

Podzim 2021
časopis zdarma

MediClinic⁺

PLUS

Záludná cukrovka

Očkování proti
Covid-19 u dětí

Správná výživa
a lepší výkony
dětí

Zdravé držení těla

Kreativní
stránka
pro děti



1
NA TRHU
V ČR

NEPOSTRADATELNÝ PROTI BOLESTI A ZÁNĚTU V KRKU I DUTINĚ ÚSTNÍ

4

ÚČINKY

- anestetický
- analgetický
- antiseptický
- protizánětlivý

TANTUM
VERDE®

benzydamin hydrochloridum



TANTUM VERDE.
ŽIVOT JE KRÁSNÝ BEZ BOLESTI V KRKU.

Tantum Verde, Tantum Verde Mint a Tantum Verde Spray obsahuje benzydamin hydrochlorid. Lék k místnímu užití v ústech a krku.
Čtěte pečlivě příbalový leták. *Zdroj IMS data období 1-12 2020/1-6 2021.



Angelini Pharma Česká republika s.r.o.,
Palachovo náměstí 799/5, 625 00 Brno, www.angelini.cz



Tantum Family
www.tantumverde.cz



Vážení a milí čtenáři,

rád bych Vás pozdravil v úvodu dalšího čísla našeho časopisu. Po roce je tu opět pomalu podzim, dny se krátí, sluníčka ubývá a s tím i příležitostí k pobytu na čerstvém vzduchu, který je velmi prospěšný ve všech směrech.

Každý rok se spolu s podzimem hlásí o slovo respirační onemocnění, která mají v tomto období ideální podmínky pro šíření. Jedná se nejen o Covid-19, ale o stále existující další onemocnění, jako je např. chřipka nebo pneumokokové nákazy.

Při péči o zdraví nejen na podzim je velmi důležitá podpora imunity, které se věnujeme v jednom z článků. Zásadní možností prevence respiračních nemocí zůstává nadále očkování. Je možné se nechat očkovat např. proti chřipce nebo pneumokokovým nákazám. Rizikové skupiny obyvatelstva mají očkování zdarma, při dodržení určených věkových limitů vakcinace je hrazení zdravotní pojišťovna. Vakcinaci je možné na základě doporučení lékaře provést souběžně s očkováním proti Covid-19. Více se dozvíte také uvnitř časopisu.

Všechny naše ordinace se o Vás starají v plném rozsahu, tzn. poskytují nejen akutní péči, ale provádějí také důležité preventivní prohlídky nebo očkování. Prostřednictvím naší Klientské linky se Vás snažíme aktivně informovat o všech možnostech prevence, včetně očkování, hrazení pojišťovnou. Osloví-li Vás naše klientská linka, využijte její nabídky a vyhraďte si důležitý čas pro péči o Vaše zdraví.

Přeji Vám pevné zdraví a krásné podzimní dny.

Ing. Radek Peš
člen představenstva



Obsah

Se silnější imunitou se to lépe „táhne“	4
Záludná cukrovka: Nemoc, která nebolí, ale vážně ohrožuje zdraví	6
Očkování proti Covid-19 u dětí	8
Správnou výživou a životosprávou k snadnějšímu učení a lepším výkonům dětí	10
S podzimem se zvyšuje riziko respiračních chorob	12
Home office vs. zdravé držení těla	14
Kreativní stránka pro děti	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: 3. vydání, ročník VII, PODZIM 2021, říjen 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.

ČEKÁRNY A ORDINACE MEDICLINIC V NOVÉM DESIGNU

Chceme, aby se u nás děti cítily dobře. Vylepšujeme proto vzhled našich čekáren i ordinací. Nová hravá grafika a veselé barvy doprovodí naše malé pacienty při návštěvě u dětského lékaře.



Nezapomněli jsme ani na dospělé pacienty. Snažíme se o funkční a hezký design, který zastupuje modrá či šedá barva a jednoduché linie. Křížky na stěnách jsou náš nezaměnitelný grafický prvek.



Představujeme – informujeme

O zajímavých či nových produktech, které mohou vám i nejbližším pomoci v péči o své zdraví...
nechte se inspirovat. (Premp)

NOVINKA



Vibovit Děčko Vitamin D3 500 IU

- Pro podporu zdravé imunity dětí
- Vitamin D přispívá ke správnému fungování imunitního systému.
- Rychlá a vysoká vstřebatelnost vitaminu D3 ve spreji.

Doplňek stravy. Neslouží jako náhrada pestré a vyvážené stravy.



Iborex® nová generace léku proti bolesti

- Krystalicky čistý dexibuprofen
- Účinná úleva od bolesti, nižší zátěž pro tělo
- Pomáhá při bolesti svalů, kloubů, šlach a kostí, jako je např. bolest zad

Iborex® je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje dexibuprofen. Pozorně čtěte příbalovou informaci a poraďte se s lékařem nebo lékárníkem.

Inzerce

HARTMANN



Doplňek stravy

Zdraví a rodina je to,
na čem skutečně záleží



Znáte svoje hodnoty?

Veroval® tlakoměry

Spolehněte se na tlakoměry Veroval® s vysokou přesností měření a prodlouženou zárukou.

č.1

v ČR*

Zdravotnické prostředky. Čtěte pozorně návod k použití. Domácí diagnostika nenahrazuje lékařskou péči, ale je jejím doplňkem. Svůj zdravotní stav konzultujte s lékařem. *IQVIA®, nejprodávánější značka tlakoměrů v ČR v r. 2020.

www.lekarnahartmann.cz



MUDr. Lucie Urbanová

Praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s., České Budějovice

Se silnější imunitou se to lépe „táhne“ aneb tipy, jak zaručeně upevnit zdraví

Koloběh života je neúprosný. Léto se chýlí ke konci a ohlazuje se podzim. Nastal čas na posílení imunity pro lepší ochranu svoji i svých dětí před nemocemi.

Něco jako zimní nemoci samozřejmě neexistuje. Nachladit se nebo dostat chřipku je možné kdykoliv. V zimě je však riziko nemoci častější než v létě.

Oslabená imunita a s tím spojené zhoršené zdraví v zimě trápí spoustu lidí. Může za to méně slunečního světla, chladné počasí a daleko méně pohybu na čerstvém vzduchu.

Pro zdraví a imunitu je důležitý zdravý životní styl

Nejlepším způsobem, jak se chorobám nejen typickým pro zimní období vyhnout či aspoň zmírnit jejich průběh, je žít zdravě po celý rok a posilovat přirozenou obranyschopnost organismu neboli **imunitní systém** průběžně.

Zdravý životní styl je široký pojem. Různá doporučení ohledně výživy i pohybu se mění, ale základ zůstává stejný.



Jak tedy žít zdravě a s úsměvem?

Dbejte na pestrý jídelníček a nepřejídejte se

Nechcete-li se stát otroky striktních výživových doporučení, **jezte ideálně vše v rozumné míře** a dodržujte **základní zásady zdravého a vyváženého jídelníčku**.

- Neomezujte žádnou ze tří hlavních živin (cukry, tuky, bílkoviny).
- Preferujte čerstvé a neupravené suroviny, zařaďte do jídelníčku luštěniny.
- Připravujte si jídla sami.
- Střídejte druhy ovoce a zeleniny v několika porcích denně.

● Nebojte se tuků, vybírejte však pečlivě jejich zdroje (vejce, tučné ryby).

● Omezte výrobky z bílé mouky a cukr – bílé pečivo, sladkosti a cukrovinky.

● Vyhýbejte se upraveným potravinám, polotovarům a fast foodům.

● Dodržujte rozumné porce a nepřejídejte se.

Věnujte pohybu alespoň hodinu denně

Každodenní pohyb je pro celkové zdraví a silný imunitní systém velmi důležitý. Udržíte tělesnou hmotnost a fyzickou kondici, vyplavují se při něm hormony štěstí pro dobrou

náladu. Pro jeho maximální benefity je třeba dodržovat určitá pravidla.

- Každý den se pohybujte na čerstvém vzduchu, aspoň kratší procházku.
 - Nejvhodnější je lehký až středně těžký trénink, který udýcháte bez potíží pouze nosem.
 - Střídejte různé pohybové aktivity.
 - Ideální je svižná chůze, nordic walking, pomalý běh, kolečkové brusle, jízda na kole, v zimě brusle a běžky, nebo pohybové hry s dětmi.
 - Při pohybu dbejte na vhodné oblečení dle počasí.
 - Pokuste se vyvarovat tepelných šoků (přechod z klimatizovaných prostor, pozdní zahájení topné sezóny apod.).
- Nezapomínejte na odpočinek a kvalitní spánek**
- Vedle zdravé výživy a pohybu často zapomínáme na odpočinek a regeneraci. Pokud patříte mezi „aktivce“, kteří trpí nutkáním neustále něco dělat, naučte své tělo i mozek odpočívat.
- Jeden den v týdnu nečlejte žádný sport.
 - Chodte na masáže, do sauny, naučte se vypnout myšlenky a relaxovat, vyzkoušejte pomalejší styly jógy a jiné styly aktivního odpočinku.
 - Dbejte na dostatek spánku. Usínejte a vstávejte ve stejný čas.

Jak zvýšit přirozenou obranyschopnost u dětí

Dospělí si za své zdraví zodpovídají sami, u dětí je ovlivňují hlavně rodiče. Ti by měli dbát na zajištění následujících čtyř podmínek:

Pestrá, zdravá a vyvážená výživa

Dětskou imunitu podpoříte několika porcemi **zeleniny a ovoce** denně, zejména druhů s vysokým obsahem vitaminů a minerálů.

Důležitý je **vitamin C**, nezbytný nejen pro funkce imunitního systému. Také chrání buňky před volnými radikály a oxidací a snižuje míru únavy a vyčerpání.

Nejlepšími zdroji jsou **šípky, kiwi, černý rybíz, rakytník, papriky, jahody, brokolice, petržel či růžičková kapusta**.

Kvalitní zdroje vlákniny v ovoci, zelenině, ořechách a zakysaných mléčných výrobcích pomáhají udržet zdravou střevní mikroflóru, která je pro podporu imunity velmi důležitá.

Každodenní pohyb na čerstvém vzduchu

Pohyb venku za pěkného, ale i horšího počasí je pro imunitní systém dítěte důležitý. S vhodným oblečením se není třeba bát jít s dítětem ven ani v dešti, sněhu či mrazu.

Dostatečný spánek ve větrané místnosti

Malé děti by měly spát déle než dospělí. Například batolata

stráví spánkem 12 až 13 hodin, malí předškoláci okolo 10 hodin denně.

Dodržování základních hygienických návyků

Hygienické návyky, zejména důkladné mytí rukou po návštěvě WC, příchodu z venku či před jídlem, brání šíření škodlivých bakterií a virů, a snižují riziko nákaz a nemocí.

K prospěšným zvykům patří i hygiena nosní sliznice pomocí mořských a minerálních vod.

Doplňky stravy posílí imunitu u dětí i dospělých

Účinný způsob posílení imunity bez ohledu na věk představují **doplňky stravy**.

Nemusí jít jen o běžné **vitaminové a minerální doplňky**, užitečná jsou také **probiotika** pečující o střevní mikroflóru.

Vitaminy A, C a D pomáhají při boji s infekcí. Vitaminy B6, B12 a kyselina listová pozitivně ovlivňují bílé krvinky.

Důležité stopové prvky pro imunitu jsou selen, zinek, měď a železo a nesmíme zapomenout na omega-3 mastné kyseliny.

Z rostlinné říše si můžeme pomoci hlívkou, echinaceou, česnekem, rakytníkem, všeho-jovcem, kočičím drápem nebo zázvorem.

Z lékárny pak volně prodejnými přípravky s přídatkem mateřského mléka (kolostrem) a různými enzymy.



MUDr. Šimon Matějka,
Praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s., Horažďovice

Záludná cukrovka: Nemoc, která nebolí, ale vážně ohrožuje zdraví

Cukrovka, odborně diabetes mellitus (doslovně úplavice cukrová), označuje metaboličké onemocnění, které vážně ohrožuje zdraví. Protože nebolí a postupuje pomalu, bývá často podceňována. Zdravotním komplikacím lze předejít včasnou diagnostikou, dodržováním dietních opatření a úpravou životního stylu.

Porucha metabolismu cukru se projevuje zvýšenou hladinou cukru v krvi (nad 5,6 mmol/l nalačno, nebo 7,8 mmol/l po jídle) a postihuje obě pohlaví v každém věku. Dle příčiny vzniku se rozlišuje **diabetes mellitus I. a II. typu**, zvláštní

typ představuje **gestační diabetes** (těhotenská cukrovka), který se u některých žen objevuje během těhotenství.

Jak se liší diabetes I. a II. typu

V ČR se s cukrovkou léčí okolo 1 milionu pacientů. Převážná část (92 %) trpí cukrovkou II. typu, jen 6 % má cukrovku I. typu a pod zbývající 2 % spadá těhotenská, případně jiné specifické varianty této nemoci. Počty nemocných narůstají každý rok zhruba o 3 000 nových pacientů. Přepokládá se, že asi 5 % populace má diabetes mellitus, ale dosud u nich nebyl diagnostikován.

Hlavní příčinou diabetu II. typu je **nadváha/obezita a nezdravý životní styl**, tedy dlouhodobě nevhodný jídelníček, nadměra alkoholu a nedostatek pohybu. Naproti tomu diabetes I. typu je **autoimunní onemocnění**, které spočívá v nedostatečné produkci hormonu inzulinu. Významnou roli hraje genetika – větší pozor by si měly dávat osoby, u nichž v rodině byla cukrovka diagnostikována.

Diabetes I. typu postihuje zejména děti a dospívající, méně pak starší osoby. Dietní opatření nestačí a nezbytná je léčba inzulinem. **Diabetes II. typu se obvykle vyskytuje u dospělých osob nad 40 let.**

Charakterizuje ho zvýšená hladina cukru v krvi a snížená citlivost na inzulin. Nutná je změna životního stylu, úprava jídelníčku a zvýšená tělesná aktivita.

Bezpečný život s cukrovkou – jak ji poznat a způsoby léčby

Cukrovku nelze úplně vyléčit, lze ji pouze udržovat v mezích. Ignorace příznaků, neužívání léků a nerespektování opatření vedou k **vážným zdravotním komplikacím jako srdeční choroby, mozkové příhody, slepota, selhání ledvin a syn-**





drom diabetické nohy, který může skončit až amputací.

První krokem je odhalit nemoc a zahájit léčbu včas. Pro **cukrovku I. typu** jsou typické pocity abnormální žízně a hladu, časté močení, úbytek váhy, únava a vysoké hodnoty glykémie. U dětí a dospívajících může být začátek nemoci náhlý a dramatický. U vážnějších případů se může objevit zvracení, bolesti břicha až bezvědomí.

Diabetes II. typu se projevuje slabostí, únavou, malátností, rozmazaným viděním, suchou a svědivou pokožkou, výrazným pocitem žízně, častějším močením, opakovanými infekcemi močových cest a cévními potížemi. Často se objevuje současně s vyšším krevním tlakem a cholesterolem.

Co je diabetická noha? Cukrovka může zapříčinit vznik nebezpečné infekce a vředů, které mohou poničit hluboké tkáně na noze. Pokud se infekce nepodchytí včas, může dojít až k amputaci postižené části nohy. Proto se u diabetiků klade obzvláště velký důraz na péči o nohy a sledování jejich stavu i při sebemenším poranění.

S léčenou a zvládnutou cukrovkou přitom lze žít normální a plnohodnotný život bez větších omezení.

Nutná je **úprava životního stylu, dodržování dietních doporučení a pravidelné lékařské kontroly**, na základě kterých se léčba přizpůsobuje vývoji nemoci.

8 základních doporučení, jak žít normální život s cukrovkou:

- Jezte zdravou a vyváženou stravu s odpovídající energetickou hodnotou.
- Stravujte se pravidelně, ideálně menší porce 5x denně.
- Mějte neustále po ruce vhodnou svačinu, která v případě nouze doplní cukr.
- Dbejte na dostatek fyzické aktivity.
- Nestresujte se a odpočívejte.
- Chodte na pravidelné kontroly hladiny cukru a odběry krve.
- Průběžně provádějte vlastní monitoring pomocí domácího glukometru.

- Pečujte o nohy pravidelnou hydratací a odstraňováním zrohovatělé kůže.
- Pečujte o zuby a dásně. Diabetes může způsobovat infekce dásní.
- Nekuřte a nepijte alkohol.

Diabetici by se měli vyhýbat **nadměrné konzumaci sladkých a tučných jídel a alkoholu** (např. pivo je bohatým zdrojem jednoduchých cukrů). Nevhodná jsou také umělá sladidla, která chuť na sladké upevňují. Ideální je zvyknout si na neslazenou stravu.

Zdravotním komplikacím zamezí preventivní prohlídky

Pacient s cukrovkou II. typu by měl docházet na **pravidelné kontroly** u praktického lékaře či diabetologa. Součástí prohlídky je měření krevního cukru a odběr krve, které slouží jako včasná prevence možných komplikací a také k správnému nastavení léčby.

Péči o diabetika bez komplikací zajišťujeme v našich ordinacích.

V ordinacích provádíme také každé dva roky **preventivní prohlídky**, jejichž cílem je mimo jiné i včasný záchyt diabetu.

Nejlepší **prevence** vzniku diabetu II. typu, je **žít zdravěji** – dbát na zdravou životosprávu, nepřejídat se, denně se věnovat nějaké fyzické aktivitě a nezapomínat na pravidelné preventivní prohlídky u praktického lékaře, které včas odhalí případný zdravotní problém.



MUDr. Marcela Peremská

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

Očkování proti Covid-19 u dětí: Proč má smysl?

Přes rok dlouhé soužití s Covid-19 vyvrátilo pochyby o vážnosti onemocnění. Vášní diskuse se přesunuly na téma bezpečnosti a účinnosti očkování. Proč by se rodiče neměli bát nechat očkovat nejen sebe, ale také děti?

Za pomoci různých opatření se podařilo zvrátit růst počtu nakažených. To ale neznamená vítězství. Jediný účinný způsob, jak se rychle vrátit k normálnímu životu, nabízí **očkování proti covidu**. Skupina lidí však o očkování stále pochybuje a odmítá očkovat nejen sebe, ale i své děti.

Opravdu si zdravé dítě s covidem poradí bez následků?

Přes stále více podložených informací o zdravotním ohrožení dětí covidem panuje všeobecné přesvědčení, že si děti s nákazou poradí snadno, rychle a bez následků, a proto očkování není potřeba. Bohužel i děti patří mezi ohroženou skupinu, kromě samotného průběhu covidu, kdy může být nezbytná i hospitalizace, jim hrozí tzv. PIMS-TS a Long covid.

Celkem bylo v ČR k začátku července evidováno téměř

180 tisíc nemocných dětí ve věku do 15 let. Hospitalizováno muselo být přes 1 000 dětí, přičemž více než 100 z nich vyžadovalo léčbu kyslíkem a 20 dětí se neobešlo bez plicní ventilace. Nebýt protiepidemických opatření, tato čísla by byla pravděpodobně mnohem vyšší.

Obavy vyvolává syndrom multisystémové zánětlivé odpovědi (PIMS-TS)

Co je to PIMS-TS? Jedná se o závažné onemocnění způsobující zánět cév, proto postihuje vlastně všechny orgány.

PIMS-TS onemocní přibližně jedno dítě z tisíce, které covid prodělá, a to bez ohledu na průběh samotné nemoci, postihuje i děti po mírném či bezpříznakovém průběhu covidu. Od října loňského roku až do letošního června bylo u dětí evidováno 201 případů PIMS v ČR.

Projevy PIMS-TS jsou vysoké horečky, bolesti břicha, zvracení, průjem, vyrážka, záněty sliznic (zarudlé oči a víčka, jahodový jazyk), bolesti hlavy, otoky končetin, zvětšené uzliny na krku, postupně i letargie, zmatenost. Závažné je selhávání orgánů, zvláště srdce, což může vést až k úmrtí dítěte.

Problémy působí také Long covid

Jako Long covid se označují dlouhodobé (měsíce) mírné i závažné následky po prodělání covidu. U dětí se jedná především o únavu, poruchy spánku, bolesti hlavy, svalů, kloubů, břicha, závratě či vyrážky. Velkým problémem jsou poruchy paměti a soustředění (60 %) a zvýšená dráždivost daná zánětem mozku. Podle britských statistik postihuje Long covid minimálně každé osmé dítě pozitivně testované na covid.

Italská studie prokázala alespoň jeden přetrvávající příznak u poloviny dětí ještě čtyři měsíce po infekci Covid-19. I proto je na místě opatrnost, protože nechat děti volně prodělat Covid-19 může mít i dlouhodobé, těžko odhadnutelné následky. Podrobnější informace lze najít na anglických stránkách www.longcovidkids.org.

Jakou roli hrají děti v šíření infekce a jak je nemoc ovlivňuje

Viry se rychle šíří zejména ve větších kolektivech, jako jsou školky a školy. Nakažené děti bez symptomů se mohou nevědomky stát šířiteli nemoci,



přenést ji na rizikové skupiny, třeba prarodiče.

Na psychickém a fyzickém zdraví dětí se podepsaly dlouhodobě uzavřené školy a další omezující nařízení. Nedostatek aktivního pohybu a kontaktu s vrstevníky u některých dětí vyvolaly stavy úzkosti, deprese, poruchy příjmu potravy i nadváhu.

Očkování proti Covid-19 je jedna z cest, jak dětem vrátit normální život rychle a především bezpečně, jelikož minimalizuje riziko vzniku nemoci i vážnost jejího průběhu. Stejně tak snižuje riziko, že někoho covidem nakazí.

Účinnost a bezpečnost očkování u dětí

Při testech vakcín užívaných u dětí a dospívajících nebyly zjištěny žádné vážné nežádoucí účinky. Data získaná z klinických studií přitom ukazují na **bezproblémovou snášenlivost a vysokou účinnost očkování** u dětí ve věku 12 až 15 let a dospívajících.

Mimo území ČR bylo evidováno několik případů zánětlivého onemocnění srdce myokarditid a perikarditid, které se projevíly do 7 dní od aplikování druhé dávky očkování.

Průběh nemoci byl však mírný a všechny děti se rychle a bez následků uzdravily.

Jak očkování u dětí probíhá

Děti ve věku 12 až 15 let je možné nechat očkovat od 1. července 2021. Očkování dětí mohou od 9. srpna 2021 provádět nejen vybraná **očkovací centra v přítomnosti pediatra, ale také praktičtí lékaři pro děti a dorost**.

U dětí je nezbytný souhlas dítěte a zákonného zástupce

Dospívající mládež od 16 do 18 let k očkování nepotřebuje zákonného zástupce. Výjimku představují pouze osoby s mentálním postižením. Dospívající uděluje ústní a písemný souhlas sám před aplikací vakcíny.

5 pádných důvodů, proč nechat děti očkovat proti Covid-19

1. Očkování snižuje riziko nákazy Covid-19, jehož průběh nelze nikdy odhadnout.
2. Chrání před možnými následky Covid-19, které se mohou projevit týdný (PIMS-TS) až měsíce („Long covid“) po jeho prodělání.
3. Děti a dospívající představují podstatnou část nemocných, v jejich kolektivech se nemoc snadno šíří. Očkováním se šíření choroby omezí.
4. Očkování snižuje riziko přenosu nemoci tím, že omezuje cirkulaci viru v populaci. Tím chrání i ty, kteří očkování být nemohou či nechťejí.
5. Umožňuje návrat k normálnímu fungování společnosti včetně bezpečného otevření škol a dalších dětských kolektivních aktivit.



MUDr. Iveta Toupalíková®

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

Správnou výživou a životosprávou k snadnějšímu učení a lepším výkonům dětí

Děti jsou zpět ve škole, čeká je nové učivo a mnohdy dohánění loňské on-line výuky. Měly by se vracet také ke sportu, ideálně venku. Při učení se tvoří nové spoje mezi miliardami nervových buněk, pohyb také přispívá k rozvoji mozku – tzv. psychomotorický vývoj. Dětský mozek se tak vyvíjí a myšlení, soustředění, paměť, duševní výkonnost a emoční vyrovnanost kladou vysoké nároky na správnou a kvalitní výživu.

Jaké živiny by měla obsahovat dětská strava pro správnou funkci mozku?

- cholin (lecitin)
- omega-3 nenasycené mastné kyseliny
- vitaminy skupiny B – B1, B2, B6, B12
- minerály zinek, hořčík, měď a železo
- antioxidanty – vitamin C
- rutin – vitamin P

Cholin obsahují zejména **vejce**, **droždí**, **semínka a ořechy**, **komplexní zásobárny živin**, **dokonalé „přírodní konzervy“**, které obsahují vše pro vznik nového života – z vejce se v přírodě vyklube živý

tvor, ze semen a ořechů vyrostou rostliny a stromy.

Omega-3 nenasycené mastné kyseliny jsou **nezbytné (esenciální) tuky**, které si organismus neumí vytvořit. Najdete je v **tučných rybách** – losos, sardinky, pstruh, sleď, makrela – a měly by se jíst 1-2x týdně. Zdrojem jsou i **ořechy a semena** – **dýňová semínka** můžete přidat např. do

pomazánek a krémových polévek – dýňové, luštěninové.

Důležitou roli hrají minerály **zinek, hořčík, měď a železo**.

Železo je potřebné i pro krevtvorbu a výkonnost. Nejvíce jej má **červené maso (hovězí) a játra (i tresčí)**, **žloutky, obiloviny – tj. cereálie** (jáhly, kroupy, bulgur) a **luštěniny** (čočka, fazole). Játra děti mnohdy nechťejí, ale játrové knedlíčky



v polévce jim chutnají a na jejich přípravě se mohou podílet.

Další minerály obsahuje v dostatečné míře vyvážená a pestrá strava.

Vitaminy skupiny B – B1, B2, B6, B12 jsou v **droždí, obilovinách**, a spolu s vitaminy **A a D v játrech. Tmavě zelená zelenina – brokolice a kapusta**, obsahuje další **vitamin skupiny B – kyselinu listovou**. Z kapusty a vložek můžete připravit výborné kapustové karbanátky.

Antioxidanty – např. **vitamin C** v ovoci a zelenině chrání buňky před poškozením. **Tmavé bobuloviny (borůvky, ostružiny)** působí na paměť a rozvoj motoriky. **Jablko** nebo **pomeranč** by mělo dítě jíst denně. Plné antioxidantů je i **kakao a kvalitní hořká čokoláda**. V čokoládových polevách a náplních tyčinek bohužel najdeme pouze zdraví škodlivé ztužené tuky.

Rutin (vitamin P) obsažený v pohance chrání pevnost cév mozku.

Pro výkonnost je důležitý také denní režim

Jednoduché kroky pro snazší učení

- **ráno doplnit tekutiny** – zavodní se organismus a nastartuje chuť k jídlu;
- **5–6 jídel denně** – začít den alespoň malou snídaní;
- **ranní pohyb** – chůze do školy okyslíčí mozek;
- **dostatek spánku** pro regeneraci.

Doporučená skladba jídelníčku

Snídaně má dodat **složené sacharidy s pomalým uvolňováním cukru** (cereálie, vločky) a **bílkoviny** (zakysané mléčné výrobky, mléko). Kupované cereálie obsahují příliš cukru, a dokonce soli pro zvýraznění chuti. Rohlík, šunka a sýr jsou též přesolené a bílá mouka v rohlíku je zbavena živin.

Tip!

Teplá snídaně v chladném období dodá energii a zahřeje:

- jemné ovesné vločky, celozrnné kaše v mléce
- a banán, jablko, semínka, brusinky, kokos

- vajíčko do silikonové formičky do mikrovlnky
- hotové do 30 s, lze vyjíst lžičkou

- pomazánka s droždím a vložkami a vmíchaným vejcem – obsahuje komplex všech živin a navzdory obecnému názoru je při správné přípravě velmi chutná

- snídaně do hrnečku – domácí zeleninová, luštěninová polévka (ne instantní kupovaná), kakao, pudink, řídká kaše

Důležitá je i **svačina**. Není dobré kupovat ji cestou – pochutiny jsou příliš velkým lákadlem. Děti si ji mohou připravit samy už večer. Kombinací je mnoho, ideální jsou **pomazánky z přírodních sýrů** nebo **luštěnin**



– fazole nebo cizrnu lze rozmixovat hotové z konzervy. Výborný je **kousek pečeného masa se zeleninou v tortile, zapečený toust, k tomu ovoce a zelenina**.

Školní obědy se připravují podle **výživových norem**. Dětem možná některé jídlo nechutná, ale měly by je zkusit.

Odpolední svačina dodává živiny a energii na sport. K domácím úkolům potěší **mléčný zakysaný nápoj, jogurt, pudink a miska s ovocem, oříšky a semínky, i kousek čokolády**.

Večeře doplní, co chybělo přes den – sledujme proto jídelníček školní jídelny.

Mnoho uvedených, byť obvyčejných potravin se v dnešní době nepoužívá. Hotová rychlá jídla však potřebné živiny neobsahují a ve střední Evropě máme ve výživě zejména nedostatek ryb.

Rozvoji duševních schopností a dosažení školních výsledků však můžeme cílenou vyváženou stravou pomoci. A dětem popřeme, aby náročný školní rok úspěšně zvládli.

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



MUDr. Eliška Košťálová

Praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s., České Budějovice

S podzimem se zvyšuje riziko respiračních chorob. Jak se nejlépe chránit?



Léto brzy vystřídá podzim. Dny se zkracují, teploty klesají a nastupuje období dešťů a plískanic. Tyto a další změny představují pro organismus poměrně velkou zátěž, která se může negativně odrazit na zdraví například v podobě nemocí dýchacích cest.

Staré známé respirační choroby ze světa nezmizely, pouze je v minulých měsících zastínila nová hrozba jménem covid. Roli sehrála i opatření, která omezila kontakty mezi lidmi, a díky tomu se i ostatní bakterie a viry šířily mnohem méně.

V izolaci nelze žít věčně a poměrně **vážná zdravotní rizika**, zejména pro vybrané skupiny, stále představuje například **klasická chřipka nebo pneumokokové nákazy**. Než na pozdější léčbu vsadíte raději na **včasnou a účinnou prevenci** a chráňte své zdraví prostřednictvím očkování.

Ochranu před respiračními chorobami nabízí očkování

Neúčinnější způsob ochrany zdraví představuje **očkování**, které snižuje riziko nákazy konkrétní chorobou, garantuje

mírnější průběh nemoci a navíc očkovaný člověk daleko méně ohrožuje osoby v blízkém okolí.

Očkování jako prevence je doporučeno všem. Chrání nejen rizikové skupiny, mezi které patří těhotné ženy, chronicky nemocní lidé, senioři, kuřáci a osoby s výraznou nadváhou, ale pomáhá i zdravým osobám.

V ČR se mohou lidé nechat očkovat **proti chřipce a pneumokokům**. Nejvhodnějším obdobím je podzim před příchodem zimy, kdy je riziko nákazy nejvyšší. I pozdější očkování je však lepší než žádné.

U osob nad 65 let a rizikových skupin u dospělých i dětí jsou vakcíny zdarma, respektive jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. Mějte také na paměti, že očkování proti chřipce chrání očkovaného pouze proti chřipce, nikoliv koronaviru. Očkování proti Covid-19 může být aplikováno v případě doporučení lékaře souběžně.

Důležitou prevencí je osobní hygiena a zdravý životní styl

Z výše uvedeného vyplývá, že nemoci dýchacích cest nejvíce



ohrožují **osoby s oslabeným imunitním systémem** a také **děti**, u nichž se imunita teprve buduje.

K osvědčeným způsobům, jak posílit imunitní systém u dětí i dospělých, patří **zdravý životní styl**, tedy pestrý a vyvážený jídelníček a fyzický pohyb za účelem udržet se v **dobré fyzické i psychické kondici**. Stejně důležitou roli hraje také **odpočinek a spánek**, během kterého dochází k regeneraci celého těla.

Ochranu před více či méně nebezpečnými viry a bakteriemi dále zvýší **osobní hygiena** v čele s důsledným **mytím rukou**. Ty si je třeba mýt řádným způsobem zejména po návštěvě WC, před jídlem, po příchodu domů zvenku a situacích, kdy hrozí vyšší riziko nákazy.

Zdraví nejvíce ohrožuje chřipka a pneumokokové nákazy

Běžný typ respiračních chorob

představuje vysoce infekční virové onemocnění **chřipka**. Pro mladé a zdravé osoby nemusí představovat vážnější zdravotní riziko. To však neplatí pro chronicky nemocné osoby, malé děti a seniory, u nichž může chřipka skončit fatálně. Běžně trvá jeden týden, rekonvalescence se však může protáhnout i na několik týdnů.

Časté onemocnění představují také **pneumokokové nákazy**, které mívají různý průběh od lehkých respiračních onemocnění, přes záněty nosních dutin, středního ucha a mozkových blan až po vážné choroby, jako je zápal plic či sepse. Mezi rizikové skupiny opět patří malé děti, starší osoby, osoby trpící chronickými nemocemi a také onkologičtí pacienti, pro které jakákoliv další nemoc znamená značné ohrožení.

Novým typem mezi respiračními chorobami je od loňského roku **Covid-19**, jehož příznaky a prů-

běh se u nemocných značně liší. Zatímco u některých osob nemoc proběhne zcela bez symptomů, určité procento nemocných vyžaduje hospitalizaci a intenzivní péči, v nejhorších případech může skončit i smrtí. Drtivá většina pacientů má naštěstí jen mírný průběh.

V případech klasické chřipky, pneumokokových nákaz nebo Covid-19 zůstává nejlepším a neúčinnějším preventivním opatřením **očkování**. To je u ohrožených skupin osob (malé děti, senioři a osoby s chronickým či vážným onemocněním) a při dodržení určeného časového harmonogramu očkování v plné výši hrazeno ze zdravotního pojištění.

Proti zmíněným nemocem očkujeme v našich ordinacích praktických lékařů MediClinic. Zeptejte se na podrobnosti svého lékaře nebo se můžete rovnou objednat na očkování.



Mgr. Pavel Pastrňák

Fyzioterapeut, MediClinic a.s., poliklinika Kounicova, Brno

Home office vs. zdravé držení těla: Jak si při práci doma nezničit záda

Zatímco v kanceláři mívají zaměstnanci k dispozici nastavitelnou židli vhodnou pro sezení u počítače, na home office se kroutí na nepohodlné židli u jídelního stolu, na gauči i v posteli. Nevhodné pracovní prostředí negativně ovlivňuje nejen výkon práce, ale za následek mívá i vleklé zdravotní potíže v podobě chronických bolestí zad. Vybudovat si doma odpovídající pracovní prostředí má smysl.

Lidé na home office si častěji stěžují na bolesti zad

Zdaleka ne každý pracující z domova investoval do pracovního nábytku, zejména židle a stolu. Jakákoliv pracovní židle by přitom byla lepší než židle u jídelního stolu, sedačka v obýváku nebo postel.

Práce z domu sebou přinesla několik nepěkných zlovyků, jako neschopnost „přestat pracovat“, oddělit volný čas od pracovního, špatné pracovní zázemí a minimum fyzického pohybu, který by tyto nedostatky vykompenzoval.

Celodenní hrbení se na židli nebo sedačce představuje přímou cestu ke vzniku **chronických bolestí zad**, které ovlivní nejen pohybový aparát, ale i funkce



celého těla, včetně krevního oběhu, trávicího a dýchacího systém a kognitivní schopnosti.

Vhodné pracovní prostředí

Vytvořte si doma **co nejvhodnější a funkční pracovní prostředí**, které přizpůsobíte svým potřebám.

12 tipů, jak předcházet nejen bolestem zad při home office

1. Pořiďte si pohodlnou nastavitelnou židli s možností aretace a nastavte ji tak, aby byly nohy pevně na zemi a kolena mírně pod úroveň kyčlí.
2. Zvolte vhodnou výšku stolu pro pohodlné napříměné i uvolněné sezení. U napří-

meného sezení by měly být lokty těsně nad úrovní klávesnice, s rameny volně spuštěnými dolů a do šířky.

3. Vrchol monitoru by měl být ve stejné výšce nad úrovní vaší hlavy v napříměném posedu.
4. Zvolte velikost monitoru a písma tak, abyste se nemuseli naklánět k monitoru. Při práci na notebooku použijte externí klávesnici a myš.
5. Neexistuje jeden správný sed. Naše tělo nemá rádo strnulé neměnné polohy.
6. Využívejte různé typy sedů, střídáte aktivní a uvolněný typ po cca 10–20 minutách,

s/bez aretace židle, se zdravotnou pomůckou i bez.

7. Po hodině práce zařadte krátký odpočinek s lehkým protažením a hlubokým prodycháním se.
8. Po 3–4 hodinách je čas na delší pauzu, kdy je vhodné se rozcvičit, nejlépe ve stoje, se zaměřením na pánev, kyčle, ramena a krk.
9. Pro práci zvolte příjemnou teplotu, pravidelně větrejte.
10. Pokuste se zredukovat stresové podněty.
11. Po práci se pravidelně věnujte oblíbenému pohybu.
12. Odděluje pracovní čas od volného – nepracujte v místě určeném k odpočinku, převlékejte se do „pracovního“ a volnočasového oblečení.

Nebojte se využít **zdravotní pomůcky**. Zakřivení páteře podpoří **bederní opěrka** či **overball** mezi zády a opěradlem židle. Nedosáhnete-li na zem, kupte si **ergonomickou podložku pod nohy**. Vyzkoušejte aktivnější způsoby **sezení na velkém míči, balanční židli či klekačce, druhý sedl střídejte**.

Jakákoliv fyzická aktivita se v práci počítá

Nedostatek pohybu se projevuje ochabováním a zkracováním svalů a pocitem ztuhlosti. Špatné držení těla a svalové dysbalance rovněž zhoršuje psychiku celkově, zhoršuje náladu a mentální schopnosti, negativně ovlivňuje sebevědomí.



Způsobem, jak si udržet tělo i při sedavém zaměstnání, je alespoň minimální aktivita v práci:

- Každých 20 až 30 minut se krátce protáhněte v sedě, každou hodinu se protáhněte a projděte.
- Střídejte nastavitelnou židli s míčem nebo klekačkou.
- Střídejte umístění notebooku, aby se tělo nenacházelo stále ve stejné poloze.
- Pracujte občas ve stoje. Zlepšíte tok krve a posílíte hluboký stabilizační systém.

Pořídte si **sportovní hodinky**, které vás v pravidelném intervalu vyzvou k pohybu zvukovým upozorněním a vibracemi. V sedě můžete protahovat paže a krční páteř či provádět předklon či úklony do stran.

Nejlepší prevencí je vhodná pohybová aktivita

Nejúčinnějším preventivním opatřením, případně nápravou vadného držení těla je **pravidelný pohyb**. Doporučuje se každý den věnovat půl hodiny

pohybové aktivitě mírné intenzity a třikrát týdně tělesné aktivitě s vyšší zátěží déle než 30 minut.

Vhodné jsou sporty a cvičení, které zároveň posilují, protahují a relaxují svaly středu těla. Jedná se o celostní cvičení typu pilates, jógu, cvičení s balančními pomůckami, plavání, ale i lezení na umělé stěně nebo běh na lyžích v zimě.

Nevhodné jsou sporty založené na jednostranné svalové námaze, nárazovém zvedání těžkých břemen nebo zvedání bez řádné přípravy. Jednostranné sporty je vhodné doplnit o aktivity namáhající jinou část těla nebo je cíleně kompenzovat.

Obrátit se lze rovněž na odborníky, kteří po důkladné prohlídce a odhalení příčiny potíží doporučí vhodné preventivní nebo rehabilitační cvičení, masáže a další procedury probíhající pod dohledem fyzioterapeuta.

Můžete využít fyzioterapii na poliklinice MediClinic Kounicova v Brně, poliklinice v Nepomuku nebo v ordinaci v Rožnově pod Radhoštěm.

SPECIÁLNÍ PROJEKT

Jak řešit problém úniku moči u dětí odrostlých dětským plenám

Inkontinence neboli mimovolný únik moči se bohužel vyskytuje i u dětí odrostlých dětským plenám. Pokud se to děje ve věku, kdy by mělo dítě již moč udržet, přináší to s sebou sociální i hygienické problémy. Klíčové je určení příčiny úniků moči a její odstranění. Než se to podaří nebo není-li to možné, hraje zásadní roli správný výběr a použití vhodných inkontinenčních pomůcek pro dětské pacienty.

Podle doby úniku moči rozlišujeme noční pomočování – tzv. enuréza – a únik moči kdykoliv během dne, tedy hovoříme o inkontinenci podobně jako u dospělých. S tím souvisí volba léčby a řešení problému.

Ráno jsme našli mokré lůžko

Noční pomočování má různé příčiny, většinou souvisí s urologickým, neurologickým, psychiatrickým nebo endokrinním onemocněním, nebo může být na vině také psychická zátěž a stres. U nočních úniků moči se léčba zaměřuje na úpravu pitného a denního režimu dítěte ve spolupráci s rodinou, proběhne odborné vyšetření močové soustavy, někdy mohou být podávány i léky. Cílem je, aby se dítě přestalo v noci pomočovat.

Když k úniku moči dojde přes den

Dochází-li k únikům během dne, mluvíme již o inkontinenci, která má často příčinu ve funkční poruše dolních močových cest. Zde je nutné kompletní vyšetření dítěte nejprve pediatrem, později případně nefrologem nebo urologem, kvůli zjištění příčiny a druhu inkontinence a následnému určení léčby.

Volba vhodné inkontinenční pomůcky

Mnoho rodičů má dojem, že mladším dětem s tímto problémem stačí najít něco jako větší klasickou plenku pro miminka. To ale není pravda. Kritériem výběru dětských plenek je hmotnost dítěte. Zde potřebné inkontinenční plenkové kalhotky už pracují zároveň s hmotností a obvodem pasu dítěte. Dětská anatomie (z „miminka“ do „školáka“) se velmi rychle mění, hlavní rozdíl je zejména v prodlužování těla a končetin. Váha dítěte pomůže při výběru, ale není jediným kritériem.



Větší děti, které „vyrostly“ z dětských plenek, ale jsou ještě malé na nošení plenkových kalhotek pro dospělé, potřebují produkty přímo pro ně určené. Kalhotky pro dospělé (i nejmenší velikosti XS) pracují pouze s obvodem pasu a boků, ale ne s váhou v kg. Vybíráme proto dětem produkty, které jsou vyrobeny přímo pro ně a tuto „mezera“ vyplní.

Jak správně vybrat dětskou inkontinenční pomůcku?

Primárně se řídíme obvodem pasu a hmotností dítěte a volíme v příslušné velikostní kategorii z pomůcek určených přímo pro dětské pacienty. Škála těchto pomůcek není velká, ale je důležité výběr nepodcenit.

Jednou ze značek inkontinenčních výrobků přímo pro děti je značka Seni Kids.

Pro děti jsou určené produkty 3 velikostí, plně respektující specifika dětské anatomie a potřeby dětí.

Seni Kids Junior - 11-20 kg a obvodem pasu 38-55 cm

Seni Kids Junior Extra - pro děti o váze 15+ kg a obvodem pasu 38-55 cm

Seni Kids Junior Super - pro děti o váze 20+ kg a obvodem pasu 40-60 cm

Kromě výběru velikosti splňují plenky i další velmi důležitá kritéria pro inkontinenční pomůcky:

1. Pevné a flexibilní připevnění na těle

- 4 kombinované upevňovací pásy + elastické bočnice (Flexi Fit), které jsou pružné a max. napomáhají tomu, aby kalhotky dobře seděly a přizpůsobovaly se tělu.

2. Absorbce a retence tekutin uvnitř

- dvojitě absorpční jádro se superabsorbentem, který přeměňuje tekutinu v gel a tím brání jejímu zpětnému návratu na povrch. Celkově tak pozitivně ovlivňuje pocit sucha a komfort používání pomůcky.

- neutralizuje nepříjemný zápach tím, že absorbovaná (vsáknutá) moč a s ní bakterie, které zápach způsobují, jsou uzavřené uvnitř plenky v absorpčním jádře, a ne na povrchu.

3. Využití celé délky pleny

- EDS - distribuční vlákna rozvádí tekutinu po celé délce a tím napomáhá max. využití kapacity absorpčního jádra

4. Zabránění bočním únikům moči

- hydrofóbní volánky po krajích plenkových kalhotek zabraňují únikům moči do stran

Inzerce

seni[®] KiDS

Inkontinenční
kalhotky pro děti
plně hrazené zdravotní pojišťovnou
od 3 let věku, 450 Kč / 3 měsíce

NOVÁ
VELIKOST
Seni Kids
Junior Super

- žádné odřeniny
- pocit sucha
- dobře drží
- víte kdy vyměnit
- nic není cítit



Seni Kids Junior
11-20 kg, 38-55 cm



Seni Kids Junior Extra
15+ kg, 38-55 cm



Seni Kids Junior Super
20+ kg, 40-60 cm

www.seni.cz



5. Zamezení zapaření a podráždění pokožky

- paropropustná vnější vrstva plenkových kalhotek umožňuje průchod vzduchu a tím brání zapaření, vzniku opruzenin a podráždění

6. Indikace nutnosti výměny plenky

- indikátor vlhkosti změnou zbarvení (ze žluté na zelenou) informuje o nutnosti plenkové kalhotky vyměnit

7. Šetrný materiál k pokožce

- plenky jsou bez latexu a dermatologicky testované.

Pokud inkontinenční pomůcku předepíše lékař, je hrazena zdravotní pojišťovnou. Preskripce s úhradou pojišťovny je určena pouze pro III. stupeň inkontinence a pro děti od 3 let.

Nesmí se překročit dané limity, které představují 450 ks pomůcek na 3 měsíce.

Jedna rada na závěr

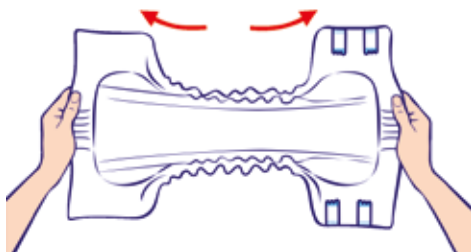
Pro využití maximální kapacity plenkových kalhotek (ať dětských nebo pro dospělé) je třeba před použitím pomůcky tzv. AKTIVOVAT.

Pokud to neuděláme, zbytečně se připravujeme o část její kapacity, musíme ji pak častěji měnit.

A jak na to?

Aktivaci připravíme pomůcku k použití. Načechrá se absorbní jádro, které je původně stlačené, a zvednou se stojící manžety, které zabraňují bočním únikům moči.

Krok 1 – plenu uchopte a několikrát jemně roztáhněte.



Krok 2 – přeložte plenu podélně na polovinu.

Krok 3 – po vnější straně plenky po celé délce ji jemně pomačkejte a vytvořte tzv. korýtko.

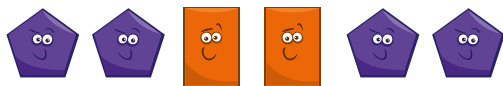




VYMALUJ SI OBRÁZEK!



HLAVOLAM



CO NÁSLEDUJE?



	CITOSLOVCE LUPNUTI	KRÁTKÝ TV VSTUP		OBCHOD S POUŽITÝM ZBOŽÍM	OSOBNÍ ZÁJIMENO	TÁBOR	NĚM. MATEMATIK 16. STOL.		STŘEDNÍ DĚLKA TEXTILNÍHO VLÁKNA	JAPON. SÍDLO NA OSTROVĚ HONŠŮ	UKLÍZET METLOU	ZKR. STÁTNÍ ARBITRAŽE
INIC. HERCE SOBOTY			KAZAŽSKÉ SÍDLO					HADÍ CITOSLOVCE				
ANGL. NAHORU			FR. SÍDLO VYHYNULÝ PTÁK					ZNAČKA LIMONÁDY KOVONOSNÁ HORNINA				
TAJENKA 1												EGYPT. KNĚZ
SLOUPOVÁ SÍŇ				NEROZVITÉ KVĚTY								
				TAJENKA 2								
	ÚKAZ	KLEP ČESKÝ HOKEJISTA			NAŘÍKAT	ZKR. DUTÉ MÍRY (DECILITR) NA ZADNÍ MÍSTO				CITOSLOVCE PODIVU SPZ USTÍ NAD ORLICÍ		
PRAŽSKÁ STAVEBNÍ OBNOVA				ČESKÝ BÁSNÍK PRO DĚTI (JAN. 1901 - 1970) TOPNÝ PLYN				NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO SPZ STRAKONIC				
SPZ ROŽNAVA			VELKÉ PTAČÍ PERO					SLOVEN. SE BŮŽEK LÁSKY			INDONĚS. OSTROV	PYŠNĚ
ZN. MOUKY			PŘIPOUTAT							LUTEINIZACNÍ HORMON ŘÍMSKÝCH 1051		
JIHOZÁPAD			PRYČ PŘEDLOŽKA					RUSKÁ VESMÍRNÁ STANICE ZKR. NAŠÍ MĚNY				
HOLANDSKÝ POLOTVRDÝ SYR						PRŮKAZNÍ LISTINA						
LOŇSKÉHO ROKU						DOZAJISTA						

Hrajte s námi o 10 knih: **TAKOVÁ NORMÁLNÍ KUCHAŘKA** od Zdeňka Pohlreicha



v hodnotě
cca 500 Kč

Správné znění tajenky pošlete nejpozději do 25. 11. 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 LÉTO 2021: Život je jako zrcadlo

Výhercům gratulujeme: K. Janušová/Praha; A. Gebauerová/Praha; V. Zahradníková/Č. Krumlov; M. Jokešová/Brno; J. Táborová/Písek; S. Tesařová/Brandýs n.L.; I. Pavelková/Liberec; A. Fišerová/Ostrava; Z. Fousková/Brno; J. Domažlická/C. Budějovice

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)



OD 65 LET ZDARMA!
Hrazeno ze zdravotního pojištění

I v době současné pandemie nezapomínejte na nebezpečí dalších infekčních onemocnění dýchacích cest, proti kterým se můžete chránit očkováním.



Požádejte svého lékaře o očkování proti pneumokokovému zápalu plic vakcínou Prevenar 13!

U osob starších 18 let je doporučena 1 dávka vakcíny Prevenar 13, nutnost přeočkování nebyla stanovena.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přčtete 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.

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



Potřebujete se objednat, vystavit recept a nemůžete se dovolat?

Klientská linka MediClinic Vám pomůže v komunikaci s Vaším lékařem.

- + Telefonní hovory pacientů jsou vyřizovány ve spolupráci s Klientskou linkou MediClinic.
- + Před zazněním vyzváněcího tónu uslyšíte úvodní oznámení „Dobrý den, voláte do společnosti MediClinic“. Nezavěšujte prosím, vyčkejte na spojení s ordinací nebo s operátorem Klientské linky.
- + Volání u vybraných ordinací s vysokým počtem telefonních hovorů se v případě obsazeného telefonu automaticky přepojí na Klientskou linku, která požadavky předá přímo ordinaci k vyřízení nebo Vás přepojí zpět na ordinaci.



**Klientská linka
844 300 100
Denně 07:30 – 16:00**

- + Pokud se opakovaně nemůžete dovolat, máte možnost přímého volání na Klientskou linku, která předá požadavek Vašemu lékaři a zodpoví dotazy.

Ambulantní specialisté MediClinic Vás plně ošetří v běžném režimu

Využijte péče našich lékařů.

- + Specializované ambulance na poliklinikách i mimo ně fungují ve standardním režimu.
- + Péče o pacienty je zajištěna v plném rozsahu dané ordinace.

- + Ve všech ordinacích a čekárnách jsou dodržovány přísné hygienické standardy.
- + Pacienti jsou objednávaní na konkrétní čas.
- + Pacienti v rámci sítě MediClinic mají u specialistů zajištěný nejkratší možný termín objednání.

Více informací na www.mediclinic.cz



453323