišťují mj. pravidelné odběry, rehabilitaci, ošetření ran nebo aplikaci injekcí. Podívejte se na www.geria.cz a využijte nabízených služeb.
- V ordinacích praktických lékařů pro dospělé jsou Vám k dispozici edukační brožury **s důležitými informacemi** o léčbě chronických nemocí.

Podívejte se na www.mediclinic.cz
a získejte nového partnera pro kvalitní zdravotní péči.

Nachlazení? Kašel? Bolest v krku?

Potřebujete dvě věci:

ulevit od
příznaků

být rychleji
znovu v akci

 **Kaloba**[®]
First choice. Fast recovery.

Nově jako sirup pro děti od 1 roku

Kaloba 20 mg/7,5 ml sirup
je lék k vnitřnímu užití. Užívá se ke
zmírnění příznaků **při onemocnění
dýchacích cest** – akutní bronchitidě
nevyžadující antibiotickou léčbu.
Účinná látka: Pelargonii sidoidis extractum.



K dostání též jako tablety nebo kapky.
Žádejte ve své lékárně. Před použitím
si pozorně přečtěte příbalový leták.



150 let
Dr. Willmar Schwabe
From nature. For Health.

Schwabe Czech Republic s.r.o., Čestmírova 1, 140 00 Praha 4
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz