

Léto 2021
časopis zdarma

MediClinic⁺

PLUS

Nezapomeňte
na prevenci

Časté letní
potíže

Chraňte děti
očkováním

Zdravější
fast-food
s dětmi

Kreativní
stránka
pro děti

Křížovka o ceny
za 1000 Kč



Klíšťovou encefalitidou se můžete nakazit i na VÝLETĚ.

Navštivte svého lékaře a nechte se očkovat nebo přeočkovat 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

PP-FSM-CZE-0030



Vážení a milí čtenáři,

blíží se léto společně s dlouho očekávanými prázdninami, dovolenými a zaslouženým odpočinkem po uplynulém náročném období.

V tomto čase si všichni chceme užít zábavy, koupání, sluníčka, společných chvil s rodinou a přáteli a dalších radovánek. Abyste si vše mohli plně vychutnat, věnujeme se v tomto čísle mimo jiné tématům spojeným s létem. V první řadě možným zdravotním komplikacím, které vás mohou potkat, a jak jim nejlépe předcházet. Chutné jídlo, ideálně rychle uvažené, které zvládnou připravit i děti a bude zároveň i zdravé, je další téma, které jistě důvěrně zná a řeší každý rodič. Alergie nás provázejí během celého roku, na některé si bohužel musíme dávat pozor zejména v teplejších měsících.

Nezapomínejme také na prevenci, velmi důležitou část péče o naše zdraví. Na jaké preventivní prohlídky máte nárok a kdy, se dozvíte v dalším z článků. Naše ordinace fungují ve standardním režimu, včetně preventivních prohlídek a očkování. Objednáme vás v hodinách vymezených pro tyto prohlídky, nemusíte se obávat kontaktu s nemocnými pacienty.

Očkování dětí je další důležitou součástí prevence. Dozvíte se, která očkování by vaše dítě mělo absolvovat povinně a jak můžete jeho ochranu pomoci očkování ještě zvýšit.

Uspadněním péče o naše blízké, pokud trpí např. inkontinencí nebo jsou nepohybliví, se zabýváme v závěru časopisu.

Rád bych vám popřál krásné léto, plné pouze příjemných zážitků.

Ing. Radek Peš
člen představenstva



Obsah

Preventivní prohlídky v dospělosti – chraňme své zdraví	2
8 nejčastějších letních nemocí – i léto má své stinné stránky	6
Když nám alergie komplikuje život	10
Očkování dětí nad rámec povinného očkovacího kalendáře aneb jak je lépe ochránit	12
Zdravější fast–food s dětmi	14
Kreativní stránka pro děti	17
Uspadnění péče o inkontinentní, případně imobilní pacienty	18
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: 2. vydání, ročník VII, LÉTO 2021, červen 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. Adéla Pulkertová
praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s., Pečky

Preventivní prohlídky v dospělosti – chraňme své zdraví



Nejen jako dítě a dospívající máte nárok na pravidelné preventivní prohlídky v ordinaci vašeho praktického lékaře. Nechat si zkontrolovat zdraví můžete také v dospělosti a je to zcela hrazeno zdravotní pojišťovnou. Tuto možnost však využívá zhruba pouze pětina lidí. Víte, na co všechno máte nárok?

Součástí dobré péče o zdraví by měly být pravidelné preventivní prohlídky v dospělosti. **Budou vás stát pouze cca 30 minut vašeho času a poslouží k odhalení skrytých nemocí**, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka, zvýšený cholesterol nebo přednádorové či nádorové stavy. Spousta chorob totiž může pro-

bíhat bez příznaků a nemoc se projeví až v posledních stádiích, kdy je obtížně léčitelná, pokud vůbec.

Na preventivní prohlídku každý druhý rok

Dospělý občan v ČR má ze zákona nárok na preventivní prohlídku plně hrazenou ze zdravotního pojištění vždy po dvou letech.

Preventivní prohlídka dospělého zahrnuje např.:

- pohovor s lékařem – životní styl, stravovací návyky, pohybové aktivity, prodělané nemoci, rodinná anamnéza apod.,

- laboratorní vyšetření krve a moči,
- kontrolu hladiny cholesterolu,
- změření hladiny cukru (glykémie) u osob nad 45 let,
- měření krevního tlaku,
- orientační kontrolu zraku a sluchu,
- zjištění indexu tělesné hmotnosti,
- zhodnocení kardiovaskulárního rizika,
- vyšetření mízních uzlin,
- klinické vyšetření varlat u mužů,
- vyšetření prsou u žen,
- kontrolu cév dolních končetin,
- zevní prohlídku pokožky,
- vyšetření břicha pohmatem,
- vyšetření štítné žlázy,
- vyšetření poslechem srdce a plic,

- základní onkologickou prevencí, poučení o způsobu samovyšetřování prsů a varlat
- kontrolu očkování proti tetanu.

U zjišťování rodinné anamnézy se klade důraz na míru rizika vzniku **kardiovaskulárních a plicních onemocnění, vysokého tlaku, cukrovky, poruch metabolismu tuků, nádorových onemocnění** a také na výskyt různých druhů závislostí.

Dvakrát ročně zdarma k zubaři

Zatímco na preventivní prohlídky chodí pouze pětina, k zubaři už pravidelně dochází téměř polovina Čechů. Druhá polovina navštíví zubaře pouze

při akutních problémech se zuby. Zdravotní pojištění v ČR přitom hradí **dvě kontroly u zubaře** v roce. Pravidelné prohlídky umožňují odhalit včas potíže a předejít tak rozsáhlým problémům a zákrokům.

Preventivní prohlídka u zubaře zahrnuje:

- vyšetření chrupu,
- kontrolu stavu čelisti, měkkých částí i sliznic,
- poučení týkající se správné hygieny dutiny ústní.

Jednou ročně na gynekologii

Ženy nad 15 let mají nárok na pravidelnou preventivní gynekologickou prohlídku jednou za rok. Stále více gynekologů

používá k vyšetření ženských orgánů i ultrazvuk.

V rámci preventivní gynekologické prohlídky se provádí:

- vyšetření dělohy a vaječníků,
- odběr vzorku z tkáně z děložního čípku pro kontrolní mikrobiologické a cytologické vyšetření.

Preventivní kontrola EKG od 40 let

Od 40 let máte nárok na pravidelnou **kontrolu činnosti srdce**, která se provádí speciálním přístrojem elektrokardiografie neboli EKG, a to každé čtyři roky. Stále více praktických lékařů provádí EKG přímo v ordinaci v rámci preventivní prohlídky.

Inzerce

Dentimedshop

- Chodítka pro seniory
- Barevné respirátory pro dospělé i pro děti
- Punčochy proti křečovým žilám
- Inkontinenční pomůcky

- Elektronický objednávkový systém
- Široký výběr zdravotního materiálu





Mamograf zdarma od 45 let

Jedná se o **preventivní vyšetření prsou u žen**, pro včasné odhalení rakoviny prsu.

Od 45 let mají ženy toto vyšetření zdarma každé dva roky. Zdarma jej mohou využívat i ženy starší 25 let, v jejichž rodině se rakovina prsu objevila, nebo vykazují rizikové faktory.

Prevence rakoviny od 50 let (TOKS)

Ve věku 50–55 let mají Češi nárok 1x za rok na **preventivní vyšetření tlustého střeva a konečníku** prostřednictvím testu na tzv. **okultní (skryté) krvácení ve stolici**, což je jeden z prvních projevů rakoviny. Od 55 let je tento test zdarma každé dva roky.

Alternativou je screeningové endoskopické vyšetření tlustého střeva – kolonoskopie jednou za 10 let.

Další doporučená preventivní vyšetření

Kožní vyšetření pigmentových nův a znamének

Slouží jako prevence rakoviny kůže. Doporučená frekvence je jednou za rok, provádí se v dermatologické ambulanci.

Prevence rakoviny prostaty u mužů

Potíže s prostatou postihují nejčastěji muže od 50 let výše. Nejedná se o součást stárnutí a jejich přehlížení může mít fatální následky v podobě rakoviny. Je proto důležité informovat praktického lékaře o všech

potížích či příznacích, případně výskytu nemoci v rodině. Ten poté doporučí všechna potřebná vyšetření a testy.

Žijte zdravěji, chráníte také své zdraví

Na celkovém zdraví se odráží životní styl, tedy dlouhodobé pohybové i stravovací návyky. Udržet si dobrou fyzickou kondici a snížit riziko vzniku mnoha nemocí lze zdravým životním stylem.

O nárocích na preventivní prohlídky se informujte v ordinaci vašeho praktického lékaře a rovnou se můžete objednat. Nezanedbávejte prevenci ani v současné situaci. V ordinacích jsou pro tyto prohlídky vymezeny ordinace hodiny, a tak se nemusíte obávat kontaktu s nemocnými pacienty.

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

**Chování
adolescentů
může být rizikové.**

 YouTube

Seznamte se s meningokokem



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

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


konjugovaná vakcína proti meningokokům skupiny A, C, W₁₃₅ a Y


Vakcína proti meningokokům skupiny B

PP-MVF-CZE-0004



MUDr. Marcela Barnášová
praktický lékař pro dospělé, Bořetice

8 nejčastějších letních nemocí – i léto má své stinné stránky

Léto je krásné roční období, které nejraději travíme venku u vody, v lese nebo na horách. S pobytem v přírodě a na slunci se však kromě zábavy tu a tam pojí i nepříjemné zdravotní problémy. Které nemoci hrozí v létě a jak se jim vyhnout?

Pokud si léto chcete užít naplno, dodržujte rady, jak se vyhnout potížím typickým právě pro horké měsíce. Lidé si nejčastěji vybaví spálenou kůži či jiné nemoci ze sluníčka, průjmová onemocnění a nachlazení vyvolané nevhodným používáním klimatizace.

Které jsou ty další? Připravili jsme pro vás jejich **výčet** včetně tipů, jak jim předejít.

Mykózy

Ženy během léta často trápí **vaginální mykózy**. Příčinou jsou přemnožené kvasinky, kterým vyhovuje teplé a vlhké prostředí spolehlivě vznikající po celodenním nošení mokřých plavek při koupání venku i ve veřejných bazénech.

Jak se vyhnout vaginální mykóze? Řešením jsou dvojce plavky a čisté a suché prádlo. Jedny používejte na koupání, druhé na slunění. Převléknout



se do suchých plavek a na konci dne do čistého prádla je účinný způsob, jak nedovolit přemnožení kvasinek.

Mykózy nohou, prstů a nehtů

Mykózy čili plísňe mohou postihnout i jiné části těla, například **chodidla, prsty a nehty u nohou**. Zde zabírá důsledná hygiena, suché nohy i nošení vhodné obuvi.

Jak se vyhnout mykóze nohou?

Používejte pouze vlastní ručník a nechoďte naboso v rizikových místech jako jsou bazény, sauna a společné sprchy. Používejte vhodné přezůvky, díky kterým se vyhnete kontaktu s podlahou, a v rámci možností udržíte nohy v suchu.

Zánět močového měchýře

Rovněž v tomto případě se jedná o problém primárně žen. Projevuje se častým nutkáním k močení, pálením a bolestí při močení, bolestmi podbřišku, ev. v oblasti ledvin.

Mezi hlavní příčiny patří špatná hygiena, nedostatek tekutin, prochlazení následkem nošení mokřích plavek, sezení na studené zemi, ale i střídání partnerů nebo nechráněný pohlavní styk.

Jak se vyhnout zánětu močového měchýře? Dodržujte pitný režim, nezadržujte moč a choďte včas na WC, dbejte na hygienu a nosťte každý den čisté prádlo. Po vykonání stolice se otírejte správným směrem, nestřídejte



Toužíte po životě bez intimních zánětů?

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

 [rosalgin.cz](https://www.rosalgin.cz)

sexuální partnery. I v horkém létě se snažte neprochladnout.

Spáleniny ze slunce

Kvůli letnímu opálení jsou lidé ochotní trávit na sluníčku celé hodiny. Nadměrné opalování, navíc bez dodržení pravidel bezpečného pobytu na slunci, může mít za následek vážné spáleniny, které se v lepším případě projeví jen zarudnutím a bolestivým pálením.

Jak se vyhnout spáleninám ze slunce? Mezi 11:00 a 15:00 hodinou se neopalujte, vždy používejte kvalitní opalovací krémy s UV faktorem odpovídajícím vašemu fototypu a dodržujte pitný režim.

Dehydratace

Nedostatek tekutin způsobuje zdravotní potíže od banálních až po velmi vážné. Obzvláště rizikovým obdobím je léto, kdy organismus velké množství tekutin vypotí. I mírná dehydratace se projevuje pocitem žízně, slabostí, únavou, nesoustředěností a bolestmi hlavy. Vážná dehydratace může způsobit i kolaps organismu.

Jak se vyhnout dehydrataci organismu? V létě je nutné vypít zhruba 0,3 až 0,4 litru na 10 kilogramů váhy. Dobrým indikátorem dostatečné hydratace je barva moči, při dehydrataci je moč tmavá, při dobré hydrataci světlá. Nejlepší je obyčejná pitná voda doplněná o minerální vody, neslazené zeleninové a ovocné šťávy či bylinné čaje.

Úžeh versus úpal

K úžehu dochází při dlouhodo-

bém pobytu na přímém slunci bez pokrývky hlavy, jde vlastně o přehřátí mozku. Projevuje se zejména bolestmi hlavy, zvracením, průjmem, poruchami vědomí či horečkou.

Úpal vzniká působením teplot nad 35 stupňů a vysoké vlhkosti, například ve vnitřních prostorách či na hromadných akcích, ale i v autě. Mezi hlavní příznaky patří závratě, bolesti hlavy, zvracení, horečky, pocení, zmatenost či ztráta vědomí, případně poruchy dechu, zrychlená činnost srdce a šok.

Jak se vyhnout úžehu a úpalu? Důležité je přiměřené oblečení a doplňování tekutin. Během parních letních dnů se vyhněte alkoholu, sladkým nápojům a kávě, která napomáhá dehydrataci. V případě úžehu nezapomínejte na nošení vhodné pokrývky hlavy a slunečních brýlí. Před úpalem ochrání důsledné větrání a správné nastavení klimatizace v uzavřených prostorách.

Štípance a kousnutí hmyzem

Jednou z vad léta je všudypřítomný hmyz. Některé druhy totiž doslova pijí krev a umí pořádně štípnout, píchnout nebo kousnout. V horkých měsících je rovněž zvýšená aktivita u potenciálně nebezpečných klíšťat.

Jak se chránit před útokem hmyzu? Používejte kvalitní repelenty a v rizikových oblastech noste patřičné oblečení. Na štípance, bodnutí a kousnutí zabírají masti, které mírní svědění, zarudnutí a otoky. Pokud jste alergičtí například na včelí nebo vosí žihadla, noste s sebou všude potřebné léky. Proti nemocem přenášeným klíšťaty je možné se chránit očkováním.

Úrazy

S létem se také pojí úrazy. Nejčastěji se jedná o odřeniny a drobné rány či vymknuté kotníky. V horších případech může dojít k vykloubeninám nebo ke zlomeninám končetin, páteře





nebo hlavy. Velké nebezpečí skýtají skoky do neznámých vod, kdy hrozí riziko nárazu hlavou či zády na dno nebo kámen, který není vidět pod hladinou.

Jak se vyhnout úrazům? Nepřeceňujte své síly ani zkušenosti.

Noste vždy vhodnou obuv a nespěchejte. Na kole jezděte opatrně, nejlépe s přílbou, dodržujte pravidla silničního provozu. Neskákejte do neznámých vod a nikdy se nevrhejte do studené vody, pokud jste rozezhřátí a určení. Doporučujeme s sebou

také vždy nosit alespoň základní vybavení k ošetření úrazů, jako je dezinfekce, náplasti a obvazový materiál.

Přejeme vám krásné prožití letošního léta s úsměvem, a hlavně bez problémů.

Inzerce

HARTMANN



Pomáhá. Pečuje. Chrání.

Znáte svoje hodnoty?

Hypertenze je hlavní příčinou vzniku mozkové příhody a srdečního infarktu.

Spolehněte se na tlakoměry Veroval® a mějte svůj tlak pod kontrolou.

www.lekarnahartmann.cz



**MUDr. Jiří Marek**

Praktický lékař pro děti a dorost, MediClinic a.s., České Budějovice
Odborný garant

Když nám alergie komplikuje život

Alergie trápí čím dál víc lidí na celém světě. Přibývá i látek, tzv. alergenů, které tyto potíže vyvolávají.

Mezi dětmi a dospělými napříč světadílí se objevují nejrůznější celoroční i sezónní alergeny. Pyl, hmyzí jed, plísně, ale i potraviny vyvolávají u citlivých jedinců nežádoucí reakce. Tělo se těmto látkám nepřiměřeně brání, a tak dochází k otokům sliznic, oči zarudnou a svědí, spouští se vodnatá rýma doprovázená kýcháním, přidá se kopřivka nebo kašel. K nejtěžším projevům patří anafylaktický šok, který představuje smrtelné nebezpečí.

Tip! Časté a důkladné větrání a udržování pořádku v domácnosti je prevencí proti alergiím

Bohužel, řada alergenů se objevuje i v domácnostech a v naší bezprostřední blízkosti. Proto je dobré naučit se s nimi žít. Ale jak?

Když pyly kazí radost z jara

Jaro je považováno za jedno z nejhezčích období roku. Lidé alergičtí na pyly stromů, trav a květin si to ale nemyslí. Pestrý koktejl pylových zrněk se drží ve vzduchu celé týdny a postupně



se zavleče i domů. Alergika sužuje vodnatá rýma, zánět očních spojivek, dráždivý kašel a únava.

Domácnost bychom proto měli upravit tak, aby se v ní dal dobře udržovat pořádek. Ideální je zbavit se koberců, pořídit si čističku vzduchu, protipylové sítě a v pylové sezóně co nejčastěji stírat prach a vytírat podlahy.

Škodliví spolunocležníci

K hojně rozšířeným patří alergie na roztoče, přesněji řečeno na jejich výkaly. Roztoče najdeme hlavně v lůžku, protože se živí naší suchou kůží, která se odlupuje během spánku.

Po probuzení je dobré ihned rozhodit lůžkoviny, ať se v nich nedrží teplo a vlhko, které rozto-



čům svědčí. Důležité je intenzivně větrat a v mrazivém počasí dávat lůžkoviny na vzduch. Máme-li doma alergika, musíme častěji měnit povlečení a prádlo i příkrývky a polštáře, abychom zabránili jejich množení. Existují i speciální protialergenní lůžkoviny a povlečení. Vyplatí se také zbavit se kobereců, záclon a dalších látkových ploch, kde se mohou roztoči množit.

Vyvarujte se plísní

Mezi další alergenys se řadí i celá plejáda plísní. Některé najdeme venku, jiné si pěstujeme v domácnosti, ve vlhkém prostředí.

K nejnáchylnějším místům patří toaleta, koupelna a kuchyně. Proto je užitečné stěny a různá zákoutí pravidelně kontrolovat. Pokud plíseň odhalíme, lze se jí zbavit díky speciálním přípravkům, které se dají běžně pořídit. Jako prevence pomáhá zejména časté a důkladné větrání nebo

nesušení vypraného prádla uvnitř bytu.

Pes, nejlepší přítel člověka

O psovi se říká, že je to nejlepší přítel člověka. Vztah se poněkud komplikuje, pokud jsme alergičtí na psí srst. Nejagresivnějším alergenem vůbec je ale srst kočky. Proto bychom neměli kupovat srstnatá a pernatá zvířata dětem a lidem, kteří trpí alergickou rýmou, atopickým ekzémem nebo astmatem.

Oči by jedly, tělo protestuje

Řekněte sami, co může být lepší než dobré jídlo? Ovšem pozor, ani hostina není bez rizika. Podle nejnovějších odhadů se zhruba pět procent evropské populace potýká s potravinovou alergií.

Projevy alergie jsou velmi pestré. Od kopřivky a svědění očí až po záživací nebo dýchací potíže. Často se objeví nevolnost, otoky a svědění rtů a sliznic v ústech.

Příjemný není ani svíravý pocit v hrdle nebo pocit těžkého kamene na hrudi. Někdo dostane kašel, chraptot nebo se dokonce dostaví dušnost.

V čele žebříčku potravinových alergenů se drží notoricky známý lepek, dále některé ovoce (ananas, jahody, kiwi) a zelenina (celer, česnek), ořechy nebo mořské ryby. Alergenem se může stát jakákoliv potravina. Zde platí pouze striktní vyhýbání se alergenům v jídle.

Pozor na létající hmyz

Štípnutí či bodnutí hmyzem dokáže vyvolat nejnebezpečnější alergickou reakci. U mimořádně senzitivních jedinců se může během chvilky rozvinout anafylaktický šok, kdy jde díky otoku dýchacích cest doslova holý život.

V lehkých případech se stačí vyzbrojit pro pobyt v přírodě vhodnými repelenty. A také si v lékárně pořídit gely nebo jiné volně prodejné preparáty, které zmírňují případné otoky a svědění.

Přesné určení diagnózy alergie a léčba, kromě výše popsanych režimových opatření, patří do kompetence alergologa, kam nás může poslat náš praktický lékař při podezření na alergii. Ten nám může pomoci i léky, vakcínou nebo jinou odbornou léčbou.

Zajímavost! Existuje i alergie na vodu. Na světě ji má pouze několik desítek lidí, ale rozhodně není o co stát. Vždyť s vodou přicházíme do kontaktu den co den.



MUDr. Ester Řezáčová
praktický lékař pro děti a dorost, Brno

Očkování dětí nad rámec povinného očkovacího kalendáře aneb jak je lépe ochránit

Plošné očkování dětí představuje jednu z nejlepších metod prevence. Pomáhá chránit zdraví jednotlivců i populace tím, že brání vzniku a šíření nejzávažnějších typů infekcí. Jaké existují možnosti očkování dětí v ČR a před jakými nemocemi je lze chránit?

V posledních letech klesá **pro-
očkovanosť populace**, což má za následek návrat některých téměř vymýcených nemocí, jako černý kašel či spalničky. Příčinou jsou mimo jiné rodiče odmítající očkování dětí na základě vědecky nepodložených názorů o škodlivosti očkování. Očkovací látky jsou bezpečné a pouze v některých případech mohou vyvolat lokální bolest nebo zarudnutí v místě vpichu, či mírně zvýšenou teplotu, které většinou rychle odezní.

Včasné očkování přitom děti **chrání před závažnými nemocemi**, které ohrožují jejich zdraví a mnohdy i životy. Bez povinné vakcinace by každý rok v ČR zemřelo cca 500 dětí a další by se po zbytek života potýkali s komplikacemi či trvalými následky.

Povinný očkovací kalendář v ČR	
Věk dítěte	Nemoc
1. měsíc	tuberkulóza (pouze u indikovaných dětí, s vyšším rizikem nákazy)
3. měsíc	záškrť, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, hemofilové infekce typu B
5. měsíc	záškrť, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, hemofilové infekce typu B
11.-13. měsíc	záškrť, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, hemofilové infekce typu B
13.-18. měsíc	spalničky, zarděnky, příušnice
5.-6. rok	přeočkování spalničky, zarděnky, příušnice, záškrť, černý kašel
10.-11. rok	přeočkování záškrť, tetanus, černý kašel, obrna
25. rok	přeočkování tetanus

Co znamená a obsahuje očkovací kalendář dětí

Očkovací kalendář dětí je schéma povinného očkování dětí v ČR, které zahrnuje celkem **devět vážných nemocí**. Očkuje se od prvního měsíce od narození v doporučeném věku dítěte. Očkování provádí praktický lékař pro děti a dorost.

Povinná očkování jsou hrazena ze zdravotního pojištění.

Existuje-li víc typů vakcín proti dané nemoci, hrazena je pouze jedna stanovená varianta.

Proti jakým nemocem lze děti očkovat volitelně

Dobrovolným očkováním chráníte dítě ještě víc. U některých závažných nemocí plně hradí nepovinné očkování zdravotní pojišťovna. Je však nutno dodržet určený věk dítěte pro aplikaci. U ostatních typů nepo-

vinného očkování lze požádat o příspěvek, jehož výše se liší dle zdravotní pojišťovny.

Klíšťová encefalitida

V ČR se vyskytuje velké množství infikovaných klíštět, která přenášejí mj. klíšťovou encefalitidu, která v případě vážného průběhu nemoci může na zdraví dítěte zanechat doživotní následky. Nejúčinnější prevencí představuje očkování.

Očkovat lze celoročně. V letních měsících se používá **zrychlené očkovací schéma**, které umožňuje rychlejší nástup ochrany. Přeočkovává se po 3 až 5 letech. Všechny pojišťovny poskytují na očkování příspěvek.

Meningokoková nákaza

Existuje několik typů meningokokové infekce, na území ČR je nejvíce rozšířen typ B. Infekce má rychlý průběh a může vést až k selhání organismu, zánětu mozkových blan či sepsi. Šíří se vzduchem a nejvíce ohrožuje děti v různém věku.

Očkování je v podstatě jedinou účinnou prevencí. Také proto je plně hrazeno, musí se však provést v doporučeném věku dítěte. U meningokoku typu B do šesti měsíců, u typů A, C, W, Y nejpозději do 2. roku dítěte. Později lze využít částečný příspěvek na očkování.

Pneumokokové infekce

Jedná se o poměrně časté onemocnění malých dětí zhruba do 5 let. Průběh může být mírný od lehkých respiračních onemocnění, přes záněty dutin až po vážný v podobě zápalů plic



s trvalými následky a bohužel i úmrtím.

Jako prevence je opět doporučeno očkování. Bezplatné je u dětí, kterým byly všechny dávky aplikovány do 7. měsíce věku a přeočkování do 15. měsíce věku pojištěnce.

Lidské papilomaviry (HPV)

Nebezpečný vir napadající buňky kůže a sliznic a postihující ženy i muže. Může způsobit přednádorové změny, rakovinu děložního čípku, nádory vulvy, vaginy, konečníku, penisu a krku.

Očkování je doporučeno dospívajícím dívkám i chlapcům. Chlapce přitom chrání nejen před různými druhy rakoviny, ale zároveň brání tomu, aby se stali přenašeči. Ve věku 13 – 14 let dívky i chlapci je 1 varianta vakcíny zcela hrazena zdravotní pojišťovnou.

Rotavirové infekce (záněty trávicí soustavy s průjmy)

Nejčastější příčinou akutních

gastroenteritid u dětí do 5 let jsou rotaviry. Šíří se zejména na jaře a v zimě a způsobují průjmy a zvracení, které končí vají i hospitalizací kvůli rehydrataci dítěte. Preventivní ochranu nabízí očkování podávané ústy, aplikované od 6. týdne věku.

Plané neštovice

Nakažlivé onemocnění ohrožuje zejména děti, nejčastěji pak postihuje předškolní a mladší školní děti. Zdravotní pojišťovna toto očkování nehradí, lze však požádat alespoň o finanční příspěvek.

Žloutenka

Ochranu proti žloutence typu B poskytuje povinné očkování. Navíc lze děti chránit vakcínou proti žloutence typu A, které se také říká nemoc špinavých rukou.

Chcete se o možnostech očkování vašeho dítěte a ochraně jeho zdraví dozvědět více? Zeptejte se ve vašeho lékaře a využijte možnost očkování přímo v ordinaci MediClinic.



MUDr. Iveta Toupalíková®

Praktická lékařka pro děti a dorost, MediClinic a.s., Praha 9

Zdravější fast-food s dětmi

V posledním roce a půl trávíme s dětmi mnohem více času doma s nutností každodenního vaření. Léto strávíme spíše na chatách a chalupách, u vody a v lesích, než na dovolené u moře. Lákadla fast-foodu, tj. rychlého, nezdravého občerstvení jsou však všude a těžko jim děti i my odoláváme. Následují výčitky, že do sebe dostáváme nezdravý přepálený olej, nadměrné množství soli, cukru a celkové energie. A ruku na srdce – všichni jsme za poslední rok trochu přibrali, dokonce i děti.

Fast-food znamená rychlé jídlo, konzumované většinou venku, v ruce. Patří sem klasické rychlé občerstvení z řetězců nebo stánků, typická jsou i jídla připravovaná na grilu. I tato jídla se dají připravit tak, abychom si pochutnali a zároveň dodali tělu potřebné živiny a nezatěžovali je nevhodnou stravou.

Každá rodina má své oblíbené recepty na grilování

Při grilování stačí zvolit správný postup. Tuk nesmí při grilování z masa stékat a znovu se odpařovat, protože přepalováním se tvoří rakovinotvorné látky. Volíme libová masa, ryby či sýry a spoustu čerstvé zeleniny. Uzeniny dětem raději nenabízíme vůbec.



Pochutnejme si stejně jako na dovolené u moře

Ve středomořských zemích jsou téměř všechna jídla připravována sice rychle, ale z čerstvých a zdravých surovin. A středomořská dieta patří k nejzdravějším.

Využívejme její principy při přípravě zdravějších variant fast-foodu. Co nejvíc čerstvé zeleniny, libového masa, sýra, ryb a olivového oleje. Vyhněme se smažení, řekneme si, jak i bez něj lze dosáhnout podobné chuti.

Zachovejme chuť, ale udělejme něco pro své zdraví

Tip! Není pravda, že olivový olej je vhodný pouze do salátů. Panenský olivový olej se začíná přepalovat až při teplotě 210 °C. Až do této teploty si zachovává zdraví prospěšné látky – nenasycené mastné kyseliny a vitamin E, které působí jako prevence nemocí srdce, cév i vzniku rakoviny. Proto se hodí i pro tepelnou úpravu jídel.

Italská pizza

Je velmi oblíbená a snadno připravená. 2 lžičky sušeného droždí, ½ hrnku teplé vody a 2 hrnky polohrubé mouky smícháme a necháme pod utěrkou kynout. Když těsto zdvojnásobí objem, propracujeme, osolíme a přidáme lžičku provensálského koření. Znovu necháme kynout a přidáme tolik mouky, aby těsto bylo polopevné, ne tuhé. Troubu rozpálíme na maximum 250 °C. Plech nebo silikon na pizzu vyložíme pečicím papírem a rozetřeme na něj lžící olivového oleje. Rukama natřenými olivovým olejem rozprostřeme těsto, potřeme rajsým protlakem, poklademe oblíbenou náplní a navrch nakrájíme mozzarellu. Pizzu pečeme rychle, až jsou okraje zlaté a mozzarella rozpečená.

Zdravotní benefity: obsahuje kvalitní olivový olej, těsto i náplň jsou zdravější, bez konzervantů a stabilizátorů.



Kuřecí burgery

Na 1 burger potřebujeme maso z 1 stehna bez kůže a menší spodní část prsního řízku. Maso nakrájíme a v sekacím nástavci tyčového mixéru nasekáme najemno. Osolíme, opepříme a vypracujeme kulatý tvar. Grilujeme na troše olivového oleje. Bulky rozkrojíme, nasucho opečeme a potřeme z jedné strany kečupem a z druhé majonézou, poklademe zeleninou a vložíme burger. Zásadně nekupujeme mleté kuřecí maso.

Zdravotní benefity: obsahují čistou bílkovinu libového drůbežího masa.

Zlaté kuřecí/krůtí nugety

Maso nakrájíme na kostky. V misce smícháme škrob, kari koření, mletou papriku a sůl. Vložíme maso, které ve směsi rovnoměrně obalíme. Pekač vyložíme pečicím papírem a pokapeme olivovým olejem. Prázdný vložíme do trouby rozpálené na 180 °C –

troška oleje vytvoří „atmosféru smažení“. Po chvíli jej opatrně vyndáme, vsypeme kousky masa, shora pokapeme olejem a dáme péct, v průběhu jednou zlehka promícháme.

Při použití horkovzdušné fritézy necháme napřed rozpálit malou lžící oleje a pak vsypeme nugety.

Nugety podáváme samotné se zeleninou, ale můžeme jimi i plnit tortilly nebo napichovat na špejle s cibulí a zeleninou jako kebab.

Zdravotní benefity: maso není smažené, obsahuje bílkoviny libového drůbežího masa, zeleninu a vysoce kvalitní olej.

Dvoubarevné „smažené“ hranolky

Mrkev a brambory oškrábeme a nakrájíme na velikost a tvar hranolků; brambory na klasicickou velikost, mrkev spíše užší, protože je tvrdší. Hranolky necháme odležet v papírové utěrce, aby pustily vlhkost.

Pak je promícháme v misce s trochou olivového oleje. Plech vyložíme pečicím papírem, pokapeme olivovým olejem a prázdný dáme do trouby rozpálené na 200 °C. Jakmile se rozpálí, nasypeme v jedné vrstvě hranolky a „smažíme“ doměčka. Solíme až hotové.

Při použití horkovzdušné fritézy další olej není třeba.

Zdravotní benefity: hranolky nejsou smažené, i když tak chutnají. Olivový olej uvolní vitamíny rozpustné v tucích, které se v syrovém stavu vstřebávají obtížně.



Domácí čerstvý sýr nebo dip

10% jogurt řeckého typu necháme vykapat přes cedník vyložený plátkem přes noc v lednici. Syrovátka odkape do misky a zůstane hladká a nasládlá smetanová hmota s využitím všude, kde se hodí přírodní sýr, cottage, tvaroh či majonéza, nebo lze dochutit jako dip do tortil aj.

Hodí se jako **základ pomazánky** s pažitkou, cibulkou, čerstvou červenou paprikou, mletou paprikou, česnekem nebo vařenými vejci, nivou či sardinkami.

Přidáním vanilkového cukru z něj připravíme domácí **příbinaček**, přidáním kakaa nebo rozmačkaných jahod či banánu

vznikne domácí **termix**.

Zdravotní benefity: obsahuje množství bílkovin, vápníku a probiotik; má méně tuku než majonéza, neobsahuje nadbytečnou sůl jako tvrdé sýry a fosforečnany jako tavené sýry.

Plněné tortily

Tortily prohřejeme na páře, namažeme domácím dipem, plníme zlatými nugetami a čerstvou zeleninou.

Do mexických tortil patří i směs fazolí a kukuřice, dip ochutíme mexickou omáčkou.

Řecký gyros

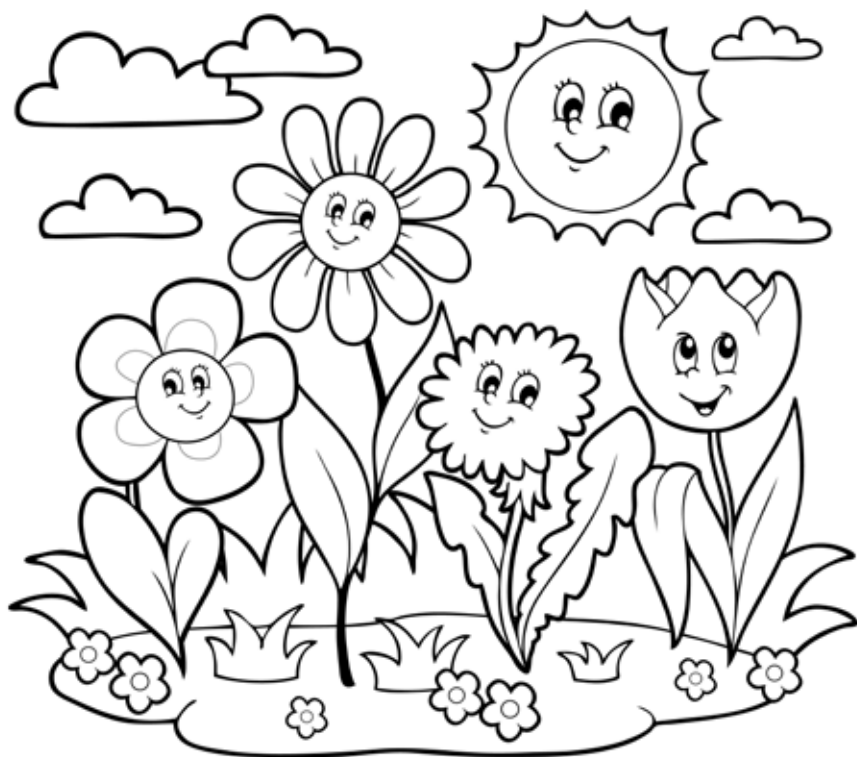
Pita placky opečeme nasucho na

pánvi, natřeme domácím dipem, poklademe trhaným masem z pečených kuřecích stehen, proložíme čerstvou zeleninou a zabalíme.

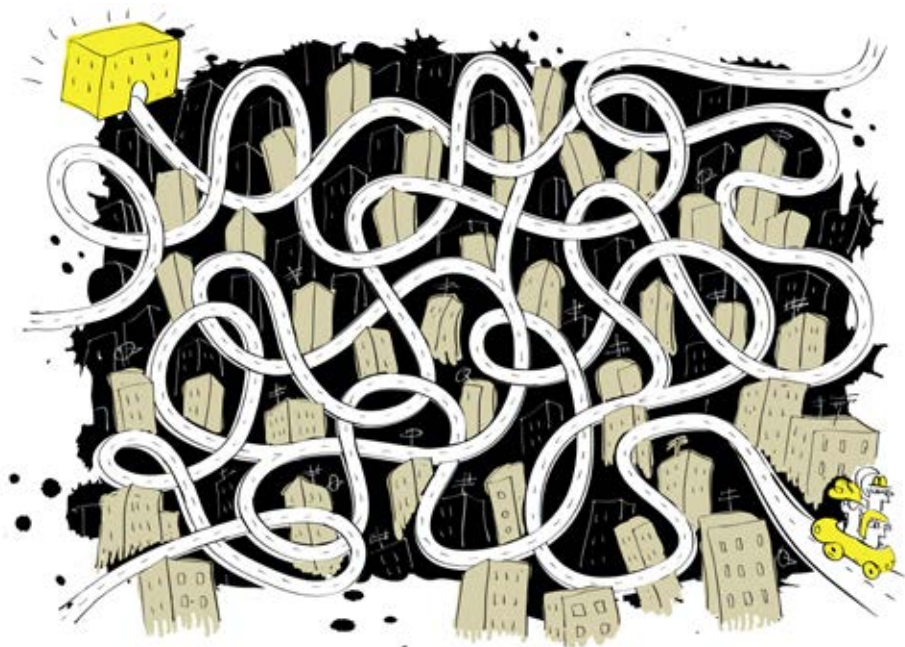
Přípravou jednoduchých receptů a domácími variacemi na fast-food užitečně strávíme společný čas s dětmi. Děti ztratí obavy z vaření jako něčeho obtížného a budou právem hrdé na vlastní šikovnost a samostatnost.

A při společné konzumaci zdravých rychlých specialit se už celá rodina může těšit na příští dovolenou u moře.

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



Vymaluj si obrázek s veselými kytkami!



Pomoz
rodičům
dostat se
co nejdříve
domů!

Najdeš
správnou
cestu?



Usnadnění péče o inkontinentní, případně imobilní pacienty

Řešení inkontinence u žen i mužů není úplně jednoduché a má několik fází.

1. Přiznání problému – asi nejtěžší fáze. Jako první krok je možné si zjistit informace na internetu, nebo si promluvit s blízkou osobou. Bez připuštění si, že opakovaný únik moči není náhoda, se těžko motivuje k návštěvě lékaře.

2. Konzultace s lékařem – lékař (praktický lékař, urolog, příp. gynekolog) s pacientem důkladně problém probere (jak často dochází k únikům moči, v jakých situacích a jak dlouho problém trvá...), vyšetří ho a následně stanoví tzv. stupeň inkontinence. Zároveň pacienta seznámí s možnostmi zmírnění inkontinence pomocí režimových opatření, Kegelových cviků, úpravy jídelníčku atd.

3. Doporučení vhodného druhu inkontinenční pomůcky lékařem – výběru a preskripci pomůcek jsme se podrobně věnovali v minulém čísle časopisu. Zaměřili jsme se na základní vlastnosti, konstrukční prvky, vysvětlili jsme rozdíly a použití jednotlivých druhů.

Ne vždy první výběr pomůcky vyhovuje. Lze tak doporučit vyzkoušení různých druhů

pomůcek od různých výrobců, pomůcky se totiž liší nejen svou velikostí, tvarem, funkcí, ale také savostí a retencí.

V České republice se jako základní parametr uvádí savost, tedy schopnost pomůcky pojmout určité množství tekutiny. Neméně důležitým kritériem je, kolik tekutiny udrží v sobě (např. při zatížení, pohybu nebo manipulaci). **Toto určuje tzv. retence pomůcky.** Retence udává množství absorbované tekutiny uzavřené v savém jádře, díky superabsorbentu přeměněné na gel, který ji nevrátí zpět na povrch ani při usednutí apod. Proto se mohou lišit i pomůcky se stejnou či podobnou deklarovanou savostí.

Ani sebelepší inkontinenční pomůcka nemusí sama o sobě stačit ke komfortnímu životu. Proto existuje sortiment doplňkových produktů určených pro zjednodušení života jinak zdravotně znevýhodněným uživatelům inkontinenčních pomůcek, ale také pro imobilní osoby odkázané na pomoc a péči blízkých a jejich pečovatele.

Sortiment doplňkové péče

1) Jednorázové hygienické podložky – jsou nepostradatelným doplňkem sloužícím k ochraně lůžka, lůžkovin nebo

i invalidního vozíku. Chrání před vlhkostí z možných úniků moči nebo např. při osobní hygieně. Jsou k dispozici v různých velikostech a savostech a jejich užití významně zvyšuje komfort pacienta při spánku. U osob upoutaných na lůžko pomáhají pečujícím snížit množství znečištěných lůžkovin.

Jednorázové hygienické podložky může ve III. stupni inkontinence předepsat lékař. Pak jsou s časovou úhradou zdravotní pojišťovny a spoluúčastí pacienta.

2) Jednorázové hygienické žínky – pro osobní hygienu se používají různé typy jednorázových hygienických žínek, které jsou savé, jemné k pokožce a zároveň odolné proti roztržení. Hodí se k čištění a mytí těla a vlasů i spolu se specializovanou kosmetikou.

3) Jednorázová ochrana oděvu – při jídle nebo pravidelné hygieně ústní dutiny osob upoutaných na lůžko lze použít jednorázovou ochranu oděvu v podobě velkého bryndáku, chránícího celou přední část těla.

Specializovaná kosmetika

Samostatnou kapitolou doplňkové péče je **specializovaná kosmetika**, která předchází suchosti

namáhané kůže, působí jako prevence opruzenin, aktivuje a prokrvuje kůži a samozřejmě ji čistí. Většina výrobků pro péči o inkontinentní pacienty navíc obsahuje látky neutralizující zápach.

1) Péče s použitím vody

U soběstačných pacientů se používají běžně dostupné přípravky se stejným použitím jako běžná kosmetika, oproti níž mají navíc účinné látky chránící a vyživující pokožku vystavenou neustálému působení moči, a tedy extrémně namáhanou. Využívá se především látek urychlujících hojení (alantoin, panthenol), látky hydratační (urea a vitaminy skupiny B) a také látky zklidňující (omega-3 a omega-6, lněný biokomplex). Důležitá je také preventivní ochrana proti

opruzeninám a k tomu slouží tzv. bariérové krémy – s oxidem zinečnatým nebo argininem.

2) Péče bez použití vody

U pacientů upoutaných na lůžko je hygiena spojená s použitím vody velmi komplikovaná a bývá pro pacienta nekomfortní. Přesto je však hygiena pacientů na lůžku nutná a musí být ještě časější, jen přípravky jsou jiné a ke svému použití nepotřebují vodu.

Základem jsou různé druhy vlhčených ubrousků, přízrůsobených péči o dospělé. Oproti dětským vlhčeným ubrouskům jsou výrazně větší, obsahují zvlhčovačlá čistící a ošetřující pokožku. Jsou ubrousky specializované na kůži celého těla, na intimní partie (obsahující probiotika) nebo pro osoby s velmi

citlivou pokožkou.

K mytí se nejčastěji používají bezoplachové čistící a ošetřující tělové pěny, pěnové šampóny a mycí krémy.

U pacientů upoutaných na lůžko je velmi důležitá prevence proleženin, k tomu jsou určeny aktivující gely a masážní oleje, které prokrvují pokožku a zanechávají osvěžující pocit.

Sortiment specializované kosmetiky je široký a vyplatí se hledat správné produkty. Jsou prospěšné nejen kůži, ale zlepšují i pocity lidí, pro které by se jinak mohla inkontinence stát problémem vážně zasahujícím do běžného života. Úloha specializované kosmetiky je tak u inkontinentních osob klíčová.

Inzerce

SPECIALIZOVANÁ KOSMETIKA

PRO PÉČI O NAMÁHANOU POKOŽKU



	NAŠ REŽISÉR	DREŽÚRA		ŠEVCOVSKÉ HŘEBÍČKY	NAHÝ LIDSKÝ MODEL	DĚTSKÁ HRAČKA NA PROVÁZKU	POMLUVA		ZAKLADATEL PRVNÍHO CUKROVARU NA SVĚTĚ	ČÁSTI KMENŮ STROMŮ	POCHOD	SPISOVÁ ZNAČKA
RUDNÉ DOLY (ZKR.)			NÁŘADÍ					FRANCOVKA				
SLOVEN. POLNÍ MÍRA			KOLEH (ZAST.) PODLUHLE PEČIVO (MN. Č.)					POVĚST (NÁŘEC) ÚKAZY				
TAJENKA 1												PRAMÁTI
DOMÁCKÝ ALEXEJ					CHIRUR- GICKÝ ZÁKROK TAJENKA 2							
	PŘEDMĚT	STARÝ NÁZEV RUDNÝCH NEROSTŮ INDIÁNSKÝ STAN				RUSKY RÁNO	ŘÍMSKY 495 NAIVNÍ ŽENA			ZN. ELEKTRON- VOLTU SLOVEN. CO		
SPZ OSTRAVY				STAROGER- MÁNSKÉ ZNAKY NADŠENÍ				ČESKÉ AEROLINKY TU MÁŠ				
ZN. BERYLIA		RESPEKT					NUŽE OBRNĚNÉ VOZIDLO				OKAMŽITĚ	MEŠÍ OSY
CITOSLOVCE PŘEKVAPENÍ			DOBRO- ČINNOST							CITOSLOVCE PODIVU PARLAMENT ČESKÉ REPUBLIKY		
INIC. PILAROVÉ		POZŮSTALÁ ZN. MANGANU						POŠTOVNÍ NOVINOVÁ SLUŽBA INIC. OLMEROVÉ				
ATATUR- KOVO JMÉNO						OBLOMEK						
UKAZOVACÍ ZÁJMENO						SOUZVUKY TONŮ						

Zkuste své štěstí a pošlete nám vyluštěnou tajenku

Hraje o 10x EUCERIN AntiPigMent Duální sérum 30 ml v hodnotě cca 1 000 Kč

Trápí vás po letním slunění pigmentové skvrny? Objevte revoluci v péči proti hyperpigmentaci: řada Eucerin Anti-Pigment s patentovaným thiamidolem.

Produkty této řady zesvětlují pigmentové skvrny a brání jejich opakovanému výskytu (při pravidelném používání). Nová patentovaná účinná složka thiamidol cíleně řeší příčinu vzniku hyperpigmentace snížením tvorby melaninu. Klinická studie prokázala redukci pigmentových skvrn až o 75 %*.

Získejte zpět sjednocený tón a zářivý vzhled pleti s řadou Eucerin Anti-Pigment!

* Výsledek klinické studie na Eucerin Anti-Pigment Duální sérum s 35 ženami, 12 týdnů pravidelného používání dvakrát denně.



Správné znění tajenky pošlete nejpozději do 30. 9. 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. Léto 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.

Tajenka z vydání MediClinic PLUS JARO 2021: Skvělá volba pro plet'

Výhercům gratulujeme: J. Hoidekrová/Liberec; V. Najbrtová/Nymburk; A. Rysová/Třebotov; M. Červinková/Jabl. N. Nisou; J. Pichlíková/Nepomuk; J. Čížová/Most; V. Majorová/Horaždovice; B. Mrázková/Vimperk; M. Černáková/Kroměříž; S. Čičmerová/Praha

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**

Chráníte se proti klíšťové encefalitidě očkováním?

Nezapomněli jste na nezbytné přeočkování?

- + Účinné očkování se skládá ze 3 dávek a přeočkování.

1. DÁVKA – DEN 0
2. DÁVKA – PO 1–3 MĚSÍCÍCH
3. DÁVKA – PO 5–12 MĚSÍCÍCH
PŘEOČKOVÁNÍ – PO 3–5 LETECH

- + Imunitu získáte již po 2. dávce vakcíny, pro zachování ochrany je nutná i 3. dávka a následně pravidelné přeočkování po 3–5 letech.
- + Pokud neproběhne celé očkovací schéma a přeočkování v termínu, je nutné zopakovat celý cyklus.



- + Pro rychlejší nástup imunity v teplých měsících se očkuje ve zrychleném schématu.

1. DÁVKA – DEN 0
2. DÁVKA – PO 2 TÝDNECH
(NÁSTUP IMUNITY)
3. DÁVKA – PO 5–12 MĚSÍCÍCH
PŘEOČKOVÁNÍ – PO 3–5 LETECH

Zkontrolujte si termín posledního očkování a objednejte se k lékaři!

Prevence je důležitá!

Každé dva roky máte nárok na komplexní prohlídku praktickým lékařem plně hrazenou zdravotní pojišťovnou.

- + Všechny ordinace fungují ve standardním režimu, s dodržáním vysokých hygienických standardů.
- + Jsou prováděny preventivní i pracovní lékařské prohlídky.

- + Je možné se objednat na nepovinné očkování dle Vašeho výběru, některá z nich s příspěvkem zdravotní pojišťovny.
- + Pacienti jsou zváni na konkrétní čas.
- + Ordinační hodiny jsou oddělené a vyhrazené pro zdravé a nemocné.

Dbejte na své zdraví, využijte všech možností prevence!

