

Zima 2021
časopis zdarma

MediClinic⁺

PLUS

Jak na
stres?

Kontrolujme
sluch
u dětí



Nebezpečný hon
za štíhlou linií

Poznáte příznaky
mrtvice?

Křížovka
o výhry za 1000 Kč

Kreativní
stránka pro děti

Vloni bylo **31 %** všech případů klíšťové encefalitidy hlášeno v období **od září do prosince.***

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



*Za rok 2020 bylo celkově hlášeno 853 případů onemocnění klíšťovou encefalitidou.



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-0241



Vážení a milí čtenáři,

vítám Vás při čtení posledního letošního vydání našeho časopisu.

Mílovými kroky se blíží Vánoce a konec roku. Toto období s sebou většinou přináší kromě radosti a těšení na společné chvíle s rodinou také spoustu shonu, chystání a příprav, dohánění termínů v práci... Zkusme příliš nepodléhat okolnímu stresu, který nám škodí.

I v tomto hektickém čase je důležité starat se o zdraví svoje i svých blízkých. Nejhezčí dárek pod stromeček je zdraví celé rodiny, ale musíme si jej nadělit sami. Chraňte se dostupným očkováním, nezanedbávejte preventivní prohlídky u Vašich praktických lékařů. Dbejte pokud možno na zdravý životní styl, který Vás pomůže ochránit před nemocemi i stresem. Sledovat a kontrolovat svůj zdravotní stav můžete částečně také sami pomocí pravidelných samovyšetření.

V našich ordinacích se o Vás nadále staráme v plném rozsahu. Očkujeme, provádíme preventivní prohlídky, ošetřujeme nemocné. Abychom zamezili možnému přenosu Covid-19, snažíme se s pacienty více komunikovat prostřednictvím telefonu nebo e-mailem. Administrativní zátěž, počet telefonních hovorů a požadavků je značná. Pokud se nemůžete dovolat nebo nereagujeme ihned, prosíme o trpělivost. V tu chvíli se věnujeme pacientům v ordinaci. Při neúspěšném volání můžete využít naši Klientskou linku na čísle 844 300 100, která Vaše požadavky předá do ordinací.

Závěrem mi dovoluji Vám popřát prožití Vánočních svátků podle Vašich představ a do Nového roku Vám přeji především pevně zdraví.

Ing. Radek Peš

Člen

představenstva



Obsah

Mrtvice je zrádná, protože nebolí a ohrožuje i mladé lidi	2
Zdravotní potíže často způsobuje stres. Jak se mu vyhnout?	5
Screening sluchu u dětí odhalí včas vady, které lze odstranit nebo zmírnit jejich následky	8
Životu nebezpečný hon za štíhlou linií	12
Kreativní stránka pro děti	15
Kouření škodí zdraví, všeobecně známá věc	16
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: 4. vydání, ročník VII, ZIMA 2021, prosinec 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. Ivana Alferiová

Praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s., Most
Odborný garant

Mrtvice je zrádná, protože nebolí a ohrožuje i mladé lidi. Poznáte její příznaky?

Záchrana osoby s cévní mozkovou příhodou je bojem o minuty. Pomoc musí přijít co nejdříve, jinak nemocnému hrozí vážné následky i smrt. Přestože se jedná o jednu z nejčastějších příčin úmrtí na světě, málokdo ví, jak se projevuje.

Ve světě je mrtvice druhou nejčastější příčinou úmrtí. V ČR postihne přes 34 000 osob ročně, z nichž cca 6 % se nepodaří zachránit. Mnohé z nich čeká náročná rehabilitace a někteří se s následky potýkají do konce života.

Je to vážné onemocnění, jehož riziko si ale zejména ti nejvíce ohrožení nepřipouštějí. Přitom mu lze v mnoha případech zabránit, ať už zodpovědným přístupem ke zdraví či aspoň včasným rozpoznáním příznaků.

Co se při mozkové příhodě děje v těle

Cévní mozková příhoda, lidově mrtvice, je **náhlá porucha prokrvení mozku** vedoucí mnohdy k nevratnému poškození mozkové tkáně. Jde o akutní stav vyvolaný přerušением toku krve a kyslíku do mozku, který

vyžaduje neodkladný lékařský zásah. Trvá pouze několik minut, než začnou mozkové buňky odumírat.

Záchranku je nutné volat okamžitě. Nejpozději do čtyř a půl hodiny po vzniku cévní mozkové příhody z důvodu zhoršeného prokrvení je nutné provést **trombolýzu**, která spočívá v podání léků na rozpuštění sraženiny a zprůchodnění cévy. Toto neplatí v případě krvácení do mozku, kdy se podat nesmí. S každou další minutou šance na úplné uzdravení klesá. Bez včasného zahájení léčby může dojít k trvalému poškození mozku a v nejhorším případě i smrti.

4 kroky, jak poznat mrtvici za pomoci metody FAST

Rozpoznat mrtvici není jednoduché, příznaků existuje řada, a některé mohou naznačovat i infarkt. Zde je třeba myslet na hlavní rozdíl – infarkt bolí, mrtvice ne. Právě to z této nemoci dělá zákeřné onemocnění.

Pro mrtvici jsou typické **tři hlavní příznaky**, které se však nemusí projevit u každého:

Hlavní příznaky mrtvice

- Postižený se začne usmívat „asymetricky“, jeden koutek klesá.
- Jeho paže jsou slabé a neudrží je ve stejné výšce aspoň 10 vteřin.
- Začne-li se zničehonic zadrhávat, říkat nesmysly, nevybaví se mu slova nebo přestane mluvit.

Zhruba u čtvrtiny pacientů se objeví jiné příznaky. Nejčastěji jde o **poruchy zraku, poruchy vědomí, pocity brnění, necitlivost v polovině těla, závratě a zvracení** nebo silná bolest hlavy se **ztuhlou šíjí**, není možné položit bradu na hruď.

Pro rychlé potvrzení mrtvice se radí použít metodu FAST:

- **FACE** – požádejte pacienta, aby se usmál.
- **ARM** – požádejte postiženého, aby zvedl paže a snažil se je udržet ve stejné výšce.
- **SPEECH** – požádejte dotyčnou osobu, aby řekla své jméno nebo vyplázla jazyk.

• **TIME** - ihned volejte 155, pokud se nedokáže usmát, neudrží ruce, nerozumí nebo mluví nesrozumitelně.

Rizikové faktory a tipy, jak cévní mozkové příhody předejít

Jen výjimečně k cévní mozkové příhodě dochází bezdůvodně. Příčinou v takovém případě může být dosud neodhalené dědičné onemocnění, skrytá vážná srdeční vada nebo nepravidelný srdeční rytmus (**arytmie**).

K hlavním rizikovým faktorům však patří **dlouhodobě nezdravý životní styl**, tedy nezdravý jídelníček, spousta cukru a tuku, málo zeleniny a ovoce a nedostatek pohybu.

Zdraví nijak neprospívá a riziko mrtvice zvyšuje rovněž nadměra stresu, kouření i každodenní konzumace alkoholu.

Nezdravý životní styl způsobuje zdravotní potíže, které jsou bezprostřední příčinou mrtvice.

Jedná se především o:

- vysoký krevní tlak,
- vysokou hladinu cholesterolu,
- nadváhu a obezitu,
- cukrovku.

Obzvláště nebezpečná je vysoká hladina „zlého“ LDL cholesterolu, který způsobuje zúžení a kornatění cév (**aterosklerózu**). Zúžování cév může způsobit vznik krevní sraženiny **trombu**, který zablokuje průchod krve a kyslíku, a tak dojde k cévní příhodě.



Mrtvice častěji postihuje ženy a starší osoby

Riziko mrtvice se zvyšuje s věkem. Osoby starší **55 let** ohrožuje metabolické onemocnění **dyslipidémie**, které se vyznačuje zhoršenými hodnotami LDL a HDL cholesterolu a změnou jejich poměru v těle, kdy hladina toho „dobrého cholesterolu“ klesá.

Mrtvice je tak často považovaná za **nemoc starších**. Ve skutečnosti však ohrožuje i mladé osoby pod 30 let, zejména ty, kteří nedbají na zdravý životní styl.

Více jsou také ohrožené ženy, v jejichž těle dochází k větším hormonálním výkyvům oproti mužům. Mrtvice ženy nejčastěji postihuje v přechodu (menopauza). Opatrnost je třeba při užívání antikoncepce, která riziko vzniku sraženiny zvyšuje zejména v kombinaci s kouřením.

Jak předejít vzniku cévní mozkové příhody

Ve většině případů stačí dodržovat **jednoduchá opatření**

v rámci životosprávy, jako je omezení příjmu cukrů, soli, nezdravých tuků, a naopak jíst každý den více zeleniny a ovoce. Dbát je třeba také na zdravý pitný režim, snížit příjem alkoholu a ideálně vůbec nekouřit.

Myslet je třeba na pravidelný **fyzický pohyb**, který společně se zdravým jídelníčkem pomáhá udržovat **rozumnou tělesnou hmotnost**. Stačí se nějaké pohybové aktivitě věnovat aspoň 30 až 60 minut denně. Ideální je každodenní svižná procházka na čerstvém vzduchu.

Důležité jsou pravidelné **preventivní prohlídky**, na které má jednou za dva roky nárok každý účastník nemocenského pojištění. Zahrnují **komplexní vyšetření** a zhodnocení zdravotního stavu, umožňují včas podchytnout rizikové faktory a skryté nemoci ještě v bezpříznakovém stadiu, včetně rizika mrtvice.

Objednejte se na preventivní prohlídku k vašemu praktickému lékaři.

**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

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

Trumenba®
Vakcína proti meningokokům skupiny B

PP-MVF-CZE-0004



MUDr. Tereza Kršková

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

Zdravotní potíže často způsobuje stres. Jak se mu vyhnout?

Propojení těla a mysli je vědecky prokázáný fakt. Stres i další psychické potíže mohou vést ke vzniku závažných nemocí. Krátkodobý stres neškodí a za určitých okolností je dokonce užitečný, při dlouhodobém trvání však negativně ovlivňuje fyzické, duševní i emocionální zdraví.

Příčiny nemocí mohou být různé. Odborně se rozlišují na **fyzikální** (nadměrná, nevhodná či jednostranná zátěž, úraz, nedostatek pohybu i špatné pohybové návyky apod.), **biologické** (viry, bakterie, plísňe, paraziti), **chemické** (nikotin, drogy, toxiny, jedy), **genetické**, **imunitní**, ale také **psychosociální a psychosomatické**, kdy nadměrný a dlouhodobý stres vyvolaný různými příčinami může zdraví zhoršit i poškodit.

Typy stresu aneb není stres jako stres

Rozlišujeme několik typů stresu. **Positivní stres** je považován za jakýsi výukový stimul ve vývoji člověka. Pomáhá zvládat obtížné, vyčerpávající a nebezpečné životní situace, motivuje, zoceluje a stimuluje k lepším výkonům. Je spojován s pocity

vnitřního uspokojení, návalu síly a energie. Aby však šlo o přínos pro zdraví, nesmí jej být příliš.

Akutní a anticipační stres jsou krátkodobé typy s odlišnou příčinou. Akutní stres nastupuje rychle a v podstatě jde o šok vyvolaný úrazem, nehodou nebo požárem. Anticipační stres je vyvolán budoucí událostí, která v jedinci vyvolává obavy, úzkost či nervozitu (např. zkoušky, pohovor, návštěva lékaře či zubaře). Obvykle oba rychle odeznívají.

Chronický stres bývá nepřiměřený a může trvat týdny, měsíce i celé roky. Doprovází extrémní nasazení v práci, hlučné pracovní prostředí, špatné vztahy v zaměstnání, nevěru, rozchod, finanční krizi, nemoc či smrt blízké osoby a další. Tento stres škodí zdraví a také prohlubuje a prodlužuje léčbu stávajících nemocí.

Jak se dlouhodobý stres projevuje?

- potíže se soustředěním a pamětí,
- únava a vyčerpání,
- pocity úzkosti a deprese,

- nevolnosti a zvracení,
- náladovost a podrážděnost,
- nespavost a potíže se spánkem,
- vysoký krevní tlak a zrychlené dýchání,
- zvýšené pocení,
- změny váhy,
- nechut k jídlu nebo naopak přejídání se,
- nadměrné svalové napětí a bolesti zad,
- zrychlený srdeční tep, třes a chvění,
- pokles libida,
- nepravidelná menstruace,
- sklon k závislostem (cigarety, alkohol, drogy).

Stres jako jedna z příčin nemocí

Stres negativně ovlivňuje systémy v těle, jako je **dýchání, trávení, vylučování, libido (sexuální touhu) i plodnost**. Přetěžuje srdce a cévy. **Infarkt nebo cévní srdeční příhoda** (mrtvice) hrozí i mladým lidem. U psychicky citlivějších lidí může stres přejít v depresi nebo vyvolat **panické ataky**. Kombinace různých stresorů může vyvolat stav **chronické únavy**,

únavového syndromu nebo syndromu vyhoření.

Chronický stres **oslabuje imunitní systém** a zvyšuje náchylnost k virovým onemocněním a zánětům. Způsobuje **svalové napětí** a vede ke zkrácení nebo přetížení svalů. V různých částech těla vznikají bolestivé **spouštěcí body** (tzv. trigger pointy) a **tvoří se svalové dysbalance**. Téměř 80 % bolestí zad je psychického původu.

Bohatství ani cestování po celém světě štěstí nezaručí

Stres představuje problém v západní civilizaci, která je silně založená na budování kariéry. Životní úspěch a štěstí se měří podle peněz a majetku, všichni touží po práci snů a životě plném zážitků.

Internet v čele se sociálními sítěmi ukazuje tisíce úspěšných lidí, kteří jsou atraktivní a štíhlí, bohatí, pracují na cestách a celý život si vlastně užívají. Málokdo z nich je ochoten přiznat, že realita nebývá tak růžová jako fotoalba. Pro spoustu lidí se však stávají vzory, kterých se snaží dosáhnout i za cenu vlastního zdraví.

Opravdové zdraví vyžaduje zdravé tělo i duši

Holistický neboli celostní přístup zohledňuje tělesný i duševní stav, jež ovlivňuje životní styl, prostředí a další společenské a ekonomické faktory.

Psychosomatika vnímá tělo a mysl jako propojené nádoby a podle ní psychické a sociální problémy včetně stresu, které



mohou zhoršit zdravotní stav, vyvolat vznik chronických potíží, na které klasická symptomatická léčba nestačí.

Podle ní léčit tělesnou stránku nestačí, léky odstraňují projevy, nikoliv příčinu. Neodstraní-li se příčina, nemoc zůstává. Komplexní přístup zahrnuje vyhledání příčin, léčbu projevů i **změnu nemocného postoje k sobě samému**, naučení se pozitivnímu myšlení a přiměřenosti.

Napětí a stres pomohou uvolnit koníčky a pozitivní myšlení

Stresující styl života si dříve či později vynutí změnu. Je lepší, jde-li o dobrovolné rozhodnutí než o změnu z důvodu zdravotních problémů. Pouze **trvalá změna životního stylu** přinese výsledky. Chvilkové „diety“, stejně jako u hubnutí, účinkují krátce.

Uvolnit nahromaděný stres pomáhají různé koníčky. Přinášejí potěšení po psychické a fyzické stránce a pomáhají ulevit od náporu stresu.

Zklidňují a podporují regeneraci těla i mysli.

Aktivita by v první řadě měla přinášet radost. Nesrovnávejte se s ostatními, nekladte důraz na výkon. Ideální jsou aktivity mírné až střední intenzity jako **chůze, pomalý běh, turistika, jóga či tanec**. Relaxaci podpoří **saunování, masáže a dechové techniky**.

Nemusí jít ale pouze o sport a fyzické aktivity. Úlevu od stresu může přinést kurz malování, hraní na hudební nástroj, ruční práce, poslech hudby či četba knihy.

Přínosná bývá i **změna práce** za takovou, která poskytuje více zábavy a hlavně méně tlaku, byť za cenu nižšího platu. K nalezení duševní pohody pomáhá také obklopit se **pozitivními lidmi**.

Trápí-li vás dlouhodobé, opakované zdravotní problémy nebo snížená imunita, poraďte se se svým praktickým lékařem a pokuste se zbavit stresového prostředí a situací, které stres vyvolávají.

LEVOPRONT®

kapky, sirup, tablety | levodropropizin

Rychlá úleva od suchého kašle

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

Nepotlačuje přirozenou očistu dýchacích cest.

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



www.lecimekasel.cz



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

Levopront obsahuje levodropropizin. Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

ERDOMED®

erdosteine

225 mg granule pro perorální suspenzi

JEDE TO I BEZ ANTIBIOTIK

Lék na kašel, rýmu a zánět dutin.

Ředí hlen a usnadňuje vykašlávání.

Působí proti bakteriím.



Včasná nasazení může předejít užívání antibiotik.

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

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

www.lecimekasel.cz

ANGELINI

21.10.01_8347

21.10.01_8349



MUDr. Eva Faitová

Otorinolaryngologie, Poliklinika Kounicova Brno, MediClinic a.s.

Screening sluchu u dětí odhalí včas vady, které lze odstranit nebo zmírnit jejich následky

Preventivní péče o sluch je u malých dětí důležitá. Průběžné prohlídky mohou odhalit vady, které lze včasnou léčbou odstranit a zabránit tak zbytečnému zhoršení sluchu a s ním souvisejících následků v podobě vad řeči a učení. Jak by taková prevence měla vypadat?

Schopnost slyšet je důležitá pro vývoj řeči, jazyka, komunikaci i učení. Nedoslýchavé děti se po celý život potýkají s potížemi v oblasti komunikace, vnímání, výrazové komunikace, učení i začlenění do společnosti.

Problémy se sluchem je nutné řešit ihned

Preventivní screening sluchu umožňuje rozpoznat nedoslýchavost u dětí včas a díky tomu lze navrhnout řešení, která dětem s různými vadami sluchu pomáhají rozvíjet jazyk jiným způsobem než verbálně, čímž se eliminuje dopad na jejich vývoj.

Pozdní diagnóza může zbytečně vést až k **opožděnému vývoji**, kterému by šlo zabránit odhalením poškození a okamžitým

zahájením odborné komplexní péče určené přímo pro děti s tímto problémem.

Lékaři i rodiče by měli dbát na důsledné dodržování termínů preventivních prohlídek, které zahrnují i kontrolu sluchu. Díky opakovaným kontrolám lze předejít přehlédnutí vady, která by se objevila až v pozdějším věku.

Povinné vyšetření sluchu u novorozenců

U novorozenců by měl první **screening sluchu** proběhnout krátce po narození mezi druhým až čtvrtým dnem. Provádí se za pomoci **přístroje na měření otoakustických emisí**, které novorozenci nezpůsobuje žádné bolesti a poskytuje rychlé výsledky.

Novorozené se vyšetřuje během spánku za naprostého ticha, aby výsledky nebyly zkreslené ani hlukem z okolí, ani zvuky samotného dítěte. Vyšetření slouží primárně k odhalení vrozených vad a trvalého poškození sluchu.

Není-li screening sluchu po narození proveden, měl by dítě

na změření otoakustických emisí odeslat praktický lékař pro děti a dorost co nejdříve.

Potíže se sluchem se mohou projevit později

Lékaři jsou povinni sluch **kontrolovat v rámci preventivní prohlídky**. První se provádí u kojenčů ve věku **čtyř až pěti měsíců**.

Nejprve by měl lékař ověřit, zda dítě absolvovalo screening sluchu po narození. Cílem je, aby dítě mělo stanovenou diagnózu vady sluchu ideálně do šesti měsíců od narození a v případě nutnosti mu byla přidělena sluchadla.

Další kontroly sluchu následují **v osmi měsících, jednom roce a roce a půl**. Sluch batolete se kontroluje ve **třech letech** a poté **každé dva roky** při preventivní prohlídce u pediatra.

U novorozence se sluch vyšetřuje na základě **nepodmíněných reflexů** (tzv. auropalpebrální reflex, Moroův reflex, pupilární reflex) na silné zvukové podněty. V osmi měsících se začínají sledovat **reakce dítěte i na tiché**



podněty, kdy by se dítě mělo za zvuky otáčet. Od 3 let by mělo dítě zvládnout **klasickou sluchovou zkoušku hlasitou řečí a šepotem**.

V 5 letech by dítě mělo navštívit ORL

Novinku v preventivní péči o dětský sluch představuje **audiometrické vyšetření ve věku 5 let**. Jedná se o bezbolestné vyšetření probíhající v audiologické komoře nebo v tiché místnosti, probíhá formou hry.

TIP! Pro úspěšný průběh vyšetření nesmí dítě mít akutní rýmu, být zahleněné.

Cílem je za prvé **detekovat vady sluchu** před nástupem do školy a za druhé **zamezit opoždění vývoje** komunikačních schopností a školních dovedností v důsledku vady sluchu.

Průběh vyšetření vyžaduje aktivní spolupráci dítěte

Lékař nejprve ověří aktuální zdravotní stav a případné poruchy sluchu v rodině, vady mohou být dědičné. Poté je dítěti odstraněn ušní maz ze

zvukovodu a nasazena sluchátka, do nichž jsou postupně použity přesně definované tóny. Po každém tónu dítě lékaře nebo sestru informuje, zda tóny slyšelo či nikoliv, a také jak a zda tóny neslyší na každé ucho jinak.

Audiometrické vyšetření umožňuje zjistit mezní hodnoty příjmu zvuku uchem, **stupeň a typ nedoslýchavosti a další parametry sluchu**.

Pokud ORL lékař zachytí poruchu sluchu, provede další vyšetření sloužící k přesnější diagnostice nedoslýchavosti a naplňuje další postup vedoucí k jejímu odstranění či zmírnění.

Sluchové vady u dětí

Rozlišují se tři základní vady sluchu – **nedoslýchavost, neslyšící a ohluchlé dítě**.

Nedoslýchavost má čtyři stupně. Při lehké ztrátě sluchu dítě obtížně komunikuje pouze v hlučném prostředí. Při středně těžké ztrátě vyžaduje pro komunikaci tiché prostředí a pomoc sluchadel. Ta jsou třeba při těžké ztrátě sluchu. Posledním stupněm je praktická hluchota, která vyžaduje sluchadla i schopnost odezírání.

Neslyšící děti mívají značně zkreslený, pro okolí nesrozumitelný řečový projev.

Snazší komunikaci umožňují sluchadla, schopnost odezírání a znaková řeč. Je-li vada rozpoznána včas, může pomoci implantace kochleárního implantátu.

Ohluchlé dítě ke svému poškození přijde později. To znamená, že slyšelo a mělo vyvinutou řeč před ohluchnutím. Tyto děti zpravidla i po ohluchnutí mluví dobře, může se mírně zhoršit výslovnost.

Vyšetření hradí zdravotní pojišťovna

Screening sluchu na ORL v pěti letech je stejně jako ostatní preventivní prohlídky plně hrazen zdravotní pojišťovnou. Na tuto prohlídku je povinen dítě poslat ošetřující praktický lékař nejpozději do šesti let věku dítěte, před zahájením povinné školní docházky v rámci pětileté preventivní prohlídky.

Na základě Metodického pokynu Ministerstva zdravotnictví z 1. 1. 2019 musí tímto vyšetřením projít každé dítě. ORL ordinace nevyžadují žádanky vyplněné lékařem, rodiče pouze musí dítě objednat předem.

MediClinic, a. s. pro dětské klienty v Brně nabízí provedení screeningu sluchu na Poliklinice Kounicova, v odborné ambulanci ORL. Objednání je možné na telefonním čísle recepcce polikliniky: +420 544 528 130.



Samovyšetření: rutina, která může zachránit život

Podzim je každoročně ve znamení prevence rakoviny prsu, varlat a prostaty. Kromě pravidelných preventivních prohlídek, byste si měli připomenout i jednoduché vyšetření, které můžete provádět přímo u vás doma. Řeč je o samovyšetření prsu či varlat. Jak na to?

Samovyšetření je metoda, která dokáže odhalit i nádor v období mezi prohlídkami. Čeho byste si během něho měli všimnout? Jakékoliv změny. Tu poznáte jediné tak, že si prsa nebo varlata budete pravidelně vyšetřovat. Důvodem proč se toto vyšetření dělá každý měsíc je, abyste si všímali změn, které v prsu či varleti nebyly minulý měsíc. Každý člověk zná své tělo nejlépe, proto může včas zaregistrovat, když s ním není něco v pořádku.

Jak postupovat při samovyšetření prsu?

Samovyšetření prsu je jednou z nejúčinnějších metod, jak prsa chránit a včas rozpoznat sebemenší změny, které mohou značit problém. Provádět by se mělo 1x měsíčně a to od puberty. Nejlepší je to

1. Samovyšetření provádějte 1x měsíčně.

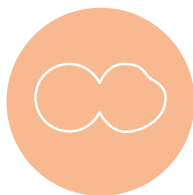


2. Mrkněte na ně do zrcadla.





3. Všímejte si změny tvaru, velikosti, kůže



4. Důkladně prohmatejte



4. Celý postup najdete na:
loono.cz/samovysetreni



4–5 den po skončení menstruace, ale pokud ji nemáte, vyberte si jakýkoliv den v měsíci. Rakovina prsu se u celých 75 % žen projevuje jako hmatná nebolestivá bulka. Méně častými projevy jsou pak bolesti prsu, vtažení kůže či bradavky a výtok z bradavky. Žena může pociťovat i celkové nechutenství, bolesti v kostech a pozorovat rychlý úbytek na váze.

Jak postupovat při samovyšetření varlat?

Vaše varlata si zaslouží pětiminutovou rutinu, která může zachránit život. Samovyšetření varlat by se mělo provádět pravidelně 1× měsíčně. Zapojit se může partner či partnerka, protože naši milí nás mají často nejlépe v ruce a 30 % nádorů odhalí právě oni. Všímejte si jakékoliv změny velikosti, tvaru nebo povrchu varlete.

Pokud si bulku skutečně nahmatáte, nemusí to znamenat, že jde o rakovinu. Může se jednat například o kuličky z tuku, vaziva, rozšířené cévy, nebo cysty. Pokud se u vás přeci jenom rakovina objeví, i tak není všem dnům konec. Až 99 % mužů se totiž vyléčí, pokud vyhledají pomoc včas.

Kam mohu zajít, když si něco nahmatám?

V žádném případě však nepanikařte a nehledejte rady na internetu. Místo toho začněte rovnou jednat. Ihned navštivte lékaře. Ženy se obrátí na svého gynekologa či praktického lékaře a muži na urologa či praktického lékaře. Lékař vám vystaví žádanku na odborné vyšetření. Nezapomeňte do telefonu říct, že jste na prsu či varlati objevil/a změnu, tím totiž zkrátíte objednací dobu.



Ing. Mgr. Jitka Jirků
nutriční terapeutka; <https://nutricniambulance.cz/>

Životu nebezpečný hon za štíhlou linií

V současnosti čelíme nárůstu pacientů s poruchou příjmu potravy (PPP), do kterých patří mentální anorexie (MA) a mentální bulimie (MB). Jedná se zejména o skupinu dospívajících nejčastěji mezi 13.-20. rokem u MA a 15-30 lety u MB.

Jedná se o psychiatrická onemocnění, která se navenek projevují život ohrožujícím omezováním příjmu stravy až po přejídání spojené se zvracením. Obě nemoci velmi negativně ovlivňují celý život nemocného i jeho okolí.

Poruchy příjmu potravy mají různé formy, ale vždy jsou vážným problémem. Je důležité vědět, jak nemoc poznat, co můžete udělat jako prevenci, nebo jak postupovat, pokud se s nemocí setkáte.

Mentální anorexie (MA) a mentální bulimie (MB) patří mezi psychiatrická onemocnění s následnými zdravotními problémy v podobě podvýživy a komplikací spojených s různými aplikovanými očištnými metodami. Mají společný strach z tloušťky, nespokojenost s vlastním tělem a intenzivní snahu o dosažení štíhlosti.



Mentální anorexie

Projevuje se úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Vyskytuje se hlavně u dospívajících dívek a mladých žen (90-95 %), a ve významně menší míře (5-10 %) také u mladých chlapců a mužů. Věková hranice nemocných se bohužel stále snižuje.

Nemoc se projevuje různě, rozlišuje se tzv. restriktivní typ (držení diet, zmenšování porcí, období hladovek) a purgativní typ (zvýšený příjem stravy – přejídání následované vyvolaným zvracením, zneužívání projímadel, močopudných léků).

Následky a zdravotní komplikace

Neléčená nemoc může způsobit srdeční selhání, nízký krevní tlak, poruchy trávení (zácpa, nadýmání), vlivem zvracení ztrátu skloviny a zničení zubů. Vypadávají vlasy, lámou se nehty, nemocnému je stále zima. Může dojít ke snížení funkce štítné žlázy, narušení metabolismu, u dívek k vynechání menstruace, neplodnosti, u chlapců ke ztrátě potence. Dochází ke zpomalení růstu a dospívání, osteoporóze, častěji hrozí různé závislosti (drogy, alkohol), sebepoškození a sebevražedné pokusy. Následky mohou být i trvalého charakteru až fatální, pokud se nemoc včas neléčí.

Jak diagnostikuje onemocnění lékař

1. Tělesná hmotnost (TH) je udržována nejméně 15 % pod předpokládanou TH,



BMI < 17,5; nebo u prepuber-
tálních pacientů není splněn
očekávaný váhový přírůstek.

2. Pacient vědomě snižuje váhu –
omezením stravy, vyprovokova-
ným zvracením, užíváním léků
na odvodnění, léků na snížení
chuti k jídlu, projímadel nebo
nepřiměřeným cvičením.

3. Přetrvávající strach z tloušťky
i přes výraznou podváhu,
zkreslené vnímání sebe sama
a vtíravé, ovládací myšlenky na
udržení podváhy.

4. Pokud začne MA před puber-
tou, opozdí se či zastaví růst,
vývoj prsou, dívka nezačne
vůbec menstruovat, u chlapců se
zastaví vývoj genitálu.

5. V krevních testech může být
přítomna snížená funkce štítné
žlázy.

Podle tělesné hmotnosti paci-
enta a jeho BMI pak lékař určí
závažnost onemocnění.

Rozpoznejte problém včas

Častým příznakem je zvýšená
fyzická aktivita, kontrolování

postavy v zrcadle a vážení se
nebo naopak vyhýbání se zrcadlu
a vážení. Projevuje se zvýšený
zájem o jídlo ve smyslu počítání
kalorií, vážení porcí, zájem
o různé recepty, vaření pro celou
rodinu bez konzumace stravy.
I přes těžkou podvýživu trvá
intenzivní strach z tloušťky,
zkreslené vnímání vlastního těla
s následnými výkyvy nálad.

U žen/dívek může dojít k ame-
noree (vynechání 3 po sobě
jdoucích menstruací), v sou-
časné době při užívání hormo-
nální antikoncepce nemusí být
tento příznak přítomen. U mužů/
chlapců jde o ztrátu sexuálního
libida a potence.

Zbystřete, pokud vaše dítě:

- 1) Opakovaně odmítá jíst spolu
s ostatními, vymlouvá se, že již
je po jídle, nemá hlad.
- 2) Neustále cvičí nebo sportuje.
- 3) Nepřiměřeně kontroluje svoji
váhu a postavu, nebo se tomu
naopak vyhýbá.
- 4) Má zvýšený či neobvyklý
zájem o recepty, vyvábí pro

rodinu, ale bez ochutnání nebo
konzumace.

5) Přestalo se zajímat o své
koníčky, okolí, čas tráví
o samotě.

6) Často mění náladu.

7) Chodí ve více vrstvách oble-
čení nebo ve volném oblečení,
které skrývá postavu.

8) Je mu stále zima.

9) Někdo ve vaší rodině nebo
okolí trpěl nebo trpí poruchou
příjmu potravy.

Jak můžete nemoci předejít

- Otevřená a přátelská atmo-
sféra v rodině, snaha o spo-
lečné řešení problémů, umění
pochvaly nejen za výkon, ale
i za snahu.
- Neklást na dítě vysoké nároky
na výkon, pokud k tomu nemá
ambice, brát dítě takové, jaké je.
- Nesnažit se realizovat vlastní
sny pomocí dětí (oni nejsou my).
- Jít příkladem v oblasti život-
ního stylu (pravidelná a varia-
bilní strava, pohyb na čerstvém
vzduchu, radost i z malých
úspěchů).
- Podpora sebevědomí a orien-
tace v současném světě (ne vše
v sociálních médiích je realita).
- Zajímat se o dítě, o jeho
koníčky, přátele a trávit s ním
čas.
- Naučit dítě mít se rádo a vážit
si samo sebe, mít svoji hodnotu
před sebou i okolím.

Dále dbát na společné stolování, vyhnout se trendu přehnaně zdravého životního stylu včetně realizace diet u rodičů. Nechválit ideál přílišné štíhlosti v sociálních médiích, zejména pokud je dítě spíše „opílané“. Neřešit diety, omezení, kalorie, ale spíše pohyb a různé společné aktivity. Zvýšit pozornost, má-li dítě zájmy v rizikových oblastech jako balet, gymnastika či modeling, a neustále zdůrazňovat zdravou tělesnou hmotnost pro maximum energie a dlouhodobě udržitelného výkonu.

Máte-li podezření na MA, jednejte

Při podezření je dobré začít s dítětem velmi opatrně řešit vnímané příznaky. Ne vždy jde o MA, může to být jiné one-

mocnění spojené s poklesem tělesné hmotnosti. Poradte se s pediatrem, následně lze navštívit psychiatra (speciální pracoviště), které se problematikou MA zabývá. Můžete také zkontaktovat nutričního terapeuta (ne výživového poradce), který může s léčbou pomoci. Zcela zásadní roli vždy hraje psychiatr.

A co naopak nepomůže

Pobídky k navýšení příjmu stravy a zvýšení tělesné hmotnosti většinou nepomáhají. Výčitky, hrozby, nucení do jídla a tresty za další kilogram dolů nejsou řešením. Klíčová je komunikace s pacientem v rukou odborníka, za pomoci a součinnosti celé rodiny a přátel.

Je to psychiatrická nemoc, v jejichž základech vidíme obavu z tloušťky pramenící z pocitu nedokonalosti, nízkého sebevědomí, frustrace nebo prožitého traumatu, jídlo slouží pouze jako ventil psychických problémů.

Literatura

1. Navrátilová M.; Diagnostika a léčba poruch příjmu potravy z metabolického hlediska. Aktuální medicína 1/2021.
2. Kohout P. a kol.; Vybrané kapitoly z klinické výživy I.: kap. 11. Poruchy příjmu potravy, Křeh F.D., str. 161-168. Forsapi. Praha 2010. ISBN 978-80-87250-08-2
3. Křmíček V.; Poruchy příjmu potravy PPP, prezentace.
4. Kohout P. a kol.; Klinická výživa.: kap. 24. Poruchy příjmu potravy a výživa v psychiatrii. Papežová H. str. 807 - 812. Galén. 2021. ISBN 978-80-7492-555-9

Inzerce

HARTMANN



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®, nejprodávanější značka tlakoměrů v ČR v r. 2020.

www.lekarnahartmann.cz

Kreativní
stránka
pro děti



VYMALUJ SI OBRÁZEK



HĚLA VOLAM



o?

NAJDI

10

ROZDÍLŮ





Kouření škodí zdraví, všeobecně známá věc...

Kouření je zvláštní závislost

V současné době je v Evropě přibližně každý třetí dospělý člověk pravidelným kuřákem. Ve dvou třetinách evropských zemí roste počet kuřáků mezi mladými lidmi. A to všechno přes veškerá varování ministrů zdravotnictví, která si můžeme přecíst na každé reklamě na cigarety. V čem spočívá ono „kouzlo“, kterým vzniká závislost na kouření? Podstata tkví v přítomnosti jedné z mnoha látek, přítomných v tabákovém kouři – nikotinu (jenž mimochodem nepatří mezi rakovinotvorné látky, kterých je jinak v tabákovém kouři několik desítek).

Jak působí nikotin?

Poté, co se vstřebá z dýchacích cest do krve, je dopraven do

mozku, kde se naváže na speciální typ receptorů (vazebných míst) na nervových buňkách. Aktivace nikotinových receptorů způsobuje uvolnění takzvaných neurotransmiterů z buněk. Pro vznik závislosti je nejdůležitější uvolnění dopaminu, látky, která působí uklidnění a zlepšuje náladu. Po relativně krátké době kouření se množství nikotinových receptorů v mozku zvyšuje. Tím vzniká větší „hlad“ organismu po nikotinu. Další příčina závislosti je psychologická – návyk na určitý rituál.

Nikotin pomáhá v odvykání

Odvyknutí závislosti na tabáku je v zájmu zdraví samotného kuřáka, ale i osob v jeho okolí. Proces odvykání ale není snadný. Pouhé přerušení příjmu nikotinu vede, jako u každé závislosti,

k abstinčním příznakům (např. zhoršení nálady, nesoustředěnosti, podrážděnosti). Nezbytná je změna životního stylu, nalezení vhodného typu činnosti pro situace, v nichž postižený dříve kouřil. V počáteční fázi odvykání (po dobu přibližně 3 měsíců) je třeba pacientovi pomoci překonat abstinční příznaky. K tomu slouží různé metody. Kromě podávání antidepresiv je ověřeným postupem náhradní podávání nikotinu jinou formou než kouřením – bez rizika spojeného s vdechováním škodlivin z tabákového kouře.

Účinnost náhradního podávání nikotinu byla ověřena v mnoha studiích. Forma podávání nikotinu nemá přitom vliv na jeho účinnost, což umožňuje přizpůsobení léčby typu kuřáka. V lékárnách je k dispozici nikotin v řadě přípravků určených k odvykací léčbě v různých formách, odpovídající individuálním potřebám kuřáků (transdermální náplasti, žvýkačky, pastilky). Různé formy je možné kombinovat.

Trvání léčby je zcela individuální, ale doporučuje se nejméně tříměsíční léčba. Zásadní je však především pevná vůle a rozhodnutí s tímto zlozvykem skoncovat.



Začněte život
bez cigaret dnes.

Přestaňte
kouřit s
NiQuitinem®



&



KOMBINOVANÁ TERAPIE PRO NEJÚČINNĚJŠÍ ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ *

Kombinace náplasti s minipastilkami
nebo žvýkačkami **zvýší šanci přestat kouřit ***

Náplasti NiQuitin Clear se mohou používat buď samostatně nebo v kombinaci s perorálními formami nikotinu. NiQuitin Clear 21 mg je lék k vnějšímu užití – transdermální náplast. NiQuitin mini 4 mg a NiQuitin Freshmint 4 mg jsou léky k užití v ústní dutině. Obsahují nikotin. Před použitím se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Přečtěte si pečlivě příbalovou informaci. *SPC NiQuitin Clear 21/14/7 mg OPCZ/NiQ/2021/09

SPECIÁLNÍ PROJEKT

Diskrétní a spolehlivá pomoc při lehkém úniku moči



Nepříjemnost v podobě úniku moči nás může potkat v různých obdobích života. U žen je riziko výskytu zhruba 2x vyšší než u mužů. Nastává například během těhotenství nebo po porodu vlivem oslabení pánevního dna. Inkontinence může souviset i s různými nemocemi, pooperačními stavy, zdravotním stavem, životním stylem nebo například s postupujícím věkem.

Ať je příčina nedobrovolného úniku moči jakákoliv, znamená pro každého z nás vždy nepříjemnost a jisté omezení v běžných aktivitách. Pokud vás potká tento problém, neváhejte kontaktovat svého lékaře. V některých případech je možné úpravou životního stylu, cvičením, režimovými opatřeními či medikamentózně nebo operativně inkontinenci zcela vyléčit, nebo alespoň zmírnit. V každém případě je velmi důležitý výběr a použití správných inkontinenčních pomůcek, jako jsou např. urologické vložky, díky kterým vás inkontinence nebude omezovat. Použití klasických hygienických pomůcek jako jsou např. menstruační vložky je zcela neúčinné.

Lehký únik moči – jak vybrat vhodnou pomůcku

V sérii článků týkajících se inkontinence jsme již mimo jiné představili vlastnosti inkontinenčních pomůcek, které určují jejich kvalitu a zároveň jsou velmi důležité pro pacienty. Neškodí tedy krátká rekapitulace.

Klíčové vlastnosti pomůcek

Základem kvality inkontinenčních pomůcek je **savost a retence**. Savost je vlastnost pojmout tekutinu, retence pak schopnost tuto tekutinu přeměnit v gel a udržet ji uvnitř pomůcky. Tekutina se v gel přeměňuje pomocí speciální látky – superabsorbentu, který zároveň v sobě uzavře i nepříjemný zápach uvolňující se z moči.

Dalším důležitým faktorem je **tvar urologických vložek a savé jádro**. Tvar i savé jádro jsou vždy anatomicky přizpůsobeny pohlaví – ženě, muži. Díky tomu je používání diskrétní, pohodlné a neomezuje uživatele v běžném životě.

Aby byly plně využity savost a retence, tedy celé absorpční jádro inkontinenční pomůcky, musí mít pomůcka **distribuční systém**. Tím je např. textilie, která díky svým kanálkům rozvádí tekutinu po celé délce pomůcky. Distribuční systém tak zabraňuje vzniku „boule“ gelu s přeměněnou tekutinou v místě úniku.

Aby se zabránilo bočním únikům, najdeme u některých inkontinenčních vložek po stranách **hydrofóbní volánky**. Pokud dojde k náhlému i většímu objemu úniku moči, volánky udrží toto množství na vložce do okamžiku, než se tekutina vstřebá do absorpčního jádra.

Inovace a vývoj pomůcek

Inkontinenční pomůcky procházejí nepřetržitým vývojem a jejich výrobci neustále nacházejí nové možnosti ke zlepšení. Používají nové technologie a materiály. Při inovacích vycházejí z poptávky na trhu a z měnících se požadavků uživatelů. A právě rostoucí požadavky a důraz uživatelů na pohodlí, diskretnost a flexibilitu při pohybu dávají vzniknout moderním a tenčím produktům, při zachování savých a retenčních parametrů stejné kvality.

Vylepšená řada Seni Lady Slim

Společnost TZMO Czech Republic, s. r. o., výrobce inkontinenčních pomůcek značky Seni, přichází na trh s vylepšenou řadou urologických vložek pro ženy Seni Lady. Tato řada zachovává 8 tradičních velikostí (micro, mini, mini plus, normal, extra, extra plus, super a plus). Prvních 5 velikostí bude nabízeno v zeštíhlené variantě a na trhu se objeví pod názvem **Seni Lady Slim**.

Jak už název napovídá, vložky jsou tenčí (Slim), ale kvalita zůstává zachována. Ve složení je použito méně objemné buničiny a přidáno více superabsorbentu, **čímž celková retence vložky ještě vzrostla**. A protože retence je zároveň synonymo-

mem sucha, uživatel se může spolehnout na ještě větší pocit sucha, dokonce po delší dobu než u předchozí verze. Větší množství superabsorbentu také **zlepšilo funkci odour stop – tedy ochranu proti nepříjemnému zápachu**.

Zeštíhlení pomůcek má také **pozitivní vliv na životní prostředí**. Tím, že výrobky jsou tenčí, vzniká menší objem odpadu a jeho likvidace je levnější. Jednotlivá balení se zmenšila, potřebují tedy méně místa ve skladech, při přepravě i v domácnosti. Na baleních je použito méně fólie, takže ekologický i ekonomický efekt je významný.

Změnil se i vzhled celé řady – tedy nejen 5 velikostí Seni Lady Slim (micro, mini, mini plus, normal a extra), ale také 3 větší velikosti (extra plus, super a plus) dál označené jako Seni Lady, dostaly jednotný grafický design s fialovým kosatcem. Barevné odlišení velikostí zůstalo zachováno.

Nová, štíhlejší řada urologických vložek Seni Lady Slim v dohledné době plynule nahradí původní verzi pomůcek. Při další návštěvě lékaře již pacienti dostanou poukaz na vylepšené produkty.

Zůstaňte v suchu.

Inzerce

Tak TENKÁ,
že na ni zapomenete!

Oblíbené inkontinenční vložky Seni Lady
nyní nově v tenčím provedení Slim

seni
Lady Slim

- ✓ tenčí, ale větší pocit sucha
- ✓ diskretní a pohodlné
- ✓ menší spotřeba, méně odpadu

Informace o produktech Seni Lady
najdete na www.seni.cz.

	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	MUŽSKÉ JMÉNO (23.4.)	NÁZEV HLÁSKY R	ČESKÝ ARCHITEKT	DRUH SAMICE		TUŠENÍ	ČÁST VOZU	BŘEMENA (Z LAT)	RUDNÉ DOLY (ZKR.)	ZN. BAR	ZN. ASTATU
LÍC MINCE						PRODUKCE						
ŘECKÁ BAVLNA						UNAVIT PÍSMENO I						
CITOSLOVCE PODIVU			Tajenka 1							JMÉNO HEREC. JANŽUROVÉ	NEZPEVNĚNÁ LEDOVCOVÁ USAZENINA	PŘEDLOŽKA
ZN. NITU			ZELENINOVÉ POKRMY					DROŽKÁŘ- SKÁ ZAKÁZKA				
			Tajenka 2					DLOUHO				
PŘÍBĚH				CESTOVNÍ KANCELÁŘ (ZKR.) PROTOCHETITĚ			MUŽSKÉ JMÉNO (30.12.) ANGL. ZKR. PŘED NAŠIM LETOPOČTEM					
ZAVZDYCHÁNÍ					TO I ONO (ZŘÍDKA) POLOZVÍRECI MYTHOLOGICKÁ BYTOST				AVŠAK Tajenka 3			
	ŠLEHNUTÍ	ZNOVU JAPON. SÍDLO NA OSTROVĚ HONŠŮ				SPZ OKRESU ČESKÁ LIPA ZKRATKA TELEVIZNÍCH NOVIN				ANGL. HNÍZDO	MOČOVINA	SÍDLO V MALAWI
ŠTKÁT							KLEŠTĚNEC DOMÁCKÝ ADOLF					
CHAMTIVÁ								PŘÍTMÍ INIC. PÍSNÍKÁŘE MLÁDKA				
ŠATY (SLOVENSKY)						VYNÁLEZCE SPALOVA- ČIHO MOTORU (RUDOLF)						
ŘECKÝ BÁSNÍK 8 STOL. PŘED. N.L.						ZN. AMERICIA			VIETNAM. OBJEM. MÍRA			

Hrajte s námi o 10 balíčků pro podporu zdraví v hodnotě 988 Kč

(Obsah balíčku: Wellness by Oriflame Vápník z mořských řas s vitamínem D a NutriComplex pro vlasy a nehty)



Doplňky stravy

Aby naše kosti, vlasy a nehty byly zdravé, je důležitý pravidelný přísun potřebných látek. Pokud jich nezkonsumujeme dostatek v běžné stravě, je vhodné je organismu dodávat.

Pro zvýšení hustoty kostí a zubů se doporučuje užívání vitamínu D, jehož pozitivní vliv je potvrzen i v dalších oblastech našeho zdraví. Selen přispívá ke kvalitě vlasových vláken a zinek podporuje zdraví nehtů. V kombinaci se železem, vitamínem C, aminokyselinami a rostlinnými výtažky tak ještě více podpoříte účinek na zlepšení. Cesta ke krásnějším vlasům a zdravějším i silnějším nehtům i kostem tak může začít...

Správné znění tajenky posílejte nejpozději do

25. 2. 2022 na e-mail:

mediclinic@premediapharm.cz

(do předmětu vašeho e-mailu vepište MEDICLINIC-tajenka, uveďte celé jméno, zpáteční adresu a telefon), odpovědi SMSkou posílejte **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 PODZIM 2021: Podzim hraje barvami

Výhercům gratulujeme: K. Ritterová/Sosnová; E. Jílková/Č. Budějovice; A. Martínek/Praha; E. Stará/Hrotovice; M. Hofmanová/Frydlant; M. Tremlová/Brno; Š. Koničková/Praha; M. Trávníčková/Brno; E. Jechová/Hr. Králové; M. Hrdličková/Praha

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. Přečtěte 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



Chraňte sebe a své blízké očkováním proti respiračním chorobám

Chřipka

- + Seniorům a ohroženým skupinám doporučujeme očkování proti chřipce.
- + Očkování je jim hrazeno ze zdravotního pojištění.
- + Ve spolupráci s klientskou linkou MediClinic upozorňujeme na nároky na očkování zdarma a zveme pacienty k aplikaci vakcíny k jejich praktickému lékaři.
- + Očkování proti chřipce může být podáváno souběžně nebo v krátkém časovém rozestupu s očkováním proti Covid-19.

Pneumokokové nákazy

- + Pacienti nad 65 let, děti do 15 měsíců a indikované (ohrožené) skupiny pacientů mají s úhradou zdravotní pojišťovny také očkování proti pneumokokům.
- + Mezi nejohroženější skupiny patří děti do 5 let, chronicky nemocní lidé a senioři.
- + Pneumokoková infekce způsobuje respirační nemoci, záněty dutin a středouší nebo i těžké zápaly plic a mozkových plen s možnými trvalými následky či úmrtím.



Covid-19

- + Ve vybraných ordinacích MediClinic očkujeme proti Covid-19.
- + Aplikujeme základní očkování v podobě 1. a 2. dávky, i tzv. booster – 3. posilovací dávku.

Na očkování, která nejsou hrazena ze zdravotního pojištění, je možné čerpat příspěvky od zdravotních pojišťoven dle jejich aktuálních podmínek.

VSAĎTE NA PREVENCI, NECHTE SE OČKOVAT.



453323