

# MediClinic<sup>+</sup> PLUS

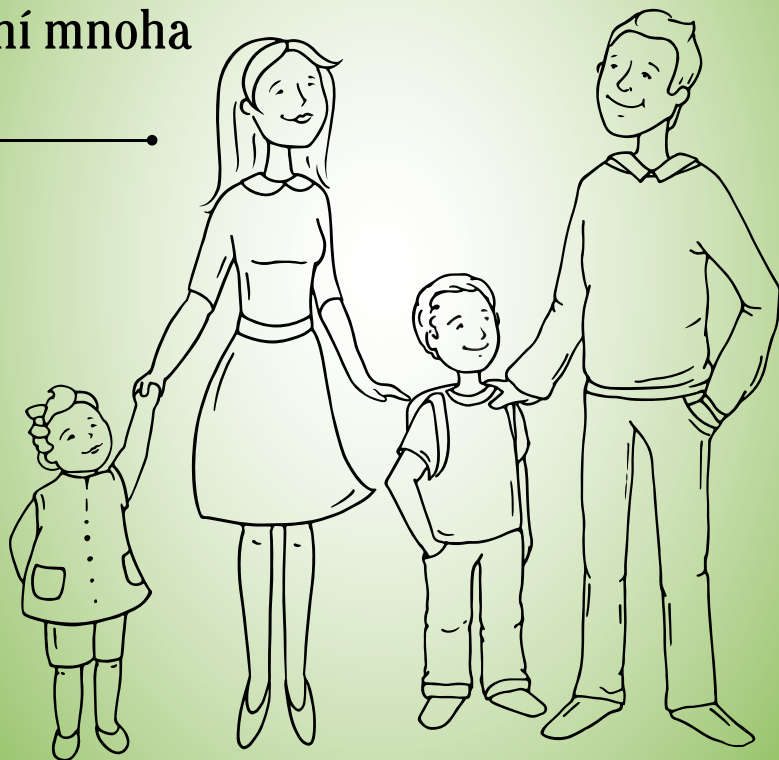
Pro zdraví a dobrou náladu

Léto/2018

Jsem  
**ZDARMA**,  
odnes si mě  
domů

Křečové žíly:  
trápení mnoha  
žen

---



Nákaza spalničkami  
roste, co byste měli  
vědět?

---

Vaginální infekce:  
jak zabránit jejich recidivě?

---



Doplňky stravy

# Urosept®

**nabízí řadu přípravků se šťávou z klikvy velkoplodé, lidově nazývané kanadská brusinka (*Vaccinium macrocarpon*).**

- **sirup** s koncentrovanou šťávou z kanadských brusinek. Pro své výborné chuťové vlastnosti je vhodný pro děti od 3 let.
- **tablety** bez sacharózy k pozvolnému rozpouštění v ústech
- **kapsle**
- **bylinný čaj**, který kromě klikvy velkoplodé obsahuje také šípek, zlatobýl, rozmarýn a další byliny



ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ  
[www.muller-pharma.cz](http://www.muller-pharma.cz)

Dr. Müller  
**PHARMA**

# Editorial

# Obsah

## Vážení a milí čtenáři,

v posledním editoriale jsem se věnoval otázce významu prevence a preventivních prohlídek při péči o naše vlastní zdraví. Samotná hodnota zdraví je nám totiž zřejmě hlavně až v okamžiku, kdy je naše zdraví ohroženo, respektive v momentě, kdy jsme již konfrontováni s konkrétní diagnózou.



Pravděpodobně všichni víme, že kouřit znamená riskovat předčasně úmrtí. To samé platí o nadměrné konzumaci alkoholu a platí to obecně o přejídání i o nedostatku pohybových aktivit. Sami se vědomě rozhodujeme, jaký životní styl si zvolíme. Zrovna tak se sami můžeme rozhodnout, zda se objednáme na preventivní prohlídku u našeho praktického lékaře, na kterou máme zákonný nárok jednou za 2 roky. Ze zveřejněných statistik zdravotních pojišťoven je patrné, že tuto možnost využívá 20 % občanů ČR. Přemýšlel jsem, zda napsat až 20 % nebo jenom 20 % občanů. Je těch 20 % hodně nebo málo? Každopádně každým rokem vzrůstá počet těch, kteří se rozhodli na preventivní vyšetření zajít. A co je nejdůležitější? Abyste se tak rozhodli i vy. Vědomé podcenění rizika může být pro váš život osudné. Ve výskytu civilizačních nebo nádorových chorob se Česká republika bohužel umísťuje v mezinárodních statistikách na předních místech.

Léto, čas dovolených, je již v plném běhu. Letní tematikou se zabývá i několik článků v našem časopisu. Přeji vám nekomplikovaný průběh prázdnin a načerpání nových sil.

*MUDr. Petr Čapek  
výkonný ředitel*

## vydání léto 2018

Nákaza spalničkami roste, co byste měli vědět? .....	2
Zdraví na cestách .....	4
Jak se připravit na vysněnou exotickou dovolenou .....	6
Inkontinence. Jak udělat první krok k její léčbě? .....	8
Vaginální infekce: jak zabránit jejich recidivě? .....	11
Křečové žíly: trápení mnoha žen .....	14
Odhad odborníků - až 50 % seniorů trpí podvýživou ..	16
Portál nejen pro zvědavé děti - MLADYZDRAVOTNIK.CZ .....	18
Představujeme - informujeme .....	20



## Tiráž **MediClinic<sup>+</sup>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 posílejte na:  
mediclinic@premediapharm.cz

Vydání:  
2. vydání, ročník IV  
léto 2018, vychází 18. 6. 2018  
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.

# Nákaza spalničkami roste, co byste měli vědět?



MUDr. Knetigová Markéta, Praktický lékař pro děti a dorost, MediClinic, a. s. Brno

**Spalničky, latinsky nazývané morbilli, jsou vysoce nakažlivé virové onemocnění, které postihuje především děti a patří mezi tzv. dětská infekční exanthemová onemocnění.**

Jejich výskyt se podobal epidemii, která přicházela ve dvouletých intervalech a zanechávala za sebou tisíce případů encefalitidy a zbytečných úmrtí.

Z celosvětového pohledu patří toto onemocnění mezi nejčastější příčiny úmrtí dětí do 5 let.

## **Příčina**

Původcem je virus spalniček a přenáší se vzduchem pomocí drobných kapek vznikajících při kašli, kýchání nebo mluvení. Stejně tak se můžete nakazit i přímým kontaktem s nemocným (s tekutinami a výměšky z jeho hrdla nebo nosu).

Po průniku do organismu se virus usazuje na sliznici dýchacích cest. Napadá její buňky a začíná se množit. Uvolňuje se do sekretu (hlenu, tekutiny), může pronikat i do krve a šířit se do dalších tělesných orgánů. Spalničky patří k nejnakažlivějším chorobám.

Uvádí se, že v uzavřeném prostoru s jedním postiženým jimi onemocní až 90 procent neočkovaných lidí.

Inkubační doba je 10-14 dní, nakažlivost je již 45 dní před výsevem vyrážky a trvá po celou dobu vyrážky.

## **Příznaky**

Příznaky spalniček jsou horečka, rýma, dráždivý kašel, zánět spojivek a světlolachost. Po 3-5 dnech se objeví typická skvrnitá sytě červená vyrážka, nejdříve v záhlaví, za ušima a šíří se na obličej, trup a končetiny. Vyrážka může splývat a měnit svoji barvu od sytě červené po hnědou. Postupně bledne a ve stejném směru v jakém vznikla, se také ztrácí. Postižená místa mohou mírně svědit a kůže nad nimi se lehce odlupuje. Také se objevují v dutině ústní bílé skvrny na červeném podkladě, tzv. Koplikovy skvrny. Horečka může dosáhnout až 40 °C.

Nejčastější komplikací u spalniček jsou zápal plic, zánět středního ucha.

Nejtěžší komplikací je zánět mozku (encefalitida). Může mít za následek nervové obrny, křeče, poruchu myšlení nebo dokonce úmrtí. Trvalé následky postihují až třetinu nemocných pospalničkovou encefalitidou. Určitý druh zánětlivého onemocnění mozku - sklerotizující panencefalitida - se může rozvinout dokonce i několik let po infekci spalničkovým virem. Končí bez výjimky úmrtím nemocného.

## **Diagnostika**

Diagnóza se provádí na základě klinických příznaků a pečlivé anamnézy. Zkoumá se,



jestli dítě mohlo přijít v poslední době do kontaktu s nakaženou osobou, datum posledního očkování a další důležité faktory (např. pobyt v zahraničí). V případě nejistoty existuje možnost stanovení diagnózy pomocí laboratorního vyšetření. Nemocnému se odebere krev a v laboratoři se zjišťuje výskyt protilátek IgM a IgG v krvi.

### Léčba

Léčba je symptomatická, to znamená, že je zaměřena na odstranění hlavních obtíží nemocného. Neexistuje lék, který by působil přímo proti původci. Základem je proto podpora imunitního systému, přísný klid na lůžku, dostatek tekutin a podávání léků snižujících teplotu. Pálení zánětlivých očí je možné mírnit umístě-

ním nemocného v pološeru a studenými obklady.

Průběh a prognóza závisí na komplikacích, které se vyskytují, na stáří a aktuální imunitní situaci pacienta. Průběh onemocnění může být s přibývajícím věkem těžší, také je závažný u oslabených jedinců.

### Prevence

Nejúčinnější prevencí tohoto vysoce nakažlivého onemocnění je očkování.

Po zavedení očkování v roce 1969 se počet onemocnění dramaticky snížil. V dnešní době se k očkování používá kombinovaná živá vakcína, která obsahuje kromě oslabeného viru spalniček i virus proti zarděnkám a příušnicím.

Podávají se dvě dávky. První dávka se podává do podkoží mezi 13.-18. měsícem věku a druhá dávka mezi 5.-6. rokem.

Po prodělání spalniček je celoživotní imunita.

Vzhledem k odmítačům očkování se v Evropě a v USA v posledních letech vyskytují epidemie s desítkami tisíc nakažených a to i v oblastech, kde byly již spalničky v minulosti eliminovány.

Onemocnění podléhá povinnému hlášení a je nutná hospitalizace pacienta.

Osoby, které byly v kontaktu, jsou podrobeny karanténním opatřením.

# Zdraví na cestách

doc. MUDR. Rastislav Maďar, Ph.D., MBA, FRCPS  
Odborný garant center Očkování a cestovní medicíny Avenir

**Každoročně se při návštěvě exotických oblastí nakazí více či méně závažným infekčním onemocněním desetitisíce Evropanů, přičemž pro několik desítek z nich infekce skončí smrtelně.**

Nedostatek informací o místě pobytu nebo lhostejný přístup k zdravotním rizikům se mohou stát cestovateli osudnými. Vysoký výskyt infekčních onemocnění přitom za normálních okolností není pro zdravého člověka kontraindikací k návštěvě dané oblasti. **Znalostí zdravotních rizik, způsobů prevence a pohotovostní samoléčby je totiž možné většinu nákaz účinně předcházet nebo alespoň zmírnit jejich dopad na zdraví a život cestovatele.**

S globálním rozvojem turistiky se rychle rozvíjí i doprava, a tak dnes cestování i do nejvzdálenějších končin naší planety nemusí trvat déle než 24 hodin. Zvážení stupně rizika je u každého cestovatele individuální s ohledem na jeho věk, zdravotní stav, hygienickou úroveň cílové země, kvalitu využívaných ubytovacích a stravovacích zařízení, zohledňují se i plánované aktivity, dopravní prostředky, roční období atd. Cestovatelé bydlicí v tradičních turistických centrech a stravující se v renomovaných několika-hvězdičkových hotelech jsou vystaveni menšímu zdravotnímu riziku, než individuální turisté směřující do vesnických oblastí exotických zemí ve snaze sblížit se s místní kulturou a zvyky domorodých obyvatel. Větší pravděpodobnost zdravotních potíží je i u osob na dlouhodobých pracovních cestách v odlehlých oblastech, které musejí často měnit své působiště. Vážnější zdravotní problémy na cestách nezdědka vznikají souhrou několika náhodných faktorů. In-

formovanost, disciplinovanost a zdravý rozum jsou proto přáteli cestovatele. Naopak ignorance, alibismus a lehkovážný přístup mohou mít fatální následky.

Základní snahou cestovatele by mělo být vyhnout se v rozvojové cizině místní zdravotní péči. Úroveň medicíny v zemích třetího světa je často žalostná, není dostatek léků ani zdravotnického materiálu, v nemocnicích nemají potřebné přístroje, často neteče voda, nefunguje elektřina, jednorázové pomůcky se používají opakovaně u různých pacientů apod. Zárukou kvalitní péče nemusí být ani drahá soukromá nemocnice. Lékaři nezdědka léčí jen projevy nemoci a nepátrají po příčinách, což může utlumit akutní potíže, ale současně způsobit dlouhotrvající zdravotní problémy. Možná je i nákaza vysoce rezistentními mikroby.



Vakcíny používané v rozvojových zemích jsou jen málokdy skladovány po celou dobu v požadovaných podmínkách, proto mohou způsobit vyšší výskyt nežádoucích reakcí. Špina, nekvalitní distribuce nebo regionální nedostatek vakcín mohou vést





nejasného složení a původu, s nečitelnou etiketou, po záruce, špatně skladované. Jejich aplikace na poraněnou, sluncem spálenou či nemocnou kůži může způsobit kožní komplikace až projevy intoxikace. I v tomto případě je lepší vybavit se kvalitním repelentem už doma před odjezdem. Při jeho aplikaci platí, že by se měl nanášet min. 20 minut po použití opalovacího krému. Při nižší koncentraci DEET se může repelent nastříkat i na oblečení.

k život ohrožující komplikaci. Lepším řešením je proto absolvovat vhodné očkování už doma před odjezdem. **Základem pro všechny cesty je vakcinace proti virovým hepatitidám A+B, do rozvojových zemí i proti břišnímu tyfu.** Podle individuálních rizikových faktorů se dále zvažuje očkování proti vzteklině, meningokokovým infekcím, záškrtu, přenosné dětské obrně, choleře nebo Japonské encefalitidě. Pro vstup do některých zemí je povinně vyžadováno očkování proti žluté zimnici,

kteří se aplikuje jen ve specializovaných centrech cestovní medicíny. V chřipkové sezóně se doporučuje očkování proti této nemoci. Děti a starší osoby mají nárok na bezplatnou vakcinaci proti pneumokokům. Samozřejmostí je platnost očkování proti tetanu. Užitečné může být zjistit si hladiny protilátek v krvi proti planým neštovicím a spalničkám a v případě jejich nízké či nulové úrovně absolvovat přeočkování.

Problémem mohou být v exotické cizině i repelenty – netestované,

Významným faktorem je správné složení cestovní lékárníčky. Vedle léků na horečku a bolest by měla obsahovat prostředky proti průjmům, na alergii, bodnutí hmyzem a na lokální ošetření ran včetně obvazů, náplastí a dezinfekce. Pokud cestují menší děti, těhotné ženy nebo jiné rizikové skupiny, případně u dlouhodobějších cest či pobytů v odlehlých oblastech, je nutné lékárníčku rozšířit. Hodit se může i speciální filtrační láhev na pitnou vodu.

## MediClinic<sup>+</sup>

### Jste lékař, zdravotní sestra nebo fyzioterapeut ?

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

Sledujte [www.mediclinic.cz](http://www.mediclinic.cz) a ozvěte se nám,  
rádi se s Vámi potkáme.

MediClinic<sup>+</sup>PLUS

# Jak se připravit na vysněnou exotickou dovolenou?

Mgr. Zuzana Příkrylová, poradce v oblasti výživy, [www.zuzanaprikrylova.cz](http://www.zuzanaprikrylova.cz)

**Plánujete se na léto podívat do exotických krajů? Připravujete plán cesty, balíte oblečení a nakupujete opalovací krémy.**

Věděli jste, že je dobré na takovou cestu připravit i vaše tělo? V následujícím článku se dozvíte, jaké mohou být rizikové faktory. Informace by vám mohly pomoci k příjemně strávené dovolené ve zdraví.

## Vysoké teploty a termoregulace těla

Lidský organismus dokáže odolávat relativně vysokému rozpětí teplot. Během pohybu v subtropických a tropických oblastech, kde jsou běžné teploty přes 30-40 stupňů Celsia, je nutné myslet na pitný režim. To může znít jako zbytečná rada, kterou všichni víme. Věděli jste, že v horkých letních dnech přicházíme více jak o 3 litry vody denně? Stálost teploty těla zajišťuje hypothalamus (část mozku), který je velmi citlivý i na odchylku 0,1 stupně. Tělo má několik mechanismů, jak může teplotu snižovat. V horkém počasí tělo ochlazujeme a tím ztrácíme vodu: kůží a potem (zhruba 1750 ml), dýcháním (250 ml) a vyprazdňováním (okolo 1300 ml).

Nejvhodnějším nápojem v tomto období je čistá voda. Potem ztrácíme taktéž minerální látky, proto je vhodné pít i minerální vody pokojové teploty. V exotických krajích je někdy problém s kvalitní a nezávadnou čistou vodou, proto vždy kupujte vodu balenou nebo ji převařujte. Balenou vodu použijte i k čištění zubů, abyste se vyhnuli střevním potížím. Nevhodné jsou taktéž chlazené

nápoje, které tělo zatěžují a berou energii, kterou spotřebovává k zahřátí tekutiny na tělesnou teplotu. Buďte taktéž obezřetní k nejruznějším ovocným smoothie, míchaným nápojům a ledovým kávám. Led, který se v nápojích vyskytuje, mohou připravovat z vody, které se bráníte v přímé konzumaci!

## Tělo během cesty v letadle

V letadle na nás mohou negativně působit dva hlavní faktory. Nízký atmosférický tlak v letadle způsobuje i nižší vdechování kyslíku. Dlouhá doba letu a sezení v sedadlech způsobují otoky dolních končetin, v horším případě možnou žilní trombózu. Tento jev je způsoben jak nízkým tlakem, tak klimatizací s nízkou vlhkostí vzduchu a dehydratací. Skvělé jsou v těchto případech dekompresní punčochy a důraz na pitný režim. Nebojte se oslovit letušky, které vám přinesou vodu častěji. Poradte se se svým lékařníkem, jestli je právě pro vás vhodné užití kyseliny acetylsalicylové (aspirin), která ředí krev a může být prevencí ke vzniku trombu v žilách. Udělejte si během letu lehkou masáž dolních končetin, protáhněte si tělo v chodbě letadla.

## Opalování a kůže

Kůže do sebe absorbuje sluneční záření. Část záření se lomí a dostává zpět nebo do větších hloubek vrstvy kůže. UV záření má časné účinky na kůži, které se projeví jako



opálení. Pozdní reakcí je stárnutí kůže. Při malých dávkách slunečního záření dochází k pozitivnímu efektu přeměny vitamínu D v kůži. Dlouhodobé vystavování slunečnímu záření však způsobuje zčervenání kůže

a antioxidanty. Přirozeně se vitamín A vyskytuje v rybím tuku, vnitřnostech, másle, sýru a mléku. Karotenoidy obsahuje mrkev, paprika, špenát, rajčata, meruňky a broskve.

obsažených v kysaných mléčných výrobcích. Po celou dobu dovolené také doporučuji brát probiotika jako potravinový doplněk. Je třeba dbát na to, co jíte. Jezte pouze dostatečně tepelně upravená masa a ryby. Ovoce



(tzv. erytém), který může provázet i zvýšení teploty, bolesti a otoky. Pigmentace kůže, pěkně hnědá barva opálené kůže, vzniká zhruba po 72 hodinách po opalování a vzniká přeměnou již přítomného melaninu v kůži. Uvědomte si, že nepřiměřené slunění vám může přinést zdravotní komplikace a kůže rychle zestárne, v nejhorším případě může vzniknout karcinom. Dbejte na váš fototyp kůže a poraďte se v lékárnách, který krém je právě pro vás vhodný. Také před cestou i během dovolené zvýšte příjem betakarotenu, vitamínu C, E

### Exotická strava a zažívací systém

Stres před cestou, změna stravovacích návyků, nové potraviny a způsoby přípravy. Cestovatelský průjem postihuje 20-50 % cestovatelů v exotických zemích. Onemocnění se projeví jako 4-10 řídkých stolic za 24 hodin, bývá někdy provázené zvýšenou teplotou, zvracením, bolestí hlavy. Přetrvává většinou 2-5 dní a má přechodný charakter. Před cestou je proto potřeba mít zažívací trakt v dobrém stavu. Pomůže nám zvýšený příjem probiotických kultur

si ideálně oloupejte sami nebo si je omyjte nezávadnou vodou. Buďte obezřetní při konzumaci zeleninových salátů, zelenina mohla být hnojena výkaly. A jak už bylo řečeno, raději se vyhněte ledu přidávanému do nápojů a zmrzlínám.

Cestování je mojí vášní a proto doufám, že po přečtení možných rizik se na cestu stále těšíte. Je potřeba znát možné komplikace, abyste si užasné zážitky při poznávání prostředí, ale i exotické kuchyně užili ve zdraví.

# Inkontinence. Jak udělat první krok k její léčbě?

(ave)

**Pokroky v oblasti lékařského vědění jdou ruku v ruce s rozvojem nových možností řešení zdravotních obtíží.**



Oblastí, kde se tento pokrok v posledních letech projevil velmi výrazně, jsou inkontinenční pomůcky. A to natolik, že dnes již není snadné se v jejich nabídce zorientovat. Užitečný přehled typů inkontinence a možností použití inkontinenčních pomůcek nabízí následující text.

Lidé, které trápí inkontinence, se velmi často ostýchají o svých problémech mluvit. Samovolný únik moči je ve společnosti spojován zejména se stářím, ačkoliv s věkem sice jeho riziko stoupá, týká se všech věkových skupin, včetně dětí. Další mylnou představou, která je velmi rozšířená, je, že se jedná o ženský problém. Únikem moči mohou trpět ale i muži, zejména v případě, že se potýkají s onemocněním prostaty, a velmi často je pro ně obtížnější než pro ženy si

své potíže přiznat. Přitom se ve všech případech jedná o problém, který má jednoduše dosažitelné řešení.

Nejprve si však dotyčný musí přiznat, že samovolným únikem moči vůbec trpí. Poté je třeba prolomit svůj ostych a vyhledat lékaře, což pro řadu lidí představuje největší překážku k vyhledání účinné léčby. Často se snaží potíže řešit sami, například si kupují inkontinenční vložky, přitom ani netuší, že inkontinenční pomůcky jim může hradit jejich zdravotní pojišťovna.

## **Co nabízí trh v 21. století?**

Zdravotní pomůcky pro inkontinenci předepisuje lékař za předpokladu splnění určitých podmínek (tzv. indikací, jejichž popis naleznete níže). Léčbu inkontinen-

ce mohou zahájit lékaři různých odborností – od praktického lékaře, urologa, urogynekologa, geriatra až po neurologa, přičemž odborný lékař je povinen písemně informovat praktického lékaře daného pacienta o provedených vyšetřeních (jak těch laboratorních, tak o použití zobrazovacích metod) a jejich výsledcích a v případě, že mu předepsal zdravotní pomůcky, i o jejich předepsaném množství.

### Zdravotnické pomůcky lze dělit na:

- savé (vločky, pleny),
- sběrné (sáčky, kondomy),
- obstrukční (poskytují podporu krčku močového měchýře nebo slouží k uzavření močové trubice ve stresových situacích)

Řada inkontinenčních pomůcek je nenápadná a v řešení potíží se samovolným únikem moči velice efektivní.

Indikací pro předpis těchto pomůcek je inkontinence, která je dělena dle závažnosti do tří stupňů. Pomůcky je možné předepsat maximálně na 3 měsíce dopředu.

**První stupeň** zahrnuje především inkontinenci, jejíž příčinou je stres, používání inkontinenčních pomůcek je při ní nezbytné jen nepravidelně. Únik moči nastává při kašli, smíchu, kýchnutí, zvedání předmětů aj. Mohou se ale objevit i případy samovolného úniku moči, které nebyly vyvolány stresem a k objasnění jejich příčiny je nutné podstoupit další vyšetření.

U inkontinence prvního stupně pojišťovna obvykle hraří absorpční inkontinenční dámské i pánské vločky či pánské absorpční kapsy.

**Druhý stupeň** se týká ostatních typů inkontinence, které se vyskytují zejména u pohyblivých pacientů. Používání zdravotních pomůcek je v tomto případě nutné zpravidla každý den. K úniku moči dochází zejména při změně polohy, při běhu, chůzi či při fyzické námaze. U inkontinence druhého stupně pojišťovna hraří dámské i pánské absorpční pleny, dále speciální fixační kalhotky pro jejich nošení, urinální kondomy nebo denní a noční sběrné sáčky na moč.

**Třetí stupeň** představuje inkontinenci již v pokročilém stádiu, která

Inzerce



# seni

## ÚNIK MOČI MĚ NEOMEZUJE



STÁLE  
BEZ  
DOPLATKU\*

### VYSOCE KVALITNÍ UROLOGICKÉ VLOŽKY SENI LADY

- vysoká savost
- neutralizace zápachu
- uživatelský komfort a diskrétnost
- velký počet kusů na preskripci
- ISO certifikovaná výroba
- dostupnost v 8 velikostech

### OBJEDNEJTE SI VZOREK ZDARMA

na [www.seni.cz](http://www.seni.cz)  
nebo na čísle 226 212 323

Více informací se dozvíte od svého lékaře nebo na [www.seni.cz](http://www.seni.cz)

\*Doplaktem je míněna finanční spoluúčast pacienta, kterému byla pomůcka předepsána lékařem.

se objevuje zejména u dlouhodobě ležících pacientů a je často spojena také s inkontinencí stolice. Používání pomůcek je v této fázi trvalou nutností. U inkontinence třetího stupně pojišťovna hradí absorpční kalhotky, absorpční podložky, urinální kondomy a denní či noční sběrné sáčky na moč.

### Kde získat více informací o inkontinenci a zdravotních pomůčkách?

Nejlépejší informace bezpochyby poskytne sám lékař, ať už praktický nebo lékař výše uvedených odborností. On či urologická zdravotní sestra vám ze svých zkušeností poradí

i ohledně dostupných zdravotních pomůcek pro řešení vašeho konkrétního případu inkontinence. Není třeba se ničeho obávat, lékař vám předepíše vhodný typ pomůcek v dostatečném množství. A jistě vždy rád a ochotně zodpoví jakýkoliv váš související dotaz. Pro úspěšnou léčbu inkontinence je dialog mezi lékařem a pacientem zásadní, protože není v moci lékaře léčit pacienta, který se mu se svými potížemi odmítá svěřit. V ordinaci lékaře je pak k dostání i řada informačních letáků, které mohou být cenným zdrojem informací zejména u pacientů, kteří příliš neovládají práci s počítačem. Na internetu lze v dnešní době získat

přehled o tématu inkontinence, je však na místě využívat kvalitní zdroje, například ty připravované Českou urologickou společností či samotnými výrobci inkontinenčních pomůcek

### Překonat stud bývat to nejtěžší

Na jednu stranu je pochopitelné, že se lidé za své problémy stydí a snaží se je vyřešit po svém. Obavy z úniku moči na veřejnosti, ve společnosti, v práci apod. mají vliv i na psychiku jedince a jeho kvalitu života obecně. Na druhou stranu je třeba si uvědomit, že inkontinence je poměrně častý problém, na který existují jednoduchá a praxí ověřená řešení. Neváhejte je využít i vy.

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 2018



# Vaginální infekce: jak zabránit jejich recidivě?

Ptali jsme se MUDr. Lenky Soukalové, gynekolog a porodník, MediClinic, a. s. Brno

**Jak se pozná vaginální infekce od neškodného výtoku, který provází menstruační cyklus zejména v době ovulace?**

U ženy až do přechodu dochází k letitým i cyklickým změnám v poševní sliznici. Nejde jen o buněčnou výstelku závislou na hladině ženských hormonů /hlavně estrogenu/, ale i o osídlení pochvy souborem zhruba 20 typů různých bakterií, a o stav cévního prokrvení stěny, ovlivněný i neurotypem dívky-ženy.

Pokud nastane ovulace, většinou je patrný táhlý vazký čirý hlen. Není zbarven, nejsou pocity pálení ani svědění vagíny. Jestliže nastane vnějšími nebo vnitřními vlivy změna ekosystému pochvy, jako dlouhodobější hlenový výtok se změnou barvy, s pocity pálení či svědění nebo suchost vagíny s podobnými pocity, s bolestmi při pohlavním styku, může se rozvíjet zánět.

## Jaké jsou nejčastější příznaky vaginální infekce?

Poševní infekce lze rozdělit dle častosti na:

- bakteriální vaginózy
- kvasinkové záněty /= kandidové mykotické /
- bakteriální záněty pochvy

Příznaky se liší podle těchto typů a také závisí na tom, zda jde o prvoinfekci nebo opakovanou a plíživou infekci.

**Bakteriální vaginóza** je stav poševní dysmikrobie, kdy z poklesu kyselosti a úbytku běžného Laktobacilu dojde k přemnožení jiných bakterií v souboru /anaerobních, aerobních nebo Gardnerely vaginální/. Pro-

jevy: bělavý povlak na stěnách, stíratelný, výtok nemusí být velký, páchne často po rybině, bez pocitu bolesti, bez zarudnutí.

## Kvasinkové záněty /kandidózy/

- vyvolané nejčastěji přemnožením bílé Candida albicans. Projevy: zarudlá, oteklá sliznice - často už zevně patrná, bolestivá, někdy suchost a svědění, někdy tvarohovitý mazlavý povlak vagíny.

**Bakteriální záněty** - vyvolané škodlivými bakteriemi zevního prostředí, pohlavně přenosnými bakteriemi, ale i vaginálními.

Projevy: většinou hojný hnísavý, někdy zelenavý výtok, silné pálení, bolestivost / často spojeno se zánětem čípku děložního, s eventuálním močovým zánětem nebo i zánětem vnitřních rodidel/.

## Jak se poševní infekce diagnostikuje a léčí?

V gynekologické ambulanci jde o diagnostiku poruchy souboru přirozených bakterií vagíny nebo nárůstu patogenních zevních bakterií, vnitřních bakterií při nachlazení a různých nemocech v těle, nebo kvasinek. Méně častá je diagnostika sexuálně přenosných bakterií, virová a parazitární.

Diagnostika bývá částečně stanovena už makroskopicky, od pohledu při vyšetření, pak setřením povlaku a ozřejmením rybiho zápachu kontaktem s hydroxidem

draselným, nativním nátěrem pod mikroskop nebo při opakování a vážnějším průběhu potíží sterilním odběrem vzorku a odesláním na mikrobiologii. Je-li je stanoveno významné přemnožení určité bakterie, laborať doplní i citlivost na antibiotika.

**Při bakteriální vaginóze** většinou stačí lokální vaginální antibiotika a antimykotika, někdy doplněna i o polykací antibiotika a desinficiencia podle celkové anamnézy a zdravotního stavu pacientky. **U bakteriálních zánětů** pochvy, často už spojených s jinými záněty v těle, bývá léčba kombinovaná s antibiotiky, eventuálně i s doporučenou léčbou partnera. Důležité jsou zásady dodržování intimní hygieny, doporučená sexuální abstinence, nedráždivá strava. Po léčbě je možná úprava vaginálního prostředí některými vaginálními výplachy, okyselením vagíny Laktobacilem v tabletách, gelech, vaginálních probiotičích. Při opakovaných kvasinkových infekcích je vhodné pátrat po latentní cukrovce testem z moči, z krve. Doporučuje se omezení cukrů ve stravě, tedy i produktů bílé mouky, bílého pečiva a těstovin, stejně jako plísňových sýrů a dlouhodobě skladovaných potravin z lednice, podléhajícím plísním a kvasinkám.

### **Jak lze předcházet opakovaným zánětům?**

Je třeba pátrat po příčině, často mnoha příčinách! Záleží na celkovém způsobu života, na stravě, na dosta-

tečně hormonální hladině, protože při nedostatku estrogenů v pochvě klesá zásoba živin pro správné osídlení Laktobacilem mléčným a tím klesá kyselost prostředí a přirozená obrana proti zánětům. Záleží na správné intimní hygieně - omývání rodidel zepředu dozadu ke konečníku a ne naopak. Na četnosti sexu a styku se spermatem, které snižuje kyselé pH prostředí. Důležitá je vhodnost kondomů při více sexuálních partnerech. U alergiček je třeba vybírat neparfemované lubrikační gely a nedráždivé kondomy, stejně tak i menstruační tampony či vložky. Nenosit slipové vložky a vatu za účelem mít čisté kalhotky, protože vagina potřebuje kyslík, aby se nemnožily anae-



robní bakterie a kvasinky. Důležitá je i vhodnost bavlněného volného prádla, kalhot, minimum syntetických tkanin. Po větší pracovní nebo sportovní činnosti spojené s překrvěním rodidel a se zapařením je důležitá větší intimní očista a doplňující přípravky intimní hygieny. Při časté návštěvě bazénů, termálních a vanových lázní se doporučuje zakoupit si masné vaginální tampony na plavání na jedno použití. Při opakovaných zánětech pochvy a čípku je dobré vy-

zkoušet i speciální probiotické menstruační tampony.

### **Proč se vaginální infekce některým ženám vyhýbají a jiným vracejí?**

Odpověď navazuje na předchozí otázku. Souvisí s dodržováním zásad zdravé intimní hygieny a ochrany proti infekcím rodidel, jako jsou:

- denní umývání intimních partií vodou bez dráždivých mýdel

- + eventuálně s občasným používáním mycích gelů s kyselým pH /v lékárnách k dostání v dalších variantách pro suchou pokožku, s antibakteriálními či antimykotickými přísadami či pro alergičky

- snaha zabránit přenosu bakterií od konečníku a stolice do rodidel při mytí +pozor na různé sexuální praktiky, používat při nich raději kondomy, čistit speciální vibrátory

- pokud možno nestřídat sexuální partnery a více používat kondomy /ty nedráždivé neparfemované, s přirozenými lubrikačními gely/

- chodit na roční gynekologické prevence nebo dle potíží, zejména opakovaných, vyhledat gynekologa

- při vodních sportech a návštěvách bazénů možnost použití jednorázových tzv. masných vaginálních tamponů na plavání

- při chronických infekcích možnost použití zakoupených speciálních probiotických menstruačních vaginálních tamponů pro potlačení recidivy infekcí za menstruace a při nemocech a stavech snižujících imunitu

- možnost občasné aplikace zakoupených vaginálních tablet a gelů s kysel-



lým pH, s tea tree olejem, kyselinou hyaluronovou, s výtažky bylinek na udržování poševní rovnováhy nebo na doléčení po zánětech a po aplikacích předepsaných léků a antibiotik

### **Pomáhají při opakovaných infekcích vaginální výplachy?**

Vaginální výplachy mohou být stejně jako vaginální gely a všechny novodobé přípravky pro intimní hygienu jen jako občasné doplněk k udržování správného souboru bakterií a kyselosti pochvy.

### **Jak často by se měly provádět a v jakých případech se nedoporučují?**

Časté denní používání výplachů snižuje kyselý pH, a proto se nedoporučuje. Lze ale zakoupit speciální

jednorázové vaginální výplachy proti kvasinkám, proti bakteriím nebo na lepší hojení gynekologických a porodnických ran. Tyto používat omezeně 5-7 dní po sobě nebo preventivně 1x za 1-2 týdny.

### **Jsou vhodné pro mladé dívky?**

Záleží na tom, zda dívka už měla - má pohlavní styk, protože často mají zakoupené vaginální výplachy irigátory na průnik do pochvy. Jinak k oplachu zevních rodidel možno použít.

### **Můžeme si nějaký takový výplach připravit podomácku nebo raději nedoporučujete?**

Už dávno se vyráběly a vyrábějí výplachy-oplachy s manganistanem

draselným. V lékárně se dají zakoupit jeho drobné krystalky a jen minimum se jich rozpustí ve vlažné vodě na světleřížový či lehce nafialovělý roztok.

Druhý typ poševních výplachů je důležitý, pokud má žena gynekologem diagnostikovaný jen přemnožený Laktobacil kyseliny mléčné. Ten může vyvolávat pálení vagíny a příznaky podobné bakteriální infekci, ale patogen se nenajde.

Výplachy pochvy je třeba si udělat zásaditě rozpuštěním jedlé sody bikarbony /- proti pálení žáhy/ ve vodě. Poměr je zhruba 30-50 g sody na 1 l vody.

Takové výplachy vagíny je třeba opakovat 1x až 2x denně zhruba 7 dní.

Inzerce

## **ZBAVTE SE GYNEKOLOGICKÝCH ZÁNĚTŮ**

JE TO  
**EASY**



## **ROSALGIN® EASY**

140 mg vaginální roztok  
benzydaminu hydrochlorid

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

Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Páteřní 7, 635 00 Brno, tel.: 546 123 111, [www.angelini.cz](http://www.angelini.cz)

[www.zenskezanety.cz](http://www.zenskezanety.cz)

# Křečové žíly: trápení mnoha žen



MUDr. Michaela Kilevníková, Praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s., Turnov

**Onemocnění křečových žil je poměrně rozšířené a trápí především ženy, nebo ne? Ptali jsme se MUDr. Michaely Kilevníkové**

**Je pravda, že křečové žíly patří k nejčastějšímu onemocnění žilního systému?**

Ano, je to tak. V dospělé populaci se výskyt odhaduje až na 60 %. Častěji toto onemocnění postihuje ženy, cca 2-3:1 oproti mužům.

**Můžete, prosím, paní doktorko vysvětlit, jak varixy vznikají?**

Varixy neboli takzvané křečové žíly mají několik důvodů, proč vznikají. Mezi rizikové faktory patří především věk, ženské pohlaví, vyšší tělesná výška, obezita (BMI > 30), těhotenství a řada vlivů prostředí – stání nebo sezení při výkonu povolání, příp. dietní zvyklosti (a s tím spojené poruchy vyprazdňování). Žilní systém je za normálních okolností nízkotlakým rezervoárem krve s nízkou rychlostí toku. Fyziologická funkce žil (návrat krve do srdce proti gravitační tíži a měnlivému hrudnímu tlaku) je možná díky souhře několika faktorů: funkci srdce jako pumpy, periferní žilně-svalové pumpy, dobré průchodnosti hlubokých žil, správné funkci žilních chlopní a přiměřenému tlaku žilní stěny. Pokud některý z uvedených faktorů nefunguje správně, dochází k vzestupu tlaku v žilách a tím dochází postupně ke vzniku křečových žil.

**Jaké komplikace se v souvislosti s křečovými žilami mohou objevit?**

Komplikací je celá řada. Jedná se v první řadě o komplikace akutní, což je například zánět varixu komplikovaný povrchovou krevní sraženinou - tzv. povrchová tromboflebitida, nebo krvácení z varixu. Dále jsou zde však i komplikace chronické a mezi ně patří zejména i vznik bércevého vředu.

**Někteří lidé považují varixy spíše za estetický problém. Kdy je podle vás vhodný čas navštívit lékaře?**

Ano, křečové žíly představují zejména pro ženy výrazný estetický problém. Často ale přicházejí do ordinace pacienti, které trápí hlavně pocit těžkých nohou, napětí v končetině, otoky, křeče, svědění a pálení kůže, neklidné nohy. Pacient by měl navštívit lékaře, pokud se u něj vyskytne jakýkoliv z těchto příznaků.

**Podle statistik trpí křečovými žilami ženy mnohem častěji než muži. Čím je to způsobeno? Má na to vliv třeba těhotenství? A pokud ano, stojí za tím hormony nebo spíš rostoucí děloha, která může mít vliv na průtok krve v dolních končetinách?**

Na vznik křečových žil má zásadní vliv ge-



sáže dolních končetin, které zlepší žilní návrat, vyhybajte se zdrojům tepla (horké koupele, sauna...). Nejdůležitější je ale včasná návštěva lékaře, který vám navrhne tu nejlepší léčbu. S návštěvou lékaře rozhodně neotálejte.

### **Jakými způsoby se dají varixy léčit?**

Metodou první volby je léčba konzervativní,

což je zejména kompresní terapie pomocí punčoch a užívání tzv. venofarmak. Tyto léky zvyšují tonus žilní stěny, podporují mikrocirkulaci, zvyšují lymfatickou drenáž – průtok lymfy, snižují křehkost a lomivost cév a mají i protizánětlivý účinek. Kompresní punčochy vám může předepsat praktický lékař na poukaz. Vyzvednout si je pak můžete v lékárně nebo ve zdravotnických potřebách. Předepisovat se dají v pravidelných intervalech po šesti měsících. V úvahu samozřejmě připadá i skleroterapie, nebo léčba chirurgická. Tyto metody indikuje lékař v cévní ambulanci.

### **Doporučíte, co bychom měli dělat a čeho se naopak vyvarovat, abychom se chorobě vyhnuli, nebo ji alespoň oddálili či zmírnili?**

Žijte zdravě, hýbejte se, cvičte, střídme jezte a při jakýchkoliv potížích včas navštivte vašeho praktického lékaře.

netická dispozice, ženské hormony, těhotenství a životní styl.

Těhotenství představuje pro nohy a žilní systém zvýšenou námahu. Negativní roli hraje rovněž skutečnost, že plod tlačí na žíly v pávni a zhoršuje návrat krve do srdce. Nepříznivý vliv mají také hormonální změny, které těhotná žena prodělává.

### **Co je pravdy na tom, že se na vzniku varixů podílí zejména dlouhé stání?**

Ano, je to pravda. Dlouhé stání nebo sedavé zaměstnání jsou rizikovými faktory vzniku žilního onemocnění.

### **Existují profese, které s sebou nesou vyšší riziko výskytu tohoto onemocnění oproti ostatním?**

Jak jsem již uvedla výše - všechny profese, kde hodně stojíme nebo naopak sedíme, jsou rizikové. Jedná se zejména o administrativní pracovníky, servírky a čišníky, prodavačky, kadeřnice...

### **Proč se u některých žen tvoří křečové žíly už v mladém věku, zatímco jiné, mnohem starší, s tím potíže nemají? Stojí za tím pouze genetika nebo také životní styl?**

Samozřejmě to, co nám nadělili rodiče do vínku, nezměníme. Genetická dispozice je věc daná a můžeme s touto dispozicí pracovat pouze tak, že budeme dodržovat zdravý životní styl, pohyb, udržování optimální tělesné hmotnosti...

### **Do jaké míry lze vzniku křečových žil nějak předcházet?**

Základem je pohyb. Zejména pacienti, kteří mají sedavé zaměstnání nebo v práci dlouho stojí, by měli aktivně pohybovat nohama, v pravidelných intervalech se projít a udělat si krátkou procházku. Dále je nutné vyvarovat se zácpě, udržovat si stabilní hmotnost, nosit pohodlnou obuv (ideální je podpatek kolem 3-4 cm), nenosit příliš těsné oblečení, které by bránilo žilnímu návratu. Další vhodnou alternativou jsou ma-

# Odhad odborníků - až 50 % seniorů trpí podvýživou

(redPremph)

**Počet lidí vyššího věku rok od roku vzrůstá. Přestože seniori tvoří již pětinu obyvatel České republiky, o jejich životním stylu a podmínkách se u nás stále příliš nemluví.**

Posun za poslední léta nenastal ani v jejich stravě a stravovacích návycích, jež jsou pro jejich zdravotní stav klíčové.

„Zhruba do sedmdesáti let bývají seniori často obézní a mají nadváhu. Nad sedmdesát pak většina z nich trpí podvýživou, protože tuk se přestává již ukládat a ubývá jim svalová hmota. Nemají chuť k jídlu, nedostatečně pijí a jejich strava bývá velmi jednotvárná. Odhaduje se, že téměř polovina z nich trpí pokročilou podvýživou,“ říká profesor Zdeněk Zadák, vedoucí Centra pro výzkum a vývoj Lékařské fakulty v Hradci Králové a tamní Fakultní nemocnice.

## Podvýživa nemusí být vidět

„Stačí mi rohlík a bílá káva. Já už toho tolik nepotřebuji,“ často slycháváme od starších lidí. Správná výživa je však důležitá pro všechny věkové skupiny, pro seniory pak obzvláště. Přesto jsou to právě oni, kteří tuto oblast stále podceňují. Dokazuje to i průzkum agentury NMS Market Research, který realizovala ve spolupráci se společností Nutricia.

„Starí lidé mají problémy s chrupem a mnohé potraviny proto nejedí. Musí také často řešit, zda strava není v rozporu s jejich předepsanými léky. Důležité jsou pro ně i finance a v neposlední řadě je třeba zmínit také osamělost a to, že jídlo pro ně není již společenskou událostí jako dříve, protože jej většinou nemají s kým sdílet,“ dokladuje tento smutný

fakt doc. MUDr. Iva Holmerová, ředitelka pražského Gerontologického centra. „To vše jsou důvody, proč k podvýživě seniorů dochází,“ dodává.

## Stále u seniorů převládá pocit, že zdravá strava je drahá

Průzkum ukázal, že polovina dotázaných seniorů si je vědoma svých špatných stravovacích návyků. Přestože 81 % z nich tvrdí, že ví, že ve svém věku mají jiné výživové potřeby, nejčastěji jí prostě to, co jim chutná (27 %), nebo na co jsou léta zvyklí (23 %). Jako hlavní důvod, proč svou stravu nezmění ve zdravější, uvádí v celých 45 % nedostatek financí. Na co průzkum dále upozornil? Jaká jsou další zjištění?

- Většina starých lidí si je vědoma toho, že starší lidé mají jiné stravovací potřeby a souhlasí s tím. Pouze necelá polovina starých lidí má ale o těchto potřebách přehled.
- Polovina starých lidí přiznává, že nemá dobré stravovací návyky. Nejčastěji jí to, na co mají chuť nebo mají po celé roky stejnou stravu. Ve změně jim brání nedostatek peněz či slabá vůle.
- Pětina změnila své stravovací návyky během posledních let. Část lidí k tomu nejčastěji vedlo vědomí toho, že tělo má jiné potřeby (42 %) a část zase přinutily zdravotní problémy (42 %). Nepřevládá tedy jeden hlavní důvod.
- Za změnou stravovacích návyků nejčastěji stojí vlastní rozhodnutí (82 %), třetinu



ovlivnilo také doporučení lékaře.

- Stravování není příliš častým tématem hovoru starších lidí a převládají spíše jiná témata. Zároveň však 78 % starých lidí má někoho, s kým pravidelně mluví o své stravě - nejčastěji se svou rodinou nebo partnerem/partnerkou. S lékařem příliš stravu neprobírají.

- Starší ženy si nejčastěji samy nakupují a vaří, zatímco mužům jídlo obvykle připravuje někdo jiný (např. rodina).

### **Informovanost seniorů je nízká**

Ač sami senioři souhlasí s tím, že jejich tělo má jiné nároky na složení stravy než dříve, z výzkumu je patrné, že o těchto nárocích přehled nemají. Pouhá jedna pětina dotázaných seniorů své stávající stravovací návyky změnila. Nejčastěji je k tomu přivedly zdravotní potíže. „Ostatní,

*jež strukturu svého jídelníčku nezměnili, jako hlavní důvod uvádějí nedostatek financí, případně slabou vůli ke změně.*

*To dokazuje, že senioři pořád nejsou o tom, co je pro ně zdravá a správná strava, příliš dobře informováni. Stále mají pocit, že kvantita je důležitější než kvalita,*“ komentuje výsledky výzkumu profesor Zadák, který je i zakladatelem Nadace pro rozvoj v oblasti metabolismu, výživy a gerontologie. „Zajímat se o to, jakou stravu by měli ve svém věku jíst, se začnou až ve chvíli, kdy jim ji doporučí změnit lékař kvůli jejich zdravotnímu stavu,“ doplňuje ho přední česká gerontoložka, docentka Iva Holmerová.

### **Předcházením podvýživy seniorů je třeba se začít akutně zabývat**

*Podvýživa u seniorů je velmi nebez-*

*pečná. Ve chvíli, kdy k ní dojde, bývá už mnohdy pozdě. Právě ona je totiž příčinou řady onemocnění. Kvůli podvýživě se například špatně hojí zranění, pooperační stavy, proleženiny atd.,“* dodává ambasadorka tohoto průzkumu, topmodelka a Miss World 2006, Taťána G. Brzobohatá, zakladatelka nadace Krása pomoci, jež se podpoře důstojného stáří seniorů věnuje téměř deset let.

Cestou je správná výživa, která má všeobecný vliv na zdravé stárnutí. Taková strava by měla být bohatá na bílkoviny a velmi důležité je doplňování především vitamínu D. Pokud senior není schopen získat dostatečné množství potřebných živin z klasického stravování, je na místě užívat nutriční drinky, které obsahují vše, co je pro organismus potřebné (bílkoviny, vitamíny). V lékárnách je široká nabídka různých příchutí ze kterých můžete vybírat.



# MLADYZDRAVOTNIK.CZ

## - portál nejen pro zvědavé děti

**Chcete-li se s námi něco nového dozvědět, mnohemu naučit nebo jen tak vyzkoušet své znalosti v oblasti první pomoci, pak klikněte na [www.mladyzdravotnik.cz](http://www.mladyzdravotnik.cz) – moderní interaktivní vzdělávací portál ČČK, který nabízí v aktuální verzi zajímavé informace nejen z oblasti prevence zdraví, první pomoci či mimořádných událostí, ale také zajímavosti ze světa sportu, umění či kultury.**



Portál je určen především pro děti a mládež, ale věříme, že svým obsahem zaujme i širokou veřejnost. V budoucnu by měl být také funkčním a praktickým nástrojem pro pedagogy a lektory první pomoci. Z praxe velmi dobře víme, že životy často nezachraňují jenom chrabří záchranáři. Za hrdinu může být klidně docela obyčejný malý kluk nebo mladá slečna, kteří se na místě ocitnou dříve než sanitka.

Jak se zachovat u dopravní nehody, co si počít s epileptickým záchvatem, anebo třeba jaké otázky položit

nevidomému, kterému chceme pomoci. To všechno jsou situace, ve kterých si i dospělý bez patričních vědomostí může připadat přinejmenším nejistý. O to horší pak je, když je v sázce lidský život a neznalost může sehrát důležitou roli.

Obsah portálu je rozdělen do šesti základních částí – sekcí, a to: První pomoc, Prevence, Mimořádné události, Handicapování, Zajímavosti a O nás. Obsahově portál vychází z tištěné formy našeho tradičního, mezi dětmi a mládeží oblíbeného, edičního titulu – Magazín mladého zdravotníka,







který každoročně vydáváme a distribuujeme prostřednictvím jednotlivých oblastních spolků ČČK. Dalším edičním titulem, který se do obsahu portálu promítá, je interaktivní a hravá publikace Mladý zdravotník.

### Příspěchat na pomoc

Když jde o život, často rozhodují vteřiny. V sekci **První pomoc** můžete získat informace, jak ji správně poskytnout – kupříkladu na co nezapomenout před samotným

ošetřením zraněného, jak dbát na vlastní bezpečnost, jak komunikovat se záchranou službou, jaké stavy patří mezi neúrazové, jak transportovat člověka se zlomeninou anebo si zopakovat, co by nemělo chybět v lékárnice.

### Být připraven

V rámci sekce **Prevence** jsme se věnovali lidskému tělu – somatologii, nezapomněli jsme ani na postupy, jak se chovat, když se přihodí něco „nepěkného“ – což přibližujeme a objasňujeme pomocí fotoseriálů, desater a dalších užitečných článků. Připojili jsme také články zaměřené např. na bezpečnost silničního provozu, osobní hygienu nebo vám ve stručnosti představili naši aplikaci s názvem První pomoc.

### Zachovat klid

Říká se, že chladná hlava je ta nejlepší zbraň v každé situaci. Ve své podstatě se každý z nás může stát svědkem či přímo účastníkem mimořádné události a pro každého z nás může mimořádná událost znamenat něco jiného. Pro někoho je to okamžik, kdy se dozví o špatné zprávě, pro jiného je to ztráta oblíbené věci.

My se však v sekci **Mimořádné události** zabýváme těmi, které vznikají škodlivým působením sil a jevů vyvolaných činností člověka, přírodními vlivy a haváriemi, které ohrožují životy lidí, zdraví, majetek nebo životní prostředí a vyžadují provedení záchranných a likvidač-

ních prací. Na mysl máme povodeň, požár, velkou dopravní nehodu či chemickou havárii. Poradíme vám 9 tipů, jak se na takovou událost připravit, abychom ji ustáli a event. dokázali, bude-li to v našich silách a možnostech, pomoci také druhým.

### Umět se chovat

Toto platí ještě daleko více, setkáme-li se s osobou s handicapem. V sekci **Handicap** se snažíme seznámit návštěvníky portálu s různými typy postižení, ukazujeme, jak se k těmto osobám chovat, jak s nimi komunikovat a jak (nejen) jim v případě potřeby poskytnout první pomoc a následnou péči. Při vytváření této části jsme doufali, že naše užitečné rady zpříjemní a usnadní život vám i lidem ve vašem okolí.

### Něco se dozvědět

Pro zvědavé kluky a pátravá děvčata, ale i pro nás dospělé, jsme do sekce **Zajímavosti** připravili články a rozhovory, reportáže, testy a lekce angličtiny. Ať už si na ně přijdete ukrátit dlouhou chvíli nebo se skutečně něco užitečného dozvědět, s prázdnou určitě neodejdete. Kdo ví, kdy se nově nabyté vědomosti budou hodit.

### O nás

Jak název sám napovídá, v této sekci portálu se dozvíte základní informace o Českém červeném kříži a o jeho aktivitách. Chcete-li se dozvědět více, podívejte se na webové stránky: [www.cervenykriz.eu](http://www.cervenykriz.eu).

# Představujeme – informujeme...

O zajímavých či nových produktech, které mohou vám i nejbližším pomoci při řešení zdravotních potíží nebo v péči o „svě vlastní já“... Nechte se inspirovat (redPremp)

## MÁTE NA TĚLE ČERSTVOU NEBO STARŠÍ JIZVU?

### Zdravotnický prostředek Nourisil™ MD

představuje ideální způsob, jak s ní zatočit.

Příjemný průhledný gel vám uleví od pnutí kolem jizvy, zmírní začervenání a vystoupělé jizvy zploští a vyhladí. Po zaschnutí gelu můžete navíc na jizvu použít váš oblíbený make-up či opalovací krém.

Při pravidelné aplikaci Nourisil™ MD bude vaše jizva brzy stěží viditelná. Celých 30 g gelu za skvělou cenu k dostání online i v kamenných lékárnách.



## NOVINKA



## NÁPLAST NA BOLÍSTKU

zdravotnický prostředek

### VERAL® HOT FORTE HŘEJIVÁ NÁPLAST

působením tepla přináší úlevu od bolesti při běžných podvrtnutích, namožení, při bolesti svalů a kloubů. Je doporučena pro použití v postižených partiích, v oblasti ramen, krku a zad. Speciální design a struktura těchto inovativních hydrogelových náplastí poskytuje pohodlné a snadné použití. Po přiložení náplastí na postiženou oblast ihned nastupuje hřejivý efekt a bolest se zmírňuje. Účinek

trvá až 8 hodin. Náplast je určena pouze pro vnější použití. Je určena pouze pro jedno použití. Balení obsahuje 3 hřejivé náplasti



## PRO REGULACI CUKRU V KRVÍ

Tri rostliny a jedna houba představuje unikátní spojení, které vám může pomoci regulovat hladinu cukru v krvi. Trpíte-li poruchou glukózové tolerance nebo nad-

DOPLŇKĚ STRAVY

váhou, je pro vás tento přípravek jako dělaný, navíc obsahuje vysoký obsah vlákniny.

Diaregul obsahuje chebuli srdčitou, vytrvalý popínavý keř, který má svou domovinu v Indii a od 16. století se používá jeho kořen a list v Evropě. Chebule pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi. Dále Diaregul obsahuje hnojník obecný, který se vyznačuje vysokou výživovou hodnotou, a zázvor se skořicí, které pomáhají udržovat normální hladinu cukru v krvi. Žádejte v lékárnách.

## PRO KRÁSU

### Eucerin Sun Emulze na opalování proti vráskám SPF 50







Každodenní sluneční ochrana s vysokým ochranným faktorem pro všechny typy pleti. Kromě ochrany pleti obličeje proti spálení a slunečním poškozením viditelně redukuje známky fotostárnutí. Složení obsahuje dvě přelomové technologie, které zajišťují prvotřídní ochranu proti poškození pleti UV zářením, které se projevuje například stařečnými skvrnami. Dále pleť intenzivně

hydratuje, a tak viditelně redukuje vrásky v obličeji a dekoltu.

Eucerin Emulze na opalování proti vráskám SPF 50 má příjemně lehkou konzistenci, rychle se vstřebává a poskytuje zmatňující efekt. K dostání v lékárnách v balení 50 ml za cca 465 Kč.

# Luštěte a vyhrajte

	ZKR. MĚSTSKÉ POLICIE	OLSINA	BARMSKÁ DÉLKOVÁ JEDNOTKA	NEVOLNÍK		O CO	OBEC U CHEBU	LEŠTIDLO	POJÍTKO	SLOVEN. JEHLA	ANGL. VÝLET	MEZINÁR. SDRUŽENÍ LETECKÉ DOPRAVY
PŘÍSTAVNÍ HRAZ					POLEPITI KOLEM							
MZDA					DRAMA							
					OPÁLENÍ (KNIŽNĚ)							
	PŘÍTMÍ					VYVALOVAT						
	BEZKEMENNÁ DŘEVINA					ČÁSTI OBLIČEJE						
TAJENKA 1								TICHOMORSKÁ PAPIROVINA				
								JÍZDNÍ KOLO				
ZN. ELEKTRON-VOLTU			KÓD JAZYKA KARAČAJSKO-BALKARSKÉHO ŘÍMSKÝ BŮH VÁLKY				OXID BORNATÝ			MRAVNÍ ČISTOTY	MALÝ CHIRURGICKÝ NOŽÍK	VZÁCNOST
				NÁSTRAHY			PĚŠÍ CESTOVATEL					
ROMA				NĚKAM (BÁSNICKY)						HRANIČNÍ POPLATEK		
										ZKR. ALBÁNSKÁ TISK. AGENTÚRA		
	TROFEJ INDIÁNŮ	ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU			POLOOSTROV SEVERNÍ AMERIKY							
		TOPINKA			CHOROBA							
OHLEDNĚ						YTVARNÁ FORMA						
						JMĚNO PSA NA STAREM BĚLIDLE						
TAJENKA 2										CESTOVNÍ KANCELÁŘ (ZKR.)		
										NÁROD		
SPISOVÁ ZNAČKA			CIT							DOMÁCKÝ LEOS		
			ZKRATKA DOPRAVNÍHO PODNIKU							SPZ PARDUBIC		
PSYCHOTROPNÍ LÁTKA				PRACOVÍŠTĚ V DOLECH				HADRY NA VÝROBU VLNY				
SPECIELNÍ VOJ. JEDNOTKA ZA ČEPIČKY					HRANIČNÍ POPLATKY			OZNÁMIT ÚRADŮM				

**5 výherců, kteří**  
zašlou **správné znění**  
**tajenky, se můžou těšit na**  
balíček s konopnou kosmetikou  
zn. Annabis v hodnotě cca 600 Kč

Výherní se stává odpověď z všech doručených, v pořadí definovaném následujícím vzorcem:  $x = [n / (10 + 1)] * b$  ( $x$  = výherní pozice,  $n$  = počet obdržných odpovědí,  $10$  = počet výher,  $b$  = násobek výhry). **Správné znění tajenky posílejte nejpozději do 30.9.2018 na e-mail: [mediclinic@premediapharm.cz](mailto:mediclinic@premediapharm.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).

Zasláním odpovědi dáváte automaticky souhlas se zpracováním svých osobních údajů.

Tajenka z posledního vydání MediClinic plus jaro 2018: PRODUCENTKA HORMONŮ

Výherci: P. Bartoněk/Brno; P. Šusová/Nempomuk; E. Květoňová/Praha; M. Lambertová/Český Brod; J. Mrázová/Světlce

Všem výhercům blahopřejeme. Redakce.



# NOVINKY V SÍTI MEDICLINIC

## Poliklinika v Praze, Vajgarská rozšiřuje svoji nabídku

### NOVÉ CENTRUM PRACOVNĚLÉKAŘSKÝCH SLUŽEB A INDIVIDUÁLNÍ PREVENTIVNÍ PÉČE

- zahájení provozu 1. 6. 2018 v moderním, stylovém a pohodlném prostředí,
- kompletní zajištění pracovnílékařských služeb, včetně potřebného přístrojového vybavení,
- rozsáhlá nabídka individuální preventivní péče (nabídka očkování, sonografie atd.).

### NOVĚ OTEVŘENÁ ORDINACE DERMATOVENEROLOGIE A ESTETICKÉ MEDICÍNY, MUDR. ŠNAJDROVÁ

- diagnostika a léčba běžných kožních onemocnění včetně většiny potřebných navazujících výkonů a vyšetření,
- provedení drobných dermatologických chirurgických zákroků a odstranění bradavic tekutým dusíkem,
- široká škála služeb estetiké medicíny nejen pro regeneraci a omlazení pleti:  
aplikace botulotoxinu / chemický peeling / bioremodelace kůže / mikrojehličkování / mezoterapie / injekční lipolýza / kryoterapie atd.