

Podzim 2019  
časopis zdarma

MediClinic<sup>+</sup>

# PLUS

A smiling couple, a woman with blonde hair and a man with grey hair, are holding autumn leaves. They are standing under a large yellow umbrella. The woman is wearing a grey cardigan and a patterned scarf. The man is wearing a light-colored sweater. They are both smiling and looking at the camera.

Proč je vhodné se  
nechat očkovat  
proti:

- chřipce
- pneumokokovým  
nákazám
- meningokoku

Slyšeli jste již  
o syndromu  
ruka-noha  
-ústa?

Podzim a zima –  
vhodný čas pro  
omlazení pleti



**OD 65 LET ZDARMA!**

# Nedopustte, aby zápal plic pokazil vaše plány

**Chraňte se proti  
pneumokokovému zápalu  
plic očkováním!**

*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, nutnost  
přeočkování nebyla stanovena!**



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



Vážení a milí čtenáři a pacienti,

rok 2019 se přehoupl do své poslední čtvrtiny, blíží se Vánoce, nejkrásnější a nejočekávanější svátky, spolu s Novým rokem.

Následující čas bude pro nás všechny spíše hektický, plný příprav a shonu. Blíží se podzimní plísňkanice a na naše zdraví a psychickou pohodu budou působit i další vlivy.

V takovém období je důležité udělat si čas sám na sebe, myslet a dbát na svoje zdraví a využít všechny možnosti, jak se ochránit před nemocemi.

S péčí o zdraví a prevencí proti nemocem se vám snažíme pomáhat. Naše zákaznická linka spolu s ordinacemi vás informují o nárocích na preventivní prohlídky, na očkování a o dalších možnostech péče hrazené ze zdravotního pojištění.

Přichází období chřipkových epidemií, před nímž se můžete chránit očkováním, které doporučujeme všem rizikovým skupinám. Pacientům nad 65 let chřipkovou vakcínu hradí zdravotní pojišťovna, stejně jako očkování proti pneumokokovým nákazám, které chřipku mohou doprovázet a zkomplikovat. Více informací naleznete uvnitř časopisu.

S podzimem je již také tradičně poji podpora zdraví mužů prostřednictvím akce „Movember“. I vy můžete udělat něco pro svoji jistotu – nechte si v rámci preventivní prohlídky změřit hodnotu PSA, abyste zjistili, zda vám hrozí riziko rakoviny prostaty.

Jménem celé společnosti MediClinic i svým vám přeji příjemné prožití podzimu bez zdravotních potíží, krásné a pohodové Vánoce a do nového roku především pevné zdraví!

**Ing. Radek Peš**  
ČLEN PŘEDSTAVENSTVA



## Obsah

Chřipka nebo nachlazení?	2
Co možná ještě nevíte o chřipce a proč je vhodné se nechat očkovat?	4
Pneumokokové nákazy	6
Meningokok aneb proč přemýšlet o očkování?	7
Hypertenze neboli tichý zabiják	9
Slyšeli jste již o syndromu ruka–noha–ústa?	11
Když nám veš pije krev	12
Podzim a zima – vhodný čas pro omlazení pleti	14
Luštěta a vyhraje	20

PLUS – Magazín pro pacienty/klienty zdravotnických zařízení MediClinic (pro laickou veřejnost)

Vydavatel: MediClinic a.s., Minská 84/97, 616 00 Brno  
Náměty, připomínky, tipy a tajeňky pošlete na:  
redakce@mediclinicplus.cz

Vydání: 3. vydání, ročník V., PODZIM 2019,  
vychází v říjnu 2019

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.

TANTOGRIP®

paracetamol  
phenylephrin hydrochloridum

## Rychleji do akce z chřipky i nachlazení

Ulevuje od příznaků chřipky  
a nachlazení **do 20 minut**

**Pomáhá** jako teplý i studený nápoj

Vhodné pro dospívající **od 12 let**  
**a dospělé**

Vydrží vám v lékárnice **3 roky**



  **Tantum Family**  
[www.tantogrip.cz](http://www.tantogrip.cz)

Tantogrip citrón, Tantogrip pomeranč obsahují paracetamol a phenylephrin hydrochlorid. Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

  
ANGELINI

Angelini Pharma Česká republika s.r.o.  
Páteří 7, 635 00 Brno, [www.angelini.cz](http://www.angelini.cz)

inzerce



**MUDr. Jan Dvořák**  
Centrum Očkování a cestovní  
medicíny Avenir

## Chřipka nebo nachlazení?

S podzimem přichází každoroční vlna rýmy, kašle a nachlazení. Je důležité poznat, kdy se jedná o pouhé nachlazení a kdy o chřipku, která je závažnější a zpravidla vyžaduje návštěvu vašeho lékaře.



### Příznaky chřipky

Chřipka má výraznější projevy nemoci s rychlejším nástupem než nachlazení, zahrnující:

- horečku zpravidla nad 38 °C,
- rýmu,
- kašel,
- ucpaný nos,
- výraznou až extrémní únavu,
- bolest hlavy,
- bolest svalů a kloubů.



Při podezření na chřipku je vždy lepší navštívit svého praktického lékaře, zejména pokud se váš stav během 3 - 5 dnů nelepší. Nemoc mohou doprovázet i vážné komplikace.

### Prevence

- důležitou prevencí je očkování,
- důkladná hygiena rukou,
- v době chřipkových epidemií se vyhýbat prostorám s větším počtem osob.

### Léčba

Léčí se příznaky nemoci, využívají se:

- léky na snížení teploty a úlevu od bolesti,
- nosní kapky,
- léky na kašel,
- existují volně prodejné přípravky na chřipku, o jejich použití se poraďte s lékařem či lékárníkem,
- u těžkých případů lze použít

antivirotika,  
• klid na lůžku a podávání hodně tekutin.

### Nachlazení

Nachlazení má podobné příznaky jako chřipka, ale v menší intenzitě. Teplota obvykle nepřekračuje 38 °C. Stejně u chřipky je doporučován klid, hodně tekutin a léky tlumící projevy nemoci (kašel, rýma, bolest v krku, teplota, bolest hlavy apod.). V případě pochybností nebo přetrvávajících příznaků je vhodné navštívit svého lékaře.

INZERCE

## LEVOPRONT®

kapky, sirup, tablety | levodropropizin

## Rychlá úleva od suchého kašle

Kapky  
s příchutí  
tesního ovoce

Sirup  
s příchutí třesně



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

Usnadňuje očistu dýchacích cest.

Kapky s pohodlným dávkováním a sirup pro děti od 2 let i dospělé, tablety pro děti od 12 let a dospělé.

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



MUDr. Jan Dvořák  
Centrum Očkování a cestovní medicíny Avenier

# Co možná ještě nevíte o chřipce a proč je vhodné se nechat očkovat?

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

V průběhu několika pandemií ve dvacátém století připravila chřipka o život desítky miliónů lidí po celém světě.

Chřipka se v našich podmínkách typicky objevuje v **sezónních epidemiích**. Sezóna onemocnění 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.

Chřipka je vysoce nakažlivé **akutní virové onemocnění**. Probíhá pod obrazem výrazných celkových příznaků – vysoké horečky, bolesti svalů či kloubů, bolesti hlavy, kašle. **Nežřídka dochází ke komplikovanému průběhu**, bakteriální superinfekci či k úmrtí.

**Inkubační doba** se pohybuje mezi 18 a 72 hodinami. Zdrojem infekce je nemocný člověk před

koncem inkubační doby nebo již nemocný. Virus se šíří kapénkovou cestou nebo nepřímo kontaminovanými povrchy.

**Nejčastější komplikací je primární chřipková pneumonie, bakteriální tracheobronchitida či pneumonie** a jsou spojeny se závažným průběhem a vysokou úmrtností.



Na povrchu viru chřipky A jsou **povrchové glykoproteiny neuraminidáza a hemagglutinin**. Jejich genetická nestálost má za následek každoroční výskyt epidemií. Pokud dojde k výraznější genetické změně, dochází k celosvětovým pandemiím. Chřipka B koluje ve dvou geneticky odlišných liniích.

**Nejúčinnější prevencí nákazy chřipkou A a B je očkování.**

Byť neúčinkuje stoprocentně, **snižuje alespoň potřebu hospitalizace o 30–70 % a úmrtí až o 80 %.**

**Nejvhodnější období pro aplikaci vakcíny je v období konec**

**října – listopad**. Zároveň platí, že i **pozdější očkování je lepší než žádné**, jen je nutné počítat s tím, že ochrana nastupuje nejdříve 2 týdny od podání vakcíny.

Vzhledem ke genetické rozmanitosti a nestálosti chřipkových virů se každoročně očkuje nově vytvořenou vakcínou. Současné vakcíny proti chřipce jsou tetra-valentní (obsahující antigeny dvou virů chřipky A a dvou chřipky B).

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 nemocmi, diabetikům, lidem s vrozeným či získaným imunodeficitem, s onemocněním ledvin a jater) a jedincům s **vysokým rizikem onemocnění** (zdravotníci, pracovníci v sociálních službách, děti).

Dle novely Zákona č. 48/1997 (§ 30) je **rizikovým osobám očkování hrazeno z veřejného zdravotního pojištění**.

## Rozhodněte se správně: věnujte svůj čas rodině, ne chřipce

### Očkování – nejúčinnější ochrana proti chřipce.

Dejte na radu svého  
praktického lékaře  
a chraňte se proti  
chřipce včas.

Ideální doba pro  
každoroční očkování  
je říjen – prosinec.



**Senioři od 65 let a chronicky nemocní  
bez ohledu na věk mají očkování  
PLNĚ HRAZENÉ POJIŠŤOVNOU.**

Vaxigrip Tetra je lék k injekčnímu podání do svalu nebo pod kůži. Výdej je vázán na lékařský předpis. Před použitím si, prosím, pečlivě přečtěte příbalovou informaci a poraďte se s lékařem nebo lékárníkem. Přípravek je určen k prevenci chřipky u dospělých včetně těhotných žen a dětí od 6 měsíců věku v souladu s oficiálním doporučením. Žádná vakcína nemusí plně ochránit všechny očkované osoby. Vybraným skupinám pacientů je hrazen z veřejného zdravotního pojištění ve znění zákona 48/1997 Sb. Vakcinační akce č. j.: MZDR 49884/2018-6/OVZ.

Použité fotografie jsou pouze ilustrativní a nepředstavují reálné pacienty.



## Pneumokokové nákazy



**Pneumokokové nákazy způsobuje bakterie *Streptococcus pneumoniae* neboli pneumokok, která často přechodně kolonizuje horní dýchací cesty. Na druhou stranu je významným patogenem člověka.**

Nejčastěji vyvolává **záněty zvukovodu, středního ucha nebo pneumonie**. Často jde o komplikaci navazující na virové onemocnění, například chřipku.

Pneumokokové nákazy mohou mít vážný a rychle postupující

průběh. Hovoříme pak o **inva- zivním 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 nitro- lebním průnikem bakterie.

**Právě invazivní onemocnění (IPO) je nejčastějším důvo- dem úmrtí na pneumokoko-**

**vou infekci.** I přes možnosti účinné antibiotické a komplexní léčby mají IPO vysokou úmrtnost (kolem 25 %), především u dospělých nad 65 let věku.

Před zavedením vakcinace proti pneumokokům do pravidelného dětského očkování patřily děti do jednoho roku věku ke skupině s nejvyšší nemocností. **V posledních letech je nejvyšší výskyt nemoci i úmrtnost u lidí nad 65 let.**

Proti pneumokokovým náka- zám se **lze chránit očkováním**. Vakcíny, vzhledem ke genetické rozmanitosti této bakterie, obsahují antigeny více pneumo- kokových sérotypů.

Doporučuje se očkovat **děti od 6 týdnů věku, dospělé a rizi- kové 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 hra- zeno z veřejného zdravotního pojištění** standardně u dětí do 15. měsíce věku a u dospělých nad 65 let.





**MUDr. Věra Schürzová**  
Praktický lékař pro děti a dorost, MediClinic a.s., Pečky

# Meningokok aneb proč přemýšlet o očkování proti invazivním meningokokovým onemocněním?

**Slyšeli jste někdy slovo meningokok? Mnoho z vás možná tuší, že se jedná o cosi závažného a vzdáleného, co se vás vlastně moc netýká. Většina z vás se s ním osobně nesetkala a nejspíš nikdy nesetká.**

Ale přece, i když je nám zdánlivě tak vzdálený, může nám velmi snadno ze dne na den či spíš z hodiny na hodinu od základů změnit život...

Dobrá zpráva je, že pokud se včas o existenci invazivních meningokokových onemocnění (IMO) dozvíme, můžeme o těchto nebezpečných nemocech začít přemýšlet a minimalizovat riziko případného onemocnění tím, že využijeme možnosti očkování pro sebe či pro své děti.

## A co vlastně je meningokok a co může způsobit?

Meningokok je gramnegativní bakterie *Neisseria meningitidis*. Jedná se o kulovitou, většinou opouzdřenou bakterii. *Neisserie meningitidis* můžeme rozdělit na několik skupin (sérotypů)

podle znaků (antigenů), které jsou obsaženy na jejich pouzdru.

Celkem existuje 13 sérotypů. Běžně se však celosvětově vyskytují sérotypy A, B, C, Y a W135, ostatní jen ojediněle. Podíl jednotlivých sérotypů na vyvolání IMO se v průběhu času a různých zemích světa liší. V roce 2018 v ČR IMO přibližně ve 43 % způsobil sérotyp C, ve 41 % sérotyp B, v 7 % sérotyp W135, v 5 % sérotyp Y a u zbylých případů IMO (3,6 %) se nepodařilo sérotyp dourčit.

Taktéž incidence (zjednodušeně řečeno frekvence výskytu) IMO se v různých oblastech světa liší. Jsou země, kde je výskyt IMO významně vyšší než v ČR a v těchto zemích někdy již očkování proti IMO patří do povinného očkovacího kalendáře dětí (např. Velká Británie, USA). ČR nepatří k zemím s vysokým výskytem IMO – ročně se na území ČR vyskytuje několik desítek (cca kolem 45–70) případů IMO.

Meningokok běžně osídluje lidský nosohltan, aniž by působil

svému nositeli jakékoli potíže. Nejvíce nosičů se vyskytuje mezi adolescenty. Mezi lidmi se meningokok šíří běžným kontaktem pomocí „kapének“. Šíření bakterie napomáhají uzavřené nevětrané prostory, úzký sociální kontakt, větší uskupení lidí (např. školy). Bakterie většinou nevyvolá onemocnění, ale rozhodně nelze dopředu odhadnout, kdo bude tím, který onemocní. Rozvoji meningokokového onemocnění napomáhá např. nadměrná fyzická a psychická zátěž, vyčerpání, nedostatek spánku, nedostatečná rekonvalescence po předchozí infekci, porucha imunity (obvykle do té doby nezjištěná), nevyzrálost imunitního systému u malých dětí, některá závažná onemocnění – např. hematologická, nedostatečná funkce sleziny apod.

Obvyklý průběh onemocnění vypadá takto: inkubační doba (tj. doba od kontaktu se zdrojem infekce k rozvoji příznaků) se pohybuje mezi 1–8 dny. *Neisserie meningitidis* osídlí nosohltan a proniká do krevního oběhu.

V té době se objevuje horečka, schvácenost, bolesti svalů, kloubů, hlavy, spavost. Dále může onemocnění probíhat buď pod obrazem purulentní meningitidy či jako meningokoková seps. V případě purulentní meningitidy (hnisavý zánět mozkových blan) dochází k vážnutí šije – pozitivní meningeální jevy, zvracení, případně k poruše vědomí či ke křečím. Při meningokokové sepsi se na kůži postupně objevují „drobná prokrvácení“ (petechie, která se slévají do větších a větších ložisek prokrvácení (sufúzí). Velmi brzy může onemocnění přecházet do fáze septického šoku s respiračním, renálním a oběhovým selháním. Takto prudká seps velmi často končí úmrtím.

## Když si vše shrneme, v čem je vlastně meningokokové invazivní onemocnění (IMO) tak záluďné?

1) Velmi rychlým fulminantním průběhem, který často brání tomu, aby bylo onemocnění včas rozpoznáno a efektivně léčeno.

2) První příznaky bývají velmi nespecifické – horečka, únava, bolesti svalů – v ničem se neliší od tolik běžné a „banální“ virózy. Diagnóza bývá zpočátku často mylná a IMO bývá zaměněno za virózu a tudíž i léčba nebývá adekvátní. Není to neschopností lékaře, že nedokáže tuto nemoc rozpoznat. Je to tím, že IMO nelze v čas-

ných stadiích od virózy odlišit. A to ani pomocí tolik užitečných rychlých diagnostických testů v ordinaci lékaře. CRP bývá v prvních hodinách často zcela nízké a k vzestupu CRP může docházet až později, v době, kdy už může být onemocnění plně rozvinuté a obtížně léčitelné.

3) Vysoká smrtnost – až 20 % nemocných umírá. U sérotypu W135 dosahuje smrtnost až 50 %.

4) U přeživších pacientů se vyskytují až ve 20 % trvalé následky. Např. amputace končetin, poškození mentálních funkcí, sluchu, ledvin apod.

5) Velmi často postihuje IMO do té doby zcela zdravé jedince s velmi nízkou až nulovou nemocností, kteří si možnost tohoto onemocnění ani nepřipouštějí.

6) Nejčastěji postihuje ty nejmenší děti. Nejvyšší výskyt zaznamenáváme dlouhodobě právě u kojenců a dále u dětí do 4 let věku. Další rizikovou skupinou pro výskyt IMO jsou adolescenti (15–19 let) a mladí dospělí. IMO se však nevyhýbá žádné věkové skupině.

A na závěr něco pozitivního. Invazivním meningokokovým onemocněním můžeme účinně a bezpečně předcházet očkováním.

V ČR jsou dostupné 2 typy vakcín. 1) vakcína proti meningokokům skupiny B a 2) čtyřvalentní vakcína proti meningokokům skupin A, C, Y, W135. Očkovat

je možné již od věku 2 měsíců (vakcína proti men. B), resp. od věku 6 týdnů (vakcína proti men. A, C, Y, W 135).

Je vhodné a důležité očkovat postupně oba typy vakcín, jen tak dojde k ochraně před všemi sérotypy meningokoka.

V současnosti očkování proti meningokokovým onemocněním hradí pojišťovna plně pouze rizikovým pacientům (pacienti s porušenou funkcí sleziny, po transplantaci hemopoetických buněk, s imunodeficitou, po prodělané invazivní meningokokové nebo pneumokokové infekci).

Je možné, že na základě již probíhajících legislativních jednání bude již během příštího roku zařazeno očkování proti meningokokovým onemocněním do očkovacího kalendáře všech kojenců v režimu volitelného očkování hrazeného zdravotní pojišťovnou.

Zatím není jisté, od kdy by byla tato změna do očkovacího kalendáře zavedena, nejvýše jisté je však to, že toto hrazené očkování se bude týkat dosud nenarozených dětí.

Samozřejmě ani očkování nezaručí 100% jistotu dostatečné ochrany před IMO, ale spolehlivost a účinnost tohoto očkování se velmi blíží ke 100 %.

A proč jí nevyužít, když jiná možnost účinné prevence není.



**MUDr. Aleš Zlámal**

Praktický lékař pro dospělé, MediClinic, a.s., Česká Skalice

# Hypertenze neboli tichý zabiják

**Hypertenze se řadí mezi nebezpečné choroby. Nejzákeřnější na vysokém tlaku je, že ten, kdo ho má, často nepocituje vůbec žádné příznaky. Nemoc přitom dlouhodobě devastuje jeho zdraví.**

Vysoký tlak je právem nazýván tichým zabijákem. Měření krevního tlaku patří ke zcela základním vyšetřením, které by měl každý, i zcela zdravý člověk, absolvovat minimálně

jednou ročně v rámci preventivní zdravotní prohlídky. Typické potíže, kam patří bolest hlavy, závratě, zejména při náhlých změnách polohy, poruchy vidění nebo krvácení z nosu, totiž často úplně chybí. Mnoho pacientů ani netuší, že patří mezi hyperteniky. Nic je proto nevede k tomu, aby změnil životní styl a začali se o své zdraví více zajímat.

Pod pojmem hypertenze se rozumí zvýšený krevní tlak

v cévním řečišti. Cévy postupně kornatí, snižuje se jejich elasticita, jejich výstelka se poškozuje a mají sklon k praskání. Jakmile se zužují, tak srdce pumpuje krev do těla pod vyšším tlakem. Velmi často za tento stav může špatný metabolismus lipidů. K těm neznámějším patří LDL-cholesterol a triglyceridy. Proto je důležité sledovat i jejich hodnoty.

INZERCE

## Veroval<sup>®</sup>

HARTMANN

O krok dál  
pro zdraví

## Přesné a spolehlivé přístroje

K prevenci cévní mozkové příhody a infarktu myokardu



### TLAKOMĚŘ DUO CONTROL

- ✓ Patentovaná technologie DUO SENSOR zajišťuje nejpreciznější měření
- ✓ Vhodný i pro osoby s nepravidelným srdečním rytmem
- ✓ Zajišťuje správné a šetrné měření díky technologii Secure fit



### TLAKOMĚŘ S EKG 2-v-1

- ✓ Inovativní přístroj pro kontrolu srdečního rytmu, krevního tlaku a tepové frekvence
- ✓ Zachytí a rozpozná srdeční arytmie
- ✓ Záznam EKG v průběhu 30 vteřin – kdykoliv a kdekoliv

## Vysoký tlak je důsledkem životního stylu

Příčin, proč k hypertenzi dochází, je celá řada. Svoji roli hrají genetické dispozice, stravovací návyky a životospráva. K negativním faktorům patří kouření, nadměrné užívání alkoholu, stres, nedostatek pohybu, ale i nedostatek odpočinku a relaxace.

Hodnota krevního tlaku se vyjadřuje ve dvou hodnotách a měří se v milimetrech rtuťového sloupce. Ideální je hodnota 120/80 mm Hg. S přibývajícím roky života se zvyšuje zejména první ukazatel, tedy systolický tlak. Ve věku nad 60 let je za hraniční považována hodnota 140/90 mm Hg.



Lékaři se v ordinacích nejčastěji setkávají s takzvanou primární hypertenzní nemocí. Pouze v 5–10 % případů jde o sekundární projev jiného onemocnění, jako jsou například choroby ledvin nebo hormonální poruchy.

Je dobré, když se rozhodneme něco udělat pro své zdraví a měříme si tlak doma. Důležité je osvojit si správnou techniku. Samotnému měření by mělo předcházet několikaminutové sezení v klidu. Manžetu je nutné umístit na holé předloktí tak, aby hadička měřidla směřovala

doprostřed loketní jamky a nic ji nestlačovalo. Pokud měření opakujeme, dodržujeme delší časový rozestup a vyměňme pravou ruku za levou a naopak, abychom neměřili znovu na stejném místě. Krevní tlak bychom měli sledovat v různé denní dobu. Pokud hodnoty významně kolísají, lékař může přistoupit k důkladnějšímu monitorování pomocí holteru.

## Měřte raději dvakrát a správně

Pozor ale na to, že digitální tonometry jsou velmi náchylné k nesprávnému vyhodnocení, zvláště když nedodržíme doporučené zásady. První, špatně naměřená hodnota vás může natolik rozrušit, že při opakovaném měření se ještě zvýší. Při jakýchkoli pochybnostech proto kontaktujte zdravotní sestru nebo lékaře a svůj postup zopakujte pod jejich dohledem.

Zanedbaná léčba vysokého krevního tlaku může mít nedozírné následky, od srdeční nedostatečnosti přes anginu pectoris až po infarkt myokardu nebo cévní mozkovou příhodu. Na druhou stranu je dobré vědět, že tabletky nejsou ani zdaleka všemocné, a proto je zapotřebí dodržovat léčebný režim. S tím vám nejlépe poradí ošetřující lékař. Přesto však existuje několik obecných doporučení.

## Zhubněte a víc odpočívajte

V čem spočívají základní principy správné životosprávy a léčby hypertenze? Zcela zásadní je snížení hmotnosti. Řada pacientů se odvolává na to, že tloušťka je v jejich rodině dědičná. Jiní nařikávají, že přibírají i po vodě nebo se hájí tím, že

její pouze jednou denně. Zákon zachování hmoty a energie je však neúprosný, platí odjakživa a pro všechny stejně.

V rodinách s nadváhou je vyšší riziko hypertenze a kardiovaskulárních chorob. V drtivé většině případů nejde o genetickou poruchu metabolismu, ale o zlozvyk přejídat se a dávat si na talíř nevhodnou stravu. Tyto zvyky se automaticky předávají z generace na generaci. Pokud chceme být skutečně zdraví, tak argumentace, že kdyby se člověk už ani nemohl pořádně najíst, tak by ze života nic neměl, neobstojí.

Dopřejte si jídlo klidně i 5x denně, ale v malých porcích. Když jíte, nespěchejte, ale vychutnejte si každé sousto. Inspirací nám může být Itálie nebo skandinávské země. Pokrmu, zvláště polévky, nepřesolujte! Kuchyňská sůl totiž na sebe váže vodu, a tím také zvyšuje krevní tlak. Omezte bílé pečivo, tučné maso a smažené nebo přepalované tuky. Pečivo nahraďte výborným čerstvým chlebem a místo masa zařaďte do svého jídelníčku ryby. Po 17. hodině jezte jen lehce stravitelná jídla.

Nezapomínejte ani na každodenní pohyb venku, a to za každého počasí. Vyhněte se stresu a zbytečným hádkám, a dopřejte si dostatek kvalitního spánku. A přestaňte kouřit cigarety! Řešením není ani nahřívání tabák nebo elektronické cigarety, zbavte se i těchto náhražek. Pokud máte jakékoli pochybnosti nebo si se svou životosprávou nevíte rady, navštivte ordinaci svého lékaře a nechte si poradit. Léčba hypertenze je komplexní záležitostí a rozhodně nelze spoléhat jen na užívání léků.



MUDr. Karel Zitterbart

Praktický lékař pro děti a dorost, MediClinic a.s., Pozoříce

## Slyšeli jste již o syndromu ruka – noha – ústa?

Syndrom ruka – noha – ústa (anglicky Hand, foot, and mouth disease, HFMD) je běžné virové onemocnění, které obvykle postihuje děti mladší 5 let. Může se však vyskytnout též u starších dětí i dospělých. Nemoc začíná únavou, zvýšenou teplotou či horečkou. Přidá se snížená chuť k jídlu a bolest v krku. Jeden nebo dva dny po zahájení horečky se v ústech mohou objevit bolestivé puchýřky či afty. Ty obvykle začínají jako malé červené skvrnky, často v zadní části úst, na patře a v hrdle. Spolu s nálezem v ústech je dalším příznakem kožní vyrážka na dlaních rukou a na chodidlech. Jde o bolestivé, ploché červené skvrnky, někdy s malými či většími puchýři. Vyrážka se může objevit rovněž kolem úst, na kolenou, loktech, hýždích nebo v genitální oblasti. Ve většině případů odezní nemoc sama do 10 dnů a bez komplikací.

### Co je původcem a jak je nemoc nakažlivá?

V zemích s mírným klimatem má nemoc sezonní výskyt. S nemocnými se setkáváme od konce jara do brzkého podzimu. Původcem jsou viry, takzvané enteroviry (Coxsackie viry skupiny A a Enterovirus 71). Jde



o infekční onemocnění, nemoc se šíří kapátkami z dýchacích cest, přímo nebo přes potřísněné předměty. Viry se vylučují též stolicí. Inkubační doba se udává průměrně 3–8 dní a nemocný je infekční pro ostatní ještě před objevením se typické vyrážky. Někdy se proto setkáváme s malými „epidemiemi“ nemocí v dětských kolektivech.

### Mohu příznaky onemocnění zaměnit za jinou nemoc?

Nemoc je rozpoznána při vyšetření dítěte lékařem a není třeba speciálních odběrů, výtěrů z krku či vyšetření z krve. Je třeba odlišit nemoc od jiných nemocí s vyrážkou. Rozlišení od planých neštovic, spalové angíny nebo impetiga by ve většině případů nemělo činit obtíže.

### Co Vám lékař doporučí?

Nemoc většinou sama odezní bez těžšího průběhu. Při teplotě se řídíme běžnými doporuče-



ními, podáváme léky k zmírnění teploty a bolesti. Při bolesti v dutině ústní a zhoršeném polykání napomůže k dostatečnému příjmu nabízet tekutiny spíše chladnější a stravu kašovitou, do které však nenutíme. Na afty lze použít volně prodejné gely z lékárny na stomatitidu, většinou to však není nutné. Jestliže vyrážka svědí, můžete použít pudr na potírání, někdy lékař doporučí antihistaminika. Jde o nakažlivé, kontaktem přenosné onemocnění. Dítě by nemělo přijít během nemoci do kolektivu a je vhodné po dobu 1 týdne nepouštět do kolektivu ani děti, které s nemocným přišly do styku. Je třeba dbát na dobrou osobní hygienu, mytí rukou, přísně dodržovat vlastní ručník apod. Opakované infekce jsou možné, nemoc má různé původce a sérotypy.

### Závěrem

Syndrom ruka-noha-ústa může být nepříjemnou nemocí. Přesto lze zabezpečit, že ve většině případů je průběh nekomplikovaný. Po konzultaci s lékařem rodiče s nemocným dítětem vše dobře zvládnou doma, s běžnou podpůrnou péčí, a dítě se po nemoci a rekonvalescenci vrací do kolektivu zcela bez obtíží.



## Když nám veš pije krev

Není skoro vidět, ale umí pěkně potrápít. Veš dětská je postrachem hlavně ve školkách a školách. Objevuje se nejčastěji u dětí a přenášá se rychle osobním kontaktem. Zabodává se do pokožky ve vlasech a saje krev, což vyvolává úporné svědění. Odborně se tomuto onemocnění říká pedikulóza. Rodiče zavšivených dětí si zoufají, protože zbavit domácnost tohoto parazita není jednoduché a někdy je to běh na dlouhou trať. Lidé občas podceňují skutečnost, že pedikulóza přináší i zdravotní komplikace, pokud se do rozškrábané pokožky dostane infekce. Pak se může



objevit teplota, únava, zduření uzlin nebo alergie.

## Na vši zabírají speciální šampony

Vši mění svého hostitele rychlostí blesku. Stačí, když se k někomu přitulíme nebo si půjčíme cizí čepici, šátek, čelenku nebo hřeben a na neštěstí je zaděláno. Naštěstí v lékárnách nabízejí různé přípravky, které s odvrácením pomohou. Počítejte ale s tím, že odvrácivací kúra se musí opakovat. Při prvním mytí speciálním šamponem, který obsahuje insekticid, se nepodaří odstranit vše. Ať už ale použijete jakýkoli preparát, dodržujte vždy uvedený postup. Hned po umytí vlasů z nich vši a hnidy vyčesáte malým hustým kartáčkem zvaným všiváček a zlikvidujete je.

## Hnidy se chovají jinak než lupy

Vajíčka zvaná hnidy klade samička na vlasy, co nejbliž kůži. Mimochodem, je velice plodná, během svého krátkého života jich naklade až několik desítek a trvá sedm dní, než se z nich stane dospělý parazit. Oproti lupům hnidu poznáte snadno, nejdou vyčesat ani stáhnout z vlasu. Vši bývají při chuti, sají krev 4x až 5x za den.

Umytím hlavy speciálním přípravkem však boj ani zcela nekončí. Vše, s čím vlasy přišly do kontaktu, je zapotřebí vyprat nebo vyčistit. To se týká pokrývek hlavy, ručníků, ložního prádla, polštářků a textilních hraček. Nesmíme zapomenout ani na kartáče na vlasy a hřebeny. Pokud se vši opět objeví, nepropadejte panice. Poradte se

v lékárně, kde vám doporučí jiný přípravek.

Pro úplnost dodejme, že tento nežádoucí host žije prakticky na celém světě a lidstvo provází už několik tisíc let, což potvrzují nejrůznější historické nálezy. V minulém století se tento problém řešil často tak, že vlasy musely pryč a děti byly ostříhány dohola, někdy se používaly i drsné metody, například mytí vlasů petrolejem. Veš dětská se objevuje i u dospělých. Obrovský výskyt vši byl zaznamenán například v koncentračních táborech, kde bylo hodně lidí na malém prostoru a naprosto zoufalé hygienické podmínky. Kromě vši dětské, která způsobuje pedikulózu, existuje i veš šatní. Celkem najdeme ve střední Evropě asi 20 druhů vši.

INZERCE

# PARANIT

## Odstraňte 100 % vši jedinou aplikací!



Zdravotnický prostředek

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

OMEGA  
PHARMA



**MUDr. Dagmar Šnajdrová,**  
Dermatovenerologie a estetická medicína, MediClinic a.s., Praha 9 – Kyje  
Objednejte se na 281 021 234

## Podzim a zima – vhodný čas pro omlazení pleti

Z hlediska péče o kůži a její vzhled je to období, které nabízí nepřeberné množství neinvazivních estetických i léčebných procedur. Jedná se většinou o ošetření, jejichž použití je v létě výrazně ztíženo či je zcela znemožněno vysokými dávkami UV záření.

### Regenerace pokožky

Mezi nejoblíbenější a neúčinnější z nich zcela jistě patří mezoterapie, chemický peeling či ošetření frakčním CO<sub>2</sub> laserem. Dále lze samozřejmě využívat i metody, pro které léto není přímou překážkou, např. tzv. bioremodelace pleti, skinbooster, aplikace botulotoxinu. Všechny výše uvedené metody, pokud jsou správně a uváženě zvoleny, vedou k výraznému projasnění a oživení pleti, aniž by vytvářely nepřírozený vzhled. Svou účinností a jednoduchostí dokážou zvednout sebevědomí a dodat tak lepší pocit ze sebe sama.

### MEZOTERAPIE

#### Co dokáže mezoterapie?

Mezoterapie je velmi populární omlazující i léčebná procedura, při které aplikujeme speciální vyživující či stimulující roztoky

do pokožky. Nejčastěji se jedná o směs nesíťované kyseliny hyaluronové s dalšími účinnými látkami, jako jsou např. vitaminy, aminokyseliny, peptidy, křemík či různé koenzymy. Výhodou mezoterapie je, že se účinné látky dostávají přímo do střední vrstvy kůže, kde mohou ihned působit na cílové struktury, na rozdíl od krémů, kde je většinou účinek jen povrchový.

Mezoterapie je využívána nejčastěji v oblasti obličeje, krku, dekoltu a hřbetů rukou, své významné místo nachází ale i v léčbě výpadu vlasů, při redukci lehčích forem celulitidy, zlepšení vzhledu strií či odstranění nadměrných pigmentací.

#### Jak mezoterapie působí?

Aplikací speciálních roztoků dochází ke zvýšení tvorby kolagenu a elastinu, které jsou zodpovědné za udržování pevnosti a pružnosti kůže. Současně mezoterapie zvyšuje cirkulaci krve a lymfy a tím vede ke zvýšené schopnosti kůže regenerovat. Kyselina hyaluronová v roztocích zajistí pokožce hydrataci. Pleť obličeje, krku, dekoltu či hřbetů rukou se viditelně rozjasní a získá mladistvější a svěžejší vzhled, drobné povrchové vrásky zmenší svou hloubku. Mezoterapie také dokáže bojovat proti

otokům pod očima, nerovnostem pleti způsobeným např. jizvičkami po akné či proti barevným změnám kůže vytvořeným nejčastěji v letních měsících.

Při léčbě výpadů vlasů pomáhá stimulovat růst nových vlasů i zlepšit jejich kvalitu. Lipolytický efekt některých roztoků je využíván v léčbě drobných tukových polštářků u lehčích forem celulitidy či při redukci tukových valů při dolním okraji očné.

V naší ambulanci používáme velmi kvalitní přípravky, jediné na trhu s certifikací pro injekční podání.

#### Jak ošetření probíhá?

Po důkladném očištění pokožky a její desinfekci aplikujeme anestetický krém zhruba na 15 – 30 minut, dle ošetřované oblasti. Následně aplikujeme speciální roztok do středních vrstev pokožky, nejčastěji pomocí série drobných vpichů ultratenkými mezojehlami, kanylou či metodou tzv. mikroehličkování. Při něm využíváme speciální ruční nástroj s jednorázovým sterilním jehlovým nástavcem, kterým v pokožce vytváříme množství drobných kanálků. Mikrokanálky jsou následně vpravovány účinné látky do podkoží, současně se vlivem drobných mikrotraumat navyšuje tvorba kolagenu



a dochází k vyhlazování kožního reliéfu a zpevnění pleti. Zákrok je nebolestivý, vnímán je jen jako lehké brnění.

Po zákroku je kůže 1 - 2 dny lehce zarudlá, při hojení se může jemně olupovat. Regenerace trvá zhruba 3 dny. Týden po ošetření je důležité vyhnout se slunění a horkým provozům, jako jsou např. sauny či horké koupele. Make up je možné použít již po 48 hodinách.

K docílení požadovaného efektu je zapotřebí proceduru 3 - 6x opakovat - nejčastěji v rozmezí 2 - 4 týdnů. Celý proces lze v závislosti na efektu, spokojenosti a přání pacienta opakovat vícekrát v průběhu roku. Kontraindikacemi jsou zejména těhotenství, kojení, infekční onemocnění, vážné imunologické poruchy či onemocnění provázená zvýšenou krvávitostí.

## CHEMICKÝ PEELING

Chemický peeling je jedna z nejoblíbenějších podzimně-zimních procedur, jejíž výhodou je zejména krátká doba ošetření, minimální invazivita, vysoká účinnost a rychle viditelné výsledky.

### Co chemický peeling dokáže?

Při chemickém peelingu aplikujeme speciální peelingové směsi, zejména hydroxy-kyselin na vybrané partie. Nejčastěji ošetřovanými oblastmi jsou obličej, krk, dekolt či hřbety rukou. V průběhu několika dnů po ošetření dochází ke „sloupnutí“ buněk horních vrstev kůže, přičemž odloučené buňky jsou nahrazeny novými. Současně dochází k hydrataci pokožky a je stimulována novotvorba kolagenních vláken. Pleť se tak celkově vyčistí, projasní, barevně sjednotí a dojde k vyhlazení povrchových vrásek, drobných jizviček a nerovností pleti.

Tato metoda je také velmi významným pomocníkem v léčbě akné, kdy je možno ošetřit s výjimkou jmenovaných oblastí i oblast zad. Volbou speciální peelingové směsi lze současně redukovat tvorbu mazu a zatáhnout rozšířené póry.

### Jak ošetření chemickým peelinglem probíhá?

Při ošetření aplikujeme peelingovou směs na vyčištěnou pleť. Volíme různé peelingové směsi v závislosti na základním problému pacienta a efektu, kterého chceme dosáhnout.



**Zdraví  
a veselí**

Až vypukne vánoční nakupovací horečka, vy už budete mít vánoční pohodu. Protože Lékárna.cz vaši horečku vyřeší - tu skutečnou nějakým účinným lékem nebo čajem z bylinek. A tu nákupní taky: **nabouchali jsme sklady a od 23. října spouštíme Vánoce.**

Ve speciální nabídce na Lékárna.cz najdete dárek pro sportovního manžela, ekomanželku, věčně churavější tetu (má snad všechny známé nemoci!), vyběravou sestřenicu na Moravě, babičku a dědu v jižních Čechách (těm nikdy nevíte co koupit), rozmazlené děti i pubertáky (těm se hned tak něčím nezavděčíte), rozmazlanou milenkou nebo zmlsaného strýce. Pro každého najdete něco pro zdraví, krásu, dobrou chuť nebo radost na Lékárna.cz. Jo a abychom nezapomněli, vy za dárky taky dostanete dárky, pro změnu od nás!

**Tak nezapomeňte:  
od 23. října na Lékárna.cz.**

Letos Vánoce bez horečky,  
jen ZDRAVÍ A VESELÍ.



**Lékárna.cz**  
Zdraví nás baví



Ošetření je prováděno různě intenzivně vnímaným pocitem pálení, který po ukončení peelingu a jeho neutralizaci či zklidnění speciálními balzámy ustoupí. Ihned po zákroku je pleť zarudlá, v průběhu několika dnů se pak začne olupovat a regenerovat. Po celou dobu hojení je bezpodmínečně nutné vyhýbat se přímému působení UV záření a aplikovat krémy s vysokými UV filtry. Vhodné je používání speciálních pozámkových krémů či masek, které snižují pocity pálení a urychlí regeneraci pokožky.

Ošetření peelingem doporučujeme opakovat 2x až 6x v závislosti na léčeném problému. V naší ambulanci provádíme peeling povrchový či středně hluboký. Hluboké peelings jsou prováděny za sterilních kautel ve specializovaných pracovištích a jsou prováděny dlouhodobou rekonvalescencí.

První ošetření peelings provádíme v období od 2. poloviny září, poslední v průběhu března. Ošetření v ostatních měsících roku jsou provázána vznikem nežádoucích komplikací, zejména

tvorbou nadměrných a nepravdělných pigmentací.

Kontraindikací ošetření jsou těhotenství, kojení, vážné poruchy imunity, infekční onemocnění či nereálná očekávání pacientů.

### OŠETŘENÍ FRAKČNÍM LASEREM

Ošetření frakčním laserem je typickým ošetřením, pro které je podzim a zima nejvhodnější dobou k jeho realizaci. Jedná se o velmi účinné omlazující ošetření, které spojuje účinky obou výše uvedených procedur. Při aplikaci CO<sub>2</sub> laseru na pokožku v ní vytvoříme velké množství drobných mikronávrťů, mezi nimiž zůstávají velmi drobné zóny bez poškození. Z nich v době po zákroku dochází k regeneraci pokožky. Naopak zóny tepelného poškození se podílejí na výrazné stimulaci tvorby kolagenu, která je aktivována ještě zhruba půl roku po ošetření. Dá se říci, že stav kvality pleti a její vypínání se zvyšuje s odstupem týdnů až měsíců po samotném ošetření.

Ošetření trvá zhruba 1 – 1,5 hodiny včetně doby působení lokálního anestetického krému. Celkově mohou být k lepšímu komfortu při ošetření použita analgetika podaná celkově. Bezprostředně po zákroku je kůže zarudlá, prosáklá, pálí a může i lehce mokvat. V průběhu několika dnů pak dochází k jejímu zasychání, postupnému „vylupování“ a nahrazení novotvořenou regenerovanou pokožkou. Doba akutní rekonvalescence je 1 týden, poté ještě zhruba měsíc přetrvává lehké zarudnutí, které pozvolna ustupuje a dá se již dobře kamuflovat aplikací make-upu.

Ošetření je velmi vhodné pro klienty středního a vyššího věku s mírně povadlou, unavenou pleť se ztrátou jasu, povrchovými vráskami či četnými barevnými nerovnoměrnostmi. Výhodou ošetření je jeho vysoká účinnost, rychle viditelný efekt a přetrvávání liftingového efektu a zlepšování kvality kůže ještě s odstupem 4 – 6 měsíců po aplikaci.

U mladších pacientů je toto ošetření vhodné při léčbě následků po akné, zejména při korekci drobných jizviček.

Ošetření lze opakovat, nejčastěji s minimálním odstupem 6 – 12 měsíců.

Pokud vás některé z ošetření zaujalo, rádi vám podáme bližší informace v naší ambulanci, kde si můžete sjednat konzultaci. V naší nabídce nechybí ani další možnosti zlepšení svého vzhledu, jejichž provedení lze realizovat celoročně. Zmínila bych zejména injekční lipolýzu dvojité brady, aplikaci botulotoxinu, skin-boosteru (hluboká aplikace zasíťované kyseliny hyaluronové) či tzv. bioremodelaci pleti.

# ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ (ČČK) A PRVNÍ POMOC



V rámci projektu je naší prioritou seznamovat děti, mládež

a dospělé se zásadami poskytování první pomoci a ochrany zdraví, a to interaktivní formou a s využitím moderních výukových prostředků a metod. Zajišťujeme však také zdravotnické asistence na sportovních, společenských či kulturních akcích. Pořádáme též outdoorové akce, na kterých seznamujeme širokou veřejnost se základy první pomoci.

ČČK nabízí a realizuje různé typy kurzů. Pro dva z nich – kurz Základy první pomoci a pro zdravotnickou přípravu uchazečů o řidičský průkaz – je držitelem evropských certifikátů.



**V oblasti první pomoci vyškoluje a doškoluje ročně okolo 47 000 dětí, mládeže a dospělých.**

Součástí projektu je i ediční činnost, která zahrnuje publikace pro interní potřeby, ale také vzdělávací příručky určené široké veřejnosti.

Pokud vás zajímají aplikace s problematikou první pomoci, můžete si stáhnout aplikaci s názvem První pomoc v mobilu, která poslouží nejen jako příručka první pomoci, ale také jako praktický rádce pro chvíli, kdy jde o každou sekundu. Přímo z aplikace lze vytáčet také tísňovou linku. Studium aplikace však nenahrazuje účast na kurzu

první pomoci, neboť neposkytuje možnost praktického nácviku, proto doporučujeme uživatelům účast na kurzu první pomoci.

Pro děti a mládež jsme vytvořili moderní interaktivní **vzdělávací portál - MLADYZDRAVOTNIK.CZ**, 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.

**Milí čtenáři, zajímá vás, co dalšího v oblasti první pomoci nabízíme, co vás můžeme naučit... pak klikněte na [www.cervenkykriz.eu](http://www.cervenkykriz.eu) a dozvíte se více.**

# Poukazy na zdravotnické pomůcky a změny do konce roku 2019

**Chodíte k praktickému lékaři a ten vám vystavil poukaz na zdravotnickou pomůcku? Pak jste možná již v průběhu roku 2019 zaznamenali některé změny, které se těchto pomůcek týkají. K zásadním změnám však teprve dojde, a to k 1. 12. 2019.**

Zdravotní pojišťovny na základě Novelty zákona o veřejném zdravotním pojištění sjednotily v průběhu roku 2019 úhrady zdravotních pomůcek na jednotnou úroveň, tu nejvyšší z možných částek. Nové zdravotní prostředky budou nyní zařazovány do úhrady zdravotních pojišťoven jednou měsíčně místo jednou za půl roku. Kompletní Seznam hrazených zdravotnických prostředků včetně informací o limitech úhrady, spoluúčasti pacienta a dalších podmínkách úhrady nově vydává a spravuje Státní úřad pro kontrolu léčiv.

## Za které pomůcky ušetříte a za které si naopak připlatíte?

Od října 2019 již vešly v platnost nové úhrady nebo se výše úhrady od zdravotní pojišťovny zvýšila. Ušetřit by měli zejména diabetici, hendikepovaní a dětská pacientí.

**Pacientů v péči praktických lékařů se týká hlavně změna systému úhrady inkontinenčních pomůcek.**

**Hlavní změny platné od 1. 12. 2019:**

- Zrušení všech doplatků

na inkontinenční pomůcky (k 31. 11. 2019).

- Zavedení zákonem dané, tedy povinné, spoluúčasti pacienta na úhradě inkontinenčních pomůcek u 1. a 2. stupně inkontinence.
- Pacienti s těžkou inkontinencí (3. stupeň inkontinence) budou mít všechny pomůcky bez spoluúčasti (i pomůcky, kde byl dříve doplatek).
- Inkontinenční podložky s úhradou zdravotní pojišťovny jsou určené jen pro 3. stupeň inkontinence a podléhají spoluúčasti pacienta ve výši 25 %.
- Nově lze v rámci jednoho stupně inkontinence kombinovat různé typy inkontinenčních pomůcek.

## Kdo určí stupeň inkontinence?

Pro vyšší spoluúčasti je rozhodující stupeň postižení inkontinencí. Tento stupeň nově určuje váš praktický lékař na základě vyhodnocení mikčního deníku, nemusíte ke specialistovi.

## Spoluúčast pacientů

Pozor, spoluúčast není doplatek. Doplatek neměla jakákoliv lékárna či zdravotnická prodejna

ze zákona povinnost od pacientů vybírat. Doplatek mohla snížit nebo i zcela zrušit na úkor svého výdělků.

Spoluúčast pacientů (nejen na inkontinenční pomůcky) mají všechny lékárny a zdravotnické prodejny zákonnou povinností od pacientů vybrat vždy.

Spoluúčast pacientů u inkontinenčních pomůcek se bude od 1. 12. 2019 odvíjet od stupně (závažnosti) inkontinence.

## I. Stupeň inkontinence (lehká inkontinence)

- spoluúčast pacientů ve výši 15 % z hodnoty předepsaného poukazu (poukazů);
- maximální možná hodnota poukazu (poukazů) pro I. stupeň inkontinence na 1 měsíc je 450 Kč, vaše maximální možná spoluúčast při měsíční preskripci je ve výši 67,50 Kč.

## II. Stupeň inkontinence (středně závažná inkontinence)

- spoluúčast pacientů ve výši 5 % z hodnoty předepsaného poukazu (poukazů);
- maximální možná hodnota

# seni

poukazu (poukazů) pro II. stupeň inkontinence na 1 měsíc je 900 Kč, vaše maximální možná spoluúčast při měsíční preskripci je ve výši 45 Kč.

### III. Stupeň inkontinence (těžká inkontinence)

- spoluúčast pacientů ve výši 0 % z hodnoty předepsaného poukazu (poukazů), tzn. pacient se ve III. stupni inkontinence nemá spoluúčast;
- pacienti s těžkou inkontinencí se nebudou podílet na úhradě ani doplácet na inkontinenční pomůcky (týká se všech druhů kalhotek, plen atd.);
- výjimkou jsou podložky pro inkontinentní pacienty, které lze s úhradou zdravotní pojišťovny předepsat jen pro pacienty se III. stupněm. Spoluúčast bude ve výši 25 % z hodnoty předepsaného poukazu.

### Rozřazení inkontinenčních pomůcek podle stupňů postižení inkontinencí

Doposud vám lékař mohl předepsat pouze pomůcky určené pro váš stupeň inkontinence. Tzn. pro inkontinenci I. stupně - vložky, II. stupně - vložné pleny, III. stupně - plenkové kalhotky lepící nebo natahovací, popř. podložky.

Nově vám lékař může inkontinenční pomůcky libovolně zkombinovat při každém stupni inkontinence (při dodržení limitů úhrady). Pokud nyní používáte pouze inkontinenční vložky, může vám lékař nově předepsat i natahovací kalhotky (např. na noc), pro váš větší komfort.

Přechodem mezi stávajícími podmínkami (možný doplatek) a novými podmínkami (povinná spoluúčast) bude datum 1. 12. 2019.

Při uplatnění poukazu na inkontinenční pomůcky do 30. 11. 2019 platí stávající podmínky (možný doplatek, bez spoluúčasti), při uplatnění poukazu od 1. 12. 2019 již budou platné podmínky nové (bez doplatku, povinná spoluúčast podle stupně inkontinence). Rozhodující je tedy datum uplatnění poukazu v lékárně či prodejně zdravotnických pomůcek.

Vzhledem k zákonem dané spoluúčasti pacienta je vhodné využívat maximální možná množství předepsaných pomůcek s úhradou od zdravotní pojišťovny. S výběrem vhodné pomůcky a ekonomicky nejvýhodnější varianty vám poradí v ordinaci vašeho praktického lékaře.

## Jednorázové natahovací kalhotky Seni Active



**HRAZENO POJIŠŤOVNOU**

Elastické absorpční kalhotky pro aktivní osoby trpící inkontinencí

- Nosí se jako běžné spodní prádlo
- Měkký nešustivý materiál



Například krém s arginínem chrání pokožku před podrážděním.

## Seni Care

Specializovaná kosmetika pro namáhanou pokožku.

K dostání ve vaší lékárně nebo prodejně zdravotnických potřeb.

	PLOŠNÁ MÍRA	NEVYHNUTELNOST SOUVISLOSTÍ JEVŮ	Hlavní město Nauru		ZKR. MISTROVSTVÍ SVĚTA	FRANCOUZSKÝ YPERIT	VĚNOVANÝ PŘEDMĚT	SPISOVÁ ZNAČKA	ZASTŘELIT		FINESA	VYRPNOUT
SPZ PRAHY				DVOUKŘÍDLÝ HMYZ						JIHOVÝCHOD		
SPZ RAKOVNÍKA				BELGICKÝ POLITIK						ZN. ERBIA POSTAVA OPERY: BRITTEN - ALBERT		
				ČAJ								
	BOJOVÝ POKŘÍK				JUDŮV SYN			ŘADOVÁ ČÍSLOVKA				
	TEKUTÝ OBVAZ				KYJ			PLOVOUČÍ DOK				
SOUDNÍ PŘÍSEDICÍ							NEJNIŽŠÍ ČÁST PATKY SLOUPU					
							NÁŠ MALÍŘ					
TAJENKA												VÁHOVÁ JEDNOTKA
SPZ USTÍ NAD LABEM				ZMUTOVANÝ TVOR						KÓD SINGAPURU		
				UGROFINSKÝ POJEM DUŠE						ANGL. TITUL MUŽE		
NEZPEVNĚNÁ LEDOVCOVÁ USAZENINA				PŮLTUCET					KNÍŽNÍ ZKRATKA			
				SLOVEN. CO					DESETINNÝ LOGARITMUS			
OBRATY							BOLESTI BŘICHA					
PODBRADEK							VTISK PRO ZAPAMATOVÁNÍ					

**Tajenka:** Konopí obsahuje více než 1000 různých...

	7	9		5		1		8
					1		9	
	1				2			6
	9					7		3
	2						5	
7		3						8
9			2					4
	3		5					
6		8		7		5	2	

**10 vylosovaných luštitelů získá balíček s konopnými produkty zn. Annabis v hodnotě cca 500 Kč**

Správné znění tajenky pošlete nejpozději do 15. 2. 2020 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:



FOTO je pouze ilustrační

MEDICLINIC- znění tajenky (nezapomeňte uvést správnou adresu a e-mail, např. Léto je za dveřmi, J. Nováková, Správná tř. 14, 900 77 Rokycany, a.novakova@seznam.cz).

Zasláním odpovědi dáváte automaticky souhlas se zpracováním svých osobních údajů. Výherci budou o výhře informováni e-mailem. Sledujte své e-maily.

Tajenka z posledního vydání Mediclinic plus 2/2019: **KONOPI LĚČÍ.** J. Trnková/Strakonice; O. Kružiková/D. Cerekev; Z. Sabóová/Nepomuk; M. Velková/Písek; D. Marková/Liberec; J. Jedlička/Praha; J. Pelc/Praha; K. Chaluš/Horažďovice; E. Poslušná/Tábor

# Meningokoku stačí pár hodin, aby vám obrátil život vzhůru nohama

Využijte  
příspěvku pojišťovny  
až 2 500 Kč!

Výše příspěvku  
a podmínky pojišťoven  
se liší.\*

\*Např. VZP přispívá dětem do 18 let  
na očkování proti meningokokovým  
nákazám až 2 500 Kč.

## MENINGOKOKOVÉ ONEMOCNĚNÍ



**MŮŽE POSTUPOVAT  
VELMI RYCHLE**



**ONEMOCNĚNÍ SE NA POČÁTKU  
ŠPATNĚ DIAGNOSTIKUJE**



**MŮŽE MÍT  
VÁŽNÉ  
NÁSLEDKY**



**OČKOVÁNÍ SE DOPORUČUJE ZEJMÉNA  
U MALÝCH DĚTÍ, DOSPÍVAJÍCÍCH  
A U OSOB S OSLABENOU IMUNITOU**

## NEČEKEJTE!

# OBJEDNEJTE SE NA OČKOVÁNÍ JIŽ DNES!

Vakcína BEXSERO je registrovaný léčivý přípravek a je vázána na lékařský předpis. Očkování provádí lékař, vakcína se aplikuje do svalu formou injekce (obvykle do stehna nebo horní části paže). Před použitím si předem pečlivě přečtěte příbalovou informaci, dostupnou též na [www.gskkompendum.cz](http://www.gskkompendum.cz). Očkování nemusí chránit 100 % očkovaných.

PM-CZ-BEX-ADVT-190004 Datum přípravy: 08/2019

GlaxoSmithKline, s.r.o., Hvězdova 1734/2c, 140 00 Praha 4, Česká republika  
tel.: 222 001 111, fax: 222 001 444, e-mail: [cz.info@gsk.com](mailto:cz.info@gsk.com), [www.gsk.cz](http://www.gsk.cz).

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

# NOVINKY V SÍTI MEDICLINIC

Využijte službu rychlého doručení zdravotních pomůcek zdarma až domů! **Nově je možná platba kartou a doručení zásilky až do bytu!**

- Předepsané inkontinenční a stomické pomůcky Vám budou doručeny **zdarma na vybranou adresu, zpravidla do 24 hodin.**
- Nyní je možné **nadstandardní doručení zásilky až do bytu,** ne pouze k 1. uzamykatelným dveřím.
- Případné doplátky za předepsané pomůcky **lze nově platit při převzetí zásilky také platební kartou.**
- Službu Vám zajistí Vaše ordinace zároveň s preskripcí pomůcek, nemusíte se o nic starat.
- Nemusíte do lékárny, posílat poukaz poštou ani tahat těžké balíky, stačí pouze být doma v době doručování.

**Šetřete svůj čas, využijte pohodlné a diskrétní dodání Vašich zdravotních pomůcek!**

**Přecházíte od pediatra k praktickému lékaři pro dospělé? Zůstaňte v péči lékařů sítě MediClinic!**

- Nemusíte hledat a vybírat vhodného lékaře, který přijímá pacienty.
- Jednoduše převedeme Vaši zdravotní dokumentaci.
- Budete moci čerpat výhody, které nabízíme našim dospělým pacientům.

*Možnost přeregistrace od pediatra k praktickému lékaři pro dospělé nabízíme v následujících lokalitách:*

Aš/Bрно/České Budějovice/Jablonec nad Nisou/Liberec/Loděnice/Most/  
Nové město pod Smrkem/Pečky/Pelhřimov/Praha 9/Teplice

Více informací naleznete na webových stránkách [www.mediclinic.cz](http://www.mediclinic.cz) nebo u svého lékaře.



v450566

**MediClinic<sup>+</sup>**