

Jaro 2022
časopis zdarma

MediClinic⁺

PLUS



Křížovka
o výhry za
730 Kč

Kreativní
stránka
pro děti

Mentální bulimie
aneb zákeřná "sestra"
mentální anorexie

Neviditelné riziko
vysokého cholesterolu

Infekce močových cest

Vakcíny **Nimenrix** a **Trumenba**
jsou **HRAZENY** ze zdravotního
pojištění všem **14letým**.



**Téměř dospělí,
ale stále potřebují
vaši ochranu.**

Požádejte vašeho lékaře o očkování
proti **meningokokům** vakcínami
od společnosti 

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

 **Trumenba**[®]
Vakcína proti meningokokům skupiny B

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, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz



Vážení a milí čtenáři,

vítám Vás u dalšího čísla našeho časopisu, ve kterém Vám opět představujeme témata týkající se Vašeho zdraví.

Důležitým a stále aktuálním tématem zůstává prevence, která v sobě zahrnuje nejen péči našich ordinací v podobě pravidelných prohlídek hrazených zdravotní pojišťovnou, ale i nabídky široké škály preventivních očkování. Další neméně důležitou částí je dodržování pravidel zdravého životního stylu, tedy zejména vyvážené stravy a dostatku pohybu a odpočinku, které pomáhají předejít vzniku různých chronických onemocnění.

Přichází jaro, s ním teplejší a slunečné dny, které budeme trávit s našimi blízkými venku, v přírodě. Rád bych připomněl možnost očkování proti klíšťové encefalitidě, které Vás ochrání před nepříjemnou nemocí přenášenou klíšťaty. Klíšťová encefalitida může mít závažné důsledky, počet infikovaných klíšťat bohužel stále narůstá. Očkování nabízí jedinou účinnou prevenci.

Ordinace MediClinic v plném rozsahu zajišťují akutní péči, prevenci, očkování, zapojují se i do péče o ukrajinské občany, celková vytiženost ordinací je velká. Pokud se nemůžete do ordinace dovést, využijte služeb naší klientské linky. Na žádost o vystavení potvrzení nebo provedení jiného administrativního výkonu je zákonem daná lhůta pro zpracování, která z kapacitních důvodů nemůže být na počkání. Aby se personál ordinace mohl plně věnovat péči o Vás, prosíme o Vaši spolupráci a trpělivost.

Přeji Vám všem pevné zdraví.

Ing. Radek Peš
Člen představenstva



Obsah

Využijte prevenci v roce 2022 naplno - další očkování plně hrazená zdravotní pojišťovnou	2
Chraňte své zdraví preventivními prohlídkami	4
Jak je to s lékařskými posudky	5
Infekce močových cest a akutní zánět močového měchýře	6
Neviditelné riziko v podobě vysokého cholesterolu	8
Praktické rady jak se vyrovnat s atopickým ekzémem u dětí	10
Mentální bulimie aneb zákeřná "sestra" mentální anorexie	12
Kreativní stránka pro děti	15
Intimní hygiena žen	16
Péče zdravotních sester v domácím prostředí	18
Luštěté a vyhraje	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 pošlejte na:

redakce@mediclinicplus.cz

Vydání: 1. vydání, ročník VIII, JARO 2022, duben 2022

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.



Mgr. Kateřina Krejčí
metodik zdravotní péče, MediClinic a.s.

Využijte prevenci v roce 2022 naplno – další očkování plně hrazená zdravotní pojišťovnou

V ordinacích MediClinic nabí-
zíme možnost preventivního
nepovinného očkování, které
chrání proti vážným nemocem
nad rámec povinného očkova-
cího kalendáře. Od 1. ledna 2022
došlo ke změnám úhrady
vybraných očkovacích látek,
rozšířila se skupina pacientů
s očkováním plně hrazeným
zdravotní pojišťovnou z veřej-
ného zdravotního pojištění.

Důležité změny v úhradách očkování od 1. 1. 2022

Chřipka

Doposud měli očkování proti
chřipce hrazené z veřejného
zdravnictví lidé:

- nad 65 let věku
- pacienti po splenektomii
(odstranění sleziny) nebo po

transplantaci krvevorných
buněk

- pacienti trpící závažným
chronickým farmakologicky
řešeným onemocněním srdce
a cév, dýchacích cest, ledvin
nebo diabetem
- osoby umístěné ve zdravotnic-
kých zařízeních dlouhodobé
lůžkové péče nebo v domovech
pro seniory, v domovech pro
osoby se zdravotním posti-



žením nebo v domovech se zvláštním režimem

Od 1. 1. 2022 je navíc hrazené pro:

- zdravotnické pracovníky a jiné odborné pracovníky ve zdravotnictví – nejméně ekonomicky náročná očkovací látka
- lidi nad 65 let, kteří si mohou vybrat i dražší očkovací látku, pokud bude zařazená mezi hrazené

Invasivní meningokokové infekce

Doposud bylo očkování hrazené z veřejného zdravotnictví u:

- meningokoku B – pokud bylo očkování zahájeno do dovršení šestého měsíce věku, a
- meningokoku skupiny A, C, W, Y – bylo-li očkování provedeno

jednou dávkou v druhém roce života

Od 1. 1. 2022 je navíc hrazené pro:

- meningokok B
 - očkování zahájeno do dovršení 12. měsíce věku
 - v rozmezí od dovršení 14. roku věku do dovršení 15. roku věku
- meningokok skupiny A, C, W, Y
 - bude-li očkování provedeno jednou dávkou od 1 do 2 roků věku
 - nebo od 14. roku věku do dovršení 15. roku věku

Klíšťová encefalitida

- očkování je od ledna 2022 plně hrazeno všem osobám nad 50 let věku
- ostatní věkové skupiny si

očkování hradí samy a mohou využít nejrůznějších příspěvků/bonusů na preventivní péči od svých zdravotních pojišťoven.

HPV

- očkování proti lidskému papilomaviru (HPV) je hrazeno dívkám i chlapcům, je-li očkování zahájeno od dovršení 13. do dovršení 14. roku věku
- nově je vakcína hrazena i dívkám a chlapcům po dovršení 14 let v případě zdravotních komplikací, které neumožní aplikovat vakcínu dříve
- od roku 2022 jsou plně hrazeny všechny očkovací látky proti HPV (Cervarix, Gardasil i Gardasil 9).

Chraňte své zdraví, využijte rozšíření možnosti očkování s úhradou od zdravotní pojišťovny.

HARTMANN



Přesné výsledky i při poruchách srdečního rytmu

Tlakoměr Veroval® DUO CONTROL



- ✓ Kombinuje dvě metody měření pro přesné výsledky i při srdeční arytmií
- ✓ Detekuje a upozorní na poruchy srdečního rytmu
- ✓ Záruka 5 let

www.lekarnahartmann.cz

Zdravotnický prostředek určený k měření krevního tlaku. Čtěte pozorně návod k použití.



Mgr. Kateřina Krejčí
metodik zdravotní péče, MediClinic a.s.

Chraňte své zdraví preventivními prohlídkami hrazenými ze zdravotního pojištění aneb na co máte nárok

I jako dospělý člověk máte nárok na pravidelné preventivní prohlídky v ordinaci praktického lékaře nebo specialisty, které jsou hrazené 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. Slouží k odhalení chronických nemocí (hypertenze, cukrovka, zvýšený cho-

lesterol atd.) a umožňují objevení závažných onemocnění, než přejdou do pozdního stádia, kdy jsou obtížně léčitelné, pokud vůbec. Prohlídky provádí váš praktický lékař nebo odborná ambulance.

Preventivní prohlídky dospělých hrazené ze zdravotního pojištění

Věk a četnost	Typ vyšetření	Pozn.
od 19 let každé 2 roky	preventivní prohlídka u praktického lékaře	
dvakrát ročně	vyšetření u zubního lékaře	
jedenkrát ročně	gynekologická prohlídka	ženy
ve 30, 40, 50 a 60 letech	vyšetření cholesterolu a tukových látek v krvi	
od 25 let	klinické vyšetření prsů (při pozitivní rodinné anamnéze nebo v případě jiných rizikových faktorů)	ženy
od 40 let každé dva roky	kontrola glykémie (hladiny cukru v krvi)	
od 40 let každé čtyři roky	vyšetření EKG	
od 45 let a dále každé dva roky	mamografické vyšetření	ženy
od 50 do 55 let jednou ročně	test okultního krvácení ve stolici	
od 55 let		
jednou za dva roky	test okultního krvácení ve stolici	
nebo každých deset let	endoskopické vyšetření střev	
od 40 let do 65 let každé čtyři roky	preventivní oční vyšetření	
od 55 let do 74 let	screening karcinomu plic	kuřáci
od 65 let do 80 let každé dva roky	preventivní test k časnému zachytu demence	



Mgr. Kateřina Krejčí
metodik zdravotní péče, MediClinic a.s.

Jak je to s lékařskými posudky

Pacienti často žádají lékaře o posouzení zdravotního stavu, ať už vlastního či jejich blízkých. Jedná se o lékařské potvrzení či posudek. Rodiče jej potřebují pro své děti k přihlášce do školy a škol, na tábory a sportovní aktivity. Dospělí zase žádají o posudky do zaměstnání, kvůli pojištění či řídičskému průkazu. Kdo posudky vystavuje a v jaké lhůtě?

Kdo lékařský posudek vystavuje

Potvrzení o zdravotním stavu smí vystavit **praktický lékař pro dospělé** nebo **praktický lékař pro děti a dorost**, u něhož je dospělý či dětský pacient registrován. Zastupující lékař není oprávněn posudek vystavit.

Praktický lékař vystavuje pouze ta potvrzení, která mu ukládají právní předpisy, kromě výjimek stanovených zákonem. Lékařský posudek je vystavený vždy na základě lékařské prohlídky, výpisu ze zdravotní dokumentace a v případě potřeby i dalších doplňkových odborných vyšetření.

Lhůty pro vystavení lékařského posudku

Na potřebu vystavení posudku lékařem je nutné pamatovat včas. Lékař není povinen

vystavit posudek na počkání. Dle zákona má na vypracování posudku lhůtu **10 pracovních dnů** (dva kalendářní týdny) ode dne, kdy obdržel veškeré podklady.

To samé platí pro vydávání jiných potvrzení, která může lékař vydat v přiměřené lhůtě **10 pracovních dní tak**, aby nedošlo k omezení poskytování zdravotních služeb.

Lhůta pro pořízení **výpisu pro potřeby pracovně lékařské prohlídky** činí taktéž **10 pracovních dnů** ode dne podání žádosti. Výpis pro nového registrujícího lékaře se pořizuje **do 30 dnů od požádání**.

Rychlost vystavení posudků a potvrzení ovlivňuje aktuální situace v ordinaci, hlavně její vytíženost. Prioritu má péče o zdraví pacientů, kterou by administrativní výkony neměly omezovat.

Uchování zdravotní dokumentace a výpisy ze zdravotní karty

Lékaři jsou povinni uchovávat zdravotní dokumentaci (zdravotní kartu) **10 let po ukončení poskytování lékařské péče**. Pacient ji dle platné legislativy nesmí dostat do ruky, ale má právo do své zdravotní karty

kdykoliv nahlédnout nebo požádat o vystavení výpisu.

Nejčastěji bývá výpis ze zdravotní dokumentace potřeba jako **podklad pro pracovně lékařskou prohlídku** nebo po změně ošetřujícího lékaře kvůli zajištění kontinuity lékařské péče. O výpis v tomto případě žádá nový lékař a vystavení výpisu je hrazeno ze zdravotního pojištění.

U výpisu k pracovně lékařským prohlídkám hradí poplatek většinou zaměstnavatel, pokud s pacientem uzavřel pracovní vztah a posudek je nezbytný k výkonu povolání.

Kromě výpisu na žádost nového registrujícího lékaře se v ostatních případech jedná o placenou službu dle aktuálního ceníku ordinace.

Vystavení lékařského posudku není zdarma

Běžné lékařské posudky a potvrzení nejsou hrazené ze zdravotního pojištění a jsou zpoplatněny dle aktuálního ceníku ordinace. Výše poplatku se odvíjí od časové a odborné náročnosti daného posudku či potvrzení. V čekárnách MediClinic naleznete aktuální ceník viditelně vyvěšený, nejčastěji na nástěnce.



MUDr. Monika Tawilová

praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s., Český Krumlov

Infekce močových cest a akutní zánět močového měchýře častěji postihuje ženy



Nepříjemné a bolestivé onemocnění močových cest znají hlavně ženy. Muže postihuje méně často. Pokud se zánět močových cest ignoruje, může způsobit vážné poškození ledvin. Jak se zánět projevuje, jak probíhá léčba a lze mu předcházet?

Močové ústrojí tvoří **ledviny, močovody, močový měchýř**

a močová trubice. Zánět může postihnout celé ústrojí nebo jednotlivé části. Ženy nejčastěji trpí na zánět močového měchýře, odborně **cystitidu**.

Vznik a příčiny zánětu močových cest

Moč, která se vytváří v ledvinách a močovody putuje do močového měchýře, je sterilní.

Infekce v močových cestách postupuje ze zevního genitálu do močové trubice. Zánět většinou postihuje jen trubici a měchýř. Zánět horních močových cest, tedy **zánět ledvin** neboli **pyelonefritida**, je méně častý a představuje větší nebezpečí pro zdraví.

Rizikové faktory infekce a zánětu močových cest:

- nedostatečná hygiena intimních oblastí,
- zdržování močení,
- nedostatečný pitný režim,
- vrozené vady močové trubice a měchýře,
- špatně kompenzovaná cukrovka - na vině je často celkově horší imunita, sklon k infektům,
- časté střídání sexuálních partnerů a nechráněný pohlavní styk, takzvaná „honey moon“ cystitida „na líbáncích“, objevuje se často po prvním sexu nebo sexu po dlouhé době
- močové kameny, zbytnění prostaty a nechráněný anální sex u mužů,
- anoskopie, rektoskopie a případně koloskopie,
- močová cévka a permanentní katetr zavedený v močové trubici,

- nevhodné oblečení v chladném prostředí, sezení na studené zemi po delší dobu.

Proč infekce močových cest častěji trápí ženy?

Ženy mají kratší močovou trubici (3–4 cm), která ústí před pochvou mezi malými stydkými pysky. Bakterie z okolí řitního otvoru se snáze dostanou k zevnímu ústí močové trubice.

Náchylnější jsou také **těhotné ženy**. Během těhotenství plod tlačí na močový měchýř, který se hůře vyprazdňuje. To může vyvolat zánět a při neléčení až předčasný porod.

Jak se infekce a zánět močových cest projevuje

Bez vhodného přístupu zánět sám od sebe neustoupí a může vážně ohrozit zdraví.

Příznaky začínajícího zánětu močových cest:

- časté nutkání k močení,
- slabý a nepatrný proud moči,
- pocit neúplného vyprázdnění,
- pálení, řezání a bolest při močení,
- bolest v podbřišku,
- únava,
- zvýšená teplota,
- kalná a zapáchající moč,
- krev v moči.

Příznaky pokročilého stádia zánětu močových cest:

- vysoké horečky, třesavka a zimnice,
- intenzivní únava až pocity schvácenosti,
- silná bolest zad v oblasti beder,
- výtok z močové trubice.

Rizika neléčených infekcí a zánětů močových cest

Opakovaný nebo **chronický zánět močových cest** způsobuje snížení kapacity močového měchýře a častější močení.

Může vést až ke zdraví nebezpečnému **zánětu ledvin a nutnosti hospitalizace**.

Možné následky neléčeného zánětu:

- opakované infekce,
- zúžení močové trubice,
- trvalé poškození ledvin,
- sepse (otrava krve).

Jak se zánět močových cest léčí

Počáteční stadium nevyžaduje lékařský zásah ani léky. Stačí **klidový režim, pobyt v teple, zvýšený příjem tekutin, volně prodejné léky a bylinné přípravky určené na močové cesty**, které podpoří jejich normální funkci.

Přípravky vhodné pro domácí léčbu zánětu močového měchýře:

- výtažky z bylin a plodů nejlépe v podobě urologického čaje,
- extrakt z brusinek, které napomáhají odstranit bakterie ze sliznic močového měchýře a urychlují tak jeho pročištění, případně brusinky s cukrem manosou,
- vitamin C, jelikož okyseluje moč a činí prostředí pro bakterie méně příznivé,
- běžné přípravky na posílení imunitního systému,
- termofory a hřejivé polštářky pro prohřátí.

Pokud příznaky přetrvávají, vyhledejte co nejdříve lékaře.

Základem léčby akutního zánětu bývají lokálně působící léky a **antibiotika** (u nich je vhodné užívat laktobacily na podporu mikroflory ve střevěch). U zánětu ledvin se antibiotika aplikují injekčně. Nezbytný je dostatečný příjem tekutin a pobyt v teple, mohou být podávány i **léky tlumící časté nucení na močení a bolesti**.

Prevence aneb jak předcházet infekci a zánětu močových cest

- **Správné provádění hygieny intimních oblastí** – vytírání konečníku zepředu dozadu, aby se zamezilo infikování močové trubice.
- **Chráněný pohlavní styk a hygiena po pohlavním styku** – umytí pohlavních orgánů a doplnění tekutin.
- **Dostatečný pitný režim** – tekutiny ředí a čistí moč a podporují vylučování škodlivých látek.
- **Omezení nápojů dráždivých močový měchýř** – káva a jiné nápoje s obsahem kofeinu, alkohol, po dobu zánětu i citrusové džusy.

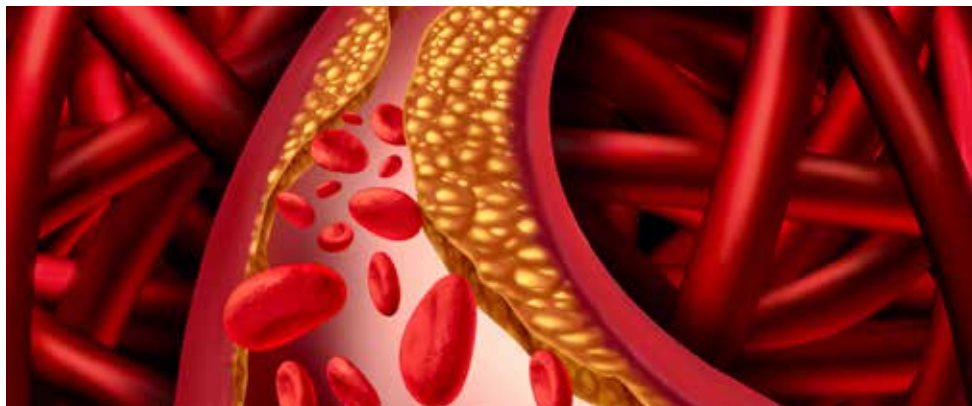
Riziko snižuje také nošení prodyšného bavlněného prádla umožňujícího kůži lépe dýchat a bránícího tak množení bakterií, a oblečení vhodného do daných povětrnostních podmínek.

Obzvláště ženám je doporučeno převlékat mokré plavky po každém koupání a vhodné není ani vysedávání na chladné zemi bez vhodného podkladu.



MUDr. Eva Králová
praktický lékař pro dospělé, MediClinic a.s., Praha
Odborný garant

Neviditelné riziko v podobě vysokého cholesterolu



Dyslipidemie a hyperlipidemie jsou metabolické poruchy charakterizované nepříznivým složením tuků v krvi. Budete je znát pod lidovým pojmem vysoký cholesterol. Nebolí, nemusí mít příznaky, které by vás varovaly, ale mohou mít velmi vážné následky. Odhalí je rozbor krve provedený například v rámci preventivní prohlídky u vašeho praktického lékaře.

V případech zvýšené či vysoké hladiny cholesterolu v krvi dochází v průběhu času k jeho ukládání do stěny cév. Stěna cévy postupně přestává být pružná a může dojít až k jejímu zúžení. Zvyšuje se tím riziko vzniku krevních sraženin, nedostatečné prokrvenosti a oxysli-

čení životně důležitých orgánů (srdce, mozek, ledviny, atd.). Souhrnně řečeno, tyto poruchy představují jeden z **nejvýznamnějších rizikových faktorů pro srdečně cévní onemocnění**, jako jsou především **srdeční infarkty a cévní mozkové příhody**, ale i řadu dalších, patřících mezi nejčastější příčiny úmrtí.

Bohužel, stejně jako například u vysokého tlaku krve nebo cukrovky, ani poruchy složení tuků obvykle nepůsobí nositeli žádné subjektivní obtíže, proto je vhodné **absolvovat pravidelná preventivní vyšetření u praktického lékaře**.

Základem řešení tohoto problému je **úprava životního stylu včetně úpravy složení stravy**

(**dieta**). Důležité je udržovat si přiměřenou tělesnou hmotnost, hlídat si příjem tuků, zvýšit konzumaci vlákniny, zeleniny a ovoce, omezit příjem alkoholu nebo jej zcela vyloučit, zanechat kouření, věnovat se pohybu.

Podstatné je vyvarovat se především potravin s **vysokým obsahem živočišných tuků a nevhodné přípravy potravin**, zejména smažení. Častým dietním prohřeškem bývá nadměrná konzumace tučného červeného masa, uzenin (klobásy, salámy), tučných sýrů (hermelín) nebo smetanových jogurtů. Bývá tedy důležité číst složení a výživové parametry při nakupování potravin.

Nápomocné může být přidání či navýšení spotřeby potravin s obsahem vlákniny (beta-glukan) a omega-3 mastných kyselin. Vyšší obsah mají například některé ořechy a ryby. Vhodné jsou ovesné vločky.

U všech osob bývá **prospěšná pravidelná tělesná aktivita.**

Ke zlepšení parametrů lipidogramu je vhodný pravidelný setrvalý pohyb (např. rychlá chůze, turistika, běh, kolo, plavání, běžky, apod. – tzv. aerobní cvičení) minimálně 30 minut 3x týdně, raději více (35–50 minut 4–5x týdně) a ideálně až 7 hodin týdně.

Podle stupně rizika a pravděpodobnosti, že by mohli dojít k srdečně-cévní příhodě (tzv. kardiovaskulární riziko)



se případně rozhoduje, zda nasadit léky.

Co tedy jíst nebo nejíst při zvýšeném cholesterolu?

Vhodné potraviny

- celozrnné pečivo (chléb), pečivo z tmavé mouky, grahamový chléb, ovesné vločky (až 100 g/den), ovesná kaše, neslazené müsli, neloupaná rýže

- kuřecí maso bez kůže, krůtí a králičí maso, libové hovězí maso, ryby vařené nebo grilované, vaječné bílky
- nízkotučné mléko a další nízkotučné mléčné výrobky, zakysané výrobky, jogurty s obsahem tuku do 1,5 %, acidofilní mléko, sýry s obsahem tuku v sušině do 20 %

Inzerce

TEREZIA

PŘÍRODA MÁ SÍLU UDRŽET VÁŠ CHOLESTEROL POD KONTROLOU

Pomáhá udržovat normální
hladinu cholesterolu
a tuku v krvi.



Doplňěk stravy

SLEVA 25 %
pro Vaše zdraví

Zaregistrujte se na www.terezia.eu,
zadejte **slevový kód MED56**
a nakupujte s **25% slevou**.

Sleva platí pouze pro registrované
a na jeden nákup.
Slevový kód platí do 31. 7. 2022.

www.terezia.eu

- luštěniny, zelenina čerstvá i mražená (nejlépe upravená bez tuků), ovoce, ořechy (zejména vlašské ořechy, případně pekanové, makadamové a lískové)
- voda

V omezeném množství

- netučné, neslazené pečivo z bílé mouky
- vepřové a hovězí maso bez viditelného tuku, vejce, olej řepkový a olivový a margaríny z těchto olejů odvozené
- polotučné mléko, jogurty s obsahem tuku do 2-4 %, sýry s obsahem tuku v sušině do 30 %
- kokos, nesolené pistácie a kešu ořechy, lněné semínko
- nízkokalorické nealkoholické nápoje, víno 1-2 dcl obden, 1 pivo obden, ovocné džusy, filtrovaná káva (1-4 šálky/den)

Nevhodné potraviny

- tučné maso vepřové i hovězí, kachní a husí kůže, uzeniny (zejména salámy, klobásy), paštiky, sádlo, máslo, palmový tuk, přepálené tuky a všechny smažené potraviny, tučné masové vývary
- sýry s obsahem tuku v sušině vyšším než 30 % (např. hermelín), plnotučné mléko, smetana, smetanové jogurty, plnotučný tvaroh
- tučné a máslové pečivo, listové těsto, koblihy
- sladidlo glukózo-fruktózový sirup, sladké nápoje, sušené ovoce pražené na tuku
- turecká káva, destiláty

Dodržování zdravého životního stylu je klíčové pro vaše zdraví ve všech ohledech. Neméně důležité pro včasné odhalení závažných onemocnění je také absolvování preventivní prohlídky u vašeho praktického lékaře každé dva roky.



Redakce Premediapharm

Praktické rady, jak se vyrovnat s atopickým ekzémem u dětí

Nepříjemnost v podobě atopického ekzému bohužel potkává stále více lidí. Nejčastěji se projeví již v raném dětském věku a může pacienta provázet po celý život. S dobrou péčí o pokožku a dodržováním několika základních pravidel je naštěstí možné udržovat atopický ekzém většinu času v klidovém stádiu, kdy nemoc příliš neomezuje a neobtěžuje. A jak na to?

Atopický ekzém je chronické nebo opakující se svědivé zánětlivé kožní onemocnění. Projevy vznikají na základě nepřiměřené obranné reakce organismu na zevní vlivy (alergická reakce), zároveň je porušena bariérová funkce kůže. Mnohdy bývá doprovázen alergickou rýmou nebo astmatem.

Nemoc bývá často dědičná a dispozice k ní je celoživotní. Ani neúčinnější léky nedokážou odstranit vrozený sklon k nemoci. Klíčem ke zmírnění průběhu, dosažení klidového stadia nemoci a prevenci před ataky nemoci je pečlivé dodržování souboru preventivních a léčebných opatření, který doporučí odborná kožní ambulance na základě individuálních potřeb každého pacienta a které se mohou v čase měnit. Léčba musí být vždy komplexní a je závislá na samotném pacientovi a rodičích, na dodržování pravidel včetně kontinuální péče o pokožku. Zázračný lék bohužel neexistuje.

Formy atopického ekzému

Kojenecká fáze

- první projevy se objeví obvykle v období mezi 2. – 6. měsícem po narození v oblasti obličeje, tváří,

krku, později se mohou rozšířit i na celý trup a končetiny

- ložiska jsou velmi svědivá, což může vyvolávat nespavost, neklid či pláč, starší kojeneček se může začít škrábat
- nejčastějším vyvolavatelem jsou potravinové alergie (kravské mléko, vejce, citrusové plody), zhoršení se může projevit při proezávání zoubků nebo infekci

Dětská fáze

- zhruba ve 2 letech se projevy ekzému přesouvají do záhybů horních i dolních končetin, často bývá postižené zápěstí a prsty, kotníky či krk
- v adolescentním věku se

mohou projevy zmírnit nebo v podstatě vymizet, u části pacientů ale přechází do tzv. dospělé (chronické) fáze

Adolescentní a dospělá fáze

- i v dospělém věku se mohou projevit první příznaky nemoci, obvykle však předchází kojenecká nebo dětská forma choroby, nebo také astma
- ložiska se objevují nejčastěji v obličejí, na šíji, horní části hrudníku a ramenou nebo nad velkými klouby končetin a hřbetech rukou

4 pilíře léčby atopického ekzému

1. snížit závažné příznaky onemocnění v době vzplanutí

ekzému (včasné použití protizánětlivých a antiseptických léků předepsaných lékařem)

2. předcházet dalším atakům ekzému (vypozorovat a následně eliminovat provokační faktory)

3. zabezpečit pravidelnou a dlouhodobou péči o kůži (zvláčňující masti a krémy, olejové přísady do koupele atd. s cílem zabránit vysušení pokožky)

4. dlouhodobě dodržovat preventivní opatření a předepsanou systematickou léčbu

1. léčba akutní fáze

- kromě pravidelného pro-mašťování jsou podávány léky k utlumení kožního zánětu –

Inzerce

Imunoglukan P4H[®]

Intenzivní regenerace Vaší pokožky

- s obsahem originální aktivní látky Imunoglukan[®]
- aplikace 2-3x denně
- vhodné pro dospělé a děti od 6 měsíců



hydratace
pokožky



regenerace
pokožky



péče
po ozáření



na suchou kůži
se sklonek k atopii



Kosmetické přípravky **Imunoglukan P4H[®] krém** a **lotion**
Najdete v každé lékárně nebo na www.imunoglukan.com

Imunoglukan P4H[®]

20 LET
S VÁMI



kortikosteroidy (krátce pro překlenutí nejakutnějších potíží), dezinfekční lokální koupele určené k vysušení a dezinfekci mokvajících míst (např. roztok hypermanganu nebo Jarischův roztok)

- podání antihistaminik pro tlumení svědění

2. eliminace provokačních faktorů pro vzplanutí ekzému

- vyzorovat, které podněty dráždí pokožku a zhoršují stav a vyhnout se jim
- alergologické vyšetření pro zjištění alergenů
- volba prodyšného oblečení z nedráždivých materiálů, které nikde neškrtí, u čepic a rukavic s bavlněnou podšívkou
- nosit přiměřeně teplé oblečení tak, aby se předešlo pocení
- zredukovat stres, pobyt v prašném prostředí
- zamezit rozškrábání pokožky zejména přes noc – snížení teploty v místnosti (omezení pocení), ostříhaní nehtů, pou-

žití bavlněných rukavic nebo uzavřených rukávů

- omezení dráždivých potravin ve stravě (čokoláda a kakao, citrusy a kyselé potraviny...)

3. pravidelná péče o pokožku

- používání nedráždivé, zvlhčující a promašťující kosmetiky bez parfemace
- upřednostnit sprchování před koupelemi
- do koupelí přidat přísady pro zvláčnění a zklidnění pokožky (olejové nebo ovesné koupele)
- pravidlo 3 minut – do 3 minut po koupeli aplikovat promašťující přípravek na vlhkou kůži; pokožka nestihne vyschnout, vlhkost je uzamčena do kůže, zůstane tak hydratovaná
- při sušení po koupeli netřít, ale „poťupkávat“, nebo velmi opatrně otřít jemným ručníkem

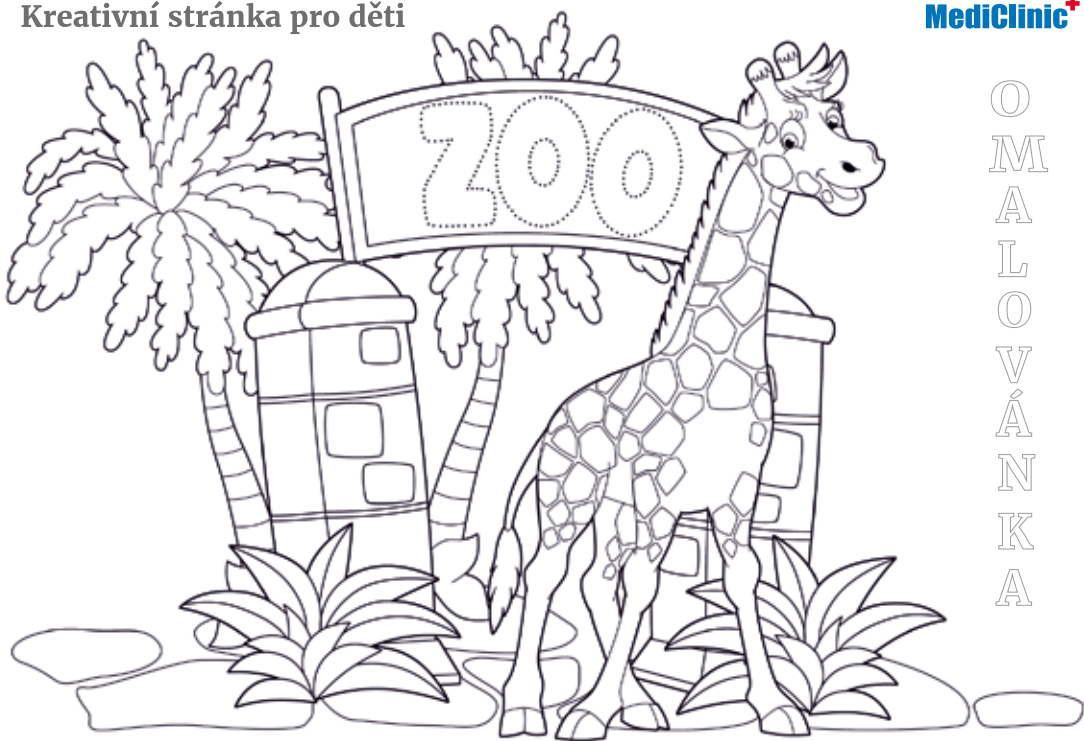
4. preventivní opatření a léčba

- dodržování doporučení lékaře a předepsané léčby ve všech fázích nemoci

- vyzorování rizikových faktorů pro vzplanutí ekzému a jejich eliminace

- pravidelné promašťování pokožky i několikrát denně pomocí emolencií, která zlepšují a obnovují kožní bariéru, hydratují, upravují patologické pH, zvláčňují a promašťují. Používají se nejen na ložiska ekzému, ale všude, kde je kůže suchá.

Atopický ekzém je rozsáhlá problematika, každý pacient potřebuje individuální přístup a léčbu. Je to onemocnění s celoživotní dispozicí, ale příznaky je možné zmírnit a období klidu prodloužit. Léčba je komplexní a je nutná spolupráce a disciplína ze strany nemocného a rodiny. Léčba nespočívá jen ve zklidnění akutní fáze, ale i v prevenci v klidovém období ekzému, kdy je potřeba se o kůži starat, a akutním zhoršením pokud možno předcházet. Potřeba je myslet i na výběr vhodného povolání, protože i atopikovi v klidové fázi ekzému může nevhodné prostředí nebo kontakt s dráždivými látkami znovu ekzém vyprovokovat a až změna pracovního zařazení může být řešením.



HLAVOLAM



**NAJDI
OBRÁZEK,
KTERÝ JE
ZDE POUZE
JEDNOU!**



Ing. Mgr. Jitka Jirků

nutriční terapeutka; <https://nutricniambulance.cz/>

Mentální bulimie aneb zákeřná „sestra“ mentální anorexie

Mentální bulimie (MB) patří spolu s mentální anorexií (MA) k nemocem poruch příjmu potravy. Řadí se mezi psychiatrická onemocnění a v případě neléčení má vážné zdravotní důsledky. S anorexií má společný strach z tloušťky, nespokojenost s vlastním tělem a intenzivní snahu o dosažení štíhlosti. Na rozdíl od MA se nevyskytuje závažnější váhový úbytek, hmotnost může být normální, dokonce mírně zvýšená.

Mentální bulimie nejčastěji postihuje dívky ve věku 16–25 let, ale výjimkou není u dospělých žen nebo i u mužů. Často se může vyvinout z MA. Je charakteristická opakovanými záchvaty přejídání (bulimické epizody) spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti a následnými pokusy se přijaté potravy zbavit. Většinou jde o vyvolávané zvracení, případně používání laxativ (projmadel) nebo diuretik (léků na odvodnění) – tzv. purgativní typ MB. U některých nemocných následuje po jídle excesivní cvičení nebo hladovka – tzv. nepurgativní typ MB. Pro nemoc je typická ztráta kontroly nad příjmem jídla (přejedení) a velikostí porcí. Běžná nebo jen o málo větší porce bývá vnímána



jako velké a nepřiměřené množství stravy.

Lékař určí MB podle definovaných diagnostických kritérií:

1. neustálé se zabývání jídlem, neodolatelná touha po jídle, přejídání se s konzumací velkých dávek jídla během krátké doby
2. snaha potlačit kalorický (výkrmný) účinek jídla jedním (nebo více) způsoby: vyprovokovaným zvracením, hladovkami, anorektiky, diuretiky, léky s účinkem na štítnou žlázu, laxativy, u diabetiků manipulací s inzulínem

3. specifická psychopatologie: chorobný strach z tloušťky, usilování o nižší než přiměřenou hmotnost

Následky a zdravotní komplikace

- ztráta minerálů a s tím spojený rozvrat vnitřního prostředí organismu
- poškození zubní skloviny a dásní až ztráta zubů v důsledku zvracení
- dehydratace (suchá kůže s patrnějšími jizvami, mozoly, odřeninami)
- zažívací potíže – bolesti břicha, nadýmání, poškození střev, chronická zácpa, průjem

- poruchy srdečního rytmu, může vést až k selhání srdce
- deprese, sklony k sebepoškození, může vyústit až k sebevraždě

Varovné signály onemocnění

- z lednice a domácnosti mizí velké množství potravin (vyjídání ledničky, zásob)
- odchod na WC hned po jídle, zde trávení delší doby, opakované splachování
- neobvyklé zvyky při jídle (např. rozpitvávání jídla na malé kousky)
- odmítání jídla, jídlo o samotě, nákupy a schovávání větších množství jídla
- čtení o poruchách příjmu potravy a dietách
- starosti s váhou a figurou i přes normální stav
- počítání kalorií a složení stravy
- užívání léků na zhubnutí, projímadel
- ztráta vlasů, zhoršení kvality vlasů
- bolesti v hrdle, oteklé slinné žlázy
- bolesti hlavy, bledá plet
- pocity méněcennosti
- perfekcionismus, obsedantní rituály
- ztráta zájmu o erotiku nebo naopak promiskuitní chování
- prudké změny nálad, depresi-vita, únava, nespavost
- nadměrné cvičení

Nápadné může být tzv. Russe-
lovo znamení (poškození kůže na hřbetu ruky od čas-
tého vyvolávání zvracení). Při
zvracení vzniká otok v oblasti
příušní žlázy, obličej je odulý. Při
zvracení vlivem kyselých obsahů
zvratků dochází k porušení zubní
skloviny, zvýšené kazivosti zubů
a vzniku zánětu zubu.



Jak už bylo řečeno, MA i MB jsou primárně psychiatrická onemocnění, a právě proto hraje psychoterapie nezastupitelnou roli v léčbě. Zejména tzv. kognitivně-behaviorální terapie (cílená změna vzorců chování v souvislosti s jídlem) má účinnost 60–70 %. Léčba vyžaduje multioborovou spolupráci nejen ze stran lékařů, ale také nutričních terapeutů. Není jednoduché nemoc ihned jasně diagnostikovat, neboť za uvedenými příznaky se mohou skrývat i jiné choroby (např. endokrinní poruchy, onkologická onemocnění, onemocnění zažívacího traktu, metabolické nebo psychické poruchy). Ty se musí nejprve jasně vyloučit, než bude definitivně uzavřena diagnostika MA nebo MB. **MA a MB nejsou primárně o jídle, jídlo slouží jako ventil psychických problémů, nedostatečného sebevědomí, prožitého traumatu, frustrace, rodinných problémů (rozvod rodičů, nedostatek lásky a zájmu, incest).**

Rada odborníka na závěr

Nepropadat příliš fenoménu zdravého stravování, který může vyústit až v ortorexií = patologická závislost na zdravém stravování, kterou často nacházíme v anamnéze pacienta. Nepropadat ideálu kultu štíhlosti, zdravá tělesná hmotnost nemusí být vždy o BMI 18,5 a méně. Snažit se řešit různé psychické problémy včas, požádat o pomoc svoji rodinu, přátele a neváhat se také obrátit na odborníka.

Zejména u dětí si všimát změn chování vč. odlišných jídelních zvyklostí, zvýšených fyzických aktivit, váhových výkyvů.

MUDr. Navrátilová (psychiatrička, která se zabývá mnoho let touto problematikou), uvádí ve svém článku: „Důležité je vnímat problémy dospívajících a nesnažit se realizovat prostřednictvím svých dětí své sny a ambice, brát dítě takové jaké je, mluvit je bezpodmínečnou láskou a naučit ho správně se orientovat v životě, nejen na výkon, ale naučit ho vážit si samo sebe“.

Literatura:

- Navrátilová M.; Diagnostika a léčba poruch příjmu potravy z metabolického hlediska. Aktuální medicína1/2021.
Kohout P. a kol.; Vybrané kapitoly z klinické výživy I.: kap. 11. Poruchy příjmu potravy, Krch F. D., str. 161-168. Forsa-pi. Praha 2010. ISBN 978-80-87250-08-2
Krmíček V.; Poruchy příjmu potravy PPP, prezentace.
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
Meisnerová E.; Poruchy příjmu potravy z pohledu internisty. Interní Med. 2013; 15(8-9): 266-268



Intimní hygiena žen

Zdraví a udržení rovnováhy v oblasti ženských intimních partií může být pro některé ženy celoživotní úkol. Jiné mají štěstí a záněty, kvasinové infekce, ani jiné gynekologické obtíže neřeší vůbec.

Pokožka celého těla je pokrytá mikroflórou, která plní ochrannou funkci, hubí pro tělo nepřátelské bakterie. Pro udržení zdravé mikroflóry je důležitá správná hodnota pH pokožky, k čemuž pomáhají i vhodné mycí a ošetřující přípravky. Intimní partie mají hodnotu pH nižší, jsou takzvaně kyselější, a pro udržení správné ochranné mikroflóry potřebují speciální kosmetiku na kyselější bázi. Pokud porušíme mikroflóru intimních oblastí, mohou následovat gynekologické obtíže.

Změna pH a mikroflóry může nastat i vlivem dalších okolností – užívání antibiotik, nevhodné (neprodyšné) spodní prádlo, nepřevlékání se do suchého po sportu nebo z mokřých plavek, přebytek cukru v jídelníčku či nedostatečný pitný režim.

Intimní hygiena, která chrání zdraví ženy, by tak měla být součástí každodenní péče doslova od plenek. Ale samozřejmě se v průběhu života

mění způsob a mění se i přípravky k ní určené.

Od miminka do puberty

Ač se to může zdát nepravděpodobné, s intimní péčí začínáme už u miminek, zanedbání v této oblasti již u malých miminkovských slečen může způsobit problémy v budoucnu. Běžné úkony při přebalování, tedy očištění pokožky zadečku a genitálií, ošetření těchto partií krémem proti opruzeninám a vlastní výměna pleny, totiž nestačí. Po večerním koupání by mělo dojít také k pečlivému vytržení záhybů mezi malými a velkými stydkými pysky (např. štětičkou namočenou v dětském olejičku, omytí vodou nemusí odstranit všechny usazené nečistoty) a jemnému roztažení malých stydkých pysků od sebe, aby nedošlo k jejich srůstu.

Když slečna povyroste a začne chodit na nočník, je potřeba dbát na správné utírání toaletním papírem – vždy zpředu dozadu, tedy od genitálu ke konečníku – a tuto techniku jí také naučit, bude jí potřebovat celý život.

Již pro holčičky od 3 let věku existují velmi šetrné přípravky pro intimní hygiena, které se svým složením liší od přípravků pro dospívající dívky nebo ženy.

Tyto přípravky mají pH stejně jako poševní prostředí dívek v nehormonálním období. Nejsou vhodná ani mydla, ani gely pro zralé ženy.

Menstruace vše komplikuje

Jakmile dívky začnou dospívat a vládu nad jejich tělem přebírají hormony, dějí se změny nejen v intimní oblasti jako na horské dráze. Připočítáme-li například zapaření při sportu, působení chlorované vody nebo nevhodný jídelníček (velké množství cukrů ve stravě, špatný pitný režim apod.), důležitost potřeby používání přípravků pro intimní hygiena roste.

Přirozené pH intimních partií v tomto věku je mírně kyselé (přibližně 3,5 – 4,5). Jakmile dojde k výkyvu těchto hodnot, může následovat např. nepříjemné svědění. Proto je součástí většiny přípravků kyselina mléčná, která udržuje ideální prostředí, pokožku zklidňuje a zároveň podporuje zdravou vaginální mikroflóru, která brání vstupu patogenních organismů způsobujících různé druhy výtoků, případně zánětů. Pokud dojde k drobným poraněním třeba v důsledku nevhodného spodního prádla, je lepší vybrat přípravek s obsahem látek podporujících hojení, například panthenol.

Menopauza

Pokud ženy dosud žádnou speciální péči svým intimním partiím nevěnovaly, je nejvyšší čas začít. Menopauza s sebou nese další hormonální smršť a její důsledky mohou velmi zkomplikovat život. V těle se významně snižuje hladina estrogenu a v důsledku toho dochází k vysychání poševní sliznice a snížení její elasticity. Tzv. vaginální suchost může vést k nepříjemným pocitům, mechanickým poraněním a častým infekcím. Proto přípravky intimní hygieny pro ženy v menopauze a po ní bývají obohaceny o látky zvyšující hydrataci (např. betain a glycerin) a také prebiotika, která posílí přirozenou mikroflóru.

Speciální péče

Bohužel, ne vždy probíhá v těle vše podle předem daných scénářů, a tak mnohé ženy musí řešit problémy spojené s vyšší mírou zatížení intimních partií např. při inkontinenci. Toto onemocnění může být jen dočasnou součástí života – v těhotenství a období kolem porodu nebo po gynekologické operaci. To ale nemění nic na skutečnosti, že péče o pokožku při inkontinenci je odlišná než ošetření bez tohoto zatížení. Správná očista intimních partií je základ, ale nesmí se zanedbat ani následné ošetření pokožky ochrannými krémy.

Přípravky vyvinuté k tomuto účelu jsou obohaceny o výtažky brusinek, které brání vzniku

zánětu, o látky neutralizující nepříjemný zápach a o složky hydratující a udržující přirozené pH.

Nic se nesmí přehánět

Stejně jako jinde i u intimní péče platí, že všeho moc škodí. Správná není ani přehnaná hygiena a už vůbec zanedbávaná péče. Některé ženě bude stačit omytí intimních partií pomocí speciálního gelu večer při sprchování, jiná využívá intimní ubrousky i během dne.

Správný přístup k hygieně spolu s pravidelnými kontrolami u gynekologa, zdravý životní styl a posilování imunity celého těla se projeví nejen fyzicky, ale i na psychické pohodě.

Inzerce

Řada intimní hygieny Bella

- zmírňuje podráždění
- chrání přirozenou mikroflóru intimních partií



Intimní hygiena inkontinencí zatížené pokožky

- hydratují a udržují přirozené pH intimních partií
- neutralizují nepříjemný zápach



www.bella-cz.cz



www.seni.cz



Péče zdravotních sester v domácím prostředí

Domácí zdravotní péče je služba poskytovaná pacientům zdravotními sestrami přímo v prostředí domova, a je plně hrazena ze zdravotního pojištění.

Společnost MediClinic od roku 2015 rozšířila své portfolio o služby domácí zdravotní péče. Prvním poskytovatelem byla dceřiná společnost GERIA působící v Praze. Následně od roku 2016 byla její působnost rozšířena do oblasti Svitav. V roce 2019 přibyla společnost DIANA poskytující domácí zdravotní péči v Třebíči a nově od ledna 2022 také v Brně.

V rozhovoru s ředitelem domácí zdravotní péče, panem Ing. Jakubem Zahradníčkem, vám přinášíme informace o službě a jejím fungování.

Pane Zahradníčku, domácí péči řídíte od roku 2015, mohli byste nám přiblížit smysl a fungování domácí péče?

„Já vždy říkám, že domácí zdravotní péče je tzv. obrácená nemocnice. Pacienti jsou doma, ve svém domácím prostředí, a zdravotní sestry za nimi docházejí a zajišťují zdravotní péči, kvůli které by jinak museli



být hospitalizovaní. Možnost domácí péče významně zlepšuje psychiku pacienta a tím i jeho zdravotní stav. Vzhledem k tomu, že domácí péče je plně hrazena ze zdravotního pojištění, tak má jasně definovaná pravidla“.

O jaká pravidla se jedná?

„Domácí zdravotní péče je poskytována na základě

indikace (zhodnocení stavu pacienta) ošetřujícím lékařem, kterým je většinou praktický lékař, bez omezení doby využívání služby. Domácí péči může indikovat i odborný lékař v nemocnici, který o vás pečuje v průběhu hospitalizace, ale pouze po dobu 14 kalendářních dnů po propuštění z lůžkového zařízení. Od 1. 1. 2022 mohou domácí zdravotní péči na 14 kalendářních dnů indikovat



i ambulantní odborní lékaři. Výše uvedení lékaři určují rozsah a četnost poskytované péče podle stavu pacienta.

Kdo může využít služeb domácí péče?

„Je důležité říci, že nárok na domácí zdravotní péči má každý občan ČR. Domácí péče přichází v úvahu například ve chvíli, kdy jste po nekomplikovaném operačním zákroku nebo váš stav v průběhu hospitalizace je natolik uspokojivý, že již není nutný váš další pobyt v lůžkovém zdravotnickém zařízení. Avšak je nutné zajistit návazné poskytování odborné zdravotní péče ve vašem vlastním sociálním prostředí. V obou případech je klíčem k indikaci rozhodnutí vašeho ošetřujícího lékaře, který nejlépe posoudí váš celkový stav“.

Jaké služby sestry v domácí péči poskytují?

„Nejčastějšími činnostmi sester jsou převazy ran, aktivizace pohybového aparátu (rehabilitační cvičení aktivní i pasivní),

nácvik chůze, aplikace injekcí, infúzí a inzulínu, odběry biologického materiálu (krve, moči), prevence a léčba proleženin atd.“.

V jaké frekvenci sestry navštěvují pacienty?

„O rozsahu a četnosti péče rozhoduje ošetřující lékař. Ten dle zdravotního stavu určí, kolikrát týdně bude sestra pacienta navštěvovat. K pacientům s náročnější péčí docházejí sestry i 7x týdně, nejčastější frekvence návštěv je 3x–5x týdně. Ošetřující lékař určuje i časovou náročnost dané návštěvy“.

Zajišťují sestry pacientům i stravu, popřípadě nákupy?

„Ne, toto poskytují pečovatelské služby, nikoliv agentury domácí zdravotní péče. Zdravotní sestry vykonávají pouze odborné zdravotní úkony. Zásadní rozdíl mezi pečovatelskou a domácí zdravotní péčí je v tom, že naše služby jsou 100% hrazeny ze zdravotního pojištění. Musí se tedy vždy jednat jen o zdravotní úkony. Pokud pacient potřebuje pomoci i v oblasti pečovatelské péče (nákupy, úklid, vaření, osobní hygiena), naše vrchní sestry vždy poradí a doporučí, na koho se mohou s požadavkem obrátit. Sami provozujeme pečovatelskou péči v okrese Třebíč, v této lokalitě můžeme pacientům nabídnout zajištění obou služeb, zdravotní péče i pečovatelské služby“.

Kde všude poskytují Vaše zdravotní sestry péči?

„Sestry ze společnosti GERIA poskytují domácí zdravotní péči

po celé Praze a v okrese Svitavy. Sestry ze společnosti DIANA působí v okrese Třebíč, přesněji jde o lokality Třebíč, Moravské Budějovice, Jemnice a Náměšť nad Oslavou. Od ledna 2022 jsme otevřeli novou pobočku domácí zdravotní péče v Brně a sestry poskytují péči v rámci okresu Brno – Město“.

Jak zvládáte poskytování péče v této složité době?

„Covidová doba byla a je pro naše sestry velmi náročná. Po celou dobu pandemie poskytují sestry péči bez omezení, i když v mnoha případech šly do velkého rizika. Musíte si uvědomit, že sestry za den navštíví několik domácností a možnost nákazy je tak poměrně velká. Velice si vážím všech našich sester a patří jim velké díky, protože jsou to opravdové hrdinky, bez kterých by mnoho pacientů muselo být hospitalizováno“.

Pokud by někdo z pacientů z výše uvedených lokalit měl zájem o bližší informace o Vaší službě, kam se má obrátit?

„Bližší informace jsou na našich webových stránkách, případně se pacienti mohou obrátit na vrchní sestry ve vybraných lokalitách, které jim rády se vším poradí“.

GERIA, spol. s r. o
www.geria.cz

PRAHA – 257 324 001
SVITAVY – 736 764 148

DIANA domácí péče, s. r. o
www.domacipece-diana.cz

TŘEBÍČ – 568 808 227
BRNO – 776 270 055

	NAČRT	PRVEK NAČKY RN	VYKUPITEL		DĚTSKÝ POZDRAV	HLUBOKÉ ŽENSKÉ HLASY	TAJENKA 2		POLÍTKO KOLEM	RUMUNSKÁ ŘEKA	ŠICÍ VLÁKNO	ČADSKÉ SÍDLO
SRKNUTÍ				ŠACHOVÉ ZAKONČENÍ				ČÁSTI DOMU				
POHŘEBNÍ HOSTINA				ARAB. MUŽSKÉ JMÉNO ESPERANTSKY TO				ANGLIČAN SLOVINSKÁ ZNAČKA LYŽÍ				
JEDNODU- CHÝ I SLOŽENÝ CUKŘ					SPRAVOVATI TMELEM ZN. MANGANU							
TAJENKA 1											KARETNÍ HRA	VĚRU
DOMÁCKY ANTONIN						ANGL. JÍST OTEC (KNIŽNĚ)				ŘÍMSKÝCH 105 STANOVY		
	NABOKU	ANGL. NAHORU			ZKR. SVĚTOVÉ ORGANIZACE SPZ OLOMOUCE				KRUTÝ ČLOVĚK PŘEDLOŽKA			
HLUBOKÝ MUŽSKÝ HLAS		VŮNĚ		ČESKÝ PŘÁVNÍK 19. STOL. HNĚD				RAKOUSKÉ SÍDLO PŮSOBENÍ				
ANGL. NEBO			ANGL. ZKR. PŘED NAŠÍM LETOPOČTEM ČÁST SLOŇÍ HLAVY			KANTON V SEV. ŠVÝCARSKU REZIGNOVANÝ SOUHLAS						
KOKRŠPANĚL					NÁPŇ PLNICÍCH PER DOMÁCKÝ EDUARD							
TUPEC								SPZ LITOMĚŘIC				
NESTATEČNĚ								MPZ UGANDY				

Hrajte s námi o 10 balíčků, každý v hodnotě 730 Kč

(obsah balíčku: Miss Giordani parfemovaná voda, Miss Giordani Body Lotion 150ml, Rtěnka Giordani Gold Iconic Radiance SFP 30+)

GIORDANI GOLD Sada Miss Giordani 499 Kč

Klíčovým tónem této temperamentní vůně je zářivá neroli. Tyto klasické italské květy jí dodávají jiskřivé sebevědomí, neodolatelnou vitalitu a nádech přirozené sofistikovanosti.

Rtěnka Giordani Gold Iconic Radiance SPF 30+

Štíhlá, lehoučká gelová rtěnka, která rty jedním tahem zahálí zářivou barvou. Obsahuje pleť prospěšný komplex Radiance Bliss Infusion s vitamínem B5, vitamínem E a vitamínem F a s olejem z opuncie a moruškového semínka. Kuličky Moisture Touch jsou speciálně vytvořeny, aby v oblasti rtů podpořily hydrataci. SPF 30+ rty chrání. Díky gelové textuře se snadno nanáší a osvěžuje.



Správné znění tajenky posílejte nejpozději do

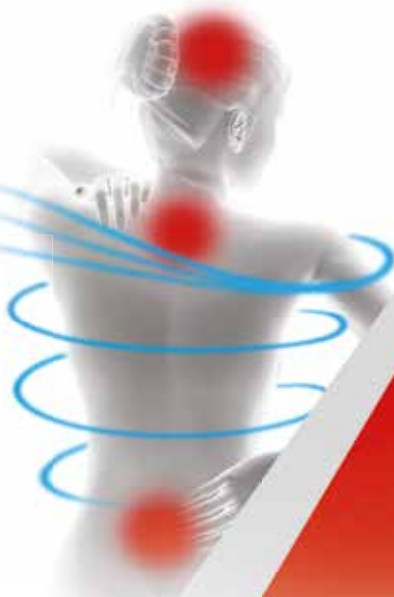
15. 8. 2022 na e-mail: mediclinic@premediapharm.cz (do předmětu vašeho e-mailu vepište MEDICLINIC-tajenka, uveďte celé jméno, zpáteční adresu a telefon), odpovědi SMSkou posílejte **na číslo 774 670 910** (zprávu pište ve tvaru: tajenka/např. Léto je za dveřmi, poté jméno+příjmení, adresa, e-mail pro 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 ZIMA 2021: Smích je jazykem duše. Výhercům balíčku od Oriflame gratulujeme: L. Prášilová/Brno; P. Zusková/Praha; H. Venglová/Liberec; L. Dočekalová/Sez.Ústí; D. Chalušová/Horažďovice; L. Kašpříková/Ostrava; J. Bříza/Kralupy n. Vltavou; J. Podloucký/Praha; N. Fibichová/Ostrava; P. Dvořáková/Brno

VALETOL®

LÉK NA BOLEST

hlavy | zad v křížové oblasti |
při menstruaci



VALETOL® PROTI BOLESTI

ACYLPYRIN® PROTI HOREČCE



LÉK PŘI CHŘIPCE A NACHLAZENÍ

SNIŽUJE HOREČKU A ULEVÍ OD BOLESTI

VALETOL® 300 mg/150 mg/50 mg tablety. Ke krátkodobé léčbě bolesti hlavy (včetně migrény), zubů, při bolesti zad v křížové oblasti, bolesti po operacích, při bolesti doprovázející nachlazení a při bolestivé menstruaci. Lék k vnitřnímu použití. Pro dospělé a dospívající od 15 let. Nepodává se v těhotenství a během kojení.

ACYLPYRIN® 500 mg tablety. Jedna tableta obsahuje acidum acetylsalicylicum 500 mg. **ACYLPYRIN® + C** 320 mg/200 mg šumivé tablety. Ke snížení horečky a k úlevě od bolesti při chřipce a nachlazení, k potlačení mírné až středně silné bolesti (např. hlavy, zubů, bolesti v zádech a bolesti při menstruaci). Léky jsou určeny pro dospělé a dospívající od 16 let. Nesmí se užívat ve třetí třetině těhotenství. Výjimečně se může užívat během kojení, při pravidelném užívání vyšších dávek se však kojení musí přerušit. Volně prodejné léky k vnitřnímu užití. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.**

Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, Pardubice, Česká republika.
Datum výroby materiálu: 4/2022. **Kód materiálu:** CZ-HR-2022-08_Inzerce ACY_VAL_148 x 210.

 **RECORDATI**

Včasné odhalení vážných nemocí – nové preventivní programy

Časný záchyt karcinomu plic

- + Pro kuřáky od 55 do 74 let, s min. spotřebou cigaret 20 cigaret/den po dobu 20 let nebo 40 cigaret po dobu 10 let.
- + Podmínkou účasti je ochota přestat kouřit.
- + Pacienti odesláni k vyšetření pneumologem a k následnému vyloučení karcinomu.

Screeningový program pro objevení počínající demence

- + U pacientů ve věku 65–80 let prováděn test na časný záchyt demence – 1x za 2 roky v rámci preventivní prohlídky.



Odborná zdravotní péče v domácím prostředí

- + Poskytují zdravotní sestry dceřiných společností MediClinic v domácím prostředí, plně hrazeno ze zdravotního pojištění.
- + Od roku 2015–2016 v okresech Praha, Svitavy, od 2019 také Třebíč.
- + Od ledna 2022 také v Brně.

Chcete se dovolat do ordinace, ale telefonní linka je obsazená?

Přehled využitosti telefonních linek v našich ordinacích Vám napoví, kdy volat.

