

# MediClinic<sup>+</sup> PLUS

Pro zdraví a dobrou náladu

Zima/2018

Nejčastější mýty  
o očkování proti  
chřipce

---

Jsem  
**ZDARMA**,  
odnes si mě  
domů



Komplikace při  
onemocnění  
diabetem

---

O bolestech  
dolních končetin

---



**OD 65 LET ZDARMA!**

# Nedopustíte, aby zápal plic pokazil vaše plány

**Chraňte se proti  
pneumokokovému zápalu plic  
očkovaním i na podzim!**

## *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 ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.

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!**



Pfizer PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, [www.pfizer.cz](http://www.pfizer.cz)

# Editorial

# Obsah

## Vážení a milí čtenáři,

v dnešním úvodníku bych se rád věnoval přiblížení našeho hlavního projektu pro letošní rok. Naším cílem je proaktivní informování všech našich pacientů o možnostech preventivních vyšetření a zároveň vytvoření pohodlné cesty, jak se na tato vyšetření objednat ke svému praktickému lékaři. Věříme, že se nám podaří do konce roku uvést v život Zákaznickou linku MediClinicu (ZLM), která bude všechny naše pojištěnce, na něž máme e-mailové nebo telefonické spojení, individuálně informovat o nárocích na bezplatná preventivní vyšetření.

Udržení vlastního zdraví by pro každého z nás mělo být největší hodnotou. Bohužel význam zdraví většinou oceníme až v momentě, kdy jej již ztrácíme. Zdravý životní styl v kombinaci s preventivními prohlídkami by měl být zárukou zachování pevného zdraví až do velmi pozdního věku. Cílem naší Zákaznické linky je naše pacienty v této snaze podpořit.

Každý zájemce si přes naše call-centrum může domluvit vhodný termín preventivního vyšetření u svého praktického lékaře.

V blízké budoucnosti plánujeme rozšíření spektra činnosti ZLM o proaktivní informování pacientů o možnostech očkování, opět zároveň s možností pohodlného objednání do ordinace.

Věříme, že naše vznikající ZLM sejme z beder našich sester část administrativy a ušetří jim tak čas, který budou moci věnovat vám, našim pacientům.

Přeji pevné zdraví do nadcházejících podzimních a zimních měsíců.

*MUDr. Petr Čapek  
výkonný ředitel a předseda představenstva*



## vydání ZIMA 2018

Nejčastější mýty o očkování proti chřipce .....	2
Co byste měli vědět o chřipce a pneumokokových nákazách .....	3
Využití CO2 laseru v ordinaci dermatologa .....	5
Komplikace při onemocnění diabetem .....	8
Představujeme - informujeme .....	10
Laktační poradenství.....	12
O bolestech dolních končetin.....	15
Domy seniorů ČČK .....	18
Luštěte a vyhrajte .....	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 tajemky posílejte na:  
mediclinic@premediapharm.cz

Vydání:  
3. vydání, ročník IV  
podzim 2018, vychází 14. 11. 2018  
Registrováno pod č. MK ČR E  
22089

Produkcce:  
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.

# Nejčastější mýty o očkování proti chřipce

doc. MUDr. Rastislav Maďar, Ph.D., MBA, FRCPS. Centrum Očkování a cestovní medicíny Avenier

## 1. Po očkování proti chřipce stejně většina očkovaných onemocní chřipkou.

Očkování proti chřipce nemocnost na tuto nemoc významně snižuje. Infekci buď úplně zabrání, nebo alespoň zmírní její průběh. Rozhodně přímo ani nepřímo vnímavost pacienta vůči chřipce nezvyšuje a ani chřipku nezpůsobuje.

## 2. Očkování proti chřipce je zbytečné. Nejlepší jsou vitamíny.

Původce chřipky patří mezi nejne-

bezpečnější viry, každoročně způsobuje velmi těžké infekce, a to nejen u starších a chronicky nemocných osob, včetně případů úmrtí. Užívání vitaminů a posilování imunity jsou sice důležité, když se však potkáme s infekční dávkou virů, nemoci nezabrání. K tomu je potřeba vyšší stupeň ochrany, a to formou vakcinace.

## 3. Tělu přirozenější a lepší je chřipku si prodělat, než se nechat očkovat.

Vždy je lepší nemoc zabránit než s ní zbytečně bojovat. Chřipka dokáže vy-

čerpat organismus na dlouhé období, navíc zvyšuje jeho vnímavost k dalším infekcím.

## 4. Proč se mám očkovat čtyřvalentní vakcínou?

Čtyřvalentní vakcína chrání proti čtyřem typům viru chřipky a ze všech aktuálních vakcín poskytuje nejširší spektrum ochrany před touto nemocí. V rámci minulé chřipkové sezóny byl nejčastějším právě kmen B, jehož antigen se v trojvakcíně nevyskytoval.



# Co byste měli vědět o chřipce a pneumokokových nálezách

MUDr. Jan Dvořák  
Centrum Očkování a cestovní medicíny Avenier

Chřipka se v našich podmínkách typicky objevuje v **sezónních epidemiích**. Období s vyšším rizikem nákazy nastává v prvních týdnech v prosinci, končí mezi prvním a třetím měsícem následujícího roku. V populaci kolují celkem tři druhy chřipkových virů: A a B, vyvolávající epidemie, a virus chřipky C, způsobující jen mírné infekce dýchacích cest bez epidemického potenciálu.

**Inkubační doba** je 18 a 72 hodin. Zdrojem infekce je nemocný člověk. Virus se šíří kapénkovou cestou, nebo nepřímo přes kontaminované ruce, povrchy a předměty. **Nejčastější komplikací je primární chřipková pneumonie, bakteriální tracheobronchitida či pneumonie** a jsou spojeny se závažným průběhem a vysokou úmrtností.

**Chřipkou nejčastěji onemocní děti a mladiství, nejvyšší míra komplikací a úmrtnost je u seniorů, těhotných žen a chronicky nemocných lidí.**



Chřipka je **akutní virové onemocnění**. Probíhá pod obrazem výrazných celkových příznaků - vysoké horečky, bolest svalů, bolesti hlavy, kašel. **Nežádka dochází ke komplikovanému průběhu**, bakteriální superinfekci či k úmrtí.

Na povrchu viru chřipky A jsou **povrchové glykoproteiny neuramidináza a hemagglutinin**. Jejich genetická nestálost má za následek každoroční výskyt epidemií. Pokud dojde k výraznější genetické změně, dochází k celosvětovým pandemiím. Chřip-

ka B koluje ve dvou geneticky odlišných liniích.

**Neúčinnější prevencí nákazy chřipkou A a B je očkování. Byť neúčinkuje stoprocentně, snižuje alespoň potřebu hospitalizace o 30-70 % a úmrtí až o 80 %.** Vzhledem ke genetické rozmanitosti a nestálosti chřipkových virů se každoročně očkuje nově vytvořenou vakcínou. Současné vakcíny proti chřipce jsou trivalentní a tetraivalentní (obsahující antigeny dvou virů chřipky A a dvou chřipky B). WHO i Česká vakcinologická společnost doporučují **očkovat přednostně tetraivalentními vakcínami.**

Očkování proti chřipce je dostupné pro osoby od 6 měsíců věku a starší. Očkování se především doporučuje **osobám s vysokým rizikem komplikovaného průběhu** (těhotné ženy, pacienti s kardiovaskulárními a respiračními nemocemi, diabetikům, lidem s vrozeným či získaným imunodeficitem, s onemocněním ledvin a jater) a jedincům s vy-

**sokým rizikem onemocnění** (zdravotníci, pracovníci v sociálních službách, děti). Dle novely Zákona č. 48/1997 (§ 30) je **rizikovým osobám očkování hrazeno z veřejného zdravotního pojištění.**

### **Pneumokokové nákazy**

Bakterie *Streptococcus pneumoniae* neboli pneumokok často přechodně kolonizuje horní dýchací cesty. Na druhou stranu je významným patogenem člověka. Vyvolává nejčastěji záněty zvukovodu, středního ucha nebo pneumonie. Často jde o komplikaci nasedající na virové onemocnění, například chřipku. Pneumokokové nákazy však mohou mít vážný a rychle progredující průběh. Hovoříme pak o **invazivním pneumokokovém onemocnění (IPO)**. Dochází k sepsi a hnisavé meningitidě. Rovněž těžce probíhající pneumonie, kdy bakterie pronikne do krevního řečiště, zahrnujeme pod IPO. Hnisavá meningitida může vzniknout i jako komplikace zánětu středouší přímým nitrolebním průnikem bakterie. **Právě invazivní onemocnění je nejčastějším důvodem úmrtí**

**na pneumokokovou infekci.** I přes možnosti účinné antibiotické a komplexní léčby mají IPO vysokou smrtnost, především u dospělých nad 65 let věku. Pohybuje se kolem 25 %.

Před zavedením vakcinace proti pneumokokům do pravidelného dětského očkování patřily děti do jednoho roku věku ke skupině s nejvyšší nemocností. **V posledních letech je nevyšší incidence i mortalita u lidí po 65 letech věku.**

Proti pneumokokovým nálezům se lze chránit očkováním. Vakcín, vzhledem ke genetické rozmanitosti této bakterie, obsahují antigeny více pneumokokových sérotypů. Doporučuje se očkovat děti od 6 týdnů věku, dospělé a rizikové osoby (s porušenou nebo zaniklou funkcí sleziny, imunokompromitované, chronicky nemocné a osoby nad 65 let věku). Dle novely Zákona č. 48/1997 (§ 30) je očkování plně hrazeno z veřejného zdravotního pojištění standardně u dětí do 15. měsíce věku a u dospělých nad 65 let.

## **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.



# Využití CO2 laseru v ordinaci dermatologa a jeho přínos pro pacienty



MUDr. Dagmar Šnajdrová, MediClinic a.s., pracoviště dermatovenerologie, Praha 9 - Kyje

V kožním lékařství nachází velmi široké využití nejen v oblasti estetiky, ale i jako léčebná metoda pro širokou škálu kožních projevů, z nichž některé bylo ještě donedávna možno řešit pouze „pomocí skalpelu.“

Princípem působení CO2 laseru na kožní tkáň je vyzáření velkého množství energie laserovým paprskem určité vlnové délky, která je v kůži následně pohlcována vodou. Kontakt laserového paprsku s vodou způsobí prudké vysušení tkáně a její přeměnu v suchou hmotu, kterou lze následně z povrchu kůže lehce odstranit setřením. K odpařování ošetřované tkáně dochází postupně, vrstva po vrstvě. Zákrok je téměř bezkrevný a může být prováděn v lokální anestezii či bez ní, v závislosti na typu a velikosti ošetřovaného útvaru. Hovoříme o **tzv. laserové ablacii**. Velmi často je využívána zejména při odstraňování drobných kožních útvarů, jako jsou např. neškodná **kožní znaménka**, většinou bradavičnatého tvaru, lokalizovaná kdekoli na těle. Pacienti jsou vnímána jako kosmeticky velmi rušivá či mechanicky překážející, současně se však mnohdy obávají chirurgického zákroku skalpelem či rizika vzniku nepřilíš esteticke jizvy po něm. Odstranění těchto útvarů CO2 laserem pro ně představuje téměř zázračnou a jen minimálně bolestivou metodu s rychlým hojením, téměř žádným významnějším pozázkrokovým omezením a jen vel-

mi nízkým rizikem následných komplikací. Podmínkou zákroku je však vždy důkladné předchozí vyšetření útvarů dermatologem a důsledné vyloučení rizika současných i budoucích nádorových změn. Pro pigmentová znaménka s možným rizikem zhoubné přeměny není odstranění CO2 laserem doporučováno, neboť odpadá možnost histologického vyšetření.

Dalšími útvary, které lze s výhodou odstranit CO2 laserem jsou tzv. **seboroické (stařecké) bradavice**, dále drobné i větší kožní výrůstky, tzv. **měkké fibromy**, často lokalizované v podpaží či na krku, tukové útvary vzhledu žlutých ploch na očních víčkách, tzv. **xanthelasmata**, benigní cévní útvary vzhledu červených znamének kdekoli na těle, tzv. **hemangiomy** či v některých případech i **virové bradavice**. U posledně jmenovaných však nutno podotknout, že úspěšnost této léčby není zdaleka stoprocentní a vyžaduje vícečetná opakování. Pro bolestivost je zde většinou nutné zákrok provádět v lokálním znečítlení, také hojení bývá poměrně zdlouhavé.

## Laserový resurfacing - rychlá cesta k omlazení

Jedná se o laserové ošetření **větších ploch** pokožky, při kterém dochází k přesně kontrolovanému odpaření jejich horních a středních vrstev. Hlavními indikacemi

**Zavedení CO2 laserů do oblasti medicíny lze právem považovat za obrovský přínos pro pacienty i lékaře.**



laserového resurfacingu jsou především **projevy stárnutí kůže** obličej, dekoltu, krku a hřbetů rukou, jako jsou **vrásky, pigmentové změny a pokles elasticity kůže**. Svě významné využití má ale i ve **vyhlazení jizevnaté pokožky po akné** či v léčbě **hypertrofických (vystoupělých) jizev**.

V naší ambulanci nabízíme tzv. **frakční CO2 resurfacing přístrojem MiXto SX**. Tento typ ošetření v kůži vytváří tisíce drobných otvorů (návrťů), přičemž kůže mezi otvory zůstává nezasazena. Dalo by se říci, že laserové paprsky v ošetřované kůži vytvářejí jakousi mřížku. Nepoškozená plocha obklopující jednotlivé návrty pomáhá urychlit následné hojení pokožky. Při zákroku dochází k okamžitému smrštění pokožky - **liftingový efekt**, následně vzniká zánětlivá reakce, která vyústí

v **remodelaci a novotvorbu kolagenu** o vysoké kvalitě, čímž se výrazně zlepši vzhled pokožky, zejména její pružnost a pevnost.

**Zákrok probíhá ambulantně** po cca 30–45 minutové aplikaci anestetického krému EMLA a pacient při něm pociťuje lehké pálení. Po zákroku je pálení vnímáno o něco silněji a ustupuje zhruba do 60 minut (30 min až 3 hodiny). Krátce po zákroku jsou aplikovány chladivé obklady, poté je pacient ošetřen ochranným antiseptickým krémem. Kůže je po zákroku zarudlá, s pozorovatelnými drobnými tečkami na povrchu (místa laserových návrťů), současně se tvoří různě výrazný otok ošetřované plochy. **Doba hojení** po ošetření je standardně **cca 5 - 7 dnů**. Již v průběhu **5. – 6. dne** dojde ve většině případů ke „sloupnutí“ horní vrstvy pokožky a jejím nahrazení

pokožkou novou, s lepším vzhledem. **V dalších 6 měsících** po ošetření bude dále pokračovat **vypínání pokožky a bude pozorován úbytek vrásek**. Tento efekt je dán novotvorbou kolagenu.

**Minimálně 2 - 3 měsíce po zákroku** musí pacient používat ochranné **UV filtry s SPF 50+** a zároveň je po tuto dobu nutná **důsledná ochrana před přímým sluncem**. Z těchto důvodů není vhodné zákrok provádět v pozdně jarních a letních měsících. V části případů pro požadovaný efekt postačí jedno ošetření, někdy je vhodné zákrok opakovat, nejčastěji po 6 měsících.

Typickým vhodným kandidátem k tomuto zákroku je žena středního a vyššího věku s viditelnými projevy stárnutí a slunečního poškození v obličeji, projevujícími se zejména poklesem napětí kůže a přesuny pigmentu. Kontraindikacemi laserového resurfacingu jsou celkové užívání retinoidů (látky chemicky příbuzné vitamínu A, mající vliv na tvorbu nových buněk, imunitní reakce, zánět a produkci mazu), těhotenství, kožní malignita a akutní infekční kožní onemocnění. Zákrok je třeba dobře zvážit u pacientů, kteří se hojí keloidními jizvami nebo výraznými změnami pigmentace a u pacientů s autoimunitními chorobami. Podmínkou provedení zákroku je též realistické očekávání pacienta.



# Quintessence®

NECHTE SE HÝČKAT  
ESSENCÍ MLÁDÍ



## Q-SkinScience®

biotechnologie využívající rostlinné kmenové buňky

K dostání na eshopu [www.quintessence.cz](http://www.quintessence.cz)

Obchodní zastoupení:  
IBI International spol. s r.o.,  
Senovážné nám. 5,  
110 00 Praha 1

IBI\_QSS\_10\_2018

## EFEKTIVNÍ PÉČE PO ESTETICKÝCH ZÁKROCÍCH

VISCODERM®  
cover UP

VISCODERM®  
Hydrogel Patch

VISCODERM®  
Pearls



Sterilní krycí make-up  
i pro běžné použití



Hydrogelová maska



Doplněk stravy  
Perly pro krásu pokožky

Zeptejte se Vašeho dermatologa nebo na eshopu [www.ibi.cz](http://www.ibi.cz)

Obchodní zastoupení: IBI spol. s r.o., Myslbekova 25, 169 00 Praha 6

IBI\_VISCO\_10\_2018

# Komplikace při onemocnění diabetem



MUDr. Vendula Bartáková, Ph.D., praktický lékař pro dospělé, MediClinic, a. s., Sokolnice/Telnice



## Diabetes mellitus

Diabetes mellitus, česky cukrovka, je jedním z nejčastějších onemocnění západní populace, s prevalencí (procento výskytu v populaci) v České republice okolo 10 %. Cukrovka není jedno jediné onemocnění, jde o skupinu závažných chronických onemocnění, která se projevují poruchou metabolismu cukrů. Rozlišují

se dva základní typy: diabetes I. typu a diabetes II. typu, které vznikají důsledkem absolutního nebo relativního nedostatku inzulínu. Obě dvě nemoci mají podobné příznaky, ale odlišné příčiny vzniku. V prvotních stádiích diabetu I. typu jsou ničeny buňky slinivky břišní, které produkují hormon inzulín, vlastním imunitním systémem. Proto se řadí mezi au-

toimunitní choroby. Diabetes II. typu je působen sníženou citlivostí tkání vlastního těla k inzulínu.

Diabetes II. typu je převažujícím typem cukrovky v populaci, představuje okolo 90 % všech typů diabetů. Mizivé procento zaujímají další typy cukrovky jako MODY, LADA, těhotenský diabetes...

Hlavním nebezpečím cukrovky je to, že může být dlouho nerozpoznána, a i když je rozpoznána, pacient nemusí mít žádné potíže, proto léčbě a režimovým opatřením nemusí věnovat dostatek pozornosti. Cukrovka lidově řečeno „nebolí“.

## Jaké komplikace provází onemocnění?

Komplikace cukrovky jsou dvojího typu, akutní a pozdní.

Mezi akutní komplikace diabetu řadíme hypoglykémii a hyperglykémii. Hyperglykémie lehčího rázu prožívá každý diabetik relativně často a nelze je zcela eliminovat. Hypoglykémie, tedy nízká hladina glukózy v krvi, může být těžká a lehká. Lehká hypo-

glykémie je, když diabetik má hladinu krevního „cukru“ pod hladinou, kterou si předem určí (jde pouze o to, že někdo se cítí špatně při 5 mmol/l a druhý zase až při 3 mmol/l). V tomto případě se nají nějakého jídla - cukru (oficiálně má diabetik hypoglykémii od 3,3 mmol/l). Když už je diabetik v bezvědomí, nazýváme tento stav těžkou hypoglykémii. Může vzniknout, když se diabetik nenají, nebo při nadměrném pohybu. Proto je důležité, aby se diabetici před sportem měřili a dojídali. Hypoglykémie je mnohem nebezpečnější než hyperglykémie. Hypoglykémie je také mnohem častější a rychlejší.

Pozdní komplikace cukrovky jsou strašákem pro všechny diabetiky, jak s diabetem I. nebo II. typu a hlavním účelem léčby diabetu je těmto pozdním komplikacím předcházet. Vznik pozdních komplikací podporuje dlouhotrvající hyperglykémie spolu s genetickými predispozicemi. Hyperglykémie je pro tělo nepřírozená a tělesné tkáně nejsou na vysoké koncentrace glukózy „zvyklé“. Hyperglykémie také podporuje oxidační stres organismu. Projev oxidačního stresu můžeme pozorovat např. u procesu vzniku aterosklerotických plátů velkých cév, což je relativně časté diabetické onemocnění, s vyšším rizikem vzniku např. infarktu myokardu či cévních mozkových příhod.

Výsledkem pozdních komplikací diabetu je také poškození povrchu malých cév, které se tak stávají náchylné k prasknutí. Popraskání či uzávěr určitých cév v určitých orgánech se

projevuje jako pozdní komplikace diabetu, mezi něž řadíme onemocnění jako **diabetická nefropatie** (poškození drobných cév obalujících glomeruly ledvin), **diabetická retinopatie** (poškození cév vyživujících sítnici oka), **diabetická neuropatie** (poškození funkce všech druhů nervů). Diabetická neuropatie způsobuje poruchy vnímání bolesti dolních končetin. I drobný úraz dolní končetiny, který není brzy rozpoznán a léčen diabetikem, může vést k rozvoji gangrény, v nejhorším případě



i k amputaci dolní končetiny. Tato komplikace se nazývá **syndrom diabetické nohy**.

### Závěrem

V podstatě všichni pacienti s cukrovkou se během svého života dostanou do stadia pozdních komplikací, platí

přímá úměra, že čím déle diabetem trvá, tím je větší riziko vzniku pozdních komplikací. Roli hraje životospráva, dodržování léčebného režimu, ale i výkyvy hladiny cukru např. během dne, které jsou individuální.

V primární péči hraje roli edukace pacientů u preventivních prohlídek o správné životosprávě, do které patří nejen střídmost v jídle a zdravá strava, ale hlavně pravidelný pohyb a v neposlední řadě také pozitivní

přístup k životu obecně a eliminace nadměrného stresu.

Těchto pár dobrých rad z úst lékaře by nemělo být nikdy opomenuto u jakékoli preventivní prohlídky jakéhokoliv pacienta.

# 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)

## Sinulan Forte Express

### Na léčbu rýmy a onemocnění nosních dutin

Přípravek Sinulan Express Forte je viskózní přípravek snižující zduření nosní sliznice. Obsahuje hypertonický roztok k léčbě příznaků zánětů nosní sliznice různého původu.

- Odstraňuje a odplavuje nečistoty přítomné v nosní dutině
- Uvolňuje nosní dutinu a průchodnost nosu
- Zmírňuje tlak a bolest odstraněním uvolněním a otevřením dutin
- Chrání nosní sliznici před vysycháním a podrážděním
- Hypertonický roztok s rychlým účinkem na bázi aktivní osmózy



Zdravotnický prostředek

NOVINKA

NOVINKA



DOPLNĚK STRAVY

## TEREZIA Betaglukan Trio komplex forte

Unikátní kombinace betaglukanů ze 3 přírodních zdrojů – hub, kvasnic a ovsu. Obsahuje zdraví prospěšné houby hlívu a reishi pro podporu obranyschopnosti organismu. 500 mg betaglukanů v denní dávce 2 kapslí v 80% čistotě.

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



## VIBOVIT IMUNITY

Pro zdravou imunitu dětí nejen v období chřipek a nachlazení

- Vysoký obsah vitaminů D a C
- Vynikající chuť černého bezu
- 100% přírodní barviva a aroma
- S obsahem 11 vitaminů a minerálních látek



NOVINKA

DOPLNĚK STRAVY

### Význam vitaminu D

- Přispívá ke správnému fungování imunitního systému.
- Podporuje zdravý vývoj kostí, zubů a normální činnost svalů.
- Má pozitivní vliv u respiračních a autoimunitních onemocnění.

## MEDISPEND™ Lemon

Usnadní život Vašim blízkým při každodenním polykání tabletek a kapslí MediSpend™ je již dnes neodmyslitelnou součástí domácích lékárníček pro seniory a pacienty s polykacími obtížemi.

- Usnadňuje polknutí léků
- Kvalitní složení vhodné i pro děti již od 2 let
- S příjemnou citronovou příchutí



Zdravotnický prostředek



## Eucerin Hyaluron-Filler Noční obnovující & vyplňující sérum

Duální účinek: omazující a obnovující hydratační sérum pro všechny typy pleti



NOVINKA  
PRO KRÁSU

Noční obnovující & vyplňující sérum s duálním účinkem, které pomáhá odstraňovat odumřelé kožní buňky a zjemňuje texturu pleti, podporuje obnovu kožních buněk a vyplňuje i hluboké vrásky. Pleť je hladší a zářivější. K dostání v lékárnách.

## Znáte Schüsslerovy soli?

– využijte vhodnou kombinaci na podporu imunity



Schüsslerovy soli (celkem je jich 12) jsou přípravky komplementární medicíny, představované vybranými minerálními solemi v homeopatickém ředění. Podporují a regulují funkce tělesných orgánů a harmonizují dysfunkce, čímž usnadňují zotavování. Sůl č. 3 je vhodná k podpoře léčby akutních zánětů, horečnatých stavů a sůl č. 4 je vhodná k užití při zánětech sliznic – rýmě či bronchitidě.

## Ibalgin® Rapidcaps – rychlé řešení při bolestech různého typu Občasná bolest potká každého z nás. Můžete vyzkoušet měkké tobolky, které vám pomohou např. při:

- bolestech hlavy
- bolesti zad a svalů
- migréne
- menstruační bolesti
- bolestí zubů

Léčivý přípravek obsahuje ibuprofenem, je určen k vnitřnímu užití a je volně dostupný v lékárnách. Nezapomeňte si přečíst příbalovou informaci.



# LAKTAČNÍ PORADENSTVÍ



Alice Valehrachová, laktační poradce, MediClinic a.s.

**„Laktační poradenství nahrazuje tradiční způsoby předávání zkušeností s kojením. Dobré poradenství buduje sebedůvěru matky a poskytuje jí podporu. Kvalitní poradenství vychází z porozumění laktaci, aby se tak včasným řešením problémů předešlo vážnějším komplikacím.“**

(Mydlilová, 2006, s. 48)

## Úloha laktačního poradenství

Laktační poradci jsou odborníci především na problematiku kojení a jejich hlavním posláním je motivovat ženy vhodným způsobem ke kojení a pomáhat jim zvládat problémy, které při kojení mohou nastat.

Laktační poradce musí umět poradit nejen teoreticky, ale musí i prakticky pomoci zvládnout matce i dítěti správnou techniku kojení. Měl by také být vybaven různými pomůckami, které problematické kojení mohou usnadnit a pomoci při řešení zmíněných problémů. Jedná se nejen např. o různé typy odsávaček mateřského mléka, ale i o další pomůcky jako jsou formovače bradavek, chrániče bradavek, suplementor nebo třeba speciální pomůcky na krmení miminek s rozštěpovými vadami. O existenci většiny těchto pomůcek není dostatečná informovanost ani mezi zdravotníky. Někdy se zase naopak používají zbytečně nebo špatným způsobem.

V některých zemích je laktační poradenství (laktační poradce) dokonce samostatnou profesí.

„Laktační poradkyně pracuje metodou ošetřovatelského procesu. Předchází problémům souvisejícím s kojením a vzniklé během něj. Zavádí takové zásady a postupy,

kteří kojení podporují a usnadňují, včetně zácviků matek dvojčat, trojčat atd. v simultánním kojení.

Sjednocuje přístup všech zdravotníků, kteří přicházejí do styku s kojící ženou, v managementu kojení. Aktivně zasahuje proti praktikám, které kojení negativně ovlivňují...

Seznamuje (zdravotnický) personál i laiky (kojící matku a její rodinu) se zařízeními, která kojení podporují (Národní laktační centrum, Laktační liga, Národní linka kojení aj.); tato zařízení a média informuje o své činnosti. Doplňuje své teoretické i praktické znalosti o technice kojení, seznamuje zdravotníky i matky s literaturou o kojení.“ (Vodičková, 2007, s. 381)

Kojení přináší četné výhody dítěti, matce, rodině a celé společnosti. Jedná se o výhody zdravotní, výživové, ochranné, vývojové, psychologické, sociální, ekonomické a ekologické. Stále však kojení v ČR není na takové úrovni, jak bychom si přáli. Také řešení problémů vzniklých při kojení je v terénu zcela nedostačující, jak vyplývá z činnosti laktační ligy.

Protože mi není lhostejný stav kojení v ČR, stejně jako problémy kojících žen, rozhod-





la jsem se udělat si kurz laktačního poradce.

Informace a zkušenosti z kurzu využívám denně jak v naší ambulanci, tak i v domácím prostředí maminek.

Stále se ale setkávám s tím, že maminka přijde z porodnice nešťastná z toho, že nekojí a informace z různých zdrojů se velmi liší.

A právě v této chvíli je práce laktačního poradce velmi důležitá. Jsme nejen poradci, ale i psychologové a osobní podpora pro maminku v tak těžké chvíli.

Za svou praxi jsem již úspěšně naučila kojit plno maminek, které pak kojily bez potíží do vyššího věku dítěte.

A to je pochvala pro nás, laktační poradce.

#### **Motto:**

**„Aby matky mohly úspěšně kojit, musí být v prostředí, které kojení podporuje.“**

#### **KOJENÍ**

**„O kojení mluvíme, když dítě dostává mateřské mléko přímo z prsu nebo odstříkané.“**

Dnes již s jistotou víme, že kojení je minimálně v prvních měsících života důležité.

Kromě toho, že se tak vytváří důvěrné pouto mezi matkou a dítětem, je mateřské mléko zdrojem vysoce výživné stravy. Bylo rovněž dokázáno, že mateřské mléko obsahuje látky, které mají na dítě zklidňující účinek. (Hamberger, 2003)

#### **Výhody kojení**

Zdravotníci se v současné době tedy shodují v názoru, že kojení je pro dítě optimální z hlediska výživy, imunitní ochrany a citového vývoje a je také významné pro matčino tělesné i duševní zdraví.

#### **Když stručně shrneme výhody kojení pro dítě, zjistíme následující:**

1) Mateřské mléko obsahuje všechny potřebné látky pro zdravý vývoj dítěte.

V prvních šesti měsících proto nemusíme dítěti podávat nic jiného (pouze vitamin D a K).

2) Kojené děti méně často trpí akutním onemocněním, jako je rýma, kašel, zánět středního ucha apod., nebo tyto choroby mají jen lehký průběh.



3) U kojených dětí je menší riziko vzniku cukrovky, závažných projevů alergie, celiakie, obezity, anémie a dalších závažných „civilizačních“ chorob.

4) Kojení chrání dítě před průjmy.

5) Kojené děti se lépe duševně vyvíjejí.

6) Kojené děti mají v dospělosti a stáří silnější kosti.

### **Kojení má ale také význam i pro zdraví kojící ženy:**

1) Úspěšné kojení dodává ženě pocit uspokojení, důležitosti, sebedůvěry a psychické pohody.

2) Děloha i postava maminky se rychleji vrací do stavu před těhotenstvím.

3) Kojící ženy méně trpí chudokrevností.

4) Kojení chrání ženu před rakovinou prsu, vaječníků a před osteoporózou.

5) Kojení posiluje citovou vazbu mezi matkou a dítětem.

Kromě tohoto vlastního přínosu pro zdraví ženy je mateřské mléko také

vždy dostupné, čerstvé a má správnou teplotu. V neposlední řadě je výživa dítěte kojením mnohonásobně levnější a pohodlnější než umělá strava. (Laktační liga, 2008)

„Švédští lékaři objevili další pozitivum, jež kojení matkám přináší, a to redukcí rizika vzniku revmatoidní artritidy, již celosvětově trpí odhadem 20 milionů lidí. Ženy, které kojí déle než jeden rok, podle nich vykazují až o polovinu nižší riziko pro vznik revmatoidní artritidy. U těch, které kojily několik měsíců (méně než 12), je riziko, že onemocní tímto bolestivým onemocněním, nižší o čtvrtinu v porovnání s ženami, které nekojily. Závěry studie, jež tato tvrzení podporuje, publikovali švédští lékaři recentně na stránkách britského odborného časopisu *Annals of the Rheumatic Diseases*.“ (Činčura, 2008)

### **Nejčastější problémy při kojení**

Odborná literatura uvádí, že pouze

asi 2 % žen nejsou schopny kojit své dítě, ostatních 98 % žen je na tento úkol přírodou dobře připraveno. Kojení je tedy „děj, který organismus matky předpokládá a připravuje současně s vývojem plodu.“

Přesto existuje celá řada problémů, které mohou kojení zkomplikovat nebo i předčasně ukončit. Většina kojících maminek se setká alespoň s některým z nich a dostává se tak do situace, která je pro ni nejen nepříjemná, ale většinou též fyzicky i psychicky velmi náročná.

### **Z nejčastěji se vyskytujících problémů jsou v literatuře uváděny:**

- ploché nebo vpáčené bradavky
  - opožděný nástup laktace po porodu
  - nedostatek mléka
  - neprospívající kojené dítě
  - růstové spury dítěte
  - špatná technika sání ze strany dítěte
  - ragády na bradavkách
  - bolestivé kojení z jiné příčiny
  - retence mléka
  - mastitida
  - kojení nedonošeného dítěte
  - kojení dvojčat
  - udržení laktace při oddělení matky a dítěte (nemoc, hospitalizace, studium, zaměstnání)
  - nedostatek informací a vlastní pochybnosti
  - špatné rady a informace (Schneiderová, 2002)
- Práce laktačního poradce a laktační ligy je v dnešní uspěchané a hektické době velmi důležitá. A my zdravotníci bychom ji měli plně podporovat.

# O bolestech nohou

(redPremph)

Logicky platí, že bolesti mohou být symptomem nemoci všech základních tkání dolních končetin, tj. nervů, svalů, tepen, žil a kostí a jejich spojení. Nebudeme se zabývat úrazy, záněty a jinými zjevnými příčinami bolesti.

## Neuropatie

Jedná se o poměrně častou skupinu poruch, kdy dochází k poškození dlouhých nervů v těle, typicky na dolních končetinách. Příčina mnohdy není zjištělná, často jde o poškození nervů alkoholem či cukrovkou a polyneuropatie může doprovázet i nádorové procesy či spíše jejich léčbu cytostatiky. Polyneuropatie se projevuje

různými nepříjemnými vjemy, jako jsou bolesti, pocity pálení či brnění končetin; klasicky jsou tyto pocity nejsilnější na okrajových částech končetin. Častým příznakem jsou „neurologické klaudikace“ (kulhání), kdy postiženého po chvilce chůze přepadnou bolesti ve svalech a svalová slabost, a musí se zastavit. Diagnózu potvrdí elektromyografické (EMG) vyšetření, léčba je ale složitá. Léčíme vyvolávající příčinu, pokud ji známe (cukrovku je třeba dostat pod kontrolu, abstinovat od alkoholu apod.). Jinak v léčbě používáme různé vitaminové směsi, rehabilitaci – typicky střídání tepla a chladu, a některá speciální léčiva (gabapentin aj.).

**Bolesti nohou (dolních končetin) jsou velmi častým problémem, který trápí řadu lidí. Mohou mít banální příčinu, někdy však jde o projev vážného stavu, který představuje ohrožení existence celé končetiny.**



## Bolesti ve svalcích

Ty způsobuje nejčastěji zánět svalu při virózách, který odezní po několika dnech. Pomůže lehounká masáž s prohřívacím gelem nebo mastí. Přetrvávající bolesti ve svalcích, rychlá unavitelnost svalstva a zvláště drobné záškuby ve svalcích jsou důvodem pro neurologické a EMG vyšetření pro vyloučení myopatie – vzácného svalového onemocnění.

## Svalové křeče

Bývají doprovázeny nepříjemnými bolestmi. Postihují častěji ženy a obvyklou příčinou je porucha udržování hladin hořčíku a vápníku v krvi. Nejedná se o vážný stav; pomáhají masáže a eventuálně doplňky stravy obsahující hořčík a vápník, nutnou podmínkou je dostatečný přívod tekutin. V případě těžších křečí nereagujících na tato opatření je nutno pátat po jiných příčinách.



## Bolesti způsobené onemocněním tepen, např. trombózou

Uvedené bolesti považujeme ze všech bolestí za nejzávažnější. Toto onemocnění je nejčastější příčinou amputací dolních končetin (DK). Typické bolesti vznikají při námaze, chůzi, kdy bolest v lýtku donutí nemocného zastavit se. Při vyšetření

najdeme chybějící hmatný tep na tepnách DK, známky špatného prokrvení – špatně se hojící drobná poranění, chybění ochlupení na bérkách, chladnou kůži DK. Pokud se onemocnění prokáže, je nutno pečlivě léčit cukrovku, přestat kouřit, omezit tuky v potravě a trénovat - několikrát denně by se měla dostavit lehká bolest, protože to je největší podnět pro tvorbu tzv. kolaterál, tj. nových tepen, které obejdu postižená místa.

Náhlý tepenný uzávěr je pro končetinu smrtelně nebezpečným stavem, při kterém dojde k akutnímu ucpání tepny krevní sraženinou. Postižená může být tepna již zúžená, ale i tepna zcela zdravá. Krevní sraženina může vzniknout přímo v místě uzávěru, nebo vzniká jinde v těle a krevní proud ji donese do některé z tepen dolní končetiny (tzv. embolie). Typický je náhlý vznik s postižením pouze jedné DK, objeví se krutá bolest, zblednutí končetiny a eventuálně i poruchy citlivosti nebo hybnosti.





Stav se musí urgentně řešit obnovou průtoku krve, jinak hrozí ztráta končetiny pod místem uzávěru. Je důvodem pro zavolání vozidla rychlé zdravotnické pomoci (RZP, telefonní linka 155).

### **Bolesti z postižení žilního systému**

Trápí asi 60 % obyvatel. Žíly svádějí krev z okrajových částí těla do srdce. Nejzávažnějším onemocněním je žilní trombóza - vznik sraženin v hlubokých žilách dolní končetiny, která se projeví bolestí a otokem. Stav je nutno léčit pomocí léků rozpouštějících krevní sraženinu a bránících její tvorbě. Nejzávažnější akutní komplikací je plicní embolie, která může způsobit náhlou smrt. Následkem poškození žilních chlopní mohou vznikat chronické otoky, zhoršení krevního oběhu v DK až s rozvojem nehojících se defektů – bércových vředů.

Postižení povrchových žil je nejčastěji dáno jejich rozšířením a vidíme je jako modravé metličky nebo tzv. kře-

čové žíly - varixy. Chlopně - ventilky - v rozšířených žilách nemohou plnit svou funkci a dovolí tok krve i v opačném směru - od srdce. Krev vlastně zůstává na jednom místě, spotřebuje se z ní kyslík a živiny, a to vede k pocitu těžkých nohou, obvykle pálivým bolestem přes den a křečovým bolestem v noci, otokům. Léčba spočívá v podávání léků (tzv. venotonik) pro zvýšení napětí a zlepšení funkce žilní stěny, které mají velmi dobré efekty, i když nevedou k vyléčení a používání elastických kompresních punčoch, které stlačením žil zúží krevní řečiště, tím urychlí průtok krve a zabrání městnání, otokům a bolestem. Definitivním řešením je operační formy postižení povrchových žil mohou vést ke vzniku bércových vředů, které mohou pochopitelně bolet také (zejména při jejich ošetřování).

### **Ortopedická onemocnění**

Jsou ještě častější než postižení žil. Nějakou formou degenerace kloubních chrupavek trpí ve vyšším věku

každý. Odpovídá tomu i nabídka možných léčebných postupů. Nezapomínejme na odlehčení postižených kloubů správným postavením těla a třeba i používáním pomůcek - holí, berlí - které mnohdy pomohou lépe než ibuprofen, diclofenac, metamizol nebo paracetamol. Využijeme místní léčbu - gely, masti, zábaly, náplasti, nezapomínejme na zdravou výživu, kterou můžeme obohatit o doplňky stravy s obsahem látek příbuzných chrupavce. Velká část bolestí je ale způsobena bolestmi svalových úponů, šlach, blan a tíhových váčků. Pokud zabráníme přetěžování, jsou zde místní prostředky s obsahem diclofenacu či ibuprofenu překvapivě dobře úspěšné, ať jde o zánět v oblasti velkého chocholíku stehenní kosti, Bakerovu cystu v podkolenní jamce nebo tíhové váčky v oblasti Achillovy šlachy. Úporné bývají bolesti nohou při velmi častých deformacích - přičně i podélně ploché noze - které mohou vystřelovat na přední stranu bérce.

### **Rady na závěr:**

- v případě jakékoliv déle trvající bolesti nohou se poraďte se svým ošetřujícím lékařem
- nepodceňujte význam pravidelné pedikúry a masáže nohou
- dbějte na správnou obuv a předcházejte otlakům a podlomům
- zvláště u diabetiků je vhodné na doporučení lékaře navštěvovat podiatrickou poradnu
- pečujte o své nohy, nikdo jiný vás totiž nosit nebude!



# Domy seniorů Českého červeného kříže

**Sociální aktivity Českého červeného kříže jsou založeny jednak na dobrovolné práci našich členů a jednak na práci profesionálů. Do té profesionální části patří i Domy seniorů Českého červeného kříže (ČČK).**



Domy seniorů ČČK jsou domy s malometrážními byty (do 55 m<sup>2</sup>) pro seniory v důchodového věku a starší. Jedná se o tzv. „bydlení s dohledem“, kdy naši klienti jsou při svém pobytu zcela svobodní, ale je jim k dispozici nepřetržitá denní i noční služba, jsou zde poskytovány pečovatelské služby, lékařský dohled, zdravotní služby, asistence při osobní hygieně, rehabilitace a další služby podle přání ubytovaných.

Po velkých povodních na Moravě v roce 1997 postavil Český červený kříž celkem 7 domů seniorů, z nichž 5 financoval z Fondu humanity ČČK (Hulín, Napajedla, Loučná nad Desnou, Česká Ves, Litovel) a po dokončení je předal do provozu obcím. Na základě těchto zkušeností již z vlastních



prostředků a daru Německého červeného kříže vybudoval a provozuje další domy seniorů v Moravském Písku, Ostrožské Nové Vsi a od roku 2004 také velký areál v Praze. O tom, že ČČK je schopen realizovat takové náročné projekty, svědčí mimo jiné i to, že o domech seniorů ČČK obsírně informoval časopis Můj dům a obsáhlou informací přinesl dokonce i renomovaný časopis Architekt. Domy seniorů ČČK byly rovněž



několikrát oceněny v rámci soutěže Grand Prix Obce architektů ČR i Městskou částí Praha 6.

Zejména Dům seniorů v Praze 6 s 19 malometrážními byty se stal přirozenou architektonickou dominantou této části Prahy. Je obklopen rozsáhlou zahradou s parkovou úpravou, lavičkami, jezírkem, zahradním osvětlením a dalšími prvky. Tento dům je podle svého standardu určen spíše lépe situovaným seniorům, kteří jsou ještě soběstační a preferují možnost samostatného bydlení v klidné rezidenční čtvrti v blí-





kosti městských rekreačních zón, a přitom s možností rychlé dopravy do centra.

Několikaletý úspěšný provoz a trvalý zájem klientů vedl k výstavbě dalšího objektu Domu seniorů ČČK v těze lokalitě. Chtěli jsme zde rozšířit nabízené služby a dosáhnout toho, aby senioři měli všechno potřebné na jednom místě, aniž by museli opouštět navyklé prostředí. V novém čtyřpodlažním domě si naši klienti mohou vybrat z třiceti moderních apartmánů o velikosti obytné plochy od 26 do 55 m<sup>2</sup> a využívat nabízených služeb. K dispozici je jídelna s přivázanou stravou i velká společenská místnost pro setkávání nebo malá vnitřní tělocvična vybavená cvičicími stroji.

Přes den se o naše klienty starají pečovatelky a zdravotní sestry, večer kvalifikovaná a výškolená ostraža. Samozřejmostí je komunikační systém sestra – pacient a další bezpečnostní prvky včetně kamerového systému.

Zkrátka chceme, aby naši klienti byli u nás vždy v bezpečí.

Udržovaná zahrada láká k odpočinku na lavičce u jezírka nebo přiměřené aktivitě na hřišti pro seniory, kde je možné si zahrát třeba petang. Náš



personál připravuje pro klienty každý den nějaký program, ať už se jedná o kulturní vystoupení, zájezd za kulturou nebo historií, nebo dnes tolik potřebné školení o bezpečnosti seniorů. Pěknou tradicí je také každoroční vydávání vlastního propagačního kalendáře Domu seniorů ČČK, který před Vánoce křtíme za účasti známých herců či zpěváků.

I když se co do počtu objektů nebo i počtu klientů nejedná rozhodně o masovou záležitost, přesto považujeme Domy seniorů ČČK za významnou součást naší sociální činnosti. Jsme rádi, že se u nás naši klienti cítí dobře a nechtějí odcházet jinam.

Je to důkaz toho, že i pod vlajkou červeného kříže se dá příjemně a důstojně prožít podzim života.

# Luštěte a vyhrajte

	PŘEVÁZÁNÍ KNIHY	DOMÁCKÝ ONDŘEJ	IND. KOŘENÍ		ZÁKLADNÍ GEOMETRICKÝ ÚTVAR	OPOJITI	RUSKÁ ŘEKA	SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA	PŘÍSTROJ PRO TRÉNINK	TROPICKÝ STROM HRUŠKOVEC	ZN. VOLTAMPÉRU	ZN. ASTATU
	NEJSLAVNĚJŠÍ Z ROŽUMBERKU			DISPUTACE								
	TISK AGENTURA SAR A TURECKA			PROVÁDĚT OPERACI								
				ANGL. TRÁPENÍ								
TAJENKA 1											ZN. OSMIA	VÝPOČETNÍ TECHNIKA (ZKR.)
ŽENSKÉ JMÉNO (21.10.)								NÁDOBA U STUDNY				
								KŮN (BASN)				
SPISOVÁ ZNAČKA			OSOBNÍ ZÁJMENO				PASENÍM OŽRAT					
			PRAŘEČ				ČERNÝ PTÁK					
	ROZUM	IRÁNSKÁ TISK. AGENTÚRA KONEC MODLITBY				KOŽNÍ ZÁNĚT					PROVÁDĚTI SOUČETÍ ČÍSEL	NÁZEV HLÁSKY R
						MPZ BAHRAJNU						
POHŘEBNÍ NOSÍTKA					ZN. BROMU			DÁVKA LÉKU				
					MLÁDĚ KRÁVY			MALÉ MĚSTO				
EMÍLIE (DOMÁCKÝ)				BŘEVNO					JÍŘÍ DOMÁCKÝ	ČESKÁ REPUBLIKA		
				DOSLOVNĚ UVEDY CIZÍ TEXT						OVSEM		
TAJENKA 2												MRAV
ANGL. HLEMÝŽD						OBÝVATELÉ SVĚTADILU						
						ČESKÉ AEROLINKY						
	INIC. HERCE SOBOTY	BODÁKOVÝ ÚTOK					OHRŮŽOVAT ROHY					
		EINSTEINOVY INICIÁLY					ZKRATKA TELEVIZNÍCH NOVIN					
ŘEKA NA ISLANDU					DOTEK						UKAZOVACÍ ZÁJMENO	
ŠUMIVÉ VÍNO					ITALSKÁ TISKOVÁ AGENTURA						MPZ ISLANDU	

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

Správné znění tajenky pošlete nejpozději do 15. 2. 2019 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 automatický souhlas se zpracováním svých osobních údajů.

Tajenka z posledního vydání MediClinic plus léto 2018: KONOPNÁ KOSMETIKA

Výherci: P. Martinková/Hr. Králové; R. Opolzer/Č. Budějovice; J. Řihout/Velešín; J. Pošíková/Kutná Hora; A. Kroupová/Kroměříž

Všem výhercům blahopřejeme. Redakce.

# NOVINKY V SÍTI MEDICLINIC



## MediClinic slaví 10 let existence

- patříme mezi největší poskytovatele primární zdravotní péče v České republice,
- provozujeme 164 ambulancí praktických lékařů i specialistů, v lokalitách od Třince po Aš,
- v našich ordinacích a na centrále pracuje 400 zaměstnanců,
- překročili jsme hranici 158 000 registrovaných pacientů v ordinacích praktických lékařů a gynekologie,
- naši specialisté ošetří ročně 64 000 unikátních pacientů,
- nabízíme našim pacientům stále lepší přístrojové vybavení ordinací, rozšiřujeme portfolio výhod a dalších služeb.

Děkujeme Vám, pacientům, za Vaši přízeň.



## Nová služba v našich ordinacích pediatrů – laktační poradenství

- ve vybraných ordinacích Vám laktační poradkyně pomůže s problémy při kojení,
- poradí s technikou kojení, bolestivým kojením, s péčí o mateřské mléko...
- navštíví maminku v klidném prostředí domova přímo v době kojení,
- naše laktační poradkyně mají zdravotnické vzdělání a bohaté zkušenosti získané v ordinacích,
- jsou držitelkami certifikátu Laktační ligy.

# ERDOMED®

erdosteín

225 mg granule pro perorální suspenzi



BEZ RECEPTU



LÉK NA KAŠEL, RÝMU A ZÁNĚT DUTIN.  
ŘEDÍ HLEN, PŮSOBÍ PROTI BAKTERIÍM.

VČASNÉ NASAZENÍ MŮŽE  
PŘEDEJÍT UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK.



ANGELINI

VAŠE ZDRAVÍ  
V DOBRÝCH  
RUKOU

## LEVOPRONT®

kapky, sirup, tablety | levodropropizin



▶ Při tlumení kašle působí přímo v dýchacích cestách bez nežádoucího ovlivnění mozku.

▶ Zachovává přirozený pohyb řasinek v dýchacích cestách.

▶ **Nově** také tablety pro děti od 12 let a dospělé.

▶ Kapky s pohodlným dávkováním s příchutí lesního ovoce a sirup s příchutí třešně pro děti od 2 let a dospělé.



novinka

Erdomed 225 mg granule pro perorální suspenzi obsahuje erdosteín. Lék k vnitřnímu užití. Vhodný pro dospělé děti od 12 let. Pečlivě čtěte příbalovou informaci. K dostání v lékárnách bez lékařského předpisu. Levopront kapky, sirup, tablety obsahuje levodropropizin. Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. K dostání v lékárnách bez lékařského předpisu.

ANGELINI

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

www.lecimekasel.cz