

Jaro 2021
časopis zdarma

MediClinic⁺

PLUS

Jak si udržet
duševní zdraví

STOP jarní únavě

Léčba dětské obezity

Výživa při
zvracení
a průjmu
u dětí

NOVINKA
Kreativní
stránka
pro děti



Prevenar 13

Pojďme
společně.



www.prevenar.cz

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

Pneumokok je bakterie, která často vyvolává závažná onemocnění jako je **zápal plic, meningitida či otrava krve**. Je také jednou z častých příčin bolestivého zánětu **středního ucha u dětí**. Malé děti mohou představovat významný rizikový faktor z hlediska zdroje a přenosu infekce pro seniory! Očkování vakcínou Prevenar 13 pomáhá chránit děti i seniory **před 13 typy pneumokoka**, včetně typů **19A a 3**, které patří k **nejčastějším typům** vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění **v České republice**. Pomozte chránit své blízké proti pneumokokovým infekcím!

**Prevenar 13 je pro nejmenší děti do 7 měsíců částečně hrazen
z veřejného zdravotního pojištění, pro seniory nad 65 let je zdarma.**

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, jejichž sérotypy vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.



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

PP-PRE-CZE-0010

 **Pfizer**



Vážení a milí čtenáři,

vítám vás u dalšího čísla našeho časopisu, ve kterém se vám opět snažíme přiblížit aktuální otázky týkající se vašeho zdraví.

Bohužel stále velmi aktuální téma je covid-19. V ordinacích praktických lékařů se naši registrovaní pacienti mohou nechat testovat na přítomnost viru. Odesláním odebrané krve do laboratoře zajistíme za úhradu také vyšetření na vytvořené protilátky v těle. Chtěl bych zdůraznit důležitost očkování proti koronaviru, o kterém pojednává jeden z článků. Do očkování se naše ordinace zapojí, jakmile to bude možné.

Současná doba klade vysoké nároky na naši psychiku, přinášíme vám tipy, jak si udržet dobrou duševní pohodu. S tím souvisí i potřeba zachovávat zdravý životní styl, abychom předcházeli jarní únavě.

S přicházejícím jarem budeme trávit více času v přírodě. Očkování proti klíštěvé encefalitidě nás ochrání proti možným nepříjemným důsledkům, pokud si z výletu přineseme kromě dobré nálady také klíště.

Nezapomínáme ani na naše nejmenší. Již nějakou dobu mají bohužel méně možností k pohybu a více příležitostí mlsat. S tím úzce souvisí téma dětské obezity. Nevhodnou stravu mohou provázet také zažívací problémy v podobě průjmů nebo zvracení. Jak je léčit se také dozvíte na těchto stránkách.

Zásadní je nezanedbávat pravidelné preventivní prohlídky u vašich lékařů. V ordinacích striktně oddělujeme nemocné pacienty od zdravých, preventivní prohlídku určitě neodkládejte.

Přeji vám všem pevné zdraví.

Ing. Radek Peš
člen představenstva



Obsah

10 tipů, jak si udržet duševní zdraví v těžkých časech	2
Očkování proti covid-19 symbolizuje návrat k normálnímu životu	4
Nemoci přenášené zvířaty – chraňme se očkováním a důslednou hygienou	6
STOP jarní únavě: Jak dobít baterky po zimě a přivítat jaro plné energie	9
Kvalitní život s inkontinencí – klíčový je správný výběr pomůcek	11
Léčba dětské obezity	14
Výživa a další opatření v léčbě zvracení a průjmů u dětí	16
Kreativní stránka pro děti	19
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 tajeňky posílejte na:
redakce@mediclinicplus.cz

Vydání: 1. vydání, ročník VII, JARO 2021,
vychází v březnu 2021

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. Hana Picková

Praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s., Sokolnice

10 tipů, jak si udržet duševní zdraví v těžkých časech

Poslední rok většina lidí hodnotí jako zlý sen. To, co se zpočátku jevílo jako krátké dobrodružství, trvá několik měsíců a konec je v nedohlednu. Nezbyvá než se naučit, jak si zachovat duševní zdraví v časech, jako jsou tyto.

Od vyhlášení první celorepublikové karantény brzy uplyne rok. Návrat k normálnímu životu je však stále v nedohlednu, omezení se zpřísňují a mezi lidmi se šíří strach a nervozita. Proto je důležité osvojit si užitečné návyky, díky kterým si udržíte duševní i fyzické zdraví.

1. Bud'te laskaví

Současná koronavirová situace je sama o sobě dost těžká, proč si přidělovat další starosti?

Nenechte se strhnout negativními emocemi. Za koronavirus nemůže ani vláda, ani lyžaři, ani rodiny s dětmi. Špatné věci se stávají. Zkuste vnímat pozitivní emoce a šířte je dál. Epidemie dobré nálad zdraví i celkové náladě prospěje.

2. Dodržujte denní rutinu

Zachovat si dobrou pracovní morálku také v domácím prostředí je pro spoustu lidí náročné. Denní rutina obnáší pevnou pracovní dobu, ranní budíček ve stejný čas, stanovenou dobu na oběd a případně další pravidla. Dodržujte denní režim stejně, jako kdybyste chodili do práce.

3. Osvojte si nové návyky

Staré návyky a činnosti, které

nyň nemůžete provozovat, nahraďte novými. Zapracovat můžete na svém vzdělání nebo fyzice.

- Cestu do práce využijte k ranní rozčívce.
- Jógová sestava pozdrav slunci vás po ránu protáhne a povzbudí.
- Každý večer si sestavte zdravé menu na příští den.
- Přečtěte nové knihy.
- Začněte poslouchat audioknihy nebo zajímavé podcasty.
- Každý den se jděte na hodinku projít ven.

4. Komunikujte s rodinou i přáteli

Udržujte aktivní kontakt se svými přáteli, rodinou i kolegy. Telefonujte, organizujte skupinové přátelské videohovory a chatujte.

- Živý hovor je lepší než textové zprávy.
- Nemůžete-li volat, pište. I krátká zpráva potěší.
- Videohovory nabízejí i vizuální kontakt.



• Při osobním kontaktu dodržujte doporučená opatření.

5. Udržujte se v dobré kondici

Ve zdravém těle, zdravá mysl, říká se. Vyrazte na výlet do přírody a objevte ve svém okolí zajímavá místa. Začněte běhat, zkuste nordic walking a v zimě vytáhněte běžky. Cvičte doma. Na internetu najdete spoustu profesionálně zpracovaných videí nabízejících různé druhy cvičení.

6. Překonejte pocity úzkosti

Trápí vás časté pocity úzkosti a bojíte se toho, co vám přinese blížká budoucnost? Naučte se funkční metody, které vás od úzkostných myšlenek vrátí do přítomnosti. V boji s úzkostí pomáhá mimo jiné využít všech smyslů, pojmenovat nahlas nebo v duchu věci, které vidíte ve svém okolí:

- chuť, kterou právě cítíte v ústech,
- zvuky, které slyšíte kolem sebe,
- okolní vůně,
- na čem sedíme, stojíme nebo ležíme, čeho se dotýkáme,
- zastavit se a třikrát se zhluboka nadechnout a vydechnout,
- nekoordinovaně protřepat celé tělo.

7. Každý den se hýčkejte

Je přirozené mít strach o sebe i o své blízké. Abyste si udrželi pozitivní myšlení, myslete na příjemné věci a udělejte si radost každý den. Uvařte si oblíbené

jídlo, požádejte partnera o masáž nebo si pusťte nejoblíbenější film a klidně si nalijte sklenku dobrého vína.

8. Zažehňte nudu učněním se nového

Zavřené restaurace, bary, kina, obchody, fitka a wellness centra vnímejte jako příležitost získat nové zkušenosti, naučit se novým věcem nebo v sobě objevit skrytou kreativitu:

- vyzkoušejte dechová a medi-tační cvičení,
- naučte se stojku na rukou,
- přečtěte knihy, na které jste neměli čas,
- připravte si sushi,
- pusťte se do pletení a upleťte celé rodinné šály,
- namalujte obraz,
- přihlašte se na online kurz fotografování.

9. Relaxujte

Nedokážete-li se uvolnit a na pár minut doslova vypnout, vyzkoušejte osvědčené relaxační techniky. Zkuste teplou koupel při svíčkách a relaxační hudbě, pomalou jin jógu, voňavou aromaterapii, řízenou meditaci nebo autogenní trénink, který se snaží o navození určitých tělesných stavů vedoucích k příjemnému uvolnění organismu.

10. Naučte se trávit čas sami

Naplánujte si denně aspoň třicet minut, které strávíte sami. Naučte se tak aktivně trávit čas

bez potřeby společnosti. Dle psychologů má takto strávený čas preventivní účinky před úzkostnými či depresivními stavy. Odložte chytrý telefon, vypněte televizi a aspoň chvíli buďte opravdu sami se sebou.



Kdy je vhodné vyhledat odbornou pomoc psychologa?

Situace kolem koronaviru je den ode dne tíživější. Neustálý strach z toho, co bude, ovlivňuje psychiku i celkové zdraví. Odříznutí od normálního života vyvolává úzkost, paniku, deprese a další negativní emoce.

Na stres člověk reaguje různými způsoby a při dlouhodobém stresu se tělo snaží bránit a zároveň normálně fungovat. Časem dochází k vyčerpání, které se projeví únavou, slabostí, nemocí a v extrémních případech kolapsem. Včasná odborná pomoc je nezbytná.

Lidem v karanténě nabízí online pomoc např. psychologická poradna Mojra.cz. Lidé nemusí cestovat a o svých pocitech si co nejdříve promluví s psychologem, který je vyslechne a na dálku poradí, jak negativní emoce spojené s karanténou a koronavirem nejlépe překonat.



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

Očkování proti covid-19 symbolizuje návrat k normálnímu životu



Před rokem svět ochromil nový typ viru covid-19. Přísná omezení, která brání šíření viru posledních několik měsíců, nelze aplikovat donekonečna. Řešení situace nabízí očkování, které však mezi lidmi vyvolává nedůvěru. Opodstatněný důvod obávat se vakcíny přitom neexistuje.

Moderní svět zapomněl, jak mohou nemoci ohrozit zdraví a mnohdy i životy občanů. Stačí nahlédnout do minulosti a připomenout si kdysi hrozné nemoci, které v současné době už nepředstavují vážnou hrozbu.

Brzy se k nim připojí covid-19, který straší svět poslední rok. Stačí se nechat očkovat.

Očkování je jediné řešení, jak se vyrovnat s epidemií covidu

V Česku vůči očkování panují rozporuplné názory, které vyvolává zejména kratší doba vývoje vakcíny, a navíc se kolem vyrobila spousta konspiračních teorií. Podíl na vzniku nedůvěry má rovněž slabší osvětová kampaň, která měla občanům důkladně a s předstihem vysvětlit výhody očkování a vyvrátit možné mýty a polopравdy.

6 hlavních důvodů, proč se nechat očkovat proti covidu

1. Očkování zpomalí a postupně ukončí epidemii

Každý den na covid zemrou tisíce lidí po celém světě. V ČR je to přibližně sto lidí denně. Není na něj lék a omezení dusí ekonomiku i osobní životy občanů. Nejúčinnější zbraň, která epidemii konečně ukončí, je tudíž rychlé očkování.

2. Vakcína není rychlokvaška

Může se zdát, že vývoj vakcíny byl až příliš rychlý. Vývoj však byl v laboratořích po celém světě zahájen okamžitě, jakmile bylo zřejmé, že koronavirus představuje ohromnou globální hrozbu a urychleny byly pouze nezbytné administrativní kroky. Kromě toho, že laboratoře nemusely obcházet jindy běžné překážky, netrpěly nouzí ani o finance a využívaly nejnovější technologie.

Nové vakcíně navíc hodně napomohly předchozí vývoje vakcín proti SARS, MERS (také koronaviry) o několik let dříve. Nezbytné testování proběhlo na desetitisících dobrovolnících tak, jak je běžné.

3. Nízká rizika vakcín

Strach z nového je pochopitelný a normální. Neexistuje lék, který by vůbec u nikoho nevyvolal vedlejší účinky. Riskovat nákazu covidem včetně možných následků je mnohem nebezpečnější než se nechat očkovat. V případě vakcíny proti covidu hrozí zarudnutí, otok či bolest v místě vpichu. U někoho se může projevit celková únava a slabost, bolest hlavy či lehké zvýšená teplota. K těžkým alergickým reakcím dochází výjimečně.

4. Podílejte se na vytvoření „stádní imunity“

Jsou situace, kdy je správné chovat se jako „stádo“. Princip stádní imunity spočívá v tom, že čím více osob projde očkováním, tím více se eliminuje riziko nakažení. Očkování jedinci společně vytvoří silný štít, který zabrání dalšímu šíření nákazy. Proto má smysl očkovat co největší část populace včetně mladých a zdravých jedinců, kteří budou vytvářet onen štít a ochrání tak i starší a nemocné.

5. Naslouchajte skutečným autoritám

Mít vlastní názor je v pořádku. K vytvoření názoru jsou však potřeba ověřené informace, a ne mýty šířící se po sociálních sítích. Máte-li obavy, ptejte se skutečných odborníků, mezi něž v tomto případě patří vakcínologové. Konspirační teorie za dobrý a ověřený zdroj informací rozhodně považovat nelze.

6. Ne za vším stojí zlý úmysl

Mezi přirozené lidské vlast-

nosti patří podezřívavost, která však bývá zbytečná. Nehleďte za očkováním úmysl ublížit a poškodit, ale naopak zmírnit dopady covidu a urychlit návrat k normálnímu životu pro všechny a bez omezení.

Co dál potřebujete vědět k očkování?

Bude nutné očkování opakovat jako u běžné chřipky?

To, zda bude nutné očkování opakovat ve stanovených intervalech, ukáže čas. Hodně bude záležet na chování viru v budoucnosti. Chřipka mění charakter každý rok, proto se stále vyrábějí nové verze vakcín. Bude-li koronavirus stabilnější, může stačit pouze jedno očkování. Záležet bude také na tom, jak dlouho vydrží v těle ochranné protilátky po očkování.

Za jak dlouho vakcína ochrání proti nemoci?

Ochrana proti nemoci nastává až po aplikaci 2. dávky vakcíny, někdy dokonce až 2 týdny po ní. Do doby ukončení očkovacího cyklu a raději ještě 2 týdny poté je proto nutné dodržovat ochranná opatření 3 R – rozestupy, roušky, ruce. U jednodávkové vakcíny tedy pro jistotu ještě 2 týdny po první aplikaci.

Jak proces očkování probíhá v ČR?

Očkování proti covidu bylo v České republice zahájeno 27. prosince 2020. Jako první se vakcíny dočkaly nejvíce ohrožené skupiny obyvatelstva, tedy zdravotníci spolu se zaměstnanci a klienty domovů pro seniory.



Registrace jsou možné od pátku 15. ledna.

Od pátku 15. ledna se k očkování přihlašovali občané ČR starší 80 let. V týdnu od 1. března 2021 se k očkování budou moci registrovat osoby starší 70 let.

Registrace je možná na webu crs.uzis.cz nebo registrace.mzcr.cz. S registrací Vám případně pomohou na bezplatných linkách 1221 nebo 800 160 166.

Jakmile bude znám systém očkování proti covid v ordinacích praktických lékařů a budou dostupné očkovací látky, začneme v našich ordinacích očkovat naše registrované pacienty.

Rychlost registrace nehraje roli

Termín očkování zájemci přiděluje systém dle zadанных údajů. Rozhodující je zdravotní stav a věk, nikoliv datum a čas registrace.

Co potřebujete k samotnému očkování?

Očkování si vyžádá jednu nebo dvě návštěvy (podle typu vakcíny) lékaře nebo očkovacího centra. S sebou zájemce potřebuje občanský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny, v dalších kolech registrace případně potvrzení od zaměstnavatele či ošetřujícího lékaře o zdravotním stavu.



MUDr. Jaroslava Jandová
Praktický lékař pro dospělé, Pečky

Nemoci přenášené zvířaty – chraňme se očkováním a důslednou hygienou



Zvířata člověka inspirují, fascinují, pomáhají mu a provázejí ho odnepaměti. Některá obdivujeme ve volné přírodě a v zoologických zahradách, jiná žijí s námi ve městě a na vesnici.

Psi, kočky, ptáci a drobní hlodavci patří k nejoblíbenějším domácím mazlíčkům. Svoji přítomností obohacují náš život, ale mohou ho i ohrozit. Některí totiž přenášejí nebezpečné nemoci, z nichž některé mají vážný průběh nebo dokonce končí smrtí.

Prevence – zásadní je důsledná hygiena, mytí rukou a nebyt v kontaktu se zvířaty, která neznáme.

Nezapomínejme na odčervování

Psiho partáka si pořizuje mnoho lidí. Ačkoli žije s námi v jedné domácnosti, při venčení se může nakazit a zavléct si do svého organismu parazity. Proto psa musíme pravidelně odčervovat, abychom eliminovali nebezpečí přenosu těchto parazitů na nás a způsobit si zdravotní potíže.

Nehlad'te toulavé psy

Na ulici můžeme narazit i na toulavého psa. Ačkoli se chová přátelsky, budme zdrženliví a nehladíme ho. Pokud jde o zvíře, které neznáme, stačí jedno kousnutí a zkomplikuje se nám život. Léčba vztekliny je nejen nepříjemná, ale i zdlou-

havá. Toulavý pes může být i zdrojem dalších druhů nemocí přenosných na člověka.

Kočí toxoplazmóza

Úplně v bezpečí nejsme ani s kočkou. Tedy pokud nemáme takovou, která je stále doma a nikde se netoulá. Kočka patří mezi časté přenašeče toxoplazmózy. Tato choroba je nebezpečná hlavně pro nastávající maminky, respektive pro nenarozené dítě. Toxoplazmóza probíhá často bezpříznakově. Vzhledem k tomu, že nemoc napadá nervovou soustavu, může také natrvalo měnit naše chování. Může mít vliv na vznik psychických poruch, růst agresivity, snížení sociální inteligence apod. Podle statistik se toxoplazmózou

Připravte se na klíšťata **VČAS**. Nechte se očkovat proti klíšťové encefalitidě **v ZIMĚ**.

Navštivte lékaře a nechte se očkovat nebo přeočkovat
proti klíšťové encefalitidě vakcínou FSME-IMMUN.



Vakcíny proti klíšťové encefalitidě: FSME-IMMUN 0,25 ml a 0,5 ml, injekční suspenze
v předplněné injekční stříkačce. Výdej léčivých přípravků (vakcín) je vázán na lékařský
předpis. Vakcína FSME-IMMUN nechrání 100 % očkovaných. Přečtěte si, prosím,
pečlivě příbalovou informaci.

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

FSME
immun



v našich zeměpisných šířkách nakazila dokonce až třetina populace. A jaká je prevence? Čistit pravidelně každých 10 až 12 hodin kočičí záchod a nezapomínat na důkladnou hygienu, hlavně mytí rukou.

Pozor také na toulavé kočky. Nekrmte je, i když je vám jich líto. Svými výkaly roznášejí toxoplazmózu i na vaši zahradě a vy se pak sběrem a jídlem nemytého ovoce ohrožujete nákazou, kterou roznáší i prach z jejich zaschlých výkalů. Zásadní je důkladná hygiena rukou i obličej a mytí plodin ze zahrady před jídlem. Pokud chcete toulavé kočky pomoci a neriskovat, je potřeba je odchytit, odčervit a přeléčit.

Pozor na hlodavce

Drobní hlodavci, tedy morče, křeček nebo potkan, mohou na člověka přenést tularemii, která se vyznačuje hlavně dušností. Hrozí i leptospiróza neboli krysí žloutenka. Nejčastěji se při ní objeví horečka, únava, silné bolesti svalů a hlavy. Po mírném zlepšení může dojít ke zhoršení zdravotního stavu, v těžkých případech i k poškození jater a ledvin.

Malý útočník s velkými následky

Ani lidé, kteří nežijí pod jednou střechou se žádným zvířetem, nejsou mimo nebezpečí. Na vsudypřítomná klíšťata lze narazit v lese, na louce, v městském parku. Jejich přisátí nebolí, ale je nebezpečné. Přenášejí mimo jiné dvě obávané nemoci, a to boreliózu a encefalitidu.

Pokud se boreliózu nepodaří odhalit včas, hrozí vážné poškození nervového systému, srdce a pohybového aparátu. Někdy nemoc končí ochrnutím. Očkování zatím neexistuje, a proto je nutné odstranit klíště co nejdříve. Čím déle je infikované klíště přisáté, tím větší riziko představuje.

Při borelióze se obvykle dostaví silné bolesti hlavy, kloubů a svalů, horečka nebo únava. Charakteristická červená skvrna v místě, kde se parazit přisál, může naopak chybět.

Účinná ochrana proti klíšťové encefalitidě

Klíšťová encefalitida patří k infekčním chorobám a ani její

přůběh nebývá procházka růžovou zahradou. Řada pacientů končí v nemocnici s vážnými komplikacemi, které mohou končit trvalým postižením nebo smrtí. Mezi nákazou a prvními příznaky může uběhnout 1 až 4 týdny. Příznaky mohou připomínat chřipku, potíže přechodně ustupují, ale opět se vracejí.

Cílená léčba klíšťové encefalidity de facto neexistuje, a proto je zásadní vsadit na prevenci. Ta spočívá hlavně v očkování, které je velmi dobře dostupné. Ve srovnání s jinými evropskými zeměmi však u nás v proočkovanosti stále zaostáváme. Očkování je možné využít během celého roku. V jarních a letních měsících se očkuje v tzv. zrychleném schématu, kdy imunita nastává již po 14 dnech od prvního očkování, v okamžiku aplikace 2. dávky vakcíny.

Nechte se očkovat proti klíšťové encefalitidě s příspěvkem zdravotní pojišťovny během celého roku.



MUDr. Aleš Zlámal

Praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s., Chvalkovice

STOP jarní únavě: Jak dobít baterky po zimě a přivítat jaro plné energie

Zima je náročné období. Dny jsou krátké, slunečních paprsků je málo a změny teploty zdraví také neprospívají. To vše má na organismus vyčerpávající vliv. Na konci zimy tak můžete pociťovat únavu a slabost i přesto, že příroda kolem ožívá. Říká se tomu jarní únava, a pokud se budete snažit, můžete se jí vyhnout.

S jarem přicházejí změny v počasí, dny se prodlužují a příroda kolem rozkvétá. U některých lidí se změny paradoxně neprojeví v podobě nové energie a lepší nálady, ale naopak jejím úbytkem, který může přejít až v chronickou únavu a vyčerpání.

Zimní období organismus vyčerpává a oslabuje

Jarní únava je přirozený proces vyvolaný nepříznivými zimními podmínkami. Lidé tráví méně času na čerstvém vzduchu, organismus je oslabován pobyt v uzavřených místnostech, tudíž je náchylnější k nemocem. Negativně působí všudypřítomný smog. Nermalou roli hraje také jídelníček, který bývá v zimě těžší a chudší na zeleninu a ovoce.

Za hlavní viníky jarní únavy je tak možné označit především

nedostatek světla, vitaminů, minerálů a naopak nadbytek škodlivých látek. Jarní únavě nejlépe předejdete tak, že svému tělu s příchodem jara dodáte čerstvý vzduch a stravu bohatou na všechny důležité živiny.

Dbejte na jídelníček bohatý na vitamíny a minerály

Zatímco na jaře a v létě se lehky a vyvážený jídelníček dodržuje snáze, v zimě inklinujeme k těžším, tučnějším a sladším pokrmům. Není na tom nic špatného, tělo o nálož energie vyložené žadoní. Studená jídla a saláty v zimě ani vhodné nejsou, ochlazují.

Organismus potřebuje stravu se „zahřívacími“ účinky, proto je v zimě doporučeno konzumovat tepelně upravenou zeleninu. Skvělé jsou hutné zeleninové polévky a kaše, vařená či dušená zelenina a podobně. Skvělým zdrojem živin jsou rovněž luštěniny, které se hodí jako přílohy i hlavní jídla nebo do teplých salátů.

Jarní bylinky očistí organismus od toxinů

Na přelomu zimy a jara je důležité jídelníček začít odlehčovat a přidávat čerstvou zeleninu

a ovoce. Jarní jídelníček obohatí první **jarní byliny**, které obsahují nejen ohromné množství vitaminů a minerálů, ale navíc disponují silnou schopností očistit organismus od škodlivých látek (tzv. detoxikace organismu), stimulují imunitní systém.

Které jarní bylinky jsou nejlepší?

- **kopřiva** čistí krev a podporuje činnost jater, žlučníku, sleziny i močových cest,
- **medvědí česnek a sedmikráska** detoxikují organismus, zlepšují trávení a zvyšují imunitu,
- **podběl** má protizánětlivé účinky a pomáhá při kašli,
- **heřmánek** potlačuje úzkost a zlepšuje náladu,
- **kozlík a meduňka** uvolňují nervy a zlepšují kvalitu spánku,
- **třapatka, ženšen, kustovnice čínská a guarana** jsou bylinky důležité pro odolnost imunitního systému.

K doplnění vitaminů a minerálů slouží také doplňky stravy. Základem jsou doplňky bohaté na vitamin A, C, D a E, z minerálů hořčík, selen a zinek.

Samozřejmě je dostatečný pitný režim doplněn o minerální vody.

Pohyb prospívá fyzické kondici i psychické pohodě

V zimě je o pohyb na čerstvém vzduchu nouze. Ne každý holduje zimním sportům a výlety v nízkých teplotách nelákají tolik jako za letního počasí. Pohyb je však pro zdraví důležitý. Je dobré si určitou míru pohybu udržovat i přes zimu.

Pokud se vám nechce na čerstvém vzduchu, kondici pomůže udržet jóga, která má pozitivní vliv i na

hormon dobré nálady serotonin. Proto se po pohybu cítíte příjemně unaveni a zároveň skvěle naladěni.

Největší šanci v boji s jarní únavou má odpočínutý organismus

V boji s jarní únavou kromě vhodného jídelníčku a dostatečné fyzické aktivity pomáhá ještě třetí stejně důležitá činnost, kterou je umění odpočívat. Odpočinek může mít různou podobu. Oblíbené jsou zejména wellness procedury (masáže, sauna, vířivka a další), které prospívají mysli i tělu.

Co dělat, když jarní únava přetrvává?

Pokud jarní únava přetrvává a nezabírají žádné triky, může být příčinou vážnější zdravotní problém. Úprava jídelníčku, jarní bylinky, relaxace i pohyb sice příznaky zmírní, návštěvě lékaře byste se však při náznaku chronické únavy a vyčerpání vyhýbat rozhodně neměli.

Dlouhotrvající únava může signalizovat, že nežijete v souladu se sebou samým, a že nastal čas na změnu. Nepochopení signálů se může brzy projevit v podobě choroby. Únava může



psychiku. S příchodem jarního sluníčka obnovte oblíbené venkovní sportovní aktivity, ať už se jedná o výlety do přírody či jízdu na kole.

Se zvyšující se fyzickou kondicí se budete cítit lépe i na duši. Tento fakt je vědecky podložen. Při fyzické aktivitě je vylučován

Pomůže také kratší procházka probouzející se přírodou, četba zajímavé knihy, poslech relaxační hudby, koupel, meditace nebo aromaterapie. Éterické výtažky z rostlin účinkují různě, některé vonné oleje uklidňují, jiné naopak povzbuzují a dodávají energii.

být rovněž vedlejším projevem nedostatku důležitého vitamínu či minerálu, v tomto případě bývá příčinou chybějící vitamin D, B nebo hořčík. Tak či onak včasné lékařské vyšetření pomůže odhalit pravou příčinu potíží a najít nejlepší řešení problému.

Kvalitní život s inkontinencí – klíčový je správný výběr pomůcek

Tak se to stalo i mně! Věta, kterou si řekne mnoho lidí, když se u nich objeví první malé nehody s únikem moči. Není důležité, v jakém věku se to stane, pocity s tím spojené jsou vždy nepříjemné a často je to signál toho, že se děje něco nenormálního.

Když se to stane u mladé, těhotné ženy, není ještě důvod k větším obavám, v období kolem porodu je to vcelku obvyklé, dočasné a snadno řešitelné. V jiných případech je inkontinence důkazem problému a měla by být řešena s ošetřujícím lékařem.

Rozdíl mezi urologickou a menstruační vložkou

Bohužel, většinou chvíli trvá, než navštívíme lékaře. Předtím si pomáháme, jak se dá, a ne vždy správně. Vhodná volba jsou cviky na posílení pánevního dna (tzv. Kegelovy cviky), ale nástup efektu je dlouhodobý. Jak tedy zůstat v suchu a zároveň si do návštěvy lékaře nechat svůj problém pro sebe? Řešením jsou volně dostupné inkontinenční pomůcky, které koupíme běžně v lékárnách, drogeriích a supermarketech – urologické vložky. Jen musíme vědět, které hledáme.



Běžně rozšířeným, nepravdivým mýtem je, že stačí běžná menstruační vložka. Klasická vložka není určena k absorpci tekutiny, ale menstruační krve, která má zcela jinou konzistenci a složení než moč. Oproti tomu urologická vložka (ve verzi pro ženy a verzi pro muže) je konstruktivně přizpůsobena právě úniku moči.

Přednosti urologických vložek

a) Obsahují superabsorbent – látku se schopností pojmout velké množství tekutiny a proměnit ji v gel, což zamezí jejímu zpětnému uvolnění na povrch vložky.

b) Urologická vložka má tvarované absorpční jádro, které

se přizpůsobuje anatomii ženy/ muže a lépe sají tekutinu na potřebných místech.

c) Součástí je speciální netkaná textilie, která rozvádí tekutinu po celém absorpčním jádru a využívá tak její celou délku.

d) Boční volánky po stranách zabraňují větším a náhlým únikům moči (např. při stresové inkontinenci), kdy chvíli trvá, než se celý objem vsákne do absorpčního jádra.

e) Systém neutralizace nepříjemného zápachu – vsáknutím moči do absorpčního jádra se superabsorbentem se zabrání množení bakterií rozkládajících amoniak a tím i nepříjemnému zápachu.



Návštěva lékaře

Při přetrvávající inkontinenci je důležité se svěřit lékaři. Situace se sama nesrovná a izolovat se proto doma problém nevyřeší.

Praktický lékař nebo urolog, gynekolog, neurolog či geriatr nejprve zjistí vážnost problému a příčinu a poté navrhne řešení. Podle množství uniklé moči za 24 hod určí tzv. stupeň inkontinence a doporučí vhodnou inkontinenční pomůcku na předpis (tedy hrazenou ze zdravotního pojištění). Vybere ji podle vašich potřeb, způsobu života a zdravotního stavu, vysvětlí vám detaily péče o inkontinenci zatíženou pokožku (např. specializovanou

kosmetikou) a doplní medikaci, cvičení a další doporučení.

Volba správné pomůcky

Inkontinenční pomůcky dostupné na trhu a hrazené zdravotní pojišťovnou se dělí do několika skupin a liší se savostí, velikostí, konstrukcí a použitím. Všechny tyto vlastnosti musíme zvažovat při výběru, jediné tak zvolíme spolehlivý, ochranný výrobek s komfortním použitím, který nesníží kvalitu našeho života.

- podle savosti rozlišujeme pomůcky pro různá množství úniku moči za 24 h – pro lehkou, střední, těžkou nebo velmi těžkou inkontinenci.

- podle velikosti – měříme obvod pasu a boků a rozlišujeme velikosti od XS do XXXL

- podle konstrukce existují urologické vložky, vložné pleny a plenkové kalhotky (standardní, natahovací, s upínacím pásem)

- urologické vložky – připomínají vložky menstruační, ve verzi pro ženy i pro muže, a jsou určeny pro lehčí formy inkontinence. Jejich velikost je dána savostí (micro, mini, normal, extra, super, plus apod.)

- plenkové kalhotky – jsou nejvíce podobné klasické dětské plence, upínají se suchými zipy v přední části kalhotek

– plenkové natahovací kalhotky – vypadají jako spodní prádlo, stejným způsobem se oblékají a jsou velmi oblíbené mezi mladšími, aktivně nebo sportovně založenými lidmi

– plenkové kalhotky s upínacím pásem – plenkové kalhotky s upínacím pásem v oblasti beder kolem celého obvodu těla, který zjednodušuje výměnu pomůcky ve stoje

– vložné pleny – k jejich fixaci je potřeba použití speciálních, obvykle síťovaných kalhotek

• podle použití – denní a noční, speciální vložné pleny pro únik stolice určené k vložení do např. plenkových kalhotek. Pomůcky k dennímu použití mají obvykle nižší savost než

pomůcky k nočnímu použití.

Sortiment inkontinenčních pomůcek doplňují např. podložky používané především pod ležící pacienty nebo na noc k ochraně lůžka při větším úniku moči. Existuje široký výběr kosmetiky určené k péči o namáhanou pokožku apod. Tento sortiment není vždy hrazen zdravotními pojišťovnami, ale usnadňuje péči o inkontinenční pacienty.

Předpis a kombinace inkontinenčních pomůcek

Při vypsání poukazu lékařem lze inkontinenční pomůcku získat s úhradou od zdravotní pojišťovny. Pacient jen přispívá určitým procentem hodnoty pomůcky, v určitých případech nehradí nic. Výše příspěvku je

dána stupněm inkontinence určeným lékařem, druhem pomůcky a obdobím, na které je poukaz vystaven (obvykle na 2–3 měsíce). Nesmí být předepsáno víc kusů pomůcek nebo ve vyšší hodnotě, než umožňují podmínky veřejného zdravotního pojištění (max. 150 ks / měsíc).

Pomůcky lze kombinovat dle potřeby – jiná pomůcka na den a na noc. Na každou z těchto pomůcek lékař vystaví samostatný poukaz. Ani při kombinaci pomůcek nesmí být překročeny finanční a množstevní limity, což si hlídá lékař.

Inkontinence je možná problém, ale řešitelný. Nenechte si jím snížit kvalitu vašeho života. Odhodte stud a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.

Inzerce

seni

INKONTINENCE POD KONTROLOU

LEHKÁ INKONTINENCE

- urologické vložky
- natahovací plenkové kalhotky

STŘEDNÍ A TĚŽKÁ INKONTINENCE

- plenkové kalhotky
- natahovací plenkové kalhotky
- plenkové kalhotky s upínacím pásem



objednejte si vzorek na www.seni.cz

TZMO Czech Republic s. r. o., Vlastibořská 2789/2, 193 00 Praha 9 – Horní Počernice, tel.: +420 226 212 312,



MUDr. Miriama Kovalíková

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

Léčba dětské obezity

Proč je nutné řešit dětskou obezitu?

Cílem je především zabránění rozvoje celoživotních následků obezity. Nesnažíme se o získání perfektní postavy, ale o redukci metabolicky aktivní tukové tkáně.

Způsoby snížení váhy

Jen zcela výjimečně využíváme léky, raritně pak chirurgické řešení.

Do úvahy nepřicházejí drastické redukční diety, protože organismus se pořád vyvíjí a mohlo by dojít k jeho poškození.

V ČR máme rozsáhlou síť nutričních poraden, obezitologických ambulancí a unikátní síť ozdravení a lázní s 4–5 týdenními pobyty. Tato pracoviště dosahují skvělých krátkodobých výsledků, ale pro dlouhodobý efekt je nutná návazná péče obezitologického terapeuta a změna životního stylu celé rodiny. **Nejdůležitějším článkem celého procesu jste vy – rodiče.**

Základem léčby je dlouhodobá změna jídelního chování a navýšený pohybový energetický výdej.

„Desatero správného stravování dětí“

1. Plánování jídelníčku.

- Důležité je plánování, regulace velikosti porcí a přehled o složení potravin v jídelníčku dítěte s cílem vyřadit ty nevhodné.
- Zkuste nahradit nevhodné potraviny jim podobnými, zdravými.
- Nedovolte dítěti, aby si samo bralo pokrm dle vlastní volby, nebudete-li si jisti vhodností výběru.
- Nekupujte domů to, co nechcete, aby děti jedly. Nenechávejte volně ležet sušenky, bonbony, brambůrky apod.
- Učte své děti, že mezi jednotlivými jídly se neuzobává, zabraňte volné konzumaci pamlsků mimo stanovená jídla.

2. Naučte děti sníst, a to v klidu.

- Vhodná jsou jídla s vyšším obsahem složených sacharidů, které poskytnou dostatek energie na dopoledne.
- Zamezť se tím vzniku vlivu hladu v průběhu dopoledního vyučování (klesá pozornost, stoupá agresivita a nervozita).
- Sníží se touha dítěte po

nevhodném typu přesnídávky, hlavně pokud si ji již kupuje samo.

3. Připravujte dětem dopolední svačiny.

- Zabráňte tak konzumaci sladkostí a limonád.
- Vhodná je jedna porce ovoce nebo zeleniny a k tomu sacharidy s bílkovinou (např. celozrnné pečivo nebo kváskový chléb s tvarohovým sýrem, kvalitní šunkou, jídlo pokud možno barevné, pestré).
- U mladších školních dětí jsou oblíbené sladké svačiny, lze použít tvaroh nebo domácí pudink s ovocem.

4. Pomozte dětem s orientací ve školním jídelníčku pro výběr vhodného jídla.

- Pokud si dítě vybírá především sladká či naopak smažená jídla, nebo školní jídelna vaří vysloveně nevhodně, nezbyvá než připravovat obědy doma.

5. Dbejte na dostatečný příjem vhodných tekutin, dětský organismus ztrácí tekutiny mnohem intenzivněji než dospělý.

- Vhodné jsou neslazené nápoje (čistá voda nebo s citronem, neslazený čaj, případně zpo-

čátku velmi ředěná voda se sirupem).

- Nepodávejte sladké limonády, kolové nápoje včetně light výrobků – jsou v nich umělá sladidla. Džusy pouze 100%, ředěné vodou a jen občas.

6. Naučte děti jíst v klidu a bez napětí.

- Měly by jíst pravidelně, u stolu, na místě k tomu určeném.
- Dbejte na kulturu stolování, neřešte u stolu nepříjemné věci, zkuste z jídla udělat chvíli rodinné pohody.
- Nenechte je jíst u televize a počítače, ať se naučí vnímat pocit sytosti.
- Alespoň 2x týdně si udělejte čas na společnou večeři, o víkendu jezte společně. Jděte příkladem, jezte pomalu, v klidu, nesledujte mobil ani nečtěte noviny.

7. Upravte i svůj jídelníček a životní styl.

- Nemlseyte před nimi, hýbejte se, jděte příkladem. Pokud to neuděláte, dítě vás „prokousne“ a nebude vaše rady respektovat!
- V případě nadváhy rodičů je nutné zahájit nápravu nejprve u vás, a to správným postupem redukce – v případě úspěchu to dítě zaujme.
- Prezентуйте svůj nový životní styl správně, ne jako obět a trápení.
- Zkuste začít společně a vyzvat dítě k soutěžení, ale pozor, nesmíte to přehnat. Vztah ke

sportu a k pohybu obecně získávají děti již od nejútlejšího věku.

- Pokuste se trávit volný čas společně procházkami, plaváním, hrami v přírodě a pěšími výlety. Budete dětem nenásilně příkladem, aktivní pohyb se jim stane přirozenou součástí života.
- Přistupujte k pohybu jako k zábavě, nenuťte děti do sportů, které je nebaví. Naslouchejte jim a podporujte je ve sportovních disciplínách, které jim jdou a těší je.
- Na začátku zcela stačí pravidelné procházky s rodinou.

8. Nastavte pravidla u celé rodiny.

- Pokud vedete dítě ke správnému stravování a babičky to „kazí“ sladkostmi, nepůsobil to na dítě dobře. Vysvětlete jim, že dětem škodí.
- Navrhněte rodině způsoby, jak mohou pomoci se zdravou stravou a pohybem.

9. Dbejte na chuť a barevnost, pokrmy by měly být atraktivní na pohled.

- Po chuťové stránce zkuste upravit jídlo bez chemických dochucovadel a dráždivého koření.
- Menší děti hůř snášejí zelenou zeleninu, naopak červené a žluté je přitahuje.
- Učte děti jíst pestře, jejich strava by měla obsahovat mléčné polotučné výrobky nejlépe zakysané, vejce, maso včetně ryb, denně zeleninu a ovoce, celozrnné pečivo,

kvalitní sacharidové přílohy v širokém spektru, semínka i ořechy.

- Zvyšte podíl luštěnin formou kombinovaných pokrmů (nemusí to být čočka na kyselo s párkem, ale směs obilovin, luštěnin a zeleniny).
- Naučte se vhodně kombinovat, a především chutně a atraktivně pokrmy upravit tak, aby je dítě přijalo bez protestů.

10. Aktivně děti zapojte do přípravy jídla.

- Nakupujte s nimi (sledujte etikety a vysvětľujte, co a proč je nebo není vhodné).
- Nechte si pomáhat při vaření (dětí mohou prostírat, omývat, míchat, vykrajoval apod.).
- Používejte při tvorbě jídel různé tvary vykrajovátek, připravujte lákavé pestrobarevné ovocno-zeleninové špižy, zeleninové talíře apod.

Přibývají stížnosti rodičů, že děti v době covidu enormně přibýly na váze (distanční výuka, bez pohybu, zákaz kolektivních sportů...). Zkuste využít tuto nepřiznivou dobu, home office... na utužování rodinných vztahů společnými procházkami do přírody, společným vařením zdravého jídla, bez výmluv o špatném počasí... Hodně štěstí v tomto běhu na dlouhou trať.

Informace ke změně životního stylu nejen dětí naleznete např. zde:
www.vyzivadeti.cz,
www.sdetmiprotiobezite.cz,
www.obesitas.cz,
www.hravezijzdrave.cz



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

Výživa a další opatření v léčbě zvracení a průjmu u dětí

Zvracení a průjem jsou u dětí velmi časté zdravotní obtíže, které téměř vždy začínou náhle, z plného zdraví. Naštěstí většina střevních infekcí odezní během několika dnů.

Příčiny

– Nejčastějším viníkem jsou **viry** (např. rotaviry), přenášené se kapénkovou nákazou.

– Méně často je původcem **bakterie** (např. salmonela, campylobacter), která se přenáší kontaktem.

- Je nezbytné naučit děti mýt si ruce po návratu zvenku, po toaletě a před jídlem.

- Bakterie se množí v jídle, např. vejcích, ledu, zmrzlině, neumytém ovoci a zelenině a nedostatečně tepelně zpracovaném masu, zejména kuřat. Při grilování nebo pečení může zůstat maso u kosti polosyrové.

- Průjmové bakterie se vyskytují také u jinak zdravých štěňat do půl roku.

Inkubační doba je krátká – hodiny až dny. Akutní zánět žaludku a střev provází zvracení, bolesti břicha a řídké vodnaté stolice několikrát denně, může být i horečka, příměs krve a hlenu, bolesti svalů a kloubů.

Dítě je ohroženo ztrátami vody a minerálů – dehydratací, proto léčbu začínáme ihned. Nekomplikovaný průběh zvládne sami, s komplikovaným pomůže dětský lékař, u nejmenších může být nutná hospitalizace.

Postup domácí léčby

Rehydratace – rychlé zavodnění organismu

Začínáme **okamžitou dodávkou tekutin**. V lékárně koupíme

instatní rehydratační roztok, doplníme vodou dle návodu a vychlazený podáváme 1–2 lžičky každých 5–10 minut. To zklidní žaludek a ukončí zvracení.

Po hodině bez zvracení nabídneme dítěti vypít jeden lok a snese-li jej, upijí ještě cca 3–4 hodiny.

Nepodáváme colu, džusy ani černý čaj, ale po zlepšení můžeme dát dětský čaj na zajištění s trochou hroznového cukru glukopuru a u větších střídat s minerálkami bez bublinek.

Realimentace – časné zavádění potravy při průjmu

Správná, rychle zavedená **strava průjem léčí**. Dítě nesmí dlouho hladovět – **trávicí systém nesmí „běžet naprázdno“**. Po ukončení zvracení zahajujeme **ihned dietní výživu**, i když průjem ještě trvá. Od kojenického věku lze podávat probiotika.

Strava podle věku

U kojených dětí zásadně nepřerušujeme kojení, protože mateřské mléko obsahuje ochranné látky a reaguje okamžitou tvorbou cílených protilátek.





Uměle živěným kojencům podáváme jejich běžné mléko, připravené místo ve vodě v **5% rýžovém odvaru**: půl lžičky rýže propláchneme, rozvaříme v kojenecké vodě, rozmixujeme a doplníme vodou do celkového objemu 1 litru. Lze naředit i 1 lžičku instantní nemléčné rýžové kaše, také do objemu 1 l.

Pro kojence nad šest měsíců můžeme pro přípravu mléka využít **mrkvový odvar**: 1 ks mrkve uvaříme, rozmixujeme nebo dětskou mrkvovou výživu doplníme vodou do 1 l.

Batolatům a starším dětem, které již nezvracejí, ale průjem ještě přetrvává, začneme po několika hodinách zavádění podávat složené sacharidy (škroby) v podobě ovocných

a zeleninových pyré a kaší. Složením a konzistencí se jakoby „vracíme ke stravě kojenců“.

Podáváme:

- pouze malé porce
- lehce stravitelné, jednoduché, vařené potraviny s obsahem škrobů
- jídlo musí mít zpočátku kašovitou konzistenci, vše mixujeme.

Vhodný jídelníček:

1) Pyré

- **rozmačkané banány**
- **rozvařená oloupaná jablka (jablečná výživa)**, do níž

můžeme zavařit pudinkový prášek bez mléka

- **bramborové pyré** – brambory rozvařené v mírně osolené vodě a rozmixované bez mléka a másla

- **mrkvové a dýňové pyré**

2) Kaše – rýžová, kukuřičná (polenta) vaříme pouze ve vodě, nemastíme, můžeme použít i instantní. Lze přidat banán nebo vařená jablka.

3) Zeleninový vývar doplní minerály (mrkev, petržel, celer).

4) Kuřecí maso bez kůže ve vývaru

- v dalších dnech dodá lehce stravitelné bílkoviny.

- polévky napřed mixujeme, postupně zeleninu a maso krájíme nadrobno.

5) Jogurt

- po zlepšení průjmu začíná tělu dodávat mléčnou bílkovinu a probiotika (opět možno smíchat s banánem či jablečnou výživou).

V dalších dnech po zvládnutí průjmu podáváme již výživnější polévky a dušená jídla:

- Kombinace bílého masa (kuře, krůta, filé) s bramborem, rýží, kuskusem, těstovinami a zeleninou – mrkev, dýně, zelený hrášek, sterilovaná kukuřice, špenát, rajský protlak, kořenová zelenina, červená řepa.

- Ze sladkých jídel rýžový nákyp, piškoty s jablky a jogurtem, bublanina bez tuku.

- Mléčné výrobky volíme kysané – jogurt, kefir, netučné přírodní sýry, tvaroh.

- Začínáme opatrně podávat vejce, ale pouze vařená.

- Tuky a vlákninu podáváme jako poslední.

Do diety nepatří a zakázána jsou v průběhu průjmu i několik dnů po něm:

- Smažená, pečená, hotová kupovaná a kořeněná jídla.

- Jídlo s obsahem tuků, cukru, vlákniny, nevhodné bílkoviny – červené maso, uzeniny,

paštiky, mléko, smetana, vejce.

- Pečivo kynuté, smažené, sladké a celozrnné, z listového těsta – čerstvé rohlíky, koblihy, croissanty, sušenky, pizza.

- Nadýmavá zelenina a luštěniny.

- Čokoláda a borůvky „nestaví“, jak se někdy traduje.

V případech infekčních onemocnění se zvracením a průjmami více než kdy jindy platí, že výživa je zároveň lék. Správnou výživou je zvládneme s návratem k plnému zdraví.

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

Inzerce



 **VIRY,**
nebo
BAKTERIE?


Virová nebo bakteriální infekce?

Zvýšená hladina CRP v krvi dokáže rychle prokázat přítomnost bakteriální infekce v těle a vyloučit tu virovou, u které jsou hodnoty nižší. Díky domácímu CRP testu **Veroyal®** spolehlivě a snadno zjistíte původ onemocnění během několika minut.



Otestujte se doma



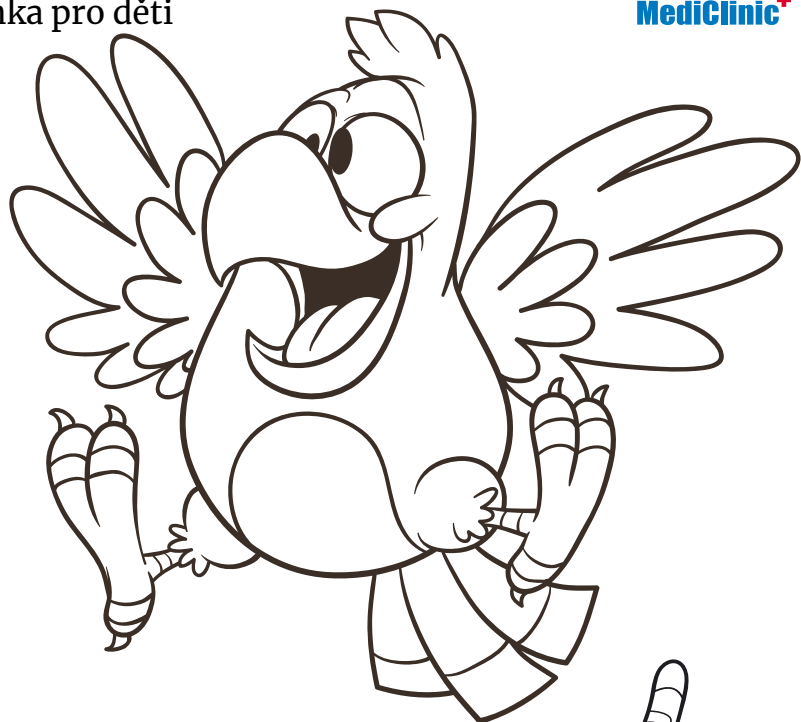
K dostání ve Vaší lékárně

HARTMANN


www.lekarnahartmann.cz

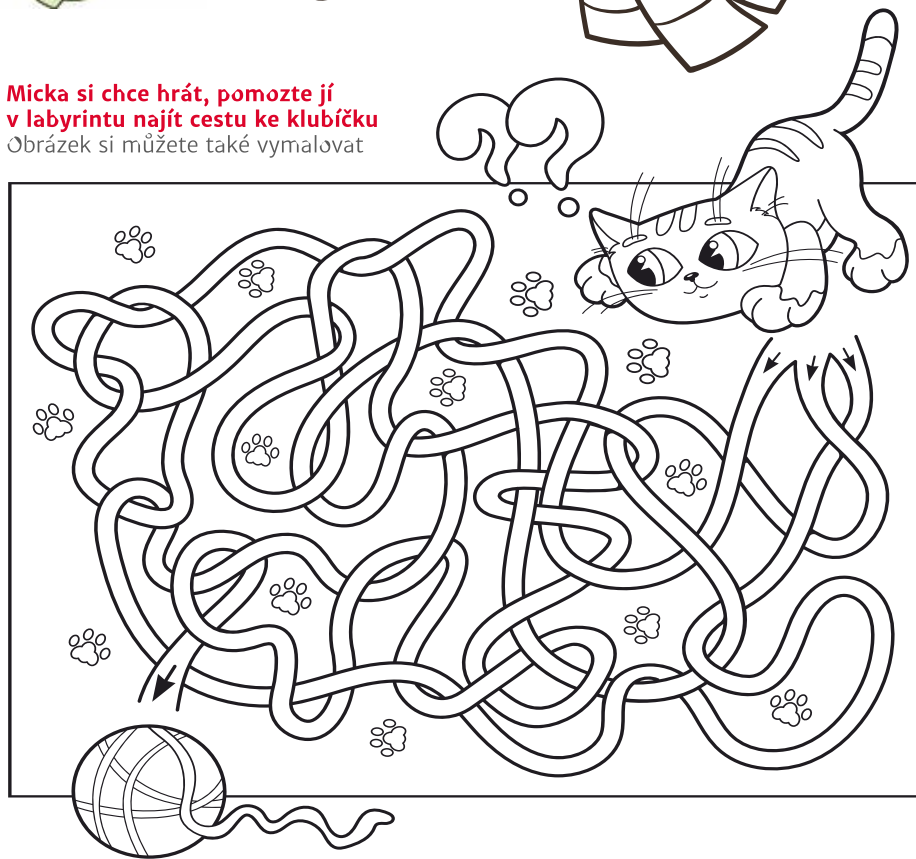
Vymaluj si papouška

Takto mě
vymalovali v redakci,
ty však můžeš svého
papouška vymalovat
i jinými barvami.



**Micka si chce hrát, pomozte jí
v labyrintu najít cestu ke klubičku**

Obrázek si můžete také vymalovat



	ANGLICKÝ POLIBEK	ROZTOK PRO KONZERVOVÁNÍ A ČINĚNÍ KŮŽI		PRODYŠNÉ	NEZPEVNĚNÁ LEDOVCOVÁ USAZENINA	VERVA	LAVICE (NÁŘEČ)		AKROBATICKÝ PRVEK	ALBAN	ROZKOŠE	OSTROV V SOU-OSTROVÍ OKINAWA
ZN. KILOPONDU			PODESTÝLKA (NÁŘEČNÉ)					SLOV. SASOVÉ				
ŘÍMSKY 2			VÝSTAVNÝ DŮM					SÍDLO V BELGII				
			TAHOINI					MENŠÍ OSY				
TAJENKA 1												NĚM. LED
SMĚS HOŘLAVIN					RUMUNSKÝ TENISTA							
					TAJENKA 2							
	ANGL. NAPŘÍČ	LEPIDLO				AIR	SLEPIČÍ SLABIKA			ZN. TITANU		
		VRSTVA SYPKÉHO MATERIÁLU					NAVJENÁ			NÁZEV PÍSMENE G		
PROGRAMOVÉ ROZHRANÍ APLIKACÍ (ANGL. ZKR)				ČÁSTI OBRAZŮ					ZVÝŠENÝ TÓN			
				VÝCH. ZARÍZENÍ PRO BATOLATA					INICIÁLY SPISOVATELE FOGLARA			
TÁZACÍ ZÁJMENO			JAPON. OSTROV					CITOSLOVCE ÚDIVU			KRMIT SE	NORSKÉ SÍDLO
								ČERNÝ (LAT.)				
RUDNÉ DOLY (ZKR.)			NÁHROBEK DESKOVÝ							HOVOROVÝ SOUHLAS		
										AMER. SPISOVATEL (1809-1849)		
ZN. OSMIA			BRITSKY POLOOSTROV						HASIT ŽÍŽEN			
			INIC. HEREČKY LAURINOVÉ						ŘÍMSKY 501			
MLÁDE SYSLA						MÁLO						
BLUDIŠTĚ						DROBNÁ ARIE						

10 výherců získá Eucerin Hyaluron-Filler

Zjemňující pletové sérum 30 ml a Eucerin Hyaluron-Filler Hyaluronovou intenzivní masku (v celkové hodnotě 968 Kč)

Eucerin Hyaluron-Filler zjemňující pletové sérum je určeno proti prvním známkám stárnutí pleti a zároveň zjemňuje póry: kyselina hyaluronová hydratuje a vyplňuje první vrásky, kyselina glykolová a mléčná zjemňují póry pro čistší vzhled pleti a antioxidanty chrání před poškozením agresivními faktory vnějšího prostředí. Výsledkem je hedvábně jemná, zářivější a mladistvější pleť. Hyaluronová intenzivní maska z biocelulózy dokonale přilne ke konturám obličeje. Hydratuje pleť a redukuje jemné vrásky za pouhých 5 minut.



Správné znění tajenky pošlete nejpozději do

10. 5. 2021 na e-mail:

medclinic@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 dvěmi, poté jméno+příjmení, adresa, e-mail pro kontaktování v případě výhry). Zasláním odpovědi dáváte automaticky souhlas se zpracováním svých osobních údajů. Výherci budou o výhře informováni e-mailem.

Tajenka z posledního vydání MediClinic Plus PODZIM 2020: Čarovné barvy podzimu

Výhercům gratulujeme: V. Břízová/H. Brod; V. Sazmová/Č. Budějovice; M. Kuzmová/Praha; J. Pošíková/K. Hora; L. Klimešová/V. Popovice; M. Hrstková/Tábor; I. Petříková/Sez. Ústí; A. Nejezová/Blansko; K. Prchliková/Soběslav; J. Bureš/Pardubice

TANTOGRIP®

paracetamolum
phenylephrini hydrochloridum

Rychleji do akce z chřipky i nachlazení

Rozpustný i ve studené vodě!



Tantogrip citrón, Tantogrip pomeranč obsahují
paracetamol a fenylephrin hydrochlorid.
Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalový leták.

www.tantogrip.cz



Angelini Pharma Česká republika s.r.o.,
Palachovo náměstí 5, 625 00 Brno
www.angelini.cz



www.tantogrip.cz



Tantum Family

NOVINKY V SÍTI MEDICLINIC

ROZŠÍŘUJEME NABÍDKU SLUŽEB O PATEBNÍ TERMINÁLY

- Chcete se nechat očkovat, ale nemáte s sebou hotovost? Nevadí.
- V ordinacích praktických lékařů, pediatrů a specialistů na poliklinikách je nyní možné hradit veškeré poplatky, výkony nehrazené zdravotní pojišťovnou nebo nepovinné očkování kartou.

JARO SE BLÍŽÍ, UŽIJTE SI POBYT V PŘÍRODĚ BEZ OBAV

- Chraňte sebe i své blízké před klíšťovou encefalitidou, nechte se očkovat.
- Pokud nestihnete očkování v chladnějších měsících, očkuje se i v létě, ve zrychleném schématu s rychlým nástupem imunity.
- Očkování je možné a má smysl během celého roku.

DORUČÍME VÁM ZDRAVOTNÍ POMŮCKY RYCHLE A ZDARMA AŽ DOMŮ

- Využijte bezplatné doručení inkontinenčních a stomických pomůcek k Vám domů.
- Službu Vám zajistí v ordinaci zároveň s preskripcí pomůcek, nemusíte se o nic starat.
- Není nutné nikam chodit, tahat těžké balíky, stačí být doma v době doručení zásilky.
- Šetřete svůj čas, získejte jistotu, pohodlí a diskrétnost při dodání zdravotních pomůcek.

MediClinic⁺

