

PODZIM 2020
časopis zdarma

MediClinic⁺

PLUS

Všechny respirační
infekce nejsou
Covid-19

Co by měl vědět
hypertonik?

Výživa a další
opatření
v prevenci
a léčbě zácpy
u dětí

Dětská
obezita





OD 65 LET ZDARMA!

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

**Chraňte se proti pneumokokovým
onemocněním očkováním.**

**Ve zvýšeném riziku onemocnění
jsou především lidé s:**

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

**U osob starších 18 let přispívá
k dlouhodobé ochraně 1 dávka
vakcíny Prevenar 13, nutnost
přeočkování nebyla stanovena!**

Požádejte svého lékaře o vakcínu
proti pneumokokovým infekcím.

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



Průlomové léky, které mění život pacientů™

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. Přetčete 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.



Vážení a milí čtenáři,

jedním z našich hlavních dlouhodobých cílů je vytvořit pro pacienty MediClinic maximálně bezpečné prostředí v ordinacích, které poskytují profesionální a co nejvyšší zdravotní péči. V této souvislosti bych rád zmínil, že se nám podařilo získat, a co je důležitější i obhájit, Certifikát kvality a bezpečí a stali jsme se absolutním vítězem projektu Kvalitní a bezpečná ambulance roku 2020, vyhlašovaným Českou společností pro akreditaci ve zdravotnictví. Cílem projektu je zavedení procesů a zajištění činností vedoucích ke zvyšování celkové kvality a bezpečí zdravotní péče.

Toto ocenění je pro nás velkou motivací, ale i závazkem ke zlepšování i do dalších let. Nadále klademe velký důraz na prevenci v podobě preventivních prohlídek, na které vás aktivně zveme, na širokou nabídku nepovinného očkování, na informování pacientů o nárocích vyplývajících ze zdravotního pojištění – např. očkování proti chřipce, pneumokoku, meningokoku apod.

Bezpečí v ordinacích je naším úkolem. Co zůstává výhradně na vás, je rozhodnutí, zda a jakým způsobem nabídku preventivních úkonů využijete. Zde bych rád zdůraznil důležitost očkování proti chřipce a pneumokokovým nákazám v tomto ročním období, zejména pro rizikové skupiny pacientů. Očkování může sloužit jako ochrana proti souběhu více respiračních onemocnění najednou, tedy např. chřipky a Covid-19. Doporučuji se nechat očkovat co nejdříve, neboť v současné, epidemii pokřivené, době nemusí být dostatek vakcín pro všechny zájemce.

Závěrem bych vám všem rád popřál kromě pevného zdraví také co nejvíc duševní pohody, která je jako prevence nenahraditelná.

Ing. Radek Peš

ČLEN PŘEDSTAVENSTVA



Obsah

Nenechte se zaskočit chřipkou nebo pneumokokovou nákazou	2
Nemoci dýchacího ústrojí – všechny respirační infekce nejsou Covid-19	4
Co by měl vědět hypertonik?	8
Péče o suchou a ekzematickou pleť nejen v zimě	10
Výživa a další opatření v prevenci a léčbě zácpy u dětí	12
Co byste měli vědět o dětské obezitě	15
Inkontinence může potkat každého aneb problém, který má řešení	17
Luštěte a vyhrajte	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 tajenky posílejte na:
 redakce@mediclinicplus.cz

Vydání: 3. vydání, ročník VI, PODZIM 2020
 vychází v říjnu 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. Jan Dvořák
Lékař centra očkování a cestovní medicíny,
Garant infekтологии

Nenechte se zaskočit chřipkou nebo pneumokokovou nákazou. Očkování je účinnou prevencí.



Chřipka je vysoce infekční virové onemocnění, se kterým se v ČR setkáváme nejčastěji v období od ledna do března. Každoročně onemocní jen v ČR statisíce osob a dochází zhruba k 1500 úmrtí. Nejrizikovější skupiny pro těžký průběh s možnými fatálními následky jsou senioři a chronicky nemocné osoby. Onemocnění je ale velmi rizikové i pro malé děti.

Zdrojem infekce je nemocný člověk, virus se šíří kapénkovou cestou. K nákaze dochází přímo inhalací virových částic nebo nepřímo virem kontaminovanými povrchy. Nejrizikovější je prostředí s velkou kumulací osob.

K projevům onemocnění patří horečka nebo zimnice, pocit „plného“ nosu, bolest v krku, silné bolesti hlavy, kloubů a svalů, extrémní únava a suchý kašel trvající cca 1 týden. Rekonvalescence pak trvá i několik týdnů, kdy může přetrvávat dušnost, slabost, pocení a únava.

Průběh chřipky může zkomplikovat zánět průdušek, plic, srdce, případně přidružená infekce, často stafylokoková nebo pneumokoková.

Hlavní prevencí, kromě dodržování hygienických zásad, je očkování. Je doporučované všem rizikovým skupinám a také

těhotným ženám, kuřákům a obézním osobám. Očkování ale prospěje všem. Neonemocníme vůbec nebo nemoc bude mít mírnější průběh, u chronicky nemocných se sníží riziko hospitalizace a v neposlední řadě očkování člověk neohrozí oslabené osoby v blízkém okolí.

Vzhledem ke genetické rozmanitosti a nestálosti chřipkových virů je zapotřebí očkování každoročně opakovat. V případě aktuální mimořádné epidemiologické situace v roce 2020 se doporučuje zahájit očkování již v září nebo začátkem října s cílem dosažení co nejvyšší proočkovanosti. Zejména u dětí, kde lze očekávat začátek cirkulace chřipkových virů již v listopadu a v prosinci, je vhodné očkovat co nejdříve. Děti a dospělí, u nichž očkování neproběhlo ani do konce prosince, je možné očkovat i později.

Tip! Očkování pro osoby nad 65 let a určené rizikové skupiny je zcela hrazené ze zdravotního pojištění.

Pneumokokové nákazy

Pneumokoková onemocnění způsobuje bakterie *Streptococcus*

pneumoniae. Jde o velmi častá onemocnění s různým průběhem, od lehkých respiračních onemocnění, přes záněty vedlejších nosních dutin a středouší až po invazivní zánět mozkových blan, zápal plic a sepse. Nemoc se šíří kapenkami a úzkým kontaktem od nemocných osob nebo nosičů, kterých je zejména v dětské populaci vysoké procento.

Invazivní pneumokoková onemocnění se mohou rozvíjet i u zcela zdravých jedinců, jednoznačně častěji však onemocní malé děti, kuřáci, osoby s poruchou funkce nebo ztrátou sleziny, chronickým onemocněním plic, srdce, jater a ledvin, diabetici, onkologičtí pacienti a osoby po transplantaci.

V roce 2019 bylo evidováno celkem 481 případů invazivního pneumokokového onemocnění, z nichž 84 skončilo úmrtím. 52 úmrtí bylo zaznamenáno mezi seniory ve věku 65+.

Tip! Vakcína proti pneumokoku je pro děti při dodržení předepsaného schématu, pro seniory nad 65 let a pro vybrané rizikové skupiny hrazena ze zdravotního pojištění.

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

MÝTY A POLOPRAVDY. JAKÁ JE SKUTEČNOST?

1. Po očkování proti chřipce většina očkovaných onemocní chřipkou.



Pokud i přes očkování proti chřipce dostaneme „chřipku“, může jít o jiné virové onemocnění. Mezi lidmi kolují i jiné viry, proti kterým očkování nechrání. Chřipkou i přes očkování sice onemocnět můžeme, ale spíše jen tehdy, pokud se necháme očkovat pozdě a nestačí se vytvořit protilátky. U zdravých dospělých lidí v 70–90 % očkování zabrání onemocnění, u starších osob snižuje potřebu hospitalizace související s chřipkou o 30–70 % a riziko úmrtí až o 80 %.

2. Očkování proti chřipce oslabuje imunitní systém, a zvyšuje se tak pravděpodobnost nákazy např. koronavirem.

Očkování obecně imunitu nijak významně neoslabuje. Naopak vytvářením specifických protilátek ji posiluje. V době epidemie se nemusíme obávat, že po očkování budeme vnímavější vůči naze novým koronavirem či jinými infekcemi. Po očkování může nastat reakce, která připomíná úvodní příznaky virozy, ale potrvá jen krátce. Je důležité nezanedbávat primární prevenci jiných chorob očkováním.

3. Chřipka není závažné onemocnění. Je riziková jen pro staré a nemocné lidi.

Chřipka je vysoce infekční onemocnění, které vedle nekomplikovaného průběhu může mít závažný průběh s nutností hospitalizace nebo končit úmrtím. Toto riziko nepostihuje jen osoby starší a chronicky nemocné, pravidelně zaznamenáváme těžké případy u mladých lidí, a dokonce i u dětí.

4. Chřipkový virus se každoročně mění, nemá smysl se očkovat.

Každý rok se mění složení vakcín v závislosti na aktuálně cirkulujících virech. Díky tomu si vakcína zachovává vysokou účinnost. Moderní vakcíny chrání proti čtyřem typům viru, čím se dále zvyšuje jejich efektivita.

5. Užívám vitamíny, dodržuji hygienu rukou, nosím roušku, takže chřipku chytout nemohu.

To všechno jsou správné preventivní metody, nicméně stále platí, že očkování (nejen proti chřipce) je nejúčinnější metodou primární prevence.

6. Očkování proti chřipce nechrání před koronavirem a lékař nepozná, o jaké jde onemocnění, protože mají podobné příznaky.

Očkování proti chřipce chrání pouze proti chřipce, nikoli před jinými virovými respiračními nemocemi včetně Covid-19. Onemocnění opravdu nejdu zprvu spolehlivě rozeznat jen podle klinických příznaků, musí se provést speciální testy.



MUDr. Karolína Porázková
Praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s.

Nemoci dýchacího ústrojí – všechny respirační infekce nejsou Covid-19

S nástupem podzimního období dochází ke vzestupu počtu respiračních infekcí. V současné době, kdy se téměř vše točí kolem onemocnění SARS-Cov-2 (Covid-19), je nutné zmínit, že ne každá respirační infekce musí být infekce novým typem koronaviru (Covid-19).

Nadále se také vyskytují i jiná infekční onemocnění, např. angíny, infekce močových cest apod., která je také nutno řešit se svým lékařem.

Je nezbytné nezanedbávat péči o další chronická onemocnění, jako např. vysoký tlak, cukrovku, kontroly Quickia při léčbě warfarinem. Chronicky nemocní pacienti se mohou objednat na kontroly v konkrétní čas, aby se vyhnuli kontaktu s nemocnými.

V ordinaci se setkáváme s těmito respiračními onemocněními

1. Chřipka – virové infekční onemocnění s inkubační dobou 18–24 (někdy až 72) hodin. Projevu se horečkou, zimnicí, celkovou schváceností, bolestmi svalů a kloubů, bolestmi hlavy. Postupně se objevují příznaky postižení dýchacích cest (rýma, suchý – dráždivý kašel, bolest v krku). Po odeznění akutních

příznaků může trvat různě dlouhá fáze zvýšené únavy – až měsíc. Chřipka může být velmi nebezpečná pro oslabené jedince (jedinci s poruchami imunity, kardiaci, pacienti s onemocněním ledvin, diabetici apod.)

2. Ostatní respirační infekce – tyto jsou způsobeny celou řadou respiračních virů. Nejčastěji se projevují mírnou teplotou do 38 °C, škrábáním v krku, rýmou, lehkou bolestí hlavy, kašlem, nakažený není nijak schvácený.

3. SARS-Cov-2 (Covid-19) – projevuje se velmi rozmanitě. Od průběhu zcela bez příznaků, po mírné bolesti hlavy, svalů, kloubů. Dále se může objevit průjem či zvracení, ztráta chuti

a čichu. Průběh může být ale i velmi závažný se selháním dýchání a nutností hospitalizace a intenzivní péče. Nutno však říct, že drtivá většina nemocných má žádné či mírné příznaky. Inkubační doba je v řádech dnů. I bezpříznakový člověk nebo člověk jen s minimem příznaků může být pro své okolí infekční.

4. Bakteriální infekce, zápal plic – projevují se celkovou schváceností, produktivním kašlem – často žluto-zelené barvy, teploty bývají i nad 38 °C.

Jednoznačně rozlišit respirační infekce je však velmi obtížné, použitím tzv. CRP jasně odlišíme pouze virové od bakteriálních infekcí.

Jak poznáte rozdíl mezi „obyčejnou“ chřipkou nebo nachlazením a Covid?

Příznaky	Covid-19	Chřipka	Nachlazení
Teplota/zimnice	Často	Často	Málokdy
Silná bolest hlavy	Občas	Často	Nikdy
Dušnost	Občas	Nikdy	Nikdy
Ztráta čichu/chuti	Často	Málokdy	Málokdy
Únava	Často	Často	Málokdy
Kašel	Často	Málokdy	Málokdy
Ucpaný nos/rýma	Téměř nikdy	Občas	Často
Průjem	Téměř nikdy	Občas	Nikdy
Bolest v krku	Občas	Občas	Často

Tip! „co mám dělat, když“

1. Mám zdravotní potíže.

Pokud se vám špatně dýchá, nebo máte horečku a současně suchý kašel, volejte ihned linku 155 a postu-pujte podle instrukcí operátora.

Pokud máte horečku, která trvá déle než dva dny, nebo suchý kašel bez horečky, kontaktujte telefonicky svého praktického lékaře nebo pohotovost (mimo pracovní dobu praktického lékaře).

Pokud máte pouze horečku po dobu kratší než dva dny, pravděpodobně se nejedná o koronavirus. V takovém případě zůstaňte v domácí karanténě, nadále se sledujte a užívejte léky proti horečce.

2. Mám podezření na nákazu, chci se nechat testovat.

K bezplatnému testování je potřeba žádanka od lékaře. Tu vám lékař vystaví dle vašeho aktuálního zdravotního stavu či rizikového kontaktu. Pokud nemáte příznaky onemocnění nebo doporučení lékaře, pak vyšetření není indikováno a je třeba si ho uhradit sám (samoplátce). Ve většině odběrových míst je možné si rezervovat čas předem. O pozitivním výsledku testu vás bude informovat laboratoř formou SMS nebo e-mailem nejpozději do 48 hodin od převzetí vzorku k vyšetření.

3. Byl jsem v úzkém kontaktu s nakaženou osobou.

Nejprve je třeba vyhodnotit, zda se jednalo o rizikový kontakt. Za rizikový kontakt můžeme považovat osoby, se kterými jste zároveň: v blízké vzdálenosti do 2 m, po dobu minimálně 15 min a bez roušky. Nejčastěji to tedy bývají rodinní příslušníci, kamarádi, kolegové apod.

Nově platí, že pokud jste s pozitivně testovaným člověkem byli v kontaktu s rouškou přes ústa i nos a nemáte příznaky nemoci, nebudete muset do karantény. Sledujte dalších 10 dnů svůj zdravotní stav.

4. Moje dítě je nemocné a potřebuji omluvku.

Nepřítomnost dítěte ve škole a školce i nadále omlouvá zákonný zástupce, i v případě, že by dítě onemocnělo koronavirem. Pediatr pouze diagnostikuje a určuje postup léčení.

5. Potřebuji jít ke svému lékaři, ale nechci se nakazit.

Ve všech ordinacích striktně oddělujeme ordinací hodiny pro zdravé a nemocné. Před každou návštěvou lékaře je vhodné se telefonicky objednat na konkrétní čas, aby se pacienti nepotkávali v čekárně. Pacienti mohou do ordinací a čekáren vstupovat pouze se zakrytými ústy a nosem a v každé čekárně je k dispozici dezinfekce pro co největší bezpečí.

Pro diagnostiku Covid-19 se provádí tzv. PCR test (výtěrem z nosohltanu) – zatím jiná dostupná metoda není k dispozici. Nejen z důvodu nedosta-tečné kapacity testování není nutné testování na Covid-19 při prvních příznacích respirační infekce. Podle stávajících doporučení je tento test indikován pouze u pacientů s těžkými příznaky anebo v případě, že po 3 dnech nedojde ke zlepšení stavu.

Jak se nejčastěji nakazíte? Kapénkovou infekcí:

1. Přímým kontaktem s nemoc-

ným, který infekční kapénky přenese na druhého jedince např. kýchnutím.

2. Inhalací aerosolů, např. mluvením, při kašli...

3. Kontaktem s kontaminovanou plochou – předměty, podání rukou...

Jak se můžete sami proti nemoci chránit?

1. Dostatečná hygiena – pravidelné mytí rukou mýdlem či používání dezinfekce, nesa-hat si nemytými rukama na obličej a sliznice, nedotýkat se

roušky apod. Doma dostatečně větrat.

2. Zdravý životní styl

- dostatek spánku – během spánku se organismus regeneruje a jeho nedostatek snižuje výkonnost imunitního systému
- zajistit dostatečný příjem vitaminů a minerálů (vitamin D, zinek, selen, hořčík, vitamin C) – nejlépe z čerstvých sezónních potravin, lze samozřejmě užít i doplňky stravy
- konzumace probiotik (zakysané mléčné výrobky, kysané

zeli) a prebiotik – např. inulin (obsažený v cibuli, pórků, čekance) k podpoře střevní mikrobioty

3. Pohyb, cvičení – nezastupitelnou úlohu má dostatek pohybu, nejlépe venku, v přírodě, na slunci; ideální je každodenní procházka alespoň 20–30 minut na čerstvém vzduchu.

4. Dodržování rozestupů – v místech vysoké koncentrace cizích lidí (obchody, MHD) dodržovat rozestupy alespoň 1,5–2 metry. Není-li to možné, je na místě ochrana dýchacích cest rouškou.

5. Zakrytí úst a nosu – při správném používání roušek se snižuje riziko přenosu infekčních kapének do okolního prostředí a na okolní povrchy. Jednorázové roušky je nutné pravidelně měnit a látkové každý den prát, vyvařit a vyžehlit.

6. Očkování – jsou dostupné vakcíny proti chřipce a proti

pneumokokové infekci – u rizikových osob s chronickým onemocněním či u osob nad 65 let jsou hrazené zdravotními pojišťovnami. Vakcína proti Covid–19 není zatím dostupná, ale na vývoji se intenzivně pracuje. Je naděje, že by mohla být uvolněna k plošnému použití začátkem roku 2021.

7. Psychosociální hygiena – kontakt s blízkými – s rodiči a prarodiči (za dodržení hygienických pravidel) striktně neomezovat, neboť tito mohou z odloučení psychicky strádat.

Jak postupovat, když máte příznaky respirační infekce?

1. Zcela zásadní je **izolace** – omezit kontakty, zůstat doma a **telefonicky či emailem** kontaktovat svého praktického lékaře (PL), který na základě klinických příznaků doporučí další postup (nutnost návštěvy ambulance atd.). Vystavení pracovní neschopnosti i receptů je možné

i elektronicky, tzn. bez návštěvy ordinace i zaměstnavatele.

2. Pokud nejsou obtíže nijak významné či limitující, lze obecně doporučit **volně prodejné léky z lékárny na teplotu** (pozor ale na obsah paracetamolu – nekombinovat dohromady přípravky obsahující paracetamol!); **na kašel, při rýmě** volně prodejné kapky do nosu či mořskou vodu. Při **bolesti či škrábání v krku** Priessnitzův zábal na krk a lokální antiseptika do krku.

3. Samozřejmostí je **klidový režim a dostatečný příjem tekutin, vitaminů**.

4. Pokud se stav nelepší při uvedené léčbě nebo naopak dojde k prudkému zhoršení (náhlá dušnost, neklesající horečky, poruchy vědomí...), je namístě ihned kontaktovat svého PL nebo pokud toto není možné, tak i záchrannou službu na tel. 155.

U dětí do 15 let je jiný, specifický přístup. Na co je potřeba dávat pozor?

Pro dětský věk je v tomto ročním období typický zvýšený výskyt respiračních onemocnění s teplotami. Rozdíl v nemocnosti u dětí do cca 15 let a dorostovým věkem a dospělými je tak významný, že u nich nelze používat doporučené postupy během pandemie onemocnění Covid-19 určené pro dospělé pacienty.

Jak tedy postupuje dětský lékař při akutním onemocnění dítěte?

1. Onemocnění s teplotou (rýma a kašel) se primárně hodnotí jako respirační onemocnění bez určení původce a léčí dle příznaků.
2. Maximálně využívá možnosti distanční péče – telefon, email, E-recept.
3. Výtěr ke zjištění původce Covid-19 lékař doporučí, pouze pokud je k tomu důvod (průběh nemoci, kontakty, rizikové děti).
4. Pokud není vyšetření z pohledu PLDD doporučeno a přesto je osobou či institucí vyžadováno, je takové vyšetření zpoplatněno (odběry pro samoplátce).
5. Nemocnému dítěti doporučí lékař domácí léčení minimálně 10 dní.
6. Pokud lékař zjistí provedením testu pozitivní výskyt Covid-19, nařizuje pacientovi izolaci a dále se postupuje již podle vydaných doporučení.

LEVOPRONT®

kapky, sirup, tablety | levodropropizin

Rychlá úleva od suchého kašle

Kapky
s příchutí
lesního ovoce



Sirup
s příchutí třešně



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

Nepotlačuje
přírozenou očistu
dýchacích cest.

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

www.lecimekasel.cz



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

Levopront, Levopront kapky, Levopront sirup obsahují levodropropizin.
Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

ERDOMED®

erdosteín

225 mg granule pro perorální suspenzi

JEDE TO I BEZ ANTIBIOTIK

Lék na kašel, rýmu a zánět dutin.

Ředí hlen a usnadňuje vykašlávání.

Působí proti bakteriím.



Včasně nasazení může předejít užívání antibiotik.

Erdomed 225 mg granule pro perorální suspenzi obsahuje erdosteín. Lék k vnitřnímu užití.
Vhodný pro dospělé a děti od 12 let. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

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

www.lecimekasel.cz





Co by měl vědět hypertonik?

Choroby srdce a cév zaujímají smutné první místo mezi příčinami úmrtí ve většině průmyslově vyspělých zemí. Významné riziko pro jejich vznik představuje tepenná hypertenze, která, navzdory velkému pokroku v medicíně i farmacii, zůstává ve více než 50 % nerozpoznána nebo nedostatečně léčena.

Definice a stadia hypertenze

Podle Světové ligy pro hypertenzi se za vysoký krevní tlak považuje **překročení klidové hranice** systolického („horního“, tj. 140 torrů) a diastolického („spodního“, tj. 90 torrů) tlaku, přičemž rozlišujeme hypertenzi primární (95 % případů) a sekundární. Zatímco příčina **primární (esenciální) hypertenze** dosud nebyla odhalena, **sekundární** je přepisována orgánovým změnám (např. při chorobách ledvin), příp. může souviset s užíváním některých léčiv, jako např. nesteroidních antirevmatik, kortikosteroidů, hormonální antikoncepce, nebo doplňků stravy s lékořicí, žen-šenem atd.

Optimální hodnota krevního tlaku činí 120/80 torrů. Systolický tlak v populaci stoupá lineárně s přibývajícím věkem, diastolický se zvyšuje obvykle jen do 55 let věku.

Klinicky jsou rozlišována **3 stadia** hypertenze:

stadium I (bez organických změn), II (s organickými změnami) a III (hypertenze s komplikacemi).

Jak hypertenze vzniká

Vedle genetické predispozice ke vzniku hypertenze přispívají nadváha a obezita, nevhodné stravovací návyky, přejídání, nedostatek pohybu, nadměrná konzumace alkoholu a soli, kouření a stres. Existuje těsné propojení mezi hodnotami krevního tlaku a BMI (index tělesné hmotnosti). Lidé s nadváhou (BMI=25–29,9) mají ve srovnání s jedinci s normální hmotností (BMI=18,5–24,9) významně zvýšené riziko rozvoje esenciální hypertenze. Nadváha zvyšuje krevní tlak průměrně o 2 torrů/kg tělesné hmotnosti. Proto je redukce váhy základní nefarmakologickým opatřením. V opačném případě se často vyvine stav spojený se zvýšenou hladinou inzulinu v krvi a ztrátou citlivosti tkání na inzulin. Tato tzv. inzulinová rezistence pak představuje hlavní rizikový faktor metabolického syndromu, známého též jako „smrtící kvarteto“ zahrnující kromě hypertenze, obezity a snížené vnímavosti cílových orgánů vůči inzulinu též poruchu látkové výměny krevních tuků a kyseliny močové.

Léčba hypertenze

V terapii hypertenze se používá

pět skupin léčiv: tzv. ACE-inhibitory, blokátory AT1 receptorů pro angiotensin II (ARB, sartany), antagonisté kalciových kanálů (BKK), diuretika a β -blokátory. Léčba probíhá buď formou monoterapie, tj. jedním léčivem (zpravidla na začátku onemocnění), u 60 % hypertoniků je však vyžadována kombinace 2–4 antihypertenziv a diuretika. Volba léčiva se řídí věkem pacienta, jeho přidruženými chorobami a dalšími užívanými léky. Platí zásada, že vysoký krevní tlak je záhodno léčit u všech věkových kategorií bez ohledu na společenské či pracovní postavení.

Specifický přístup k seniorům

Léčba hypertenze u starších lidí musí být šetná. Krevní tlak se snižuje pozvolně, tj. max. o 10 torrů/měsíc na hodnotu 160/90 torrů. Pokud však senior trpí další nemocí zvyšující kardiovaskulární riziko (cukrovka 2. typu, dříve prodělaný srdeční infarkt nebo mozková příhoda aj.), je dosažení cílových hodnot krevního tlaku pod 130/80 torrů nezbytné.

Změny ve stravování

Při hypertenzi je třeba upravit skladbu jídelníčku. **Tuky** by měly představovat max. 25–30 % z celkového přísunu energie. Příjem nasycených mastných kyselin (v podobě sádla, másla, ztuže-

ných tuků) je vhodné omezit ve prospěch těch nenasycených (panenský olivový olej a rybí maso). Nezbytné je též zvýšení přísunu vlákniny např. ve formě celozrnného pečiva a pěti denních porcí syrového ovoce a zeleniny.

Je známo, že až u 30 % obyvatelstva vede nadměrná konzumace **kuchyňské soli** (tj. 12–15 g/den) při souběžném nedostatečném příjmu draslíku k vzestupu hodnot krevního tlaku; doporučený denní příjem soli ve stravě přitom dle Světové zdravotnické organizace činí maximálně 5 g. Kuchyňskou sůl je tedy při každé příležitosti vhodné nahradit čerstvými bylinkami a kořením a současně zvýšit přísun draslíku a hořčíku potravou.

Vitaminy a stopové prvky

V posledních letech se objevují zprávy o prospěšnosti podávání některých minerálů a vitaminů při zvýšeném krevním tlaku. Jedná se např. o **vápník** v dávce 1–1,5 g denně, dále o **vitamin C** (1000 mg), který vyniká svým antioxidačním působením. Pozitivní efekt vykazují též vitaminy B-komplexu, konkrétně **pyridoxin** (vitamin B6), **cyanokobalamin** (vitamin B12) a kyselina listová (folát), které redukuje zvýšenou hladinu homocysteinu, který představuje rizikový faktor infarktu myokardu a mozkové mrtvice. Pacienti s hypertenzí často trpí nedostatkem **koenzymu Q₁₀**. V některých klinických studiích byl při jeho podávání

zaznamenán signifikantní pokles hodnot krevního tlaku. Tlak snižuje též **taurin** (látko vznikající v našich játrech za spoluúčasti vitamínu B6 z aminokyselin L-methioninu nebo L-cysteinu).

Závěr

V oblasti farmakologické léčby hypertenze můžeme pozorovat trend užívání tzv. fixních kombinací. Zjednodušení terapie, redukce počtu tablet a možnost dávkování 1x za den významně zvyšuje úspěšnost léčby a zlepšuje spolupráci a kvalitu života nemocného. Fixní kombinace taktéž snižují náklady na léčbu a jsou levnější i pro samotné pacienty.

Inzerce

Veroyal®
TLAKOMĚRY



O krok dál
pro zdraví

**TLAKOMĚR
S EKG 2-V-1**

Je lepší vědět, že je
Váš tlak a srdce v pořádku

Inovativní diagnostické přístroje **Veroyal®** k prevenci cévní mozkové příhody a infarktu myokardu. Přesné výsledky jako u lékaře, a to i při poruchách srdečního rytmu.

Veroyal® – Vezměte si své zdraví k srdci.



V každé dobré lékárně

www.veroyal.cz



MUDr. Lucie Jarešová
Lékařka všeobecné a estetické dermatologie

Péče o suchou a ekzematickou pleť nejen v zimě

Suchá kůže je jednou z nejčastějších příčin vzniku kožních onemocnění nebo jejich hlavním projevem (např. atopický ekzém). Může být způsobena geneticky, nevhodnou kosmetikou, častým mytím alkalickými prostředky, užíváním některých léků (např. léky na akné, léky na odvodnění, na snížení cholesterolu, na onkologická onemocnění nebo na srdce), nedostačnou hydratací nebo sníženým množstvím lipidů a u vnitřních onemocnění (např. diabetici) a u psychických poruch.

Jak poznáme suchou pokožku?

V případech suché kůže dochází k poruše kožní bariéry a pružnosti kůže. Kůže je citlivá, napjatá, dehydratovaná, drsná, nerovná, s přítomností šupin a může být růžová až zarudlá. Nejčastějším subjektivním příznakem je svědění, které snižuje kvalitu života. Fyziologicky, tedy bez zevní příčiny, může být suchá kůže u malých dětí a starších osob. Nacházející sychravé počasí většinou vede k výraznějšímu vysušování kůže, a tudíž k nutnosti zvýšené pozornosti o její péči. Citlivá kůže je vnímavější k působení zevních vlivů. Může být následkem suché kůže nebo důsledkem působení různých alergenů.

Při poruše kožní bariéry je kůže náchylná ke vzniku ekzémových projevů nebo kožních infekcí. Škrábáním se uvolňují látky, které vyvolávají další svědění, na těle a končetinách jsou viditelné škrábance a strupy. Pokud jsou strupy žluté nebo zelené, jedná se o infikování rány bakteriemi.

Co naší kůži prospívá?

Vhodná režimová opatření vedou ke zlepšení kožní bariéry. Pravidelné promazávání kůže je základem správné terapie. K promazávání a léčbě se používají se různé lokální prostředky mastového nebo krémového základu. Krémy by měly být hutnější s obsahem ceramidů, rostlinných olejů, cholesterolu a antioxidantů, podporujících přirozenou regeneraci kůže. Olejové přípravky promastí kůži jen krátkodobě. V závislosti na stupni suchosti kůže je potřeba aplikaci přípravků opakovat i během dne a to vždy, pokud cítíme napětí kůže. U pacientů s atopickým ekzémem by měla být spotřeba krémů nebo mastí až 2 kg za měsíc a u dětí 500 mg za měsíc. V první fázi po aplikaci dochází k zabránění ztrát vody, asi po šesti hodinách prostupují lipidy do povrchové vrstvy kůže a během 6–24 hodin hlouběji. Proto se doporučuje kvalitní dermokosmetika s obsahem

bariérových lipidů, které pomáhají nadměrné ztrátě vody v důsledku jejího odpařování. Mnoho dnešních vědeckých studií zjistilo, že při onemocnění kůže a poškození kožní bariéry dochází k narušení přirozené bakteriální rovnováhy na pokožce. Aplikace zvláčňujících, změkčujících, promašťujících přípravků, které jsou schopné zabránit patogenním mikroorganismům osídlit pokožku, tak vylepšuje stav pokožky a účinně napomáhá při léčbě.

Jak o naší kůži pečovat?

Správná péče začíná již během sprchování. Vhodné jsou mycí oleje a jemné pěňivé gely bohaté na rostlinné lipidy, podporující účinek následné péče. Vyšší suchost kůže je častější v zimních měsících, kdy je vystavena zevním vlivům, především změně teploty, dále chladnému, suchému vzduchu, mrazu, sněhu a dešti. Pokud jsou přítomny ekzémy nebo strupy a lokální promazávání běžnými přípravky nestačí, je potřeba vyhledat dermatologa. Kombinace dermatologické léčby s podporou kvalitní dermokosmetiky pomáhá optimalizovat péči o suchou pokožku a zvýšit tak účinnost léčby. Cílem je obnovit zdraví a přirozený stav kůže.

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



ještě silnější
Spolu

AŽ O **+93 %** ÚČINNĚJŠÍ
HYDRATACE POKOŽKY. DLOUHODOBĚ.



* IMS SELL-OUT DATAVIEW BIODERMA CZ PTR
(SELL-OUT VALUE) 1.5.2019 – 30.4.2020.

BIOLOGIE VE SLUŽBÁCH DERMATOLOGIE



MUDr. Iveta Toupalíková®
Praktický lékař pro děti a dorost, MediClinic a.s., Praha 9

Výživa a další opatření v prevenci a léčbě zácpy u dětí

Trpí-li celkově zdravé dítě zácpou, je to nejčastěji **zácpa funkční**. Tento typ se dá doma velmi dobře zvládnout. U dětí nad jeden rok na batolecí stravě považujeme za zácpu obtížnou defekaci po více než třech dnech. Když dítě, které již umí zachovávat čistotu, vyprazdňování bolí, může začít defekaci i vědomě zdržovat a mohou se přidružit i psychické potíže. Pak je třeba se poradit o **komplexním řešení s dětským lékařem**.

ÚPRAVA STRAVOVACÍHO A PITNÉHO REŽIMU

VODA

Děti často nemají pocit žízně. Rodiče na to naštěstí myslí a dětem s sebou dávají láhev s pitím. Většina vody se vyloučí z těla ledvinami močí, ale při dostatečném přísunu si střevo dokáže vodu do sebe „natáhnout“. Nejvhodnější je obyčejná **voda** nebo **minerálka**, které můžeme ochutit šťávou z citronu, pomeranče, grepů, lístky máty, **ovocné a bylinkové čaje**. Pít ale denně kolu, syčené a energetické nápoje a neředěné džusy je chyba.

VLÁKNINA JAKO PREBIOTIKUM

Absolutním základem je zvýšit



ve stravě příjem vlákniny. Ta jako **prebiotikum** je živnou půdou pro **prospěšné střevní bakterie** – náš **zdravý mikrobiom**. Nevstřebatelná vláknina ve střevě váže vodu, nabobtná, zvětší objem tráveniny a stimuluje střeva k pohybu. Tato na vůli nezávislá pohyblivost, **střevní motilita**, vede k posunu zbylého nevstřebatelného obsahu z těla ven.

VLÁKNINA V OVOCI, JADÉRKA, SEMÍNKÁ

V ovoci je jí nejvíce ve **slupkách** (zbytečně je neloupeme, ale můžeme krájet na kousky, děti často nechtějí jablka nebo

hrušky okusovat. Mají rády ovocné saláty – kousky jablka, hrušky, pomeranče a bobule hroznového vína potěší oko a zpestří jídelníček. Dalším efektem ovoce jsou malá **jadérka**: skvěle fungují bobuloviny – maliny, rybíz, angrešt a jahody. Kiwi je dostupné celou zimu, ale prodává se tvrdé jako kámen. Dáme je do mikrovlnné trouby na rozmrazovací program na cca 15 – 30 s podle tvrdosti, změkne a zesládně – vlastně dozraje. Pak lze snadno oloupat nebo rozpůlit a vyjíst lžičkou. Obsahuje tolik zrníček, že střevo stoprocentně zaražuje. Dále fungují namočené sušené švestky, filky, datle –

např. ráno do vločkové kaše. Skvělá jsou i semínka – namočené lněné semínko kolem sebe vytvoří gel, působící projímavě, podobně chia a sezamová semínka.

VLÁKNINA V ZELENINĚ, OLEJ

Veškerá zelenina obsahuje hodně vlákniny, jak syrová, tak tepelně zpracovaná. Mražené zelené fazolky a hrášek v sobě pojí vlastnosti zeleniny a luštěnin. Do salátů se má vždy přidat trochu **olivového oleje** – působí též projímavě.

VLÁKNINA V OBILOVINÁCH, PROJÍMAVÝ POVLAČ (FILM)

Vysoký obsah vlákniny mají **celozrnné obiloviny** – jemné **ovesné vločky**, ječmenné

kroupy, bulgur, pohanka.

Pohanka je pseudoobilovina – obsahuje navíc rutin, zvyšující pevnost cév. Vločky a kroupy tvoří na sliznici **povlak (film)**, který usnadňuje hladký postup střevního obsahu. Bulgur a kroupy nahradí rýži, vaří se ve vodě v poměru 1:2. Pohanku kupujeme mechanicky loupnou, oproti tepelně loupané má světlejší barvu, zachované živiny a lepší chuť. Stačí krátce povařit nebo jen spařit vroucí vodou a nechat v teple dojít.

VLÁKNINA V LUŠTĚNINÁCH

Velmi bohatým zdrojem vlákniny jsou **luštěniny** – **čočka, fazole, hrách, cizrna, sojové boby**. Je lepší je napřed přidávat do zapečených jídel, placiček a polévek, kde se schovají. Až si

je dítě zvykne vídat v kuchyni a jednotlivé kuličky i ochutná, přidáváme je do salátů, kde zajímavě křupou. Postupně z nich připravujeme i samostatná jídla. Chuťově jsou neutrální, lze je různě dochutit. K urychlení přípravy můžeme fazole, cizrnu, atd. kupovat i konzervované, obsahují ale přidaný cukr. K luštěninám přidáme na konci vaření majoránku, zabrání nadýmání.

PROBIOTIKA

Probiotika jsou prospěšné bakterie, které „soutěží“ se škodlivými hnilobnými bakteriemi. Když se přemnoží hnilobné, trávenina stagnuje, tvoří se plyny a dochází k bolestivému nadýmání. Když se naopak pomnoží probiotické bakterie,

Inzerce



LÁZNĚ
LUHAČOVICE

LÁZEŇSKÁ LÉČBA DĚTÍ

od 1,5 roku do 18 let



OCEŇENÍ
EVROPSKÁ INOVACE
ROKU 2016



ALERGIE · ASTMA · ATOPICKÝ EKZÉM

- unikátní přírodní léčivé zdroje a čistý vzduch • léčba s využitím Vincentky • špičkově vybavené dětské léčebny
- balneoprovoz nové generace • profesionální rehabilitace • státní základní škola přímo v dětské léčebně
- v zimním období vyšší standard ubytování pro průvodce dítěte bez příplatku
- zdravotní pojišťovna dětem hraadí komplexní lázeňskou péči a průvodce dítěte do 6 let

ZEPTĚJTE SE SVÉHO PEDIATRA

www.LazneLuhacovice.cz



napomáhají postupu tráveniny střevem. Probiotika jsou v **kysaných mléčných nápojích, kefíru a jogurtu, kysaném zelí**. Pije-li dítě kysaných mléčných produktů skutečně dostatek, můžeme omezit mléko, které může zácpu zhoršovat.

NEVHODNÉ POTRAVINY

Rozhodně nevhodné jsou oblíbené **těstoviny, kynuté pečivo z bílé mouky, loupáná rýže, smažená a tučná jídla, fast-food, čokoláda, sladkosti a sladké nápoje**. Banány a borůvky bývají zbytečně zakázány, i ony obsahují drobná jádérka a nikdy se jich nesní najednou příliš.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ PŘI ZÁCPĚ

Fyzický pohyb – zapojení břišního svalstva pomáhá pohybu

střev (stačí i chůze a běh). Sedavý způsob života trávení zpomaluje.

Nácvik ranního vyprazdňování (defekační reflex) – po probuzení dáme dítěti vypít půl sklenky vlažné vody, i lehce ochucené citrónem nebo ovocnou šťávou, event. s trochou rozpustné vlákniny. Asi 15 minut po snídani je pošleme na toaletu, kde aktivně zkouší vykonat velkou potřebu střídavým stahováním a povolováním svěrače. Je třeba, aby mělo čas, klid, počítáme i s týdny „neúspěšnosti“. Nic nesmí odvádět pozornost, na WC se chodí zásadně bez mobilu. Je vhodné pořídit pod nohy stoličku, aby kolena byla výše. Tím se narovná sklon konečníku a svalstvu pánevního dna se usnadní práce. Je to i prevence vzniku hemoroidů. Po nějaké době tréninku se vytvoří podmi-

něný reflex, tato tělesná funkce se zautomatizuje, a dítě se bude ráno po snídani pravidelně a bezbolestně vyprazdňovat.

Léky – běžná projímadla jsou u dětí zakázána. Lze však zkusit volně prodejnou laktulózu, probiotika, rozpustnou vlákninu, ev. přidat i léky proti nadýmání. Lékař může předepsat zcela bezpečná projímadla fungující fyzikálně na osmotickém principu, která střevo nepoškozuji a mohou se užívat i dlouhodobě.

Při léčbě zácpy je důležitá **trpělivost, důslednost a klid rodičů, že problém je řešitelný. Výchovně je třeba nerezignovat na režimová opatření**. Pediatr vám může pomoci a být dlouhodobou oporou.

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



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

Co byste měli vědět o dětské obezitě

Obezita už dávno není problémem jenom dospělé populace, trápí stále více dětí. Jedná se o metabolické onemocnění s ukládáním zvýšeného množství tukové tkáně v těle, což bývá spojeno také s vyšší tělesnou hmotností. Dochází k tomu ve chvíli, kdy dítě přijímá větší množství energie, než je schopné vydat.

Dětská obezita představuje závažný problém po celém světě. Její výskyt se za posledních 25 let téměř ztrojnásobil a nadváhou momentálně trpí každé 4. dítě, obezitou každé 7. dítě a morbidní obezitou až 4 děti ze sta! Zhruba u 90 % dětí se přitom jedná o obezitu primární, kterou má na svědomí nadměrný energetický příjem a nízký energetický výdej. Podle údajů Světové zdravotnické organizace má více než 27 % českých dětí nadváhu a téměř 10 % je obézních.

Příčiny dětské obezity:

VNĚJŠÍ FAKTORY: STRAVA, POHYB, ODMĚŇOVÁNÍ, REKLAMY...

Svůj vztah k jídlu si děti budují již od útlého věku a velký vliv na ně přitom mají hlavně rodiče, vrstevníci. Děti po vzoru rodičů vůbec nesnídají, později jsou hladové a příjem energie se snaží dohnat až v průběhu dne

– odpoledne nebo večer, kdy se sejde celá rodina, čekají je vydatné porce jídla a lenošení u televize. Děti často jedí příliš sladká, slaná, smažená či tučná jídla, která je nejsou schopná na dlouho nasytit, poté se přejí-dají. Dávají přednost sladkým syceným nápojům. Zásadní roli hraje také nedostatek pohybu a to, že děti stále více času tráví u televize, chytrého telefonu či tabletu. Nezdravá jídla se často stávají nástrojem, který rodiče využívají jako odměnu či „náplast“ na nějakou nepřijemnost. Babičky a dědečkové si tím zase snaží získat náklonnost svých vnoučat. Děti přestávají potraviny vnímat jako způsob utišení hladu, ale spojují si jejich konzumaci s příjemnými pocity a pomocí jídla řeší různé zátěžové situace. V současné době nás obklopuje tzv. obezitogenní prostředí. Na dětský jídelníček tak má vliv potravinářský průmysl a s ním spojená reklama. V televizi i na internetu se neustále propagují sladkosti, sycené nápoje a další pochutiny, fast foody.

GENETICKÉ PŘEDPOKLADY

Na vznik obezity mohou mít vliv také vrozené predispozice. Jedná se například o různé hormonální příčiny. Nadváhu může způsobit třeba snížená funkce štítné žlázy nebo nadměrná tvorba kortizolu

při Cushingově syndromu. Jedná se však o zcela minoritní případy, i když se maminky často, obzvláště na poruchu štítné žlázy, hodně upínají.

Vyšetření

U dospělých se míra nadváhy či obezity určuje především





podle indexu, který se označuje také jako BMI (Body Mass Index). U dětí je nutné zohlednit také jejich věk, jelikož se stále vyvíjejí a jejich těla se s přibývajícími roky výrazně mění. Ke zhodnocení se proto využívají speciální percentilové grafy. U dětí do 5 let se obvykle jedná o zařazení do percentilového pásma grafu, který posuzuje hmotnost vzhledem k tělesné výšce. U dětí starších než 5 let se poté pracuje s percentilovými grafy BMI. (BMI pod 10. percentilem – podváha, BMI mezi 25. a 75. percentilem – normální váha, BMI mezi 90. a 97. percentilem – nadváha, BMI nad 97. percentilem – obezita). Při posuzování hmotnosti u dětí znamená obezita 1. stupně nadváhu o 10–20 %, obezita 2. stupně nadváhu o 20–50 % a obezita 3. stupně nadváhu o více než 50 %.

Vašeho lékaře bude také při záchytu obezity zajímat krevní tlak, který už i u dítěte může být zvýšen. Probere s vámi jídelníček, pohybové aktivity, může doporučit také krevní náběry s kontrolou cholesterolového

spektra. Určitě vás bude chtít vidět s odstupem času k převážení a změření krevního tlaku.

Komplikace

Dětskou obezitu často doprovázejí zdravotní potíže. Zatímco některé z nich se u pacientů projeví hned, jiné se mohou vyskytnout až o mnoho let později. U dětí s obezitou existuje až 80% pravděpodobnost, že budou obézní také jako dospělí a že jejich zdravotní obtíže budou postupem času nabírat na intenzitě.

Obézní děti se častěji zadýchávají, nejsou tak obratné jako jejich vrstevníci a během sportovních i běžných aktivit jim přestávají stačit. Kostí a kloubů jsou nadměrně zatěžovány, často mívají ploché nohy a může dojít také ke změnám na páteři, jako je kyfóza a skolióza. Nelze opomenout ani šikanu v kolektivních zařízeních.

Léčba

Je to obtížná a dlouhodobá záležitost, která bohužel často

bývá také neúspěšná. Čím dříve se však tento problém podaří podchytit, tím větší šanci na úspěch terapie má. U dětí v pubertálním věku bývá na intervenci mnohdy příliš pozdě. Nejprve je nutné vyhledat pediatra, který rodičům obvykle doporučí návštěvu nutričního terapeuta či specializovaného pracoviště, které se léčbou obezity u dětí zabývá. Možné jsou i lázeňské pobyty. Nejdůležitější součástí léčby jsou různá režimová opatření. Mělo by dojít k trvalé změně stravovacích návyků, kdy energetický příjem nebude výrazně převyšovat výdej. Nemělo by se jednat o žádnou drastickou redukční dietu. Je třeba upravit jídelníček dítěte tak, aby v pravidelných intervalech dostávalo veškeré potřebné živiny a aby naopak zmizela vysokokalorická jídla. Součástí léčby by měla být také pohybová opatření. Nemusí se jednat o návštěvu posilovny. Stačí s dětmi trávit čas a věnovat se společně různým fyzickým aktivitám, jako jsou procházky, jízda na kole nebo třeba plavání.

Inkontinence může potkat každého aneb problém, který má řešení

Inkontinence je samovolný a nedobrovolný únik moči. V České republice jí trpí zhruba 1 milion lidí, týká se všech věkových kategorií a obou pohlaví. Ženy bývají postiženy 2x častěji než muži, podle statistik různá forma nemoci trápí až 50 % žen starších 50 let, ale problémy se objevují i u pacientek v mladším věku. U mužů stoupá riziko od 65 let. Inkontinence se nevy-

hýbá ani dětem a mladistvým, kdy bývá zaměňována s běžným nočním pomočováním. Je poměrně běžná u těhotných žen a v období po porodu, ale v tomto případě se většinou jedná o stav dočasný a během krátké doby se zlepší.

U mužů i žen může být mj. spouštěčem inkontinence např. operace (prostaty, gynekologická

operace), neurologická změna (cévní mozková příhoda, poranění pánve) nebo močová infekce, případně střevní infekce.

Rizikovými faktory pro vznik inkontinence dále mohou být:

- nadváha nebo obezita
- chronická zácpa
- těhotenství, porod



- onemocnění močového ústrojí
- kouření a špatná životospráva
- neurologická onemocnění a chirurgické zákroky
- hormonální změny (menopauza u žen, andropauza u mužů)

Nejběžnější druhy inkontinence podle příčiny vzniku

1) Stresová

Příčinou bývá oslabení svalů pánve a spočívá v nekontrolovaném úniku moči během fyzické námahy, při kýchání, kašli nebo smíchu. Týká se nejčastěji žen, u mužů se někdy objevuje po odstranění prostaty.

2) Urgentní

Únik moči spojený s předchozím pocitem silného nucení; může být ve formě drobných úniků mezi běžným močením nebo úplně nekontrolovaným náhlým únikem moči.

3) Smíšená

Kombinace úniku moči během fyzické námahy, při kýchání, smíchu nebo kašli spojeném s pocitem nucení na močení.

4) Inkontinence z přetékání

Je dána poruchou funkce močového měchýře, kdy při plném močovém měchýři nedojde (např. z důvodu zvětšení prostaty nebo při některých onemocněních nervového systému) ke standardnímu vyprázdnění močením, ale dochází k odtékání moči po kapkách z přeplněného močového měchýře.

Podle objemu uniklé moči se inkontinence dále dělí na I., II. a III. stupeň. Pacient si vede tzv. mikční deník, kam zapisuje přijaté tekutiny a veškerou vyloučenou moč včetně mimo-

volních úniků, a s jeho pomocí lékař určí příslušný stupeň. Stupeň inkontinence je důležitý pro předepisování inkontinenčních pomůcek lékařem, protože na jeho základě je odstupňována úhrada pomůcek zdravotní pojišťovnou a spoluúčast pacienta.



Jak postupovat, pokud se u vás únik moči objeví?

Naneštěstí stále převládá názor nebo obava, že jde o něco, zač bychom se měli stydět, proto prvotní reakcí bývá zjišťování informací z veřejných zdrojů (internet, knihovna). Následuje zakoupení běžně dostupných pomůcek, např. v drogerii. Bohužel si pacient často zakoupí klasické hygienické vložky, které nejsou uzpůsobené pro zachyt moči a tím pádem problém vůbec neřeší. Lépe je si zakoupit speciální urologické vložky, které jsou uzpůsobeny k pohlcování moči a konstrukčně se odlišují od běžných hygienických vložek. Pacienti také často začnou provádět doporučená

cvičení na posílení pánevního dna, tzv. Kegelovy cviky, což v dlouhodobém horizontu může pomoci. Teprve, když problém přetrvává delší dobu (několik měsíců), nebo se situace zhoršuje (nákup pomůcek s větší absorpční kapacitou), se pacient rozhodne pro konzultaci

s lékařem a není neobvyklé, že k tomu je přesvědčen okolím, např. partnerem, přáteli, dětmi.

Řešení inkontinence

Konzultujte co nejdříve svůj stav s praktickým lékařem, který najde příčinu inkontinence. Čím dříve se začne problém řešit, tím je větší naděje na vymizení nebo zmírnění problémů. V závislosti na druhu a rozsahu inkontinence jsou doporučována různá řešení.

Postupy pro zmírnění inkontinence

1) Režimová opatření – pitný režim, životospráva, snížení hmotnosti

- Neomezovat pitný režim, pro správnou funkci ledvin je dostatečný pitný režim nezbytný. V případě snížení množství přijatých tekutin se sníží funkční kapacita močového měchýře, což může vést naopak k častějšímu močení.

- Dbát na vhodný jídelníček, který zamezí obezitě, zácpě a problémům s trávením:

- Dostatečné množství zeleniny a ovoce ve stravě.
- Omezení soli v potravě, pikantních a těžce stravitelných jídel.
- Redukce tzv. prázdných kalorií (sladkosti, brambůrky, nezdravé pochutiny).
- V případě nutnosti speciální diety, dodržování předepsaného režimu.

2) Posilování svalů pánevního dna – tzv. Kegelovy cviky

3) Předepsání léků ke snížení frekvence močení

4) Operativní řešení – např. laserová operace

5) Inkontinenční pomůcky

- Je důležité používat vhodný druh pomůcky v závislosti na stupni inkontinence, fyzické aktivitě, typu postavy. Existuje široký výběr inkontinenčních pomůcek od různých výrobců a někdy je potřeba jich vyzkoušet víc, než se podaří nalézt vyhovující druh.

- Používání klasických hygienických vložek není žádoucí. Nezadrží dostatečně moč, neabsorbují pach, dochází k protečení pomůcky a vlivem kontaktu moči s pokožkou dochází ke vzniku podráždění kůže.

- Inkontinenční pomůcky pomůže vybrat a předepsat váš lékař. V závislosti na stupni inkontinence pomůcky v daných limitech uhradí zdravotní pojišťovna, v některých případech se spoluúčastí pacienta.

- Kromě výběru adekvátní pomůcky je potřeba chránit namáhanou pokožku a k tomu existuje celá řada ochranných a ošetřujících krémů a přípravků.

Jednotlivým druhům inkontinenčních pomůcek, na jaké máte nárok a jak si vybrat tu nejvhodnější pro vás, se budeme věnovat v příštím čísle časopisu.

PLNĚ AKTIVNÍ I S INKONTINENCÍ

Inkontinenční natahovací kalhotky SENI ACTIVE

- jako standardní spodní prádlo
- omezení zápachu
- vysoká savost



SENI **ACTIVE** NORMAL



SENI **ACTIVE** SUPER



SENI **ACTIVE** PLUS



NOVĚ
až 190 cm

NOVĚ

Seni Active Plus
ve velikosti XXL
do obvodu pasu
až 190 cm
(pro bariatrické pacienty)

	PRÉHOZ BEZ RUKÁVŮ	KOŽNÍ CHOROBA	UKAZOVACÍ ZÁJMENO		MUŽSKÉ JMÉNO (7.6.)	NĚMECKÝ SPISOVATEL	NEOBLEČENÉ		ČÁST DĚLENÉHO PROSTORU	VELKÉ OHNĚ	JMÉNO NORSKÝCH KRÁLŮ	DUTINY ORGÁNŮ
TICHO!				SRNEC					OBLININA SLOVENSKY			
BARVIVO NA VEJCE				DOMÁCKÝ LEONA DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK					NIGERIJSKÉ SÍDLO NESMY-SLNOST			
CIZÍ ZKRATKA ČÍSLA			ČÁST NEW YORKU SÍDLO V OKR. ČESKÉ BUDEJOVICE									
TAJENKA 1												
OPATŘENO OBUVÍ						ANGL. MAPA	VIDINY VE SPÁNKU ZKYPRIT MOTYKOU				DIAMANT (HOVOR.)	ČINY
	CITOSLOVCE SMRSKNUTÍ	POHNOUT KLAVÍR								ZKR. DIVADLA SATIRY CIBULOVITÁ ROSTLINA		
ROZEPŘE					PLOŠNÁ MÍRA				MEDIKAMENT ZKR. ZÁKLADNÍCH PROSTŘEDKŮ			
ANGL. MLÉKO				TAJENKA 2 TIŠÍCOVKA (OBEČ.)								
KOUSAT					PĚSTOVAT (SEMENÁČKY) PŘEZDÍVKA REVOLUCIONÁŘE GUEVARY							
VZOREC OXIDU CÍNATEHO				NAŘÍKAT (ŘÍDČ.)					ANGL. INKOUST			
VODIČ ELEKTRINY				NICOTNOST					RUSKY TYTO			

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

Správné znění tajenky pošlete nejpozději do 31. 1. 2021 na e-mail:

mediclinic@premediapharm.cz

(do předmětu vašeho e-mailu vepište MEDICLINIC-tajenka, uveďte celé jméno, zpáteční adresu a telefon), odpovědi SMSkou pošlete na číslo 774 670 910 (zprávu pište ve tvaru: tajenka/např. Jaro je za dveřmi, poté jméno+příjmení, adresa, e-mail pro kontaktování v případě výhry). Zasláním odpovědi dáváte automatický souhlas se zpracováním svých osobních údajů. Výherci budou o výhře informováni e-mailem.

10 výherců získá balíček s konopnými produkty v hodnotě cca 500 Kč



Pouze ilustrační foto
Kombinace produktů v balíčku je různá.

Tajenka z posledního vydání MediClinic PLUS LÉTO 2020: Pohodové léto

Výhercům gratulujeme: M. Gaidadzisová/Ostrava; M. Vršecká/Hrádek n. Nisou; B. Kunetková/Radslavice; D. Hanzlíková/Teplíce; M. Korpáš/Liberec; J. Čelechovská/Zlín; J. Kincl/Praha; K. Homola/M. Třebová; K. Rybenská/Praha; A. Čáslavská/Brno



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
Honzík a Pompeho nemoc
na adrese **cz-info@sanofi.com**.

KVALITA PÉČE A BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ PRO PACIENTY MEDICLINIC JSOU PRO NÁS PRIORITOU.

Využijte nabídky preventivních výkonů.

- Jsme absolutním vítězem projektu Kvalitní a bezpečná ambulance roku 2020.
- Opakovaně jsme i v letošním roce získali Certifikát kvality a bezpečí.
- Kromě akutní péče nabízíme aktivně pacientům pravidelné preventivní prohlídky, širokou nabídku nepovinného očkování, informujeme je o nárocích vyplývajících ze zdravotního pojištění.

Bezpečí a kvalitu péče zajistíme my, využití všech nabízených možností prevence je na Vás.



NEMŮŽETE SE DOVOLAT DO ORDINACE? NAŠE KLIENTSKÁ LINKA JE TU PRO VÁS.

V čem Vám pomůže klientská linka 844 300 100?

- Předá Vaše požadavky lékařům, když se opakovaně nemůžete dovolat do ordinace.
- Informuje Vás o nárocích ze zdravotního pojištění (hrazené očkování, preventivní prohlídky apod.).
- Ve vybraných ordinacích Vás rovnou objedná na konkrétní termín prohlídky nebo očkování.
- Zodpovídá dotazy netýkající se přímo Vašeho zdravotního stavu.
- V případě potřeby s Vámi bude jednat v cizím jazyce.
- Zajistí komunikaci mezi Vámi a poliklinikami MediClinic v Praze a v Brně.

Volat můžete každý den mezi 7.30 a 16.00.

