

LÉTO 2020
časopis zdarma

MediClinic⁺

PLUS

Covid-19,
vir, který nás
všechny
překvapil

Meningokoková
onemocnění

Výživou k podpoře
imunity a prevenci
alergií u dětí

Idiopatické
střevní záněty
a stomie



Zeptejte se svého lékaře na očkování proti
MENINGOKOKŮM skupiny A, C, W, Y vakcínou **NIMENRIX®**
a skupiny B vakcínou **TRUMENBA®**

**Chování
adolescentů
může být rizikové.**



Seznamte se s meningokokem



Vakcíny proti meningokokům Nimenrix® (konjugovaná vakcína proti meningokokům skupiny A, C, W-135 a Y) a Trumenba® (vakcína proti meningokokům skupiny B) jsou registrované léčivé přípravky, jejichž výdej je vázán na lékařský předpis. Vakcíny neposkytují 100% ochranu proti skupinám meningokoků obsaženým ve vakcínách a nechrání před skupinami meningokoků, které nejsou ve vakcíně obsaženy. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.

Pfizer PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5

Nimenrix®
Vakcína proti meningokokům skupiny A, C, W-135 a Y

Trumenba®
Vakcína proti meningokokům skupiny B

WAC-2020.01.024



Vážení a milí čtenáři,

vítám vás při čtení dalšího čísla časopisu MediClinic.

Všichni máme za sebou náročné období plné velkých změn a omezení ve všech směrech našeho života. Pro mnohé z nás byl tento čas zdrojem stresu, únavy a řešení nestandardních situací.

Jsmě rádi, že se situace pomalu navrácí k běžnému životu, i když některá opatření tu s námi již zřejmě zůstanou, např. v podobě zvýšených hygienických nároků nebo věnování větší pozornosti našemu zdravotnímu stavu.

V ordinacích jsme obnovili standardní provoz. Přijímáme nové pacienty, provádíme potřebné pravidelné, preventivní i pracovnělékařské prohlídky. Probíhá povinné očkování a klademe důraz i na potřebná preventivní očkování, jako např. proti klíšťové encefalitidě, které je při zkráceném očkovacím schématu možné aplikovat i v letních měsících.

V ordinacích i čekárnách nadále dodržujeme přísná hygienická pravidla, objednáváme a striktně oddělujeme zdravé a nemocné pacienty pro vaši maximální ochranu. Není tedy důvod k obavám z návštěvy našich ordinací.

V případech zdravotních problémů proto, prosím, neodkládejte telefonické objednání a kontrolu u svého lékaře. Pokud máte nárok na preventivní prohlídku, neodkládejte ji a absolvujte ji v příslušném termínu.

Přejeme vám všem krásné, slunečné a klidné léto, a především pevné zdraví.

Radek Peš,
provozně ekonomický ředitel



Obsah

Covid-19, vir, který nás všechny překvapil	2
Meningokoková onemocnění – proč očkovat?	4
Nejen léto bez intimních zánětů	6
Dohled nad svým zdravím i z pohodlí domova	8
Pomočování, úniky moči u dětí	10
Výživou k podpoře imunity a prevenci alergií u dětí	12
Idiopatické střevní záněty (IBD) a stomie	15
Klimatizace jako pomocník aneb chladíme s rozumem	18

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

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

Vydání: 2. vydání, ročník VI, LÉTO 2020,
vychází v červnu 2020

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.



MUDr. Karolína Porázková,
praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s., Praha 9 – Kyje

Covid-19, vir, který nás všechny překvapil

Infekce novým koronavirem (Covid-19) je virové onemocnění s vysokou mírou infekčnosti, velice snadno se šíří v populaci. Vstupní branou infekce jsou sliznice dýchacích cest (nos, ústa), ev. sliznice oka.

Přenos probíhá kapénkami – při řeči, kýchání, při styku sliznice s infikovanou kůží apod. Virus napadá buňky dýchacích cest, ev. i jiných tkání (srdeční sval), uvnitř buňky se množí a buňku posléze zničí. Onemocnění má rozmanitý **klinický průběh** – od zcela bezpříznakového, po lehký zánět dýchacích cest (projevující se kašlem a zhoršeným dechem, rýmou, zvýšenou teplotou až horečkou, poruchami chuti a čichu), až po těžký průběh s respiračním selháním a nutností umělé plicní ventilace či mimotělního oběhu. **Inkubační doba** je až 14 dní – v této době nemusí mít nakažený člověk žádné příznaky, je ale pro své okolí infekční – virus vylučuje při mluvení, kýchání apod. do svého okolí až na vzdálenost několika metrů.

Mezi **rizikové skupiny** můžeme zařadit křehké seniory, osoby s přidruženými nemocnostmi jako jsou např. diabetici, kardiaci, pacienti s chronickým onemocněním plic či ledvin, onkologičtí pacienti nebo



osoby imunosuprimované (po transplantacích, užívající celkové kortikoidy). Zdá se také, že těžší průběh onemocnění mají obézní pacienti.

Mýty o Covid-19

S výskytem onemocnění Covid se objevila i řada mýtů a dezinformací. Vnitřně užívaný alkohol jako prevence nefunguje, funguje pouze jako dezinfekce rukou či povrchů. Nepomáhají ani antibiotika, ta jsou účinná pouze na bakteriální infekce a na samotnou infekci Covid-19 tudíž neúčinkují.

Zde je potřeba dále varovat i před vnitřním užitím dezinfekce – nijak nepomáhá, naopak může poškodit sliznice a tyto se stanou snáze prostupné pro viry.

Zdá se, že na virus nemá větší vliv ani teplota okolí – šíří se

jak v chladnějším, tak i ve velmi teplém podnebí. Nepomáhá ani pití či vyplachování úst či nosu horkou vodou.

Také často inzerované doplňky stravy (výtažky z česneku, koloidní stříbro...) nemají prokázanou účinnost na infekci Covid-19.

Jaká je prevence?

Zcela zásadní je dodržování základních hygienických opatření – pravidelné mytí a dezinfekce rukou. Nesahat si neumytýma rukama na obličej a do okolí očí. Prádlo prát pokud možno na teplotu 60 °C. Pravidelně dezinfikovat povrchy – na různých površích se virus drží různé dlouho.

Používání rukavic je doporučeno např. v obchodech, při nákupu nebaleného pečiva. Je však nutné



varovat před pocitem „falešného bezpečí“ – na gumových rukavicích se virus drží mnohem déle než na rukou, které si spíše pravidelně dezinfikujeme. Proto pokud nosíme rukavice, je nutno je pravidelně měnit a nesahat si s nimi do oblasti obličeje a očí.

Důležité je i zakrytí nosu a úst v místech vysoké koncentrace lidí. Pokud osoba vykazuje příznaky onemocnění, je důležitý sociální distanc, zůstat doma, kontaktovat svého lékaře (telefonicky, e-mailem) a domluvit s ním další postup.

Význam má také psychická pohoda – udržovat sociální kontakt s rodinou a přáteli – i kdyby jen po telefonu či pomocí sociálních sítí „na dálku“.

Důležitá je i čerstvá a výživná strava – dostatek ovoce a zeleniny, vitaminů a minerálů, bílkovin a zdravých tuků s obsahem omega-3 mastných kyselin (olivový, lněný olej). Důležitý je i vitamin D, kterého má naše populace většinou nedostatek a je proto důležité konzumovat

potravinu bohaté na vitamin D (ořechy, vejce, mořské ryby).

Samozřejmě by měl být dostatek pohybu – ideálně procházka v přírodě, na čerstvém vzduchu. Vhodné je zařadit několikrát týdně i aerobní cvičení a otužování.

V neposlední řadě je prospěšný i kvalitní, pravidelný a dostatečně dlouhý spánek, neboť dlouhodobý nedostatek spánku snižuje odolnost organismu.

Mluví se o očkování

Bohužel očkování proti infekci Covid-19 zatím není k dispozici, vývoj vakcíny usilovně probíhá v řadě zemí. Zde proto zdůrazňuji vhodnost očkování proti pneumokokům a každoroční očkování proti chřipce, neboť souběh onemocnění Covid-19 s těmito nemocemi může být velmi nebezpečný. U osob nad 65 let je toto hrazeno zdravotními pojišťovnami. Jakmile bude k dispozici očkování proti infekci Covid-19, lze ho jednoznačně doporučit.

Jaké jsou možnosti léčby?

Specifická léčba na onemocnění Covid-19 zatím neexistuje. Zásadní jsou preventivní opatření. Pokud člověk onemocní a nemá těžký průběh vyžadující nemocniční péči, neliší se léčba od jiných viróz. Léčba je symptomatická – klidový režim, dostatek tekutin, léky na snížení horečky pokud je přítomna, léky proti kašli. Vždy je vhodná konzultace s lékařem – ideálně telefonicky, další postup se odvíjí od celkového stavu.

Effekt antimalarika hydroxychlorochinu (lék Plaquenil) nebyl prokázán. Nadějně se jeví vývoj nového léku – remdesiviru – který se v současné době testuje.

Je na místě zmínit, že ačkoli se v poslední době vše převážně točilo pouze okolo onemocnění Covid-19, je naprosto zásadní **nezanedbávat preventivní programy a kontroly** – je sštěžejší začít opět s preventivními prohlídkami, jejichž součástí je i onkologický screening – vyhledávání např. nádorů střeva, mamografická vyšetření apod. Taktéž jsou velmi důležité pravidelné kontroly u odborných lékařů (diabetologie, kardiologie, nefrologie...) a pravidelné kontroly INR-Quick u osob užívajících Warfarin.

Zanedbání prevence a pravidelných kontrol může ve svém důsledku vést ke zhoršení zdravotního stavu obyvatelstva, k pozdnímu odhalení potenciálně smrtelných onemocnění (nádory, infarkty, cévní mozkové příhody...). Tyto následky mohou být mnohem horší, než samotné důsledky onemocnění Covid-19.



MUDr. Miriama Kovalíková,
praktický lékař pro děti a dorost, MediClinic a.s., Pozoříce

Meningokoková onemocnění – proč očkovat?

Akutní onemocnění, u kterého jde o každou minutu. K nezvratnému poškození organismu může dojít během několika hodin od prvních příznaků.

Meningokok je bakterie, která se běžně vyskytuje v lidské populaci a způsobuje jednu z nejzávažnějších infekčních nemocí na našem území. Meningokokové infekce jsou závažná onemocnění způsobující různé formy zánětů mozkových blan (hnisavé meningitidy) nebo celkové horečnaté onemocnění (seps = otrava krve, šok). Jde o akutní nemoc, u kterých jde o každou minutu. K nezvratnému poškození organismu dojde nezářídka už za několik hodin od prvních příznaků. Smrtelné následky se vyskytují u 9–12 % postižených, u nemalé části přežívajících však zanechává nemoc trvalé postižení ve formě obrny končetin, hluchoty, slepoty, epilepsie (padoucnice), poškození mozku apod. Prakticky všechny případy infekce u lidské populace způsobuje pět typů bakterie – A, B, C, Y, W-135. V loňském roce bylo celkem 4,9 případů. Ve věkové kategorii 1–4 roky bylo 8 případů, to je 16 % případů. Stejný počet případů, tedy 8, byl ve věkové kategorii 45–54 let. Ve věku do 1 roku bylo 10 případů, v rozmezí věku od narození do

4 let to bylo 18 případů, tedy 37 %. V loňském roce byla více než třetina případů infekce ve věkové kategorii 0–4 let, z toho více než 50 % vyvolaných typem B meningokoka (přesně to bylo 55 %). V loňském roce

infekce jsou nejvíce zřejmě na centrálním nervovém systému, kde způsobuje zánět mozkových obalů a na končetinách, které se v rámci záchrany života u pokročilé infekce musí nezářídka amputovat.



Zdroj: Časopis Očkování a cestovní medicína 01/2018

byla 3 úmrtí, dvě do 4 let a třetí ve věkové kategorii 20–24 let. Téměř dvě třetiny případů se vyskytovaly napříč různými věkovými kategoriemi, nejvíce onemocnění bylo vyvoláno séroskupinou C (43 %), na druhém místě byla séroskupina B (37 %). V kolektivech se výskyt nosičství meningokoků pohybuje na úrovni 10–20 %. Nosič meningokoků roznáší na jiné osoby, aniž by si to uvědomoval, může to být v daný moment kdokoliv z nás. Statisticky nejvyšší výskyt nosičství je mezi adolescenty a mladými dospělými. Příznaky závažné

Meningokok způsobuje zvýšenou srážlivost krve, sráželiny následně ucpávají drobné cévy a způsobují tím ischemii (= nedokrvení) až odumření tkání a orgánů. Současně se tím v krvi vypotřebují srážecí faktory a dochází k projevům krvácení. Jeho projevem je i krvácení pod kůží, objevuje se zvláštní vyrážka, zprvu obvykle na nohách, která po zatlačení sklenicí nevymizí. U malých dětí se meningitida může projevit například podrážděností, neklidem, odmítáním potravy, změnou spánku, nechutenstvím, zvracením, problémy s dýchá-

ním nebo abnormální barvou kůže. U kojenců někdy vlivem zvýšeného nitrolebečního tlaku dochází také k vzdunutí fontanely (= vazivový lupínek, který se nachází u malých dětí na lebce mezi jednotlivými kostmi).

Máte-li podezření na meningokoka, proveďte doma jednoduchý rychlý test. Při pozitivních příznacích okamžitě volejte rychlou lékařskou pomoc.

Pokud má dítě horečku a některý z dalších uvedených příznaků, případně i bez nich, je vhodné občas udělat test, kdy se pacient uloží na rovnou podložku, např. na postel bez polštáře s vystřenými dolními končetinami. Ohnutím hlavy vpřed mu zatlačíme bradu směrem k hrudníku. Pokud zarea-

na průkaz původce – lumbální punkce, odběry krve. Provedení diagnostických vyšetření však nesmí být důvodem oddálení léčby. V počátku léčby je často nutná intenzivní resuscitace, nutné je podat antibiotika do 30 minut od vyslovení podezření! Do doby potvrzení invazivního meningokokového onemocnění je antibiotikem volby cefalosporin III. generace. Podání antibiotik je nutné vždy do žíly a ve vysoké dávce.

Chraňte své blízké očkováním.

Od května 2020 jsou vakcíny při dodržení termínů aplikace hrazeny ze zdravotního pojištění.

Ochrana je možná očkováním

Vakcinologická společnost doporučuje k co nejširšímu séroskupinovému pokrytí pou-

i pravděpodobnost kolonizace horních dýchacích cest meningokoky, tedy nosičství. U vakcín proti meningokokovi B nebyl bohužel vliv na nosičství prokázán.

Očkování je vhodné nejen pro děti, adolescenty a mladé dospělé, infekce se může vyskytnout v kterémkoli věku. Imunita po očkování proti této nemoci nastupuje za 1–2 týdny po aplikaci vakcíny.

Do rodiny s novorozenci a kojenci, pro které je toto onemocnění obzvláště nebezpečné, se meningokok dostává bezpříznakovými nosiči. Může se jednat i o staršího sourozence, v dětských kolektivech dochází k předávání nosičství běžně.

Od května 2020 bude z pojištění zcela hrazeno očkování proti meningokoku typu B dětem, které první dávku dostanou do věku šesti měsíců, u další vakcíny proti typům A, C, Y a W-135 u dětí od 1 roku do dvou let.



guje bolestivě, nedotkne se bradou hrudníku a nebo při tomto pohybu ohne nohy v kolenou, je nutné okamžitě přivolat rychlou lékařskou pomoc.

Před zahájením léčby antibiotiky by měl být proveden odběr biologického materiálu

žití obou vakcín, tedy B i A, C, W-135, Y (v loňském roce bylo 37 % případů vyvoláno séroskupinou B, zbytek ostatními séroskupinami). Konjugované vakcíny proti séroskupinám A, C, W, Y nejenže snižují riziko vzniku nemoci, ale současně

Očkovací schéma závisí na době, kdy bylo očkování zahájeno. Je možné souběžné podávání více-
rých očkovacích látek. Nežádoucí účinky se neliší od jiných typů vakcín – zvýšená teplota, bolest v místě vpichu, podrážděnost. Vymizí za 1 až 2 dny.



Nejen léto bez intimních zánětů



Pohodu slunečného počasí si všichni zasloužíme. Jezdíme na kole, chodíme na výlety a na koupaliště, trávíme čas s přáteli a užíváme si volných chvil. Někdy nám ale nepříjemnou čaru přes rozpočet udělají zdravotní problémy.

Ženy bývají v horkých dnech náchylnější zejména k vaginálním zánětům. A někdy stačí skutečně málo. Neprodyšné spodní prádlo, opalování se v mokřích plavkách, koupání v rybníce – a zanedlouho nás v intimní oblasti obtěžuje svědění, pálení nebo poševní výtok. I když to není nic, s čím bychom hned musely utíkat k lékaři, je to nepříjemné.

Skoro za vším hledej kvasinky

Nejčastěji za tyto záněty mohou nepatrné kvasinky, které teplé a vlhké prostředí bez přístupu vzduchu doslova milují. Množí se rychle a dají o sobě hned vědět. Potíže se stupňují, když si dopřáváme víc sladkostí a méně pijeme. Vaginální výtok souvisí i s tím, v jaké fázi cyklu se žena zrovna nachází. Náchylnější bývá hlavně ve druhé polovině, těsně před menstruací.

Při slabších projevech je naděje, že se invazi kvasinek podaří zbrzdit. Intuitivně se nabízí přísnější dodržování intimní hygieny. Jenže právě to může být kámen úrazu. Jestliže se

sprchujeme příliš často, a navíc použijeme nevhodný kosmetický přípravek, na neštěstí je zaděláno. Můžeme ještě víc zničit křehkou vaginální mikroflóru a naděje na vyléčení se vzdaluje.

Stejnou paseku umí nadělat i bakterie, protože i ony stojí v pozadí řady gynekologických zánětů. Jakmile se kvasinky a bakterie přemnoží, je to vždy na úkor zdraví prospěšných laktobacilů. Ty se v našem těle přirozeně vyskytují a měly bychom si je hýčkat.

Gynekologické záněty proto mějte pod kontrolou. Všimněte si drobných příznaků a nenechte to zajít příliš daleko. Pokud se svědění nebo pálení objeví,

je zbytečné čekat na zázrak. V této fázi se osvědčily zejména vaginální výplachy s léčivou látkou. Je to řešení jednoduché, dostupné, pohodlné a zajišťující rychlou úlevu od prvních příznaků. Dobře zabírají na kvasinkové i bakteriální záněty. Naopak k laktobacilům se chovají vyloženě přátelsky. Velice dobrou službu prokazují i při užívání antibiotik.

Sáhněte po bavlně či bambusu

A jak se gynekologickým zánětům co nejlépe vyhnout? Intimní hygienu bychom neměly zanedbávat, ale ani to s ní přehánět. Na mýdlo raději zapomeňte a dopřejte si přípravky, které jsou k tomu určené. Některé ženy jsou na výskyt vaginálního výtoku náchylnější. V takovém



případě se zamyslete nad tím, jaké si pořizujete spodní prádlo. Ideální jsou prodyšné přírodní materiály, jako je třeba bavlna nebo bambus. Dnes už se dají sehnat i tkaniny s různými certifikáty kvality. Zrovna tak příliš upnutý střih kalhotek je vyloženě nevhodný. Na kvalitní

materiály nezapomínejte ani při sportu, třeba při jízdě na kole. Když se v létě koupete, převlékejte se hned do suchých plavek. Ženy totiž trpí častěji než muži na prochladnutí a záněty močových cest a odsud je už jen krůček ke gynekologickým komplikacím.

Inzerce

ROSALGIN[®]
komplexní vaginální léčba

ZIVOT BEZ INTIMNÍCH ZÁNĚTŮ?

Prožijte každodenní okamžiky **naplno**

- Rosalgin rychle ulevuje od výtoku, bolesti, svědění, pálení
- Potlačuje patogeny, ale současně zachovává a podporuje přirozené laktobacily
- Výplach se doporučuje použít před i po aplikaci jiné lokální léčby (čípky, vaginální tablety, krém) jako podpůrná léčba
- Vhodný i pro běžnou intimní hygienu a hygienu během šestinedělí

 **rosalgin.cz**

ROSALGIN a ROSALGIN EASY obsahují léčivý přípravek hydnocinamid.
Zastavte léčbu okamžitě po prvních příznacích a vyhledejte lékaře.



Angelini Pharma Česká republika s.r.o.
Pátětrní 7, 635 00 Brno, www.angelini.cz



Dohled nad svým zdravím i z pohodlí domova



Když je člověku dobře, ani ho nenapadne, že by to mohlo být jinak. Řada z nás jde k lékaři, až když je zle. Přitom prevence hraje v péči o zdraví naprosto zásadní roli.

Velkou pozornost na sebe strhává zejména zdravé stravování a dostatek pohybu. Zajímáme se o to, co jíst, jak velké porce si dopřát a jak si zajistit dostatek vitaminů a minerálů. V popředí zájmu bývá i pohyb, sportování a nejrůznější fyzické aktivity. Chceme vědět, jak se máme hýbat, abychom si udrželi zdravé klouby, vybudovali svaly a aby se nám netvořily tukové polštáře.

Hýčkejme si neviditelné zdraví

Tak trochu stranou stojí naše „neviditelné“ zdraví. Když

sníme něco špatného, žaludek a střeva se vzbouří. Pokud lenošíme a jsme bez pohybu, také to brzy poznáme. Bolí nás celé tělo, zadýcháváme se a fyzická kondice jde z kopce. A jak je to při nachlazení? Ani to nelze přehlédnout. Máme rýmu, kašel a horečku. Ve všech těchto případech řešíme, jak se co nejrychleji dostat do formy.

V našem těle se však odehrávají i mnohem dramatictější děje, a to bezpříznakově. K největším strašáčkům patří vysoký tlak, zvýšená hladina „zlého“ cholesterolu, diabetes a další nepříjemné civilizační choroby.

Vysoký tlak nebolí

Vysoký tlak nás netrápí. Nebolí, nijak nás neomezuje a vlastně

o něm ani nevíme. Hypertenzi často odhalí až rutinní preventivní vyšetření. Jdeme k lékaři, cítíme se v dobré formě, ale odcházíme s nepříjemným zjištěním. Máme vysoký tlak. Změnit životní styl není jednoduché a je to běh na dlouhou trať. Abychom věděli, jak na tom jsme, je dobré si měřit krevní tlak pravidelně.

Vynikajícím pomocníkem jsou domácí přístroje. K nejznámějším a nejoblíbenějším patří tonometry. Vaše každodenní měření krevního tlaku je skvělým vodítkem pro lékaře, který má přehled o všech jeho hodnotách a případných výkyvech. Aby ale kontrola krevního tlaku dávala smysl, je nutné pořídit si kvalitní, dobře zkalibrovaný přístroj.

Teploměry, glukometry, diagnostické sady

V každé domácnosti najdeme v domácí lékárnice teploměr. K těm hojně využívaným patří digitální nebo infračervené. Měření tělesné teploty je díky nim velice rychlé a přesné.

Lidé, v jejichž rodinné anamnéze se vyskytla cukrovka, si mohou sami měřit hladinu krevního cukru pomocí osobního glukometru. Kromě toho je dobré pravidelně si doma testovat moč na přítomnost cukrů, ketolátek a bílkovin.

V lékárnách jsou běžně k dostání nejrůznější testovací sady. Díky nim zjistíte, zda máte dost železa, zda netrpíte zánětem močových cest nebo jestli nejste alergičtí na lepek. Ke zjištění



potřebných hodnot stačí kapka krve, případně moč.

K sehnání je i domácí sada pro zjištění hodnot CRP, která odhalí, co stojí v pozadí zánětu a zda je nutné nasadit antibiotika. Existují dokonce testy na mužskou plodnost nebo na zjištění přítomnosti chlamydií. Vyzkoušet můžete i to, jak jste na tom se zrakem, přesněji

řečeno s barevným viděním, a to díky speciálním testovacím tabulkám.

Všechny tyto přístroje a testovací sady lze využít v pohodlí svého domova. V případě, že výsledky ukazují na zdravotní potíže, je vždy na místě navštívit lékaře. Ten provede odborné vyšetření a případně doporučí vhodnou léčbu.

Inzerce

Veroval®
DUO CONTROL

Výsledky přesné jako
u lékaře i při poruchách
srdečního rytmu

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



Stavte se k
2 zdravotním
základům

7+4

DUO SENSOR-Technology

Vhodný zejména pro osoby
s poruchami srdečního rytmu

Veroval® – Vezměte si své zdraví k srdci.

www.lekamahartmann.cz



MUDr. Blanka Vítová,
praktický lékař pro děti a dorost, MediClinic a.s. Brno

Pomočování, úniky moči u dětí



Inkontinence se nevyhýbá ani dětem. Jde o mimovolní, objektivně prokazatelný únik moči. To s sebou přináší sociální a hygienické problémy, protože k němu dochází ve věku, kdy se už očekává, že dítě moč udrží.

Zásadní je určit, o jaký typ úniku se jedná. Denní úniky často signalizují poruchu funkce dolních močových cest. Izolované noční úniky pak poukazují na noční enurézu, známou pod pojmem pomočování. Většina inkontinentních dětí trpí úniky moče v průběhu dne. Díky klinickému a urodynamickému vyšetření lze často odhalit funkční poruchu dolních močových cest.

Jaké jsou druhy inkontinence?

Inkontinence stresová znamená mimovolní únik moči při zakašlání, smíchu, běhu či skoku. Objevuje se i u dospívajících dívek.

Inkontinence reflexní není doprovázena nucením na močení a je podmíněna neurogenní poruchou.

Inkontinence urgentní, to je únik moče, kterému předchází naléhavé nucení na močení. Při těchto urgentních epizodách jsou časté typické zadržovací manévry, např. křížení dolních končetin, sedání na bobek, vtlačování paty do ústí močové trubice, stisknutí ústí močové trubice prsty. Když to nepomůže,

na spodním prádle se objeví malé množství moči. Někdy bývá problém i s udržením stolice, nebo se objeví zácpa. Vyskytuje se i sklon k infekci močových cest, zánět močového měchýře nebo bezpříznakové pomnožení bakterií v moči. Podkladem jsou náhlé netlumené kontrakce. Kapacita močového měchýře je zpravidla menší, než odpovídá věku dítěte. Fáze močení bývá normální s kompletní relaxací pánevního dna.

Porucha funkce močení

Jde o nadměrnou aktivitu svalstva pánevního dna během močení. Dochází k neefektivnímu vyprázdnění močového měchýře s následným zbytkem moči. Současně to má i vliv na opakované močové infekce u dítěte.

Typy poruch močení

Při staccatovém močení dochází k náhlému oslabení proudu moči v důsledku prudkého vzestupu aktivity svalstva pánevního dna. Když aktivita opadne, síla proudu moče se obnoví. Cyklus se několikrát opakuje. U frakcionovaného močení jde o pokročilejší stupeň snížené aktivity svalu, což znamená opakované močení malých porcí.

U příznaku líného močového

měchýře se jedná o dlouhodobou poruchu, kdy je močení spouštěno nepřímo, a to zvýšením břišního tlaku. Velký zbytek moči často zůstává v močovém měchýři i po vymočení.

U funkční inkontinence je nutné vyloučit organickou příčinu, a to díky podrobnému zobrazovacímu funkčnímu a klinickému vyšetření. V praxi postupuje lékař od anamnézy přes fyzikální údaje až k zobrazovacím a funkčním vyšetřením.

Vyšetření dítěte

K základnímu vyšetření patří kompletní anamnéza, zjištění onemocnění v rodině, stupeň psychomotorického vývoje dítěte a prodělané močové infekce. U dětí nad 5 let věku je frek-

vence močení 5 – 7x denně, a to s přihlédnutím k příjmu tekutin. Inkontinence může být trvalá nebo občasná, pomočování pak denní či noční. Náhlý nebo nečekaný pocit potřeby močit, takzvaná urgence, se dá hodnotit až po 5. roce věku dítěte. Noční močení je běžné u školáků a nesvědčí nutně o poruše funkce dolních cest močových.

Lékaři se zaměřují i na obtížné spouštění moči, přerušované močení, bolesti v podbřišku a pocit neúplného vyprázdnění močového měchýře. U dívek někdy dochází k takzvanému postmikčnímu driblingu. Jde o nevelký únik moče bezprostředně po vymočení, který je způsobený refluxem do pochvy u dívek.

Velmi důležité je vyšetření

moči, a to na bázi chemické, sedimentární a bakteriologické. Základní vyšetření dítěte umožňuje odlišit hlavní skupiny poruch močení, které jsou spojené s únikem moči u dětí a provádí ho praktický lékař pro děti a dorost.

Pokud pediatr neobjasní příčinu potíží nebo se základní léčba ukáže jako neúspěšná, je doporučeno rozšířené vyšetření u odborníka, který se specializuje na dětskou inkontinenci. Nejčastěji jde o dětského nefrologa nebo urologa. Cílem tohoto komplexního vyšetření je určit přesně jednotlivé stavy poruch močení a také navrhnout efektivní léčbu dítěte.

Inzerce

HAPPY BOX

PÉČI O VÁS A VAŠE MIMINKO SI BEREME NA STAROST.



www.seni.cz

www.happy-cz.cz

*Více informací o HAPPY BOX najdete na poslední straně obálky.



MUDr. Iveta Toupalíková,
praktická lékařka pro děti a dorost, MediClinic a.s., Praha 9

Výživou k podpoře imunity a prevenci alergií u dětí



Imunitní systém chrání lidský organismus. Trávicí trakt je jeho vstupní branou a důležitým imunitním orgánem. Sliznice tenkého střeva není hladká trubice, obsahuje četné zanořené výchlípky ve tvaru prstů – klky, které zvětšují plochu pro vstřebávání. Pro představu – jejich celková plocha je velká jako tenisový kurt. V tenkém střevě jsou i pohárkové buňky. Produkují hlen – ochranný film, který tvoří bariéru a snižuje propustnost střeva pro škodliviny.

Střevní sliznice zároveň dokáže i aktivně regulovat imunitu.

Střevní mikrobiom

Ve střevě žijí stovky druhů mikroorganismů – bakterie, kvasinky, prvoci a viry. Tvoří celé společenství – **mikrobiom**. Žijeme s nimi v **symbióze**, pracují pro nás, neboť přátelská střevní mikroflóra odstraňuje škodlivé bakterie a toxiny. Narušení jejich poměru

může postupně vést ke vzniku alergií, střevních zánětů, apod. Produkuje také různé hormony a mediátory nálad, proto se po dobrém jídle cítíme příjemně.

Složení mikrobiomu přímo závisí na potravě. Jsou-li v ní **prebiotika (vláknina) i probiotika (živé kultury)**, vytvoří se zdravý mikrobiom sám. Vlákna funguje jako podestýlka, živná půda, bakterie se v ní uchytí a množí a nejsou třeba žádné doplňky stravy. Můžeme tedy



řící, že **mikrobiom umí ovlivnit imunitu celého organismu.**

Vliv kojení na imunitní systém

Matka a dítě tvoří biologickou jednotku, mateřské mléko chrání novorozence protilátky. Setká-li se matka s infekcí, vytvoří pro dítě specifické protilátky. Mléko obsahuje prebiotika – oligosacharidy inulin, lak-tulózu, které jsou živnou půdou pro přátelské bifidobakterie

tém střeva toleruje **postupné zavádění příkrmů**. Je prevencí vzniku alergií kožních (atopický ekzém), respiračních (astma) i potravinových (na bílkovinu kravského mléka, lepek). V odstupu dní se zavádějí jednotlivé potraviny a optimální je pokračovat v kojení. Dítě se má setkat s lepkem (krupicová, vločková kaše), rybami, vejci a mléčnou bílkovinou.

Prvních 1000 dní života od početí do batolecího věku je uváděno jako okno příležitosti

pokud někdo nejí zeleninu, třeba špenát, neměl by to dát najevo – dítě umí názor převzít jako malá opička.

POTRAVINY PRO BUDO-VÁNÍ IMUNITY

Prebiotika

Prebiotika jsou vláknina: jemná, rozpustná (pektiny) a hrubá, nerozpustná (celulóza). Nerozpustné mají nejvíce celozrnné výrobky, luštěniny, zelenina a ovoce. Účinně čistí

Slovy Hippokrata: „Nechť je tvé jídlo tvým lékem...“

a laktobacily, jejichž osidlování střeva kojenice se nazývá „homing“. Navíc rozkladem mléčného cukru laktózy vzniká ochranná kyselina mléčná. Kojení je také nejlepší prevencí alergií.

Ve věku 4 - 7 měsíců je dobré využít okno imunologické tolerance, kdy imunitní sys-

„naprogramovat“ imunitu pomocí výživy. **V batolecím, předškolním a časném školním věku je důležitá pestrost.** Chutě z dětství člověk preferuje i v dospělosti, jídla, která vařila maminka nebo babička, nezapomínáme. Je vhodné dodržovat aspoň jedno společné jídlo denně a také jít příkladem:

klky jako kartáček. Funguje tak např. **strouhaná mrkev** – s jablkem nasladko nebo jako salát s olivovým olejem, který z mrkve uvolní vitamin A. Velmi hodnotná je kořenová zelenina – např. červená řepa. Pečeme ji ve slupce při 200 °C doměčka, nevaříme – ztratila by barvu a živiny. Je-li vlákniny v potravě nedostatek, „bezezbytková



strava“ působí hromadění tráveniny v klcích, a množí se v nich pak kvasné a hnilobné bakterie.

Pektiny a betaglukany jsou rozpustná vláknina. Hodně pektinů je v **jablkách a hruškách**, toto ovoce navíc nealergizuje.

Betaglukany aktivizují imunitní buňky a jsou obsaženy v ovsu a ječmeni, houbách (hlíva) a kvasinkách. **Jemné ovesné vločky** jsou **superpotravinou** pro svůj obsah betaglukanů, vitamínů a omega-3 nenasycených mastných kyselin. Jemné vločky nevaříme, jen

spaříme vroucí vodou – vznikne „instantní“ kaše. **Ječné kroupy jsou podobně hodnotné.** Vaříme je ve vodě v poměru 1:2. Vločky i kroupy dochutíme nasladko, naslano nebo přidáváme do polévek a dalších jídel. Na sliznici střeva tvoří **ochranný a léčivý film**. Namočená semínka (např. lněná), obsahují jak vlákninu, tak tvoří **ochranný film**.

Zelenina fermentovaná mléčným kvašením – kysané zelí – je superpotravina s vlastnostmi prebiotik i probiotik. Je v něm

vláknina, vitaminy, antioxidanty a minerály. Kupujte je nekonzerované a nesířené.

Probiotika

Probiotika jsou živé organismy, které brání přemnožení patogenů. Nejčastějšími jsou bakterie **Lactobacillus** a **Bifidobacterium**, jejich zdroji jsou **kysané mléčné výrobky**. Jogurt obsahuje laktobacily a bifidobakterie, **kefir** laktobacily a přátelské kvasinky. Jsou vhodné i při léčbě antibiotiky nebo syndromu dráždivého tračníku, a při intoleranci laktózy jsou lépe snášeny než mléko.

Čerstvé i sušené droždí obsahuje živé probiotické kvasinky rodu **Saccharomyces** (pivní kvasinky). Přidejte trochu do hotových jídel a už nevařte. I tepelně zpracované si však uchová hodnotu. Obsahuje proteiny, sacharidy, vitaminy B-komplexu a D.

Dalšími nezbytnými látkami pro imunitu jsou **omega-3 mastné nenasycené kyseliny – esenciální tuky**, které si organismus neumí sám vytvořit, a proto je musí dostat v potravě. Jsou obsaženy v mořských rybách, tresčích játrech, hovězím masu, semínkách, ořeších, mandlích, rostlinných olejích, vejcích, másle a mléčných výrobcích. Tyto potraviny obsahují i **vitamin D**, nepostradatelný pro obranné imunitní pochody.

Znalost vhodných potravin a jejich pravidelné zařazování do stravy dětí nám pomůže významně ovlivnit jejich zdraví, imunitu a předejít vzniku mnoha onemocnění včetně alergických.

NA ZÁVĚR MALÁ INSPIRACE kombinace prebiotik, probiotik, živin a vitamínů v jídle:

1. **vločková pomazánka s droždím:** rostlinný olej + cibulka + droždí + jemné ovesné vločky + vejce
2. **sardinková pomazánka:** sardinky v oleji + překapaný 10% jogurt (nebo tvaroh) + cibulka
3. **boršče:** vařené hovězí maso + mrkev + celer + kysané zelí + červená řepa + kysaná smetana



Bc. Anna Havlová,
vedoucí stomické poradny

Idiopatické střevní záněty (IBD) a stomie



Takzvané problémy se zažíváním mívá občas každý. Stačí malá dietní chyba nebo letní dovolená u moře a problém je na světě. Upravíme jídelníček, vrátíme se z cest a je po problému. Nemusí to ovšem být tak jednoduché. Někteří trpí bolestmi břicha, zvracením nebo průjmy, ale po pár hodinách zabere dieta nebo vhodně

zvolený lék a není třeba se tím dál znepokojovat. V případě opakovaných problémů jako je častá řídká stolice vícekrát denně a bolesti břicha bychom měli zbystřit. Samozřejmě ne v každém případě by se mohlo jednat o IBD. Tato zkratka je převzatá z anglického jazyka (inflammatory bowel disease) a označuje idiopatické střevní záněty.

V praxi se do této skupiny onemocnění řadí zejména Crohnova nemoc a ulcerózní kolitida. Pokud se příznaky obou nemocí vzájemně překrývají a nelze jednoznačně rozhodnout, zda se jedná o Crohnovu nemoc či ulcerózní kolitidu, hovoříme o kolitidě neurčité či indeterminované, neklasifikovatelné. V České republice výskyt idiopatických střevních zánětů každoročně stoupá, a to v případě Crohnovy nemoci až o 4,5 % ročně a v případě ulcerózní kolitidy až o 3,5 % ročně.

Příčiny Crohnovy nemoci a ulcerózní kolitidy nejsou zcela známy.

Hlavní roli hrají zřejmě tři typy různých vlivů. Jsou jimi dědičné faktory, faktory imunitního systému a zevní faktory. Hypotéza, že se na mechanismu vzniku střevních zánětů podílejí bakterie, je podpořena řadou klinických a experimentálních pozorování.

Jaké jsou vyšetřovací metody?

Odborný lékař individuálně určuje vhodné vyšetřovací metody pro konkrétního pacienta. Mezi ně patří anamnéza a fyzikální vyšetření, které zahrnuje hodnocení příznaků, jako



jsou průjmy, příměs krve a hleny v průjmu, bolesti břicha, únava, zvýšené teploty, bolestivá nucení na stolicí. Dále je to pohmat břicha, kdy se pátrá po bolestivosti nad postiženým úsekem střeva či hmatných patologických útvarech. Zjišťuje se přítomnost mimostřevních projevů, kterými mohou být i kožní změny, provádí se laboratorní vyšetření krve. Dále se provede kultivace spolu s virologickým, případně parazitologickým vyšetřením při nutnosti vyloučení infekčního původu obtíží a test na okultní (skryté) krvácení ve stolici.

Další používaná vyšetření jsou endoskopické metody. Mezi nejznámější patří kolonoskopie – jedná se o metodu vyšetření tlustého střeva, kdy se případně také odeberou vzorky k histolo-

gickému vyšetření. Další metodou je kapsuloskopie – pacient spolkne kapsli s kamerou, která při průchodu trávicím ústrojím snímá vnitřek střeva. Způsob rentgenologického vyšetření tenkého střeva je enteroklýza. Rentgenovým kontrastním vyšetřením tlustého střeva je irigografie. Velmi významnou úlohu při diagnostice mají také CT vyšetření a magnetická rezonance.

Léčba IBD

Obecně lze léčbu rozdělit na konvenční medikamentózní léčbu, cílenou biologickou léčbu a chirurgickou léčbu. Při medikamentózní léčbě je většina nemocných léčena především látkami nebiologické povahy.

V posledních dvou desetiletích došlo k významným změnám v terapii IBD díky zavedení biologické léčby, která je považována za vysoce efektivní, ale nemusí být vhodná pro všechny pacienty. Důvodem jsou mimo jiné možné nežádoucí účinky. Chirurgická léčba ulcerózní kolitidy může představovat definitivní vyléčení. Při odstranění celého postiženého střeva dojde k eliminaci rizika vzniku nádorových onemocnění střeva. Chirurgická léčba Crohnovy nemoci nejčastěji spočívá v odstranění postižených úseků střeva. Obvyklý je i chirurgický zákrok při léčbě komplikací v okolí análního otvoru, zvláště při léčbě abscesů a píštělí. Chirurgická léčba je nedílnou součástí terapie i Crohnovy nemoci, nevede však k vyléčení nemoci.

Jednou z možností chirurgické léčby IBD je založení stomie.

Znamená to vyústění dutého orgánu na povrch těla a slouží jako dočasná či trvalá náhrada konečníku a tím zajišťuje odchod stolice a plynů. Může být založena na jakékoli části tlustého a tenkého střeva. V lidech obvykle vyvolává negativní pocity, ale často bývá jedním možným řešením. Mnohdy se totiž jedná o léčebnou metodu, která pacientovi dokáže zachránit život.

Místo vývodu (stomie) je nutné udržovat čisté a k jeho ošetřování používat speciální stomické pomůcky a příslušenství. Pomůcky předepisuje praktický lékař nebo odborný lékař na základě „Poukazu na léčebnou a ortopedickou pomůcku“ na dobu nejvýše 3 měsíců.

Se správným výběrem pomůcky, úpravou životního stylu, péčí o stomie a dalšími dotazy nejlépe poradí stomická sestra, která se stává průvodcem, oporou a mentorem každému stomikovi, který o pomoc stojí a neví si sám

rady. Tyto školené sestry mají rozsáhlé znalosti a zkušenosti v problematice stomií a pacientům se věnují i v domácím prostředí.

Stomií život rozhodně nekončí. Při dodržování potřebné péče a přizpůsobení životního stylu je možné i se stomií pokračovat v běžném životě. Pro stomiky jsou k dispozici stomické sestry, široká škála stále inovovaných a zkvalitňovaných stomických pomůcek a telefonické poradní linky.

PACIENTI MEDICLINIC SE STOMIÍ MOHOU VYUŽÍT NÁVŠTĚV KVALIFIKOVANÝCH STOMICKÝCH SESTER V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ ZDARMA.

Více informací o službě v ordinaci vašeho lékaře.

Inzerce

BEZPLATNÝ ROZVOZ ZDRAVOTNÍCH POMŮCEK AŽ DOMŮ Již žádné nošení těžkých balíčků a shánění pomůcek

Vážení pacienti,
ve spolupráci s firmou Dentimed pro Vás zajišťujeme
službu Home Delivery (doručení zdarma až domů).

Pro pacienty MediClinic služba Home Delivery nabízí:

- Dodání inkontinenčních a stomických pomůcek zdarma až domů.
- Diskrétní balení, dodání na vybranou adresu.
- Individuální přístup a komunikace ke každé záležitosti.
- Garantované krátké termíny dodání (max. 3 dny u inkontinenčních a 5 dnů u stomických pomůcek od vysání použít).
- Informační a poradenská linka pro pacienty 724 127 188.
- Požádejte svého lékaře nebo zdravotní sestřičku v ordinaci o službu dodání zdravotních pomůcek domů.
- Po odchodu z ordinace se již nemusíte o nic starat, jen vyčkat v pohodlí domova na dodání.



Využijte jistotu, diskrétnost a pohodlí služby Home Delivery!



Klimatizace jako pomocník aneb chladíme s rozumem

S létem přicházejí vysoké teploty, je nám horko a proti přehřátí bojujeme nejrůznějšími způsoby.

Při správném používání může být účinným pomocníkem klimatizace.

Mezi zásady zdravého používání klimatizace patří:

1) Maximální doporučený rozdíl mezi venkovní a vnitřní teplotou je 5–7 stupňů

- Při vyšších teplotních rozdílech vystavujeme svůj organismus teplotním šokům, což může negativně působit na naši imunitu a vyústit například v nachlazení.

- Při střídání hodně vychlazeného prostředí s venkovními teplotami se pro aklimatizaci doporučuje setrvat chvíli na neklimatizovaném místě s teplotou někde mezi. Ideální je omezení střídání obou prostředí na minimum.

2) Správné nastavení intenzity a směru proudu vzduchu

- Měli bychom dbát na to, aby proud chladného vzduchu nešel přímo na nás. Předcházíme tak např. bolesti zatuhnutých svalů nebo krční páteře.

- Je vhodné mít u sebe další tenkou vrstvu oblečení, kterou si můžeme obléci, pokud je nám chladno nebo cítíme průvan. Postačí například i šátek přes ramena.



3) Udržování optimální vlhkosti vzduchu 40–60 %, např. pomocí zvlhčovačů

• Klimatizace odebírá ze vzduchu vlhkost. V klimatizovaných prostorách bychom měli o to více dbát o dodržování pitného režimu, jinak hrozí vysušení sliznic (a tím narušení jejich ochranné funkce), chrapot, suchá a podrážděná pokožka.

• Dalším rizikem může být tzv. syndrom suchého oka. Vysušený vzduch v kombinaci s intenzivním sledováním monitoru počítače, kdy málo mrkáme, případně s proudem vzduchu směřujícím přímo nám do obličeje, může způsobit tuto nemoc. Můžeme jí předcházet správným nastavením klimati-

zace, zvlhčováním očí kapkami k tomu určenými, pravidelnými pauzami v práci na počítači.

4) Pravidelné čištění a údržba klimatizace

• Zajišťujeme pravidelné čištění a údržbu klimatizační jednotky. Pokud tuto péči zanedbáme, mohou se v ní rozmnožit mikroby, prach nebo alergen, které pak budou vířit vzduchem a dráždit nás.

5) Zajištění čerstvého vzduchu

• I klimatizované prostory pokud možno pravidelně větráme. Zajistíme tak výměnu vzduchu za čerstvý a doplníme také potřebnou vlhkost.

Proti přehřátí v horkém létě se

však nemůžeme spolehnout jen na klimatizaci.

Klíčové je také:

- Dodržování dostatečného pitného režimu.
- Volba vhodného oblečení – tzn. přírodní, prodyšné a raději volnější než upnuté materiály.
- Používání pokrývky hlavy a ochranných prostředků proti sluníčku.
- Pravidelné a důkladné větrání v brzkých ranních nebo naopak večerních hodinách, kdy vyměníme vzduch v místnostech za chladnější.

Inzerce



Přijďte se k nám znovu volně NADECHNOUT!



Bezpečná a účinná lázeňská léčba v Krušných horách a na východní Moravě

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

**10 výherců získá balíček
s konopnými produkty
v hodnotě cca 600 Kč**



Tajenka z posledného vydání MediClinic plus JARO 2020: Zářivý vzhled. Výherci balíčku Eucerin Hyaluron-Filler: H. Vrbská/Pečky; E. Kuchaříková/Brno; S. Nevedomská/Praha 10; E. Fajmanová/Šlapanice; L. Máčová/Č. Krumlov; L. Zachová/Písek; I. Uričák/Kyjov; M. Kopecká/Znojmo; J. Marvančová/Ostava; A. Mašková/Jihlava



HONZÍK je osmiletý kluk. Jednoho dne zjistil, že některé běžné činnosti začaly být pro něj vysilující. Začal mít problémy se vstáváním anebo s lezením po žebříku...

CHTĚLI BYSTE VĚDĚT,
JAKÉ BUDE MÍT TENTO
PŘÍBĚH ROZUZLENÍ?



Objednejte si brožurku
Honzik a Pompeho nemoc
na adrese cz-info@sanofi.com.

NOVINKY V SÍTI MEDICLINIC

KLADEME DŮRAZ NA PRAVIDELNOU A PREVENTIVNÍ PÉČI

Dbejte o své zdraví, navštěvujte svého lékaře.



- Míříme k dosažení standardní praxe ordinací praktických lékařů i specialistů.
- V ordinacích epít přijímáme nové pacienty (dle aktuální kapacity).
- Provádíme pravidelné, preventivní i pracovní lékařské prohlídky.
- V ordinacích a čekárnách dodržujeme přísná hygienická pravidla, striktní oddělujeme zdraví i nemocní pacienty pro maximální ochranu.
- Ambulance specializují online i v běžném režimu, můžete se objednat.

Těšíme se na Vaši návštěvu.

DÁRKOVÝ BALÍČEK HAPPY BOX

**Hodnotné a praktické dárkové balíčky
pro miminka a maminky**



- Balíček dostane každý novorozенец zaregistrovaný do 14 dní věku.
- Obsahuje produkty značek SENI a HAPPY Vím pomáhou zvýšit péči o miminka, vyskousíte také pečující kosmetiku a perníčky určené šetrným maminkám.
- Pro miminka získáte pleny Happy pro novorozence, vlhčené čistící ubrousky, hygienické tyčinky nebo jednorázové bryndáčky.
- O sebe můžete pečovat pomocí pečujícího olejčku na stře, aktivujícího tělového gelu pro masáž pokožky a regeneračního a ochranného krému na ruce.

Děkujeme, že jste si pro své miminko vybrali naši ordinaci

MediClinic⁺