Léto 2022
časopis zdarma

MediClinic

PLUS

Jak správně pečovat o jizvu

Astma bronchiale u dětí

Léto, děti, první pomoc

Křížovka o výhry za 950 Kč

Kreativní stránka pro děti

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

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

Nimenrix®
konjugovaná vakcína proti meningokokům skupiny A, C, W_{135} 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

PP-NIM-CZE-0035

Vážení a milí čtenáři,

léto je tu a s ním vychází i naše nové číslo časopisu MediClinic.

Pro většinu z nás je léto obdobím odpočinku, klidu a nových zážitků. Děti mají prázdniny, jsou někdy jako „z divokých vajec“, jejich kreativita je neutuchající a rychle může nastat chvilka, kdy se pohoda změní v okamžik hrůzy. V článku o první pomoci proto najdete tipy, co dělat v situacích, kterým bychom jinak raději předešli.

Pravidelně se věnujeme prevenci. Proto pro vás máme kompletní přehled preventivních prohlídek, na které mají dospělí pacienti nárok. Jedná se o ty prohlídky, které jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění a které by měly být součástí péče o naše zdraví.

Invazivní meningokokové onemocnění má velmi rychlý průběh a může se rozvinout během několika hodin. Víte, jaké jsou jeho příznaky? Připomínáme očkování, které mají od letošního roku hrazeny také děti ve věku 14 let.

Stává se, že pacienti po operaci přesně neví, jak správně pečovat o jizvu. Aby nedošlo v průběhu rekonvalescence nebo i v dalším období ke zbytečným komplikacím, přinášíme vám rady, jak správně pracovat s jizvou.

V časopise najdete také článek, jak pečovat o pokožku a jaké zvolit pomůcky na léto, pokud trpíte inkontinencí.

Luštíte naši křížovku? Už jste někdy vyhráli? Opět pro vás máme připraveny balíčky, tak neváhejte a zkuste štěstí. ☺

Přeji vám krásné léto a ať si ho užijete tak, jak jste si naplánovali.

Marta Kračmarová

manažerka marketingu

Obsah

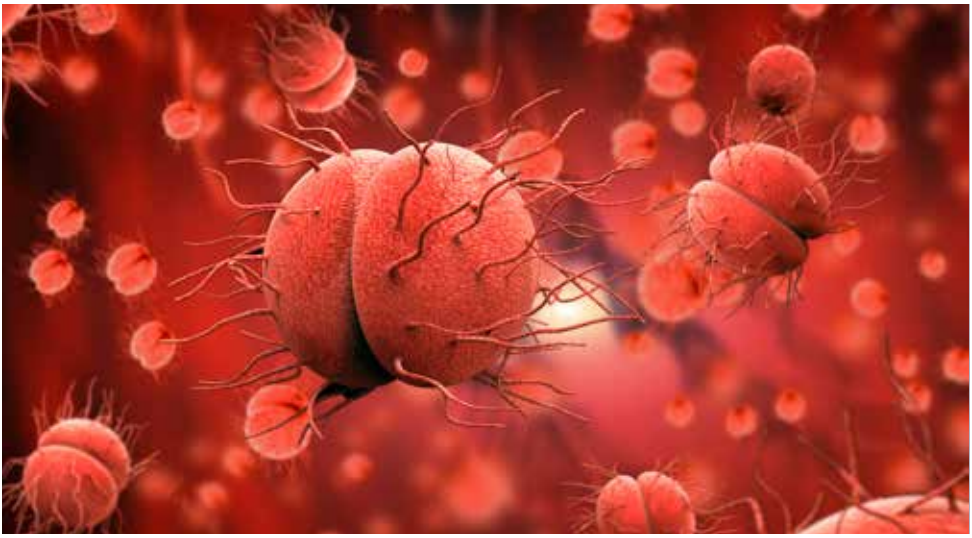
Chraňte se před meningitidou	2
Očkování proti onemocněním způsobených lidskými papilomaviry	4
Preventivní prohlídky mohou zachraňovat životy	6
Jak správně pečovat o jizvu	9
Léto - čas aktivit i pro inkontinentní pacienty	12
Astma bronchiale u dětí	14
Léto, děti, první pomoc	16
Kreativní stránka pro děti	19
Luštěte a vyhrajte	20

PLUS – Magazín pro pacienty/klienty zdravotnických zařízení MediClinic (pro laickou veřejnost)
Vydavatel: MediClinic a.s., Minská 84/97, 616 00 Brno
Náměty, připomínky, tipy a tajenky posílejte na: redakce@mediclinicplus.cz
Vydání: 2. vydání, ročník VIII, LÉTO 2022, červen 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.

Redakce Premediapharm

Chraňte se před meningitidou



Jsou nemoci, s nimiž rozhodně není dobré si zahrávat. Mezi obávané patří meningokoková meningitida neboli zánět mozkových blan. Mnoho z nás si v souvislosti s touto chorobou vybaví strnutí šíje, přecitlivělost na světlo a úporné bolesti hlavy. To se stane ve chvíli, kdy se nebezpečná bakterie dostane do mozku. Pokud ale začne kolovat v krvi, hrozí celková sepse organismu. Tato nebezpečná infekční choroba může mít neuvěřitelně rychlý, dramatický průběh. Pokud se pacient uzdraví, často bojuje s trvalými následky. A těch není zrovna málo. Ale vezměme to popořadě.

Může za to Neisseria meningitidis

Během života se dostáváme do kontaktu s obrovským množstvím nejrůznějších bakterií a virů. Řada z nich je relativně neškodných. Asi každý prodělal třeba lehčí či intenzivnější infekční onemocnění dýchacích cest, které odeznělo a zase bylo všechno v pořádku. Někdy ale dojde k fatální souhře špatných okolností. Pokud máme oslabenou imunitu a do cesty se nám dostane člověk nakažený bakterií Neisseria meningitidis, která způsobuje meningitidu, na neštěstí je zaděláno. Vyčerpávající fyzická námaha, dlouhodobý nedostatek spánku a vysilující stres situaci ještě zhorší.

Rozhodují ne hodiny, ale minuty

O našem dalším osudu v případě nákazy rozhoduje řada faktorů. Například věk, celkový zdravotní stav, ale také rychlost, s jakou vyhledáme lékařskou pomoc. Určit diagnózu nemusí být úplně jednoduché. Vždyť horečka, bolest hlavy nebo zvracení se objevují i u celé řady jiných nemocí. Vzorky krve a moči při podezření na meningitidu se okamžitě odesílají do laboratoře. K velmi přesným

vyšetřovacím metodám patří lumbální punkce, kdy se odebírá mozkomíšní mok.

„Invazivní meningokokové onemocnění má velmi rychlý průběh a může se rozvinout během několika hodin. S lékařskou péčí se tak nesmí otálet. Nemocný potřebuje co nejvčasnější podání antibiotik," upozorňuje MUDr. Hana Roháčová, primářka Kliniky infekčních, parazitárních a tropických nemocí pražské Nemocnice Na Bulovce.

Horečka i přecitlivělost na světlo

Jako první se obvykle objevuje ospalost, únava, horečka, úporné bolesti hlavy, přidává se zvracení, bolesti kloubů, podrážděnost a přecitlivělost na světlo. Jakmile na těle naskočí tmavé skvrny, jde do tuhého. Flíčky signalizují krvácení do kůže, po němž obvykle následuje rychlé odumírání tkání. Často je až neuvěřitelné, jak rychle nemoc postupuje. Priorita je jasná: Pacient se musí dostat co nejdříve do nemocnice, kde dostane nitrožilně silná antibiotika.

Když život visí na vlásku

O životě a smrti někdy rozhoduje pouhých 24 hodin od chvíle, kdy se objevily první příznaky. Léčba trvá v průměru okolo 7 až 10 dnů v případě, že se nepřidají žádné vážné komplikace. Ani po vyléčení nemají pacienti zdaleka vyhráno. Řada z nich se potýká s trvalými následky a některé jsou velmi vážné. Třeba amputace končetin kvůli nekróze tkání, poškození mozku, ale i epilepsie, ztráta sluchu, psychické potíže, slepota, bolesti kloubů.

Líbání, ale i společná lžíce

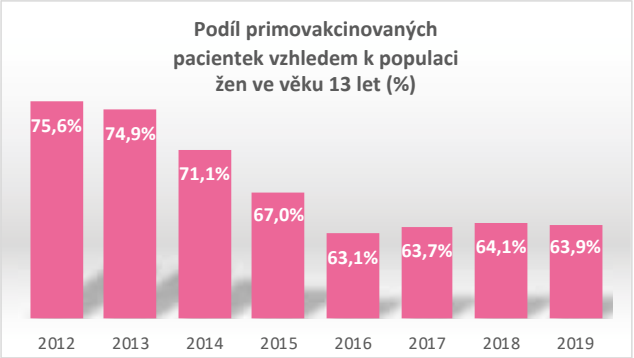
Meningokoková infekce se šíří mezi lidmi pomocí kapének, tedy při líbání, kašli, kýchání či prostřednictvím sdíleného jídla či nádobí. Přenašečem přitom může být kdokoli. Meningokoka má v nosohltanu 10 – 20 % zdravých osob. K nejohroženějším skupinám patří malé děti do 5 let, které nemají ještě vybudovaný silný imunitní systém. Tou druhou skupinou jsou mladiství ve věku zhruba od 15 do 25 let.

Jedinou účinnou prevencí je v současné době očkování. Lékaři ho doporučují zejména v případě, že cestujeme do oblastí, kde je výskyt meningitidy relativně vysoký.

MUDr. Tkadlecová Hana
Centrum cestovní medicíny Avenier

Očkování proti onemocněním způsobených lidskými papilomaviry (human papillomavirus, HPV)

Infekce lidským papilomavirem HPV je spojována zejména s jedním z nejčastějších nádorových onemocnění u žen – rakovinou děložního čípku. HPV genotypu 16 a 18 jsou zodpovědné za 71 % případů karcinomu děložního hrdla[1]. Nádorová onemocnění způsobená HPV však postihují i muže.



Pozn.: vztaženo k dívkám ve věku 13 let daného roku
Zdroj: Proočkovanost proti HPV u dětí. ÚZIS Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2021

V české populaci jde o problém s velkým populačním a epidemiologickým dopadem, neboť počet těchto HPV pozitivních nádorů celkově setrvale narůstá. Ročně v ČR nově onemocní nádory asociovanými s HPV (tzv. incidence) až 2440 pacientů (z toho téměř 900 mužů) a s osobní zkušeností s těmito nádory žije (tzv. prevalence) více než 27 500 osob (z toho 4 900 mužů). S výjimkou karcinomu děložního hrdla (kde se na poklesu počtu nemocných podílí běžící screeningový program) počty těchto nádorových onemocnění každoročně rostou o 3–5 % a onemocnění postihuje i relativně mladé pacienty. Incidence začíná narůstat od věkových kategorií 30–35 let[2].

Většina dospělé populace se s infekcí HPV v životě setká, mnohdy i opakovaně. Před dosažením věku 50 let se genitální HPV infekce objeví u **80 procent žen** a u nejméně **50 procent mužů**. Muži přitom nefungují jen jako pasivní přenašeči, ale infekce u nich má podobné projevy a závažnost jako u žen.

Nejčastější způsob přenosu:

- pohlavní cestou,
- přímým stykem při úzkém kontaktu nebo dotykem sliznic (nemusí dojít k pohlavnímu styku, petting, necking).

K přenosu z matky na dítě může dojít i během porodu.

Proočkovanost proti HPV

Přestože je možné se efektivně bránit očkováním, míra proočkovanosti proti HPV v České republice u dívek kontinuálně klesá. U chlapců má mírně rostoucí tendenci, nicméně je stále nízká. Dle nejaktuálnějších dat z roku **2019** byla **proočkovanost v ČR** následující:

- **dívky ve 13 letech: 63,9 %,**
- **chlapci ve 13 letech: 36,5 %.**

Pozn.: vztaženo k dívkám ve věku 13 let daného roku

Zdroj: Proočkovanost proti HPV u dětí. ÚZIS Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2021

Předpokládá se, že proočkovanost v letech 2020–2022 bude vlivem epidemiologické situace (např. odkládání očkování) klesat.

Vakcína proti HPV má význam

Že má vakcinace smysl, potvrdila i nová studie publikovaná v medicínském odborném časopise Lancet. Mezi dívkami, které se nechaly očkovat ve věku 12 a 13 let a je jim nyní přes 20 let věku, **došlo ke snížení výskytu rakoviny děložního hrdla o 87 %** v porovnání s neočkovanými[3].

Prevence je důležitá nejen u dívek, ale i u chlapců. Virus může způsobit mimo jiné i karcinom penisu, konečníku nebo orofaryngeální oblasti (v dutině ústní a hltanu). Ženy i muže postihují také genitální bradavice, které mohou představovat životní stigma[4].

Cílem očkování je, aby mladí lidé, kteří začínají pohlavně žít, byli už proti HPV infekci chráněni očkováním. Očkování nechrání proti jiným pohlavně přenosným nemocem.

Přestože největší efekt má očkování u dívek a chlapců před začátkem pohlavního života, lze očkování zahájit i později. K infekci může dojít opakovaně, prodělaná infekce nezanechává na rozdíl od očkování dlouhodobou ochranu. Každý rizikový kontakt s nakaženým může vést k infekci. Infekce HPV je celosvětově nejčastější virovou pohlavně přenosnou nákazou.

Hrazené očkování proti HPV je:

- je-li zahájeno **od dovršení 13. do dovršení 14. roku** věku pojištěnce,
- dále **i po uplynutí této lhůty, pokud došlo k odložení z důvodu zdravotního stavu** pojištěnce.

Dle MZ ČR jsou **plně hrazeny všechny 3 očkovací látky** registrované v současné době v ČR.

Literatura
1. Infekce lidským papilomavirem a její prevence, Famakoterapeutické informace, Měsíčník pro lékaře a farmaceuty, 2020, 7–8, s. 1–4.
2. Očkování dívek i chlapců proti lidským papilomavirům (HPV) zabraňuje vzniku řady vážných nádorových onemocnění a chrání lidské životy, Národní screeningové centrum, https://nsc.uzis.cz/index.php?pg=aktuality&aid=29
3. The effects of the national HPV vaccination programme in England, UK, on cervical cancer and grade 3 cervical intraepithelial neoplasia incidence: a register-based observational study Falcaro, 2021. Milena et al. The Lancet, vol. 398 (10316,) s. 2084 – 2092. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02178-4.
4. National Cancer Institute, HPV and Cancer. Dostupné z: https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/infectious-agents/hpv-and-cancer.

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

Preventivní prohlídky mohou zachraňovat životy. Které proplácí pojišťovna a co od nich čekat?

Podle dat Svazu zdravotních pojišťoven chodí na preventivní prohlídky sotva třetina Čechů. Včasná návštěva lékaře přitom dokáže odhalit začínající potíže, na jejichž řešení by jinak mohlo být pozdě. Jak jste na tom vy? Absolvujete preventivní prohlídky? Na následujících řádcích se podíváme na to, na které z nich můžete vyrazit zdarma a co od nich máte očekávat.

Prevence. Tohle slůvko v sobě zahrnuje celou řadu opatření, která pomáhají předcházet zbytečným nemocem a zdravotním komplikacím. Všechno to začíná zdravým životním stylem, ale zařadit sem můžeme i očkování, samovyšetření prsou a varlat, nebo třeba psychohygienu.

Možná si říkáte, že na všechna tahle preventivní opatření nemáte v dnešní nelehké době čas, náladu ani peníze. Aspoň jednomu z nich byste ale měli dát zelenou, ať se děje, co se děje. Řeč je právě o pravidelných preventivních prohlídkách, které plně hradí zdravotní pojišťovna. Jejich zásluhou se totiž můžete včas dozvědět o počínající chronické chorobě, onkologickém onemocnění nebo třeba vysokém krevním tlaku. Tedy o problémech, kterých si jinak až do propuknutí vážnějších komplikací nemáte příliš šancí všimnout.

Preventivních prohlídek se navíc není třeba nikterak obávat. Prostě zajdete k lékaři a on se přesvědčí, jak se vám a vašemu tělu daří. A když společně objevíte nějaký problém, lékař navrhne i vhodné řešení.

Placení obstará pojišťovna

Jaké specialisty tedy můžete navštívit, aniž byste museli za preventivní prohlídku platit? Plně hrazená z veřejného zdravotního pojištění jsou vyšetření u všeobecného praktického lékaře (jedenkrát za dva roky), gynekologa (jednou za rok) i stomatologa (dvakrát ročně).

Kromě nich pak můžete dobrovolně navštěvovat i další odbor-

níky – oční lékař může jednou za rok preventivně zkontrolovat váš zrak, dermatolog se zase podívá na vaše znaménka a urolog (od 50 let věku) se zaměří na onemocnění močového ústrojí a mužských pohlavních orgánů.

Základem je preventivní prohlídka u praktického lékaře

Pokud se bavíme o prevenci, pravidelná preventivní prohlídka u praktického lékaře je naprostým základem. Nic za ni neplatíte, a dokonce na ni nepotřebujete žádnou žádanku. Stačí se prostě osobně nebo telefonicky objednat. A pokud máte vlídného lékaře, nemusíte si ani hlídat, jestli už je na další preventivní prohlídku čas – třeba doktoři a doktorky ze sítě lékařů a ordinací MediClinic si vás na preventivní vyšetření vždycky pozvou sami.

Dospělí mají ze zákona na preventivní prohlídku u praktického lékaře nárok jednou za dva roky, malé děti (do 5 let) pak jednou za rok. U nich se totiž mohou objevovat i tzv. vývojové vady, a tak se jejich zdraví pro jistotu kontroluje častěji.

V ordinaci vás při preventivní prohlídce nečeká nic složitého. Praktici ze sítě MediClinic se vás např. nejprve vyptají, co vás trápí, jaké nemoci či zranění jste prodělali v minulosti nebo s jakými zdravotními komplikacemi se potýká vaše rodina. Zkrátka od vás zjistí vše, co by mohlo váš zdravotní stav ovlivňovat. Poté vás vyšetří, a to od hlavy až k patě – mimo jiné vyzkouší, jak vidíte a slyšíte, změří vám tlak nebo zkontrolují vaše kožní znaménka.

Součástí preventivních prohlídek je také odběr krve a vyšetření moči. Váš lékař tak získá přehled i o tom, jak jste na tom s cholesterolem, cukrem a dalšími ukazateli.

V závislosti na vašem věku pak může preventivní prohlídka zahrnovat i další vyšetření, popř. vypsání žádanky k jinému specialistovi. Ve 40 letech a potom každé čtyři roky např. můžete absolvovat vyšetření EKG, které zkontroluje činnost vašeho srdce. Od 50 let vám zase může lékař každý rok provést jednoduchý a zcela bezbolestný test okultního krvácení ve stolici (TOKS), který může odhalit zhoubný nádor střeva (popř. vás může lékař jednou za deset let poslat na tzv. screeningovou koloskopii). A ženy mohou od 45 let věku každé dva roky chodit i na preventivní mamografické vyšetření, jehož účelem je včasné odhalení potenciálního nádoru prsu.

Základem je však chodit každé dva roky k praktickému lékaři, který pak má vaše zdraví díky pravidelným preventivním prohlídkám takříkajíc pod palcem. V případě potřeby vás včas odešle na vyšetření ke specialistovi, navrhne vhodnou léčbu nebo prostě vysvětlí, co a jak.

Sečteno a podtrženo: nenechávejte nic náhodě a choďte na preventivní prohlídky, i když se cítíte dobře. Můžete tak včas odhalit zdravotní problém, o kterém vám vaše tělo zatím nedalo vědět. Anebo prostě získáte pocit, který je k nezaplacení – jistotu, že jste v danou chvíli pro své zdraví udělali maximum.

OBSAH PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY OVLIVŇUJE VĚK:

Cholesterol
Kontrola cholesterolu se provádí ve věku **18 let** a dále ve věku **30, 40, 50, 60** a **70 let.**

Glykémie
Kontrola cukru v krvi se provádí **při první návštěvě,** ve **30 letech** a dále **od věku 40 let každé 2 roky.**

EKG
Od 40 let se vždy **po 4 letech** provádí záznam EKG.

Oční vyšetření
Praktik v rámci dvouleté preventivní prohlídky provádí i orientační vyšetření zraku. Od února 2021 vystavují všeobecní praktiční lékaři pacientům ve věku **od 45 do 61 let** doporučení na preventivní vyšetření u oftalmologa, a to **ve čtyřletých intervalech.**

Vyšetření tlustého střeva
V 50 letech vzniká nárok na vyšetření stolice na okultní (skryté) krvácení s možností opakování **každý rok do 55 let**. **Od 55 let** je možné vyšetření stolice provést **každé 2 roky** nebo se **jednou za 10 let** provádí preventivní kolonoskopie.

Vyšetření ledvin
Od 50 let se v případě onemocnění cukrovkou, vysokým tlakem nebo srdečním onemocněním **každé 4 roky** provádí laboratorní vyšetření funkce ledvin.

Gynekolog
Dívky **od 15 let** mají nárok na preventivní gynekologickou prohlídku **jedenkrát ročně.** Zahrnuje kompletní gynekologické vyšetření. U dívek a žen před zahájením sexuálního života se neprovádí vyšetření pomocí zrcadel ani stěr z děložního čípku. Žena by měla být poučena o samovyšetření prsou.

Vyšetření prsou
Ženy **nad 45 let** mají **každé dva roky** nárok na preventivní mamografické vyšetření prsou.

Cytologie
Ve věku **35 a 45 let** se u žen, které mají negativní výsledek cytologie v rámci běžného vyšetření, provádí screeningový test na přítomnost HPV.

Vyšetření prostaty
Od 50 let mají muži **jednou za dva roky** nárok na preventivní vyšetření prostaty pohmatem a v případě podezření na onemocnění prostaty laboratorní rozbor krve kvůli stanovení hladiny PSA neboli prostatického specifického antigenu.

Zubní vyšetření
Každý pojištěnec má nárok na preventivní prohlídku u svého zubaře **dvakrát ročně.**

Mgr. Pavel Pastrňák
Fyzioterapeut, MediClinic a.s., poliklinika Kounicova, Brno

Jak správně pečovat o jizvu

Ve své praxi se často setkávám s případy, kdy mi klienti s rehabilitací po operaci sdělí, že jim nikdo neřekl jak správně pečovat o jizvu. Z mého pohledu jako fyzioterapeuta je však stav jizvy a péče o ní v rámci krátkodobého, ale i dlouhodobého plánu velice důležité, protože špatně zhojená jizva může být významným faktorem ve vzniku bolesti nebo změně pohybových stereotypů. A to klidně i dlouho po zákroku nebo úraze.

Rád bych hned v úvodu zdůraznil, že péče o jizvu je nutná už natrvalo i když se vše zhojí v pořádku. Stále se však jedná o tkáň nižší kvality, která ztrácí vodu a tedy i pružnost rychleji než kůže kolem, proto je dobré ji pořád promazávat. Tady mají ženy značnou výhodu, protože jsou zvyklé pečovat o pleť. Proto vždy ženám říkám, že pokaždé, když si mažou ruce nebo obličej, ať promažou i jizvu. Mužům říkám, ať poprosí svou partnerku, aby jim vždy trochu krému mázla i na jejich jizvu, když si bude krémovat ruce.

Jizva není jen kosmetický problém

Hlavním smyslem péče o jizvu je pomoc přirozeným hojivým mechanismům těla. Z toho je potom jasné, že nesmírně důležitou je celková životospráva. Proto je dobré nepodceňovat význam odpočinku a pestré, vyvážené stravy. Bez prostoru pro zhojení a dostatku „stavebních kamenů“ se doba zhojení zbytečně prodlužuje a vzniká riziko komplikací.

Podle stáří jizvy pro zjednodušení rozlišuji 2 období. Akutní a dlouhodobé. To akutní by mělo začít v okamžiku zacelení kůže. Stehy již bývají vytaženy a ránu není potřeba zavazovat. Můžou být přítomny ještě zbytky strupu. V tomto období je velice důležitá včasná péče. Kromě celistvosti pojivové tkáně, došlo k poškození i drobných cév a nervů v místě úrazu nebo zákroku. Vzniká nová tkáň, která ale ještě musí dozrát a přizpůsobit se zevním podmínkám.

Právě v akutní fázi je velice důležité používat speciální masti, krémy na bázi kyseliny hyaluronové, silikonové gely nebo náplasti, s kterými vám určitě ochotně poradí váš lékárník. Potřebujeme udržet jizvu pružnou a hydratovanou. V opačném případě by se mohla smrsknout a stát se mechanickou překážkou u pohybů, u kterých se zjizvená tkáň natahuje.

Důležitou podporou hojení je masírování jizvy. Jeho cílem je zabránění vzniku srůstů jednotlivých vrstev a podpora navrácení pružnosti, ale i ovlivnění pozměněného vnímání. Pružnost a pevnost pojivové tkáně je dána uspořádáním především kolagenových a elastinových vláken. Ty se uspořádávají podle směru zatížení. Změna vnímání

Inzerce

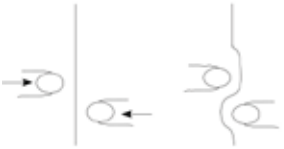
Nourisil™ MD je zdravotnický prostředek.

Nourisil™ MD
Gel k péči o jizvy
Na bázi silikonů
Zmírňuje svědění
Na všechny typy jizev
Fagron
www.fagron.cz

je dána přerušením drobných kožních nervů, takže musíme naučit centrální soustavu pracovat s novými signály.

Z praktického hlediska je vhodné nejdřív rozmasírovat a až pak aplikovat masti, protože jinak kůže klouže a neumožní nám ošetření hlubších vrstev. Ošetřujeme od povrchových vrstev postupně do hloubky, a to několikrát denně. U ošetřování hlubších vrstev je dobré pamatovat, že díky moderním miniinvazivním postupům a snaze minimalizovat kosmetický dopad, můžou být v hloubce vytvořeny jizvy i vzdáleně od povrchové rány.

Pro podporu pružnosti povrchových jizev učím klienty dělat „S-ka“, pokud mají k dispozici obě ruce, nebo aspoň „C-čka“, pokud můžou využít pouze 1 ruku. Spočívá to v tom, že se přiloží palce proti sobě z jedné a druhé strany jizvy, ale trochu posunuté. Tlakem a opakovaným lehkým dopružením proti sobě pak zkřiví jizvu do tvaru S. Pak se prsty trochu posunou a celý proces se postupně opakuje v celé délce jizvy.



Proti vzniku srůstu jednotlivých vrstev využívám kombinaci plošného tlaku na jizvu a šetrného skluzu kůže s jizvou proti podkoží. Stejně pak i u hlubších vrstev jenom s aplikací většího tlaku a víc do hloubky. V případě, že ošetřování hlubších vrstev je

víc citlivé až bolestivé, je vhodné aplikovaný tlak trochu ubrat, nechat tkáně přizpůsobit se a pak opět pomalu a šetrně tlak zvyšovat.

Jak urychlit hojení?

Jednou z možností pro urychlení hojení v rámci fyzioterapie je využití fyzikální terapie. Aktuálně je nejpopulárnější využití terapeutického laseru. Aplikace však není hrazena pojišťovnou i přes to, že je k její aplikaci potřeba lékařský předpis.

Další populární možností je aplikace kineziotapingu® nebo jiné od něj odvozené metody.

Po cca roce, kdy nedošlo k žádným komplikacím, plynule přecházíme do dlouhodobého období péče o jizvu. V tomto čase by již měla být vlákna uspořádána dle potřeb pojivové tkáně, jizva by již měla být klidná, nebolestivá, volně posunlivá vůči spodnějším vrstvám a bez známek zanoření či srůstu s hlubokými vrstvami.

Pořád je dobré promazávat a masírovat, i když již není potřeba tak často. U dobře zhojených jizev potom stačí využívat hydratačních krémů na pokožku. Pořád se stejnou technikou masírovaní ověřovat a podporovat pružnost, pevnost a posunlivost. V případě, že se jizva znovu aktivuje, tj. když začne svědit, pálit, bolet, zvýšeně prokrvovat nebo dokonce růst, je vhodné vyhledat odbornou pomoc.

Mezi nefyziologické typy jizev řadíme hypertrofické a keloidní jizvy:

- Hypertrofická jizva je typ jizvy, u kterého došlo k nadměrnému namnožení pojivové tkáně. Obvykle v případě komplikací v průběhu hojení, po tepelném poranění traumatickým poškozením hlubokých vrstev kůže, po nadměrném tlaku nebo tahu na jizvu v průběhu hojení anebo obecným sklonům jednotlivce k tvorbě hypertrofických jizev. Nepřesahují však původní ránu.

- Keloidní jizva je taková, u které dojde dokonce k přerůstání mimo ránu. I když se jedná o nezhoubný proces, je to značná komplikace jak kosmetická, tak může vyvolávat i nepříjemné pocity nebo svědění. Je výrazně častější u lidí s tmavším typem kůže. Příčiny jsou obdobné jako u hypertrofických jizev, ale hlavní roli hraje genetické zatížení.

Léčba hypertrofické i keloidní jizvy patří do rukou odborníků.

Hojení ran a léčba jizev

Stratamed®

Moderní filmotvorné krytí ran

- Plně kontaktní pružný samoschnoucí průhledný gel
- Poskytuje optimální prostředí pro hojení ran, postižené místo hydratuje a chrání
- **Vhodný pro všechny typy povrchových ran,** popáleniny, tržné rány a odřeniny a rány vznikající následkem:
  - chirurgických a kosmetických zákroků
  - úrazů, popálenin, radioterapie, pokousání
  - odřenin a vyrážek, laserové terapie
  - chemického peelingu, odstraňování tetování atd.
- Lze kombinovat s dalšími invazivními metodami léčby jizev pro zlepšení celkových výsledků (injekce steroidů do jizev, laserové terapie)
- Je možné použít v období těhotenství a kojení, u kojenců i na citlivou pokožku

STERILNÍ do otevření

Zdravotnický prostředek

Strataderm®

Gel k léčbě jizev

- Silikonový gel pro léčbu nových i starých jizev
- Prevence vzniku abnormálních jizev
- Změkčuje a vyhlazuje jizvy
- Zmírňuje svědění, pnutí a bolest v jizvě
- Snižuje zarudnutí a tmavé zabarvení
- Léčba keloidních a hypertrofických jizev
- Vhodný pro dětskou i citlivou pokožku
- Ideální pro místa v ohybu
- Po zaschnutí může být překryt přípravky na opalování anebo kosmetikou

Zdravotnický prostředek

Před použitím si pečlivě přečtěte návod na použití.

axonia PHARMA

Výrobce: Stratpharma AG, CH-4051 Basilej, Švýcarsko
Distributor pro ČR a SR: AXONIA, a.s., Bydžovská 185, 190 14 Praha 9, Česká republika,
Tel. +420 224 240 832, Email: info@axonia.cz, www.axonia.cz, eshop.axonia.cz

Redakce Premediapharm

Léto – čas aktivit i pro inkontinentní pacienty

Nic si nenalhávejme. Zatímco v zimě se rádi zabalíme do teplého oblečení, omezíme pohyb a všeobecně to s tou aktivitou moc nepřeháníme, s příchodem hezkého počasí jako bychom zapomněli na věk, bolístky (které se občas objevují) a vyrážíme ven načerpat pozitivní energii ze sluníčka a nějaký ten vitamin D.

Pro většinu z nás standardní koloběh roku. Pro osoby s inkontinencí to tak jednoduché není.

Předně vyšší teplota venku znamená i vyšší teplotu uvnitř. Mluvíme pochopitelně o teplotě pod inkontinenční pomůckou. S tím jsou spojena rizika, která dokáží výrazně znepříjemnit život – zapaření, oděrky, případně intimní problémy (zánět moč. měchýře, kvasinková infekce apod.). Proto je velmi důležité, aby inkontinenční pomůcky byly prodyšné, měly by tzv. dýchat.

Důležitý je i správný typ pomůcky a správná velikost, a to vždy s ohledem na stupeň inkontinence, ale také na aktivity, které v létě chceme provozovat. Např. pacientovi v I. nebo II. stupni inkontinence, který standardně používá

urologické vložky, mohou být právě ony v létě méně komfortní. Představte si nadšeného cyklistu nebo turistu, který rád vyráží na delší výlety do přírody, kde jsou omezené hygienické možnosti. Takový člověk právě v létě rád vymění urologickou vložku za natahovací plenkové kalhotky, které se oblékají jako standardní spodní prádlo, jsou plně prodyšné a postarají se o výjimečnou a plně komfortní ochranu.

Tuto možnost dostali pacienti relativně nedávno. Na konci roku 2019 došlo ke změně v Zákoně o veřejném zdravotním pojištění č. 48/1997 Sb. a tato změna nově umožnila libovolnou kombinaci inkontinenčních pomůcek v rámci finančního a kusového limitu. Už tedy neplatí, že pacientovi v I. stupni inkontinence může lékař vystavit poukaz pouze na urologické vložky, ale může zvolit jakoukoli pomůcku právě s ohledem na pacientovy potřeby. Proto je důležité tuto možnost s lékařem konzultovat.

Není vždycky nutné typ pomůcky měnit, ale s létem může přijít potřeba „celkového odlehčení“ pomůcky, a ne všichni výrobci jsou na toto připraveni. Mluvíme o inkontinenčních pomůckách, konkrétně urologických vložkách, verze slim. Všeobecně jde o vložky tenčí, ale překvapivě často s vyšší savostí a retencí, tedy o produkty zachovávající absorpční schopnost, ale komfortnější. I v takovém případě se vyplatí se ptát. Lékař v ordinaci má často i vzorky, které může pacientovi dát na vyzkoušení, a tak můžete být připraveni dopředu. A i když jste se svou pomůckou spokojeni při běžném nošení, může právě možnost si vyzkoušet slim verzi produktu jiného výrobce důvodem změny. Proč nevyužít možnost žít komfortněji?

Již jsme zmínili možné riziko problémů v intimních partiích. Nejčastěji jsou to různé druhy infekcí kvasinkového nebo bakteriálního původu. Co ale dělat, když ne vždy máme možnost běžného hygienického standardu? Řešením jsou intimní ubrousky. Samozřejmě v běžných drogeriích jsou k dostání klasické intimní ubrousky.

Pokožka inkontinentních pacientů však potřebuje víc, a tak výrobky pro ni určené bývají obohaceny o prebiotika, čímž podporují přirozenou mikroflóru intimních částí těla, a o neutralizátor zápachu. Můžete se setkat i s intimními ubrousky s výtažky z brusinek nebo dalších látek posilující imunitu intimních partií.

Dalším nepříjemným rizikem aktivit v létě jsou různé druhy zapařenin, opruzenin př. drobných oděrek, které vznikají třením částí těla o sebe. Nejde jen o intimní partie, ale i o stehna, kožní záhyby nebo pod prsy. Jako prevence působí aplikace krému s argininem. Ten na pokožce vytváří průhlednou vrstvu, zvyšuje hydrataci a urychluje regeneraci kůže. Navíc je možné ho používat i k ochraně intimních partií při inkontinenci, a to opakovaně. Působení moči na pokožku je velmi agresivní a pokud se spojí ještě se zvýšenou teplotou na sluníčku a při pohybu, může to být důvodem, proč lidé trpící tímto handicapem přestanou pohybové aktivity vyhledávat, a to není nikdy dobře.

Péče o pokožku zatíženou inkontinencí se nesmí zanedbávat v žádném případě. V létě je ještě o stupeň náročnější, ale ne nemožná. Na trhu jsou k dispozici různé typy vlhčených ubrousků, které pomohou s hygienou na cestách a při výletech. Navíc, protože se předpokládá použití u dospělých osob, mají větší rozměr než např. vlhčené ubrousky určené pro děti, a bývají obohaceny i o neutralizátor zápachu, případně další kůži prospěšné látky – alantoin, vit. E, panthenol, prebiotika a jiné.

Je jasné, že léto s sebou přináší nejen sluníčko, dovolené a mnoho energie, která nás táhne ven, ale i zvýšenou péči o pokožku. Bylo by zbytečné sedět doma, protože nevíte, jak řešit a přecházet rizikům, která mohou přijít a zároveň nehledat cesty, jak si vše usnadnit. A to právě i v případě, že vás trápí inkontinence. Vždyť s dnešními možnostmi opravdu nemusíte sedět doma.

Tak krásné léto!

Inzerce

MUDr. Petr Koťátko
Klinika pediatrie a dědičných poruch metabolismu 1. LF UK a VFN v Praze
Olivova dětská léčebna, o. p. s., Říčany u Prahy

Astma bronchiale u dětí

Astma bronchiale je chronické zánětlivé onemocnění dýchacích cest. Dochází ke zvýšené dráždivosti průdušek (bronchiální hyperreaktivita), která vede k typickým příznakům - dráždivý kašel, pískoty ve výdechu, noční kašel, projevy dušnosti...). Celosvětově se výskyt tohoto onemocnění odhaduje na 10 %, u dětí v rozmezí 10-12 %. Od 80. let minulého století došlo k výraznému nárůstu počtu onemocnění, ale poslední roky se tento vzestup výrazně zpomalil. Téměř ¾ případů vznikají ve věku do 5 let.

Podstata onemocnění

- **Dědičnost** - astma nebo závažnější forma alergie se vyskytuje u rodičů.
- **Alergie** – v dětském věku je nejčastější příčinou vzniku onemocnění alergie. Často ve spojení s atopickým ekzémem.
- **Chronický zánět** dýchacích cest.

Klinické projevy onemocnění

- Suchý dráždivý kašel, který se vyskytuje převážně v noci nad ránem nebo po probuzení, po fyzické zátěži, u malých dětí po smíchu, pláči apod.
- Dušnost – je subjektivní pocit nedostatku vzduchu, projevy dušnosti u malých dětí – zatahování jugulární jamky (jamka na přední části krku), zatahování mezižeberních prostor, pískoty (sípání) během výdechu

Diagnostika

Základem správné diagnózy je podrobná anamnéza. Důležité jsou údaje o začátku obtíží, údaje o atopickém ekzému,

informace z období kolem porodu, kdy se potíže vyskytují (během dne, noci, po zátěži, během smíchu, pláče, pobytu v určitém prostředí, v určitém ročním období...). Dále jsou to informace o výskytu alergií nebo bronchiálním astmatu u rodičů. Ve věku do 3-4 let, kdy není možné provést spirometrii, je anamnéza zcela zásadní pro stanovení správné diagnózy. V tomto věkovém období se velmi často vyskytují stavy spojené s „pískoty" a ne vždy se jedná o bronchiální astma. Děti často prodělají tzv. obstruktivní bronchitidy, které jsou většinou způsobeny virovým respiračním infektem. U malých dětí, které mají průdušky podstatně užší než dospělí, tak stačí i relativně malé zduření sliznice a dochází k rozvoji pískotů a sípání během výdechu event. i nádechu.
U spolupracujících dětí je mimo anamnézy základním vyšetřením spirometrie. To je vyšetření, během kterého zjistíme, jak jsou plíce velké a jaká je průchodnost dýchacích cest. Pro upřesnění diagnózy je nutné doplnit vyšetření ke stanovení bronchiální reaktivity (dráždivosti průdušek) tzv. zátěžový test. Ten probíhá tak, že se provede klidová spirometrie, pak následuje zátěž volným během po dobu 8 minut, a následně se provedou další 2 spirometrie. Součástí vyšetřovacího postupu je i alergologické vyšetření k ověření přecitlivělosti na nejčastější alergeny. Další vyšetření se provádějí, pouze když je diagnóza nejasná, nebo se zvažuje možnost jiného plicního onemocnění.

Je možné zabránit rozvoji astmatu u dětí?

Není zcela jasné, proč onemocnění u daného člověka vzniká a není jasné, jak rozvoji onemocnění zabránit. Vyšší pravděpodobnost je u dětí, které trpí alergickou rýmou, potravinovými alergiemi či atopickým ekzémem. Riziko se může zvyšovat v případě, že matka během těhotenství kouří nebo je dítě vystaveno tabákovému kouři (vč. pasivního kouření).

Co závěrem?

Správná léčba bronchiálního astmatu stojí na čtyřech zásadních pilířích:

1. Prevence

2. Edukace

3. Farmakoterapie

4. Compliance (spolupráce pacienta s lékařem)

Při zanedbání některého z těchto bodů nikdy nemůže být astma tzv. „pod kontrolou" (bez příznaků onemocnění).

MUDr. Lucie Hřivnová
Praktický lékař pro děti a dorost,
MediClinic a.s., Praha 9 - poliklinika Vajgarská

Léto, děti a první pomoc

Pro většinu z nás je léto obdobím odpočinku, pohody a nových zážitků. Během mrknutí oka ale můžeme být v situaci, kdy nám hrůzou běhá mráz po zádech. Řeč je o úrazech u dětí. Děti vynikají skvělou schopností na všechno lézt a potom padat, ochutnávat všechny chutě jim dostupného světa, ať už zdravé či nezdravé, nebo kreativně vymýšlet dobrodružné hry zahrnující oheň, klacky a jiné zábavné předměty. Naštěstí toho taky spoustu vydrží, leckdy víc, než si dospělý vůbec umí představit. Pojďme se nyní podívat na to, co dělat v situacích, kterým bychom jinak raději předešli.

Tonutí

Nejčastěji asi spojujeme léto s vodou. Je přirozené, že s našimi ratolestmi v parných dnech vyhledáváme její blízkost. Vodní plochy ale v nestřeženém okamžiku můžou obrátit život rodičů vzhůru nohama. Lidé se netopí nahlas a očividně nemávají rukama a nekřičí o pomoc jako ve filmech. Naopak po chvilce marného boje zcela potichu vklouznou hlavou pod hladinu a nikdo si toho nemusí všimnout. Nebezpečí skýtají hlavně přírodní koupaliště, rybníky nebo řeky. Voda je v nich tmavá a zkalená, často si při plavání nevidíme na vlastní nohy. A co teprve, když pod vodu zapadne dítě, které neumí plavat? Šance malé dítě v takové vodě vůbec najít je malá, a pak už může být pozdě.

Podobným strašákem záchranářů a obrovským rizikem pro děti jsou i zapuštěné domácí bazény. Stačí se chvíli soustředit na připálenou omáčku a dítě nemít pod dohledem. Dítko bez kontroly pak padá do bazénu a nikdo o něm neví. Důsledky jsou děsivé.

Co tedy s tím?

1. naučte děti plavat, pořiďte jim vhodné pomůcky (např. plavecký pás, kruh opravdu nestačí)

2. u vody vždy mějte dítě pod dohledem, mějte děti spočítané, u přírodních koupališť vždy musíte na děti vidět

3. zapuštěné bazény zakrývejte pevným krytem nebo obežeňte plůtkem, který dítě nepřeleze. Bublinková folie na hladině vody nestačí, naopak nebezpečí pro děti zvyšuje

4. tonoucího zachraňujte ze břehu nebo s pomůckou (pěnová nudle, větev) – dbejte i na vlastní bezpečí

Pády, úrazy, zlomeniny

Další radostí léta jsou různé sportovní aktivity. Ať už je to jízda na kole, na bruslích, sjezd na koloběžkách nebo ferraty, vždy platí stejná doporučení. Základem je přilba na hlavě. Pády na hlavu, i když někdy dramatické, nemusí vůbec dopadnout špatně, pokud byla hlava chráněna. Přilba pohltí velké množství energie, a když je to na ni moc, praskne. Co by

Plavecký pás

se stalo s hlavou bez přilby pak raději nedomýšlet.

Když už ale musíme řešit pád, vždy je dobré zhodnotit pár základních faktorů: Co se přesně stalo? V jaké rychlosti dítě spadlo? Plakalo/mluvilo se mnou po pádu nebo bylo v bezvědomí? Teče odněkud krev (z nosu, z ucha)? Narazilo se na řídítka a stěžuje si na bolest břicha? Chová se po pádu normálně? Nezvrací?

Pokud pak máme nějaké pochybnosti o stavu dítěte, je nezbytné vyhledat lékařskou pomoc. Obzvlášť pokud šlo o pád ve velké rychlosti nebo je dítě po pádu v bezvědomí nebo apatické. Při pádech z výšky nebo ve velké rychlosti navíc nechceme, aby se s dítkem jakkoli hýbalo (a pokud je při vědomí, musíme mu to i vysvětlit). Proto ihned voláme odbornou pomoc – bojíme se o míchu při poraněné páteři. Pokud ale ratolest upadla při běžné jízdě na kole po cyklostezce, normálně se zvedá, komunikuje a na nic si výrazně nestěžuje (samozřejmě i odřená kolínka bolí), můžeme si dovolit dítě ošetřit sami, kolínko zalepit náplastí s jednorožcem a čekat. Vždy je dobré dítě po úrazu nějakou dobu (většinou do druhého dne) více pozorovat – při nárazech na řídítka se úraz břicha může projevit i s dvoudenním zpožděním, po úrazech hlavy je dobré až dva dny hlídat chování

Jednorázové rukavice – nezbytná součást každé lékárničky. U krvácivých poranění jsou k nezaplacení.

dítěte, opakované zvracení nebo asymetrickou hybnost končetin. Při pochybnostech neváhejte vyhledat lékaře.

A jak poznáme, že je něco zlomené? Většinou po kapsách nenosíme rentgen, takže jistotu nemáme. Je ale několik signálů, které hodně napoví. Pokud končetina vybočuje v nepřirozeném úhlu, je to asi jasné. Naopak ale velká bolestivost nemusí nutně znamenat zlomeninu. Obecně platí: když se dítě na končetinu normálně postaví, asi to zlomené nebude. Pozor na pády na natažené ruce – často vedou ke zlomeninám zápěstí. Podvrtnuté klouby stáhněte obinadlem a chlaďte, naražená místa mažte analgetickou mastí. V případě pochybností opět platí: vezměte dítko k lékaři.

A co když krvácí?

Je nutné rozlišovat krvácení život ohrožující a „banální“. Krvácení, které bezprostředně dítě ohrožuje, buď stříká, nebo se valí ven proudem. Všechno ostatní chvíli počká. Život ohrožující krvácení se musí zastavit, nejlépe tlakem prsty přímo v ráně a co nejdříve zavolat tísňovou linku – sami ho nevyřešíme. Všechny ostatní oděrky, škrábance nebo říznutí pak řešíme podle hloubky. Ty mělké opláchneme čistou vodou, případně dezinfikujeme a zakryjeme, ty hlubší pak patří na chirurgii. Pokud se rozhodneme škrábance a odřeniny řešit sami, je potřeba ránu opravdu pořádně vyčistit – všechny kamínky musí ven.

Klíšťata, bobule a jiné nástrahy přírody

Poslední letní radostí jsou různé bobule, houby, byliny a zvířátka. Začnu-li zvěřinou, nejčastějším zástupcem, kterého potkáváme v létě, je klíště obecné. Malý chudáček, který ale přenáší několik chorob. Musí proto co nejrychleji ven. Zapomeňme na všechny „vědecké“ poučky, na kterou stranu kroutit, jestli mazat nebo topit. Platí jediné: chytit pinzetou, vytáhnout a místo zákusu pak vydezinfikovat. Různé analýzy klíšťat na přenášené choroby nemá smysl provádět. Stačí jen kontrolovat místo zákusu a pokud se objeví divný flek (nejen drobné zarudnutí, které je běžné), konzultovat s lékařem. Pokud se při vytahování klíště přetrhlo, místo vydezinfikujte a pozorujte. Časem se samo vyhojí.

Na nechtěné požití bobulí, hub a jiných produktů přírody by vystačil samostatný článek. Naštěstí praktické informace „co, jak a kdy“ shromažďuje v ČR Toxikologické informační středisko. Na www.tis-cz.cz lze najít veškeré důležité informace o otravách a první pomoci při nich. Na tel.: 224 919 293 je navíc možné postup nonstop konzultovat s lékařem.

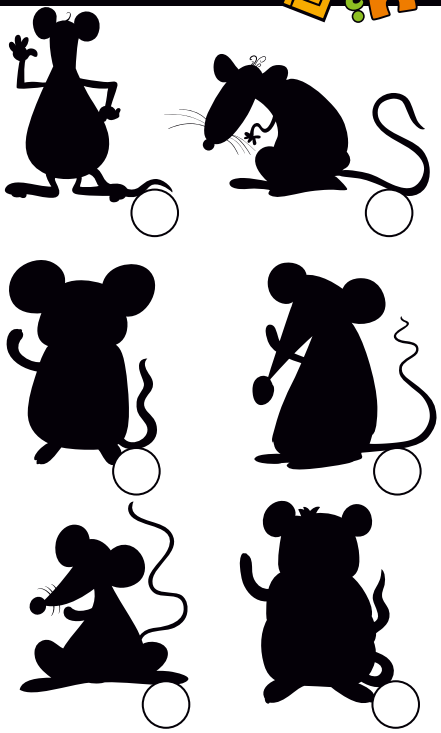
Problematiku první pomoci u dětí bohužel nelze vměstnat do jednoho krátkého článku. Naštěstí na toto téma existuje široká nabídka kvalitních kurzů a seminářů. Máte-li děti vlastní nebo i jen půjčené, rozhodně se vyplatí do podobného kurzu investovat. Přečíst několik článků prostě nestačí – první pomoc je sbírka praktických dovedností, které se musí vyzkoušet. U dětí navíc hraje velkou roli stres z dané situace. Proto je dobré mít krizové situace zažité a vyzkoušené „nanečisto“. Mohu jedině doporučit kurzy vedené zážitkovou metodikou (např. www.zdrsem.cz), kde je výuka první pomoci vedena formou simulovaných situací v kombinaci s teoretickými bloky.

Ať už si vyberete kurz jakýkoli, přeji všem krásné prosluněné léto s minimem úrazů, plné nových zážitků, pohody i odpočinku. Všichni ho potřebujeme.

MediClinic

OMALOVÁNKA

HLAVOLAM



OZNAČ SPRÁVNÝ STÍN MYŠKY

Luštěte a vyhrajte ...které nezávisí na tom, co se děje

	ZAČÁTEK ZÁVODU	OBCHOD S POUŽITÝM ZBOŽÍM	ČESKÝ KOULAŘ		ZN. OSMIA	MATEMATIKA ZAST.	ŘADA STROMŮ PODÉL SILNICE		KÓD SRÍ LANKY	JUDŮV SYN	VOJENSKÝ POVEL	VLASTNÍ EVĚ
STAVEBNÍ BYTOVÉ DRUŽSTVO				SPZ OPAVY				VHODNĚJI				
VIETNAM. OBJEM. MÍRA				PLATIDLO FR. IE / ÚZKÉ SRÁZNÉ ÚDOLÍ				ČÁST STŘECHY / MALÍŘSKÁ BARVA				
BLANKYT					VOJENSKÁ JEDNOTKA / DŘÍVĚJŠÍ ZEMĚDĚLSKÁ ZKRATKA					CITOSLOVCE HIHŇÁNÍ / LOK		
TAJENKA 1									LOV / BREBENTIT			
KŘÍDLA BUDOV							ŘÍMSKY 1556 / TAJENKA 2					
	DŽÍNY (ANGLICKY)	VÝMLAT (ZAST.)	INIC. HERCE SOBOTY / PŘEDLOŽKA			BIFLOUN / ESKYMÁCKY LIDÉ					POHOŘÍ NA ZÁPADĚ BOSNY A HERCEGOVINY	PLANETKA
ANGL. VTIP					ROVNĚŽ (Z LAT.) / HEDVÁBÍ (PRAVÉ I UMĚLÉ)					ČÍNSKY PÍSEK / HLE		
AUTRALSKÝ PŠTROS				ZAVAZOVAT / ČÁST SLONÍ HLAVY								
ZN. HLINÍKU			NEVYHNUTELNOST SOUVISLOSTÍ JEVŮ / POPEVEK									
PŘIPEVNIT LEPIDLEM								MODLA				
STOVKY LET								PŘÍTOK DŘINY				

Hrajte s námi o 10 balíčků od firmy Annabis v hodnotě 956 Kč.

(Obsah balíčku: Arthrocann gel, Konopná mast, Cannol Almond a Dentacann)

Arthrocann konopný gel s koloidním stříbrem je ideální na masáže kůže v oblasti kloubů, svalů, šlach a zad po sportu i fyzické námaze. **Konopná mast** s konopným olejem přináší rychlou úlevu a uvolnění při svalové únavě i při obtížích pohybového aparátu. Je vhodná k masážím větších ploch pokožky. **Cannol Almond** je 100% přírodní směs konopného & mandlového oleje pro dokonalou péči o pleť, pokožku těla a vlasů. Obsahuje oleje bohaté na nenasycené mastné kyseliny Omega 3-6, vitamíny A, B, C a E, které pokožku dokonale hydratují a regenerují. **Dentacann** 100% přírodní zubní pasta s kombinací konopného extraktu, aktivního uhlí a minerálu Kalident. Díky aktivním přírodním látkám zanechá zuby dokonale čisté a postupně navrací zubům jejich přirozený bílý odstín.

21% SLEVA DÁREK PRO ČTENÁŘE: V košíku stačí zadat kód kupónu proradost21. Slevový kód je platný do 31. 8. 2022. Sleva se nevztahuje na Dárková balení, produkty v akci a nelze kombinovat s jinými kupóny.

Správné znění tajenky posílejte nejpozději do 30. 9. 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 JARO 2022: Co si myslíš, tím se staneš. Výhercům balíčku od Oriflame/Miss Giordani gratulujeme: V. Vaňoučková/Horní Branná; A. Šáchová/Aš; K. Kolaříková/Brno; K. Jaušová/Praha; D. Chalušová/Horažďovice; A. Harantová/Praha; A. Gorecká/Ostrava; L. Janoušková/Olomouc; B. Novosadská/Brno; M. Podloucká/Praha

MediClinic

V létě se mohou ordinační hodiny Vašeho lékaře lišit

Dejte během nadcházejícího července a srpna pozor na **dočasné změny ordinačních hodin.** Pro aktuální informace o dovolených a zástupech sledujte naše webové stránky **www.mediclinic.cz.**

Menstruace v pohodě™

NOVINKA

ESTREYA®

Na přírodní bázi

Obsahuje:

- **Hořčík**
- **Meriva®** - patentovaný, vysoce vstřebatelný komplex kurkuminu a fosfatidylcholinu
- **Extrakt z borovice lesní**
- **Extrakt z kokošky pastuší tobolky** - pomáhá udržovat komfort před a během menstruace

Doplněk stravy

BEZ LEPKU A LAKTÓZY
JEDNODUCHÉ DÁVKOVACÍ SCHÉMA

Dávkovací schéma:

Opakovat 3 cykly za sebou. (3 krabičky)

	Ovulace															Menstruace													
Den cyklu	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Počet tablet										2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1					

ESTREYA®

1 krabička s 20 tabletami vystačí na 1 cyklus

Výhodné balíčky naleznete na **eshop.axonia.cz**

Upozornění a varování: Neužívejte, pokud trpíte jaterním onemocněním či žlučovými nebo žlučníkovými kameny. Neužívejte, pokud se snažíte otěhotnět, jste těhotná nebo kojíte. Nepřekračujte doporučené denní dávkování. Doplňky stravy nejsou určeny jako náhrada pestré a vyvážené stravy. Uchovávejte mimo dosah dětí mladších tří let. Výrobek je určen pro ženy v reprodukčním věku. Neužívejte v případě alergie nebo podezření na alergii na nějakou složku výrobku.
ESTREYA® je registrovaná ochranná známka AXONIA, a.s. Meriva® je registrovaná ochranná známka Indena SpA.

axonia PHARMA

Výrobce a distributor: AXONIA, a.s., Bydžovská 185, 190 14 Praha 9, Česká republika,
Tel. +420 224 240 832, Email: info@axonia.cz, www.axonia.cz, eshop.axonia.cz