

 **Mediclinic**

Jaro 2023 | časopis zdarma

# PLUS

**První pomoc  
při horečce**

**Krevní tlak**

**Pneumokokové  
infekce**

**Středoevropská  
klíšťová encefalitida**

**Výherní  
křížovka**

**Hravá stránka  
pro zvědavé děti**

# Prevenar 13

Meningitida,  
sepsy nebo  
zápal plic?

Pneumokok  
může zaútočit  
náhle a způsobit  
řadu závažných  
onemocnění.



## Pomozte své děti lépe chránit proti onemocněním způsobeným pneumokokem.

Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit vaše dítě před **13 typy pneumokoka**, včetně typů **19A a 3**, které patří k nejčastějším typům vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění v České republice. Díky očkování **se snižuje pravděpodobnost onemocnění meningitidou, zápalem plic a sepsí** způsobených právě pneumokoky.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.

Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.

Milí čtenáři,

tímto časopisem bychom vám chtěli zpříjemnit chvílky strávené v čekárně. Věříme, že se brzy dostanete na řadu, a hlavně, že vám naši zdravotníci záhy pomohou vyřešit potíže, které vás trápí. Kdybyste ale přece jen chvílku čekali, přijměte pozvání k listování následujícími stránkami.

V jednom z článků vám představíme činnost společnosti Geria, která poskytuje zdravotní péči a fyzioterapii přímo u pacientů doma. Ročně takto sestřičky z Gerie ošetří přes 1000 pacientů, a to na vysoké odborné úrovni a s citlivým i vlídným přístupem. Také vám v tomto čísle časopisu poradíme, jak postupovat, když vaše děti postihne vysoká horečka. V dalším z článků si zase posvítime na krevní tlak. A mj. vám představíme i možnosti očkování proti klíšťové encefalitidě.

Vydání časopisu, které držíte v rukou, je první v letošním roce. Nabízí se proto i drobné bilancování roku uplynulého. Pro MediClinic v něm bylo výrazným úspěchem vítězství v anketě Nejdůvěryhodnější značky 2022 (v kategorii Síť klinik a ambulancí). Ocenění si velmi vážíme, neboť potvrzuje důvěru našich pacientů v naše služby. Za projevenou důvěru vám srdečně děkujeme, budeme o ni usilovat i nadále. Důkazem toho budiž Certifikát kvality a bezpečí, jehož získáním jsme letos v lednu prokázali, že pro vás stále poskytujeme kvalitní i bezpečnou zdravotní péči.

Náš časopis jsme také pro letošní rok oblékli do atraktivnějšího kabátu, a tak věříme, že vás opravdu zaujme. Posuďte sami.

Příjemné i užitečné čtení!

## Obsah

- 2** Pneumokokové infekce
- 4** Domácí zdravotní péče
- 6** První pomoc při horečce
- 8** Krevní tlak
- 10** Co když se porouchá tělesné chlazení?
- 12** Výživa a další opatření při léčbě průjemových onemocnění
- 14** Hojení kůže
- 16** Středoevropská klíšťová encefalitida
- 18** Animoterapie
- 19** Hravá stránka pro děti
- 20** Luštěte a vyhrajte

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](mailto:redakce@mediclinicplus.cz)  
Vydání: 1. vydání, ročník IX., JARO 2023, květen 2023  
Produkce: Premediapharm s.r.o.  
Inzerce: [b.kirchnerova@premediapharm.cz](mailto:b.kirchnerova@premediapharm.cz)  
Grafická úprava a sazba: Eva Moříčká  
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.





# Pneumokokové infekce

Infekce vyvolané gram pozitivním kokem *Streptococcus pneumoniae* patří mezi vůbec nejčastější infekce vůbec. Typicky se tento kok shlukuje do dvojic lancetovitého tvaru. Více než 70 % dětí je bezpříznakově osídleno neopouzdřenou formou tohoto mikroba, zejména v oblasti horních cest dýchacích. Právě pouzdro je hlavní příčinou infekčnosti – opouzdřené formy jsou pak zodpovědné za vznik závažných infekcí jako například zápal plic, záněty dutin a středního ucha, hnisavé záněty mozkových blan, záněty nitroblány srdeční, záněty kloubů a v krajním případě až sepse s orgánovým selháním.

Velmi těžké stavy, často končící smrtí, jsou popisovány u lidí s porušenou funkcí sleziny. Podle jednotlivých antigenů pouzdra rozlišujeme více než 90 sérotypů (poddruhů). Různé sérotypy jsou typické pro určitý věk a určité onemocnění.

## Přenos

Vzdušnou cestou ve formě kapének – kýcháním, kašláním – od zdravého nosiče či nemocného člověka. Také

je možné vzplanutí původně bezpříznakové infekce u oslabeného člověka.

## Klinický obraz

- + záněty dutin a středouší** – typické spíše pro dětský věk
- + zápal plic** – primární či častěji sekundární – nasedající na dříve poškozenou plicní tkáň, například po chřipce. Typické zejména pro starší, oslabené jedince, může mít těžké i smrtelné průběhy.
- + hnisavý zánět mozkových blan** – vyskytuje se v jakémkoliv věku, vzniká často přechodem zánětu z dutin či ze středouší na mozkové blány. Pokud není včas rozpoznán, rychle končí smrtí.
- + sepse, hnisavé záněty kloubů, záněty nitroblány srdeční** – v případě, že se pneumokok dostane do krevního řečiště, může být zanesen do jakéhokoliv orgánu. Od postiženého orgánu pak závisí tíže a závažnost klinického průběhu.



## Léčba

Antibiotika – lékem volby jsou antibiotika penicilinového typu.

## Prevence

Zdravý životní styl, pravidelné mytí rukou, social distancing (společenský odstup) – udržování fyzické vzdálenosti mezi lidmi.

## Očkování

Pro populaci nad 65 let věku je k dispozici zdarma vakcína proti 13 podtypům pneumokoků Prevenar 13. Jedná se o vakcínu „neživou“. Aplikuje se jednorázově do oblasti pažního svalu. Očkování provede registrující praktický lékař nebo smluvní očkovací centrum.

Nově je k dispozici 20valentní vakcína Apexnar (proti 20 podtypům pneumokoků), tato však není hrazena z veřejného zdravotního pojištění a klient si ji hradí plně sám. Polysacharidové vakcíny typu Pneumovax jsou, zejména z důvodu nižší účinnosti u starší populace, určeny kvakcinaci mladších jedinců. K doplnění účinnostního spektra je však možné tuto vakcínu podat také u starších lidí, lépe až po podání Prevenaru 13, s odstupem minimálně 2–6 měsíců. K očkování dětí od 6 týdnů věku používáme taktéž vakcíny Prevenar 13 nebo nově vakcínu Vaxneuvance (proti 15 sérotypům pneumokoků).



**MUDr. Ivo Hiemer**  
lékař očkovacího centra  
Avenier

Inzerce

**seni**<sup>®</sup>

# INKONTINENCE NENÍ DŮVOD SEDĚT DOMA!



Vlhčené ubrousky - pomocník na cestách



Intimní ubrousky Inti +  
- udržuje přirozené pH  
intimních partií



Ochranný krém  
s argininem  
- prevence  
opruzení



Seni Lady Slim  
- tenčí, ale stejně savé



# Domácí zdravotní péče



## **Domácí zdravotní péče je služba pro pacienty všech věkových kategorií a je plně hrazena ze zdravotního pojištění**

Tato služba je určena pro pacienty s různými diagnózami, a to při akutních i chronických onemocněních, kde není nutná hospitalizace pacienta.

Doba hospitalizace se díky této službě může naopak výrazně zkrátit nebo eliminovat úplně. Kvalifikovaná ošetrovatelská péče o nemocného v jeho vlastním sociálním prostředí významně přispívá k rychlejší rekonvalescenci.

## **Péči indikuje praktik nebo ošetřující lékař při hospitalizaci**

Protože jsou služby domácí zdravotní péče plně hrazené ze zdravotního

pojištění, jsou jasně definované a je potřebná indikace ošetřujícího praktického lékaře. Péči může indikovat také specialista nebo ošetřující lékař lůžkového zařízení při hospitalizaci, ale pouze po dobu 14 dnů po propuštění z lůžkového zařízení.

Agentury domácí zdravotní péče mohou oslovit rodinní příslušníci pacientů. Ucházet se může i samotný pacient. Péči poskytujeme 7 dní v týdnu, dle aktuálního stavu pacienta.

## **Všeobecné sestry vykonávají pouze odborné zdravotní výkony**

V rámci této služby jsou poskytovány zdravotní úkony, jako jsou převazy ran, ošetrovatelská rehabilitace, prevence imobilizačního syndromu, nácvik chůze



v rámci bytu, aplikace injekcí, infúzí a inzulínu, odběry biologického materiálu (krve, moči), prevence a léčba proleženin, péče o stomie a měření fyziologických funkcí.

Všeobecné sestry vykonávají pouze odborné zdravotní výkony v domácím prostředí a nepečují o pacienta v širším smyslu.

Pokud pacient potřebuje pomoc v oblasti pečovatelské péče (např. nákupy, úklid, vaření, osobní hygiena), musí se obrátit na poskytovatele pečovatelských služeb.

**Mediclinic a. s.** je aktivní také jako poskytovatel **domácí zdravotní péče** a je mateřskou společností dvou agentur, a to **GERIA spol. s. r. o.** a **DIANA domácí péče s.r.o.**, které poskytují tyto služby v lokalitách Praha, Brno, okres Třebíč a Svitavy. Bližší informace jsou na webových stránkách [www.geria.cz](http://www.geria.cz) nebo [www.domacipece-diana.cz](http://www.domacipece-diana.cz), případně se pacienti mohou obrátit na vrchní sestry ve vybraných lokalitách, které jim rády se vším poradí.



**Redakce  
Premediapharm**

**PRAHA**  
257 324 001

**SVITAVY**  
736 764 148

**TŘEBÍČ**  
568 808 227

**BRNO**  
776 270 055





# První pomoc při horečce



Zvýšená teplota nebo horečka se v dětském věku objevuje často. Je to jeden z nejčastějších příznaků infekce, může doprovázet růst zoubků, může se objevovat jako reakce po očkování. Dřív nebo později se s teplotou nebo horečkou u svého dítěte setká každý rodič. Panika po naměření první teploty není na místě. Vždy je třeba zachovat klid a zhodnotit celou situaci. Pokud nemá dítě současně nějaké varovné příznaky nebo se nejedná o novorozence nebo malého kojence, s návštěvou lékaře můžeme vyčkat.

## Pozitivní efekt teploty

Jako normální teplotu lidského těla považujeme teplotu do 37 °C. **Zvýšenou teplotu do 38 °C. Horečku nad 38 °C.** Vždy myslíme na to, že zvýšená tělesná teplota je přirozená obranná

reakce těla. Zvýšená tělesná teplota stimuluje imunitní systém, zrychluje vyplavování bílých krvinek z kostní dřeně a podporuje jejich vyzrávání. Tělo také při teplotě rychleji tvoří protilátky. **Pozitivní efekt teploty ale není nekonečný. Zvýšená teplota z organismu odčerpává vodu, dochází ke ztrátě tekutin, a tím k dehydrataci (zvýšení tělesné teploty o jeden stupeň zvýší potřebu tekutin o 10–20 %!), zvýší srdeční tep a krevní tlak, a tím zvýší nároky na srdce a oběhový systém, zvyšuje se dechová frekvence, zvyšují se energetické nároky na organismus, objevuje se svalový třes, horečka může ovlivnit stav vědomí.**

## Cílem je postupná úleva

Léčba horečky by měla být komplexní. Cílem není okamžitě sražení teploty,

ale částečná úleva, snížení teploty o 1–2 stupně a zabránění komplikacím. Zasažnout do přirozeného procesu horečky je vhodné, když teplota překročí 38 – 38,5 °C. **Není až tak důležité samotné číslo, ale celkový stav nemocného. Horečka nad 38,5 °C bude už zdravotní stav nemocného výrazně limitovat a rizika budou převažovat nad benefity.** V dětském věku používáme preparáty s obsahem dvou účinných látek – **ibuprofenem a paracetamolem**. Přípravky s obsahem kys. acetylsalicylové (Aspirin, Acylpyrin) z důvodu možných vážných nežádoucích účinků (poškození mozku, jater, ledvin, Reyův syndrom) nejsou vhodné pro děti do 16 let!

Snižovat teplotu lze i fyzikálními metodami, ale vždy je berte jen jako doplněk k farmakologickému snižování. Používáme je jen ve fázi horečky, kdy tělo sálá a jsou horké i ruce a nohy. Můžeme využít **obklady**, kdy nad průběh velkých cév (do třísel, na krk) položíme vyždímanou plenu nebo ručník namočený ve vlažné vodě a ponecháme na těle 15–20 minut. **Nikdy nepřikládáte na kůži led!**

Nikdy nepoužívejte fyzikální metody, pokud má dítě chladné nebo dokonce ledové končetiny, mramorovanou kůži, pokud má na těle vyrážku nebo pokud se mu prostě tyto metody nelíbí. Nikdy nechládíme šokem ani příliš prudce.

### Kdy návštěvu lékaře rozhodně neodkládat?

U novorozenců (v prvním měsíci života) a malých kojců do 3 měsíců věku je vhodná návštěva lékaře vždy (výjimkou je horečka po podání očkování). Dále u všech **dětí, kde má mimo horečku dítě i jiné závažné obtíže** (pokud dítě zvrací, má průjem, pokud je dítě

dušné nebo nápadně spavé, tedy že se nedá vzbudit do plného vědomí). **U všech dětí, pokud horečka trvá déle než tři a více dní bez tendence se zlepšit.** Pokud teploty vůbec a nebo obtížně reagují na podávání léků na horečky a dosahují hodnot 40 °C a výše. Pokud se jedná o rizikového pacienta (dítě v onkologické léčbě, chronicky nemocné dítě, dítě s vážnou poruchou imunity).

### Kdy volat 155?

**+ Při poruše vědomí** (dítě je výrazně spavé nebo neprobuditelné, upadá do bezvědomí nebo nereaguje).

**+ Pokud se objeví křeče.** Dítě před příjezdem RZS uložíme do bezpečné polohy tak, aby se nezranilo. Nic nevkládáme do úst, nevytahujeme jazyk. Křečím nebráníme.

**+ Pokud na kůži objevíte krvácivé projevy** (drobné zakrvácené flíčky, červené až namodralé, které se můžou šířit nebo splývat), současně může být přítomna silná bolest hlavy nebo bolest hlavy při předklonu brady (ztuhnutí), nesnášenlivost světla nebo zvuků, zvracení, porucha vědomí).



**MUDr. Dana Mošnová**  
Praktická dětská lékařka  
Poliklinika Praha Kyje



Rozšířenou verzi  
tohoto článku  
najdete na  
našem webu



# Krevní tlak

Krevní tlak je tlak, kterým působí protékající krev na stěnu cévy. V ordinaci ho měříme pomocí tonometru a je udáván dvěma číselnými hodnotami (např. 120/80). Optimální hodnota krevního tlaku je 120/80. Ale za normální tlak se považují hodnoty mezi 120/80 až 90/60.

## Hypotenze (nízký tlak)

O hypotenzi mluvíme, pokud je hodnota tlaku nižší než 90/60. Někteří lidé mají nízký tlak běžně, např. mladé dívky. Jindy může být nízký krevní tlak spojen se závažným onemocněním, např. při infarktu, plicní embolii, onemocnění srdce, cévní mozkové příhodě, při onemocněních jater, vlivem některých léků apod.

Příznaky: únava, poruchy koncentrace, zvonění v uších, bledost, studené ruce a nohy, pocení, třes, nespavost, poruchy vidění (rozmazané vidění, tma před očima), bolest hlavy, rychlý tlukot srdce, závratě, nevolnost, krátkodobá ztráta vědomí.

## Hypertenze (vysoký tlak)

O hypertenzi se naopak mluví, pokud naměříme tlak 140/90 a více. Výskyt vysokého tlaku stoupá s věkem, kdy cévy nejsou již tak pružné a nedokážou

již tak dobře reagovat na tlak krve na cévní stěnu. V menším procentu případů jsou příčinou vysokého krevního tlaku jiná onemocnění (např. nemoci ledvin, štítné žlázy). K vysokému tlaku přispívají rizikové faktory jako nedostatek pohybu, obezita, alkohol, kouření, nadměrná konzumace soli, stres či nedostatek spánku.

Příznaky: bolesti hlavy, podrážděnost, únava, poruchy spánku, dušnost při námaze, nespecifické tlaky na hrudi, bušení srdce.

## Doporučení

Pokud pocítujete jakýkoliv z výše uvedených příznaků, navštivte svého praktického lékaře, který vám tlak změří, ev. doplní další vyšetření dle jeho uvážení a stanoví další postup.

V případě hypotenze je důležité dodržovat režimová opatření. Tedy pitný režim, vyhýbat se dlouhému stání v málo větraných prostorách, vyvážená strava, vyhýbat se alkoholu, dostatečný pohyb apod. V případě hypertenze je doporučeno omezit nebo úplně vyřadit rizikové faktory.



**MUDr. Lucie Urbanová**  
Praktická lékařka  
České Budějovice

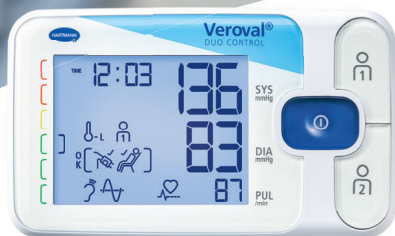


HARTMANN



# Veroval® DUO CONTROL

Přesný tlakoměr  
i pro nepřesná  
srdce



Inovativní technologie kombinuje dvě profesionální metody měření tlaku. Získejte výsledky přesné jako u lékaře, a to i v případě arytmie.

**Mějte svůj tlak a srdce pod kontrolou.**



Inovativní technologie • Vysoká přesnost • Záruka 5 let • Aplikace Veroval medi.connect

[www.veroval.cz](http://www.veroval.cz)

Zdravotnické prostředky. Čtěte pozorně návod k použití. Domácí diagnostika nenahrazuje lékařskou péči, ale je jejím doplňkem. Svůj zdravotní stav konzultujte s lékařem.



# Co když se porouchá tělesné chlazení?

**Pot je nezbytný mechanismus, který tělo v teple ochlazuje a brání jeho přehřátí. Někdy se ale něco v organismu zblázní a z člověka se řine tolik potu, že by se v něm mohl koupat. Tohle je třeba řešit, leckdy i s lékařem.**

Průměrně vytvoří tělo člověka za den půl až jeden litr potu. Záleží na tom, jak vysoká je vnější teplota, i na tom, jak moc tepla vzniká v organismu. Zásadní je intenzita fyzické námahy – při těžké fyzické práci nebo při sportu se samozřejmě zahřejeme o dost víc než při sezení u knížky. V neposlední řadě hraje velkou roli psychika, protože při stresu či nějakém náhlém vzrušení se leckdo dokáže řádně zapotit, především na dlaních a v podpaží. Říká se tomu emocionální pocení.

✚ Průměrně má každý člověk 3–4 miliony potních žláz, nacházejících se pod pokožkou ve škáře.

✚ Aktivitu potních žláz řídí autonomní nervový systém, neovlivníme ji tedy svou vůlí.

✚ Pot je z 99 % tvořen vodou, v ní jsou rozpuštěné pevné látky, nejvíce chlorid sodný, močovina, kyselina močová či bílkoviny.

✚ Samotný pot je bez vůně. Jeho nepříjemný pach vzniká až poté, co začnou bakterie, žijící na pokožce a chloupkách, rozkládat bílkoviny a mastné kyseliny v potu obsažené.

## Pozor na proudy potu

Když se jednorázově zpotíte při námaze nebo velkým stresem, o nic nejde. Opakované nadměrné pocení ale může znamenat, že s vámi není něco v pořádku.

Lékaři této poruše odborně říkají hyperhidróza a podle statistik prý postihuje až 4 % populace. Dělí se na primární a sekundární. Často jde o přílišné pocení v podpaždí, a pak dlaní a plosek nohou. Někoho ovšem může postihnout i generalizovaná forma, kdy se potí celé tělo včetně hlavy.

Primární hyperhidrózu si vědci zatím neumí přesně vysvětlit, asi se jedná o vrozené dispozice, které se nejčastěji projeví v pubertě a s věkem se zhoršují.

Sekundární hyperhidróza bývá příznakem jiného onemocnění, a je tedy varovným signálem. Může ukazovat na tak závažné choroby, jako jsou endokrinní nemoci, způsobují ji i některá nádorová onemocnění či choroby neurologické a další.

Určitě je proto dobré při nadměrném pocení vyrazit k praktickému lékaři, aby provedl potřebná vyšetření.

## Antiperspiranty, elektřina či botox

Pokud se neodhalí jako příčina nadměrného pocení žádná nemoc, nastává čas k nasazení opatření, která produkci potu sníží na snesitelnou úroveň. První, co pacienti zkoušejí, jsou deodoranty a antiperspiranty.

**Deodoranty** obsahují antibakteriální látky, které omezují působení bakterií, a tím pomáhají předcházet vzniku nepříjemného zápachu vznikajícího rozkladem potu.

**Antiperspiranty** omezují tvorbu potu potními žlázami. Většina antiperspirantů využívá soli hliníku, které fungují na principu mechanického uzavření potních žláz. Tím je velmi významně omezena produkce potu v ošetřené oblasti.

Další možností je podávat léky, takzvaná anticholinergika, která produkci potu celkově snižují, ale je to spojeno s řadou nepříjemných vedlejších účinků. Hovoří se o dobrých zkušenostech s tzv. iontoforézou. Při této léčbě se vystavuje kůže, která se příliš potí, stejnoměrnému proudu. Díky němu procházejí neporušeným povrchem kůže ionizované látky. Při ošetřování končetiny je nejlépe vložit ji do mělkého umyvadla s vodou, zatímco do podpaždí se přikládá elektroda omotaná mokrým bavlněným polštářkem.

Pokud jsou potíže s pocením opravdu málo snesitelné, může nastoupit injekční léčba botulotoxinem, který se aplikuje do problematických partií. Tento nervový jed účinkuje tak, že blokuje acetylcholin, a tím i cestu signálu z autonomního nervstva k potním žlázám. Ty pak nepracují. Účinek botulotoxinu je dočasný a musí se zhruba po půl roce opakovat. U nejtěžších případů hyperhidrózy se mohou lékaři rozhodnout i k chirurgickému zásahu: přerušování těch nervů, které stimulují potní žlázy v podpaždí, na ruce a na obličeji.

## Bylinkový tip

Proti nadměrnému pocení pomáhá šalvěj. Několikrát denně lze pít šalvějový čaj, nebo lze vyzkoušet i doplňky stravy s výtažky z této bylinky.



**Redakce  
Premediapharm**





# Výživa a další opatření při léčbě průjemových onemocnění

Průjem neboli diarrhea je onemocněním charakterizované řídkými a častými stolicemi.

Nejčastější příčinou průjmu je infekce, a to buď virem, bakterií nebo parazity. Mezi další příčiny průjmu patří konzumace potravin s vysokým obsahem tuku nebo cukru, intolerance na laktózu, užívání antibiotik a stres.

Průjem může být také příznakem závažnějšího onemocnění, jako je Crohnova choroba nebo ulcerózní kolitida.

**Pokud se jedná o virové nebo bakteriální onemocnění je inkubační doba velmi krátká – hodiny až dny. Potíže téměř vždy začnou náhle.**

Akutní zánět žaludku a střev provází zvracení, bolesti břicha a řídké vodnaté stolice několikrát denně, může být i horečka, příměs krve a hlenu, bolesti svalů a kloubů.

Naštěstí většina střevních infekcí odezní během několika dnů.

## Postup domácí léčby

### Rehydratace – rychlé zavodnění organismu

Začínáme okamžitou dodávkou tekutin.

Ztrátou vody a minerálů – dehydratací – jsou ohroženi zejména senioři a děti, proto léčbu začínáme ihned.

Nekomplikovaný průběh zvládneme sami, s komplikovaným pomůže lékař, u nejmenších může být nutná hospitalizace.

### Realimentace – časné zavádění potravy při průjmu

Správná, rychle zavedená strava průjem léčí.

Podáváme:

- + pouze malé porce
- + lehce stravitelné, jednoduché, vařené potraviny s obsahem škrobů
- + jídlo musí mít zpočátku kašovitou konzistenci, vše mixujeme



## Vhodný jídelníček:

### 1) Pyré

- + rozmačkané banány
- + rozvařená oloupaná jablka (jablečná výživa)
- + bramborové pyré – brambory rozvařené v mírně osolené vodě a rozmixované bez mléka a másla
- + mrkvové a dýňové pyré

### 2) Kaše – rýžová, kukuřičná (polenta)

vaříme pouze ve vodě, nemastíme, můžeme použít i instantní. Lze přidat banán nebo vařená jablka.

### 3) Zeleninový vývar doplní minerály (mrkev, petržel, celer).

### 4) Kuřecí maso bez kůže ve vývaru

- + v dalších dnech dodá lehce stravitelné bílkoviny.
- + polévky napřed mixujeme, postupně zeleninu a maso krájíme nadrobno.

### 5) Jogurt

- + po zlepšení průjmu začíná tělu dodávat mléčnou bílkovinu a probiotika (opět možno smíchat s banánem či jablečnou výživou).

**Do diety nepatří a zakázána jsou v průběhu průjmu i několik dnů po něm:**

- Smažená, pečená, hotová kupovaná a kořeněná jídla.
- Jídlo s obsahem tuků, cukru, vlákniny, nevhodné bílkoviny – červené maso, uzeniny, paštiky, mléko, smetana, vejce.
- Pečivo kynuté, smažené, sladké a celozrnné, z listového těsta – čerstvé rohlíky, koblihy, croissanty, sušenky, pizza.
- Nadýmavá zelenina a luštěniny.
- Čokoláda a borůvky – „nestaví“, jak se někdy traduje.

V případě infekčních onemocnění se zvracením a průjmy více než kdy jindy platí, že výživa je zároveň lék.



**Redakce  
Premediapharm**



# Hojení kůže



Jako malé děti jsme bývaly samý šrám a odřenina. K nejruznějšímu poranění pokožky ale dochází celý život.

Škrábneme se o něco ostrého, spadneme nebo se řhneme a rána krvácí. Naše tělo je velmi moudré a ví co dělat, aby se krvácení zastavilo a poraněné místo zahojilo.

V první řadě je nutné postarat se, aby se do čerstvé rány nedostaly žádné nečistoty. Když to jde, poraněné místo očistíme proudem vlažné tekoucí vody a vydezinfikujeme. To proto, aby se z rány vyplavily nečistoty a do těla se nedostaly bakterie a nebezpečné mikroby. Kvalitní dezinfekční přípravky zároveň urychlují hojení. Jakmile se vytvoří strup, máme vyhráno. Vznikají už nové buňky, které nahradí ty staré,

poškozené. Dle situace a závažnosti poranění je na ránu vhodné použít krytí. Výhodou je široká nabídka pro různá použití.

Někdy se může po odloupenutí strupu vytvořit nepěkná jizva. Tomu lze předejít takzvaným vlhkým hojením za pomoci speciálního gelu. Pokud se už strup udělal, nezaptejte. I v této fázi se gel dá použít. Urychlí hojení a postará se, aby strup nepraskal. Tím se významně zkrátí doba léčby.

## Jak léčení uspíšit?

Hodně záleží nejenom na velikosti rány, ale i na tom, do jaké hloubky byla pokožka poškozená. Někdy dostanou tkáň a cévní systém pořádně zabrat. Návrat k normálu pak trvá déle. Dalším





faktorem je náš celkový zdravotní stav, věk, ale zejména to, jak dobře šlape náš imunitní systém. Záleží i na tom, jak kvalitně byla rána ošetřena. Když tělo bojuje s poraněním, potřebuje také dostatek energie. Tu lze získat ve spánku a díky vitaminům a minerálům, které přijímáme ze stravy. V rámci fyzioterapie patří k nejoblíbenějším metodám léčby použití fyzioterapeutického laseru.

### Pozor při diabetu

Když mluvíme o hojení pokožky, nesmíme zapomenout ani na takové nepříjemnosti, jako je popálení nebo spálení kůže od sluníčka, opary, podráždění a puchýře. Pokud se pokožka hojí pomalu nebo se její stav po čase zhorší, může jít o chronický problém.

Tady už bylinkové zábaly či masti nestačí a je zapotřebí nasadit zbraně silnějšího kalibru. S tím pomůže erudovaný lékař. Riziku jsou vystaveni zejména diabetici, pacienti s bérčovými vředy, proleženinami nebo některými chronickými chorobami.

### Péče o pokožku nikdy nekončí

I když je jizva na první pohled zahojená, pokračujeme v masírování a pravidelné hydrataci. Tím podporujeme, aby pokožka byla pohyblivá a pružná. Někdy se může stát, že se jizva po určité době zanítí, svědí nebo pálí. Pak je dobré navštívit lékaře.



**Redakce  
Premediapharm**

# Středoevropská klíšťová encefalitida



Středoevropská klíšťová encefalitida je onemocnění způsobené virem. Důležitou úlohu při jejím přenosu hraje klíště. Méně obvyklou cestou přenosu je infekce po požití nepasterizovaného mléka a mléčných výrobků, které pocházejí od čerstvě nakažených koz, ovcí či krav.

Klíšťovou encefalitudou lze onemocnět nejen v ČR, ale také v Rakousku, na Slovensku, ve Slovinsku, Chorvatsku, Německu, Švýcarsku, Maďarsku, Pobaltí, Albánii a na východním pobřeží Švédska.

Klíště prodělává složitý vývojový cyklus trvající několik let. Všechna vývojová stadia přežívají chladná období roku v horních vrstvách půdy a po oteplení hledají vhodný objekt pro sání. Člověk je náhodným článkem v řetězci přenosu.

Samička je největší a má tmavě červený štítek neboli „zadeček“. Sameček má štítek černý, je menší než samička a krev už nesaje. Krev sají i larvy a nymfy. Klíšťata nepadají ze stromů, ale číhají v trávě a křovinách.

## V České republice ročně evidujeme 600–1000 onemocnění

V riziku nákazy jsou všichni, kdo chodí do přírody, mají zahradu nebo domácí mazlíčky, kterým odstraňují klíšťata. Nebezpečí číhá i v parcích.

Při pobytu v přírodě jsou nejrizikovější louky, polní cesty a travnaté a křovinaté okraje lesů, kde je dostatečně vlhko.

## Příznaky

Onemocnění probíhá dvoufázově: 1–2 týdny po přisátí klíštěte se objeví nespecifické chřipkové příznaky (teplota, bolest hlavy), po přechodném zlepšení se dostaví druhá fáze s příznaky postižení nervového systému (bolesti hlavy, světloplachost, precitlivělost na zvuky, zvracení, poruchy vědomí). U části pacientů onemocnění proběhne jen jako horečnaté onemocnění s bolestmi hlavy. Závažnější průběh onemocnění s dlouhotrvajícími následky se častěji objevuje u starších lidí, umírá jeden nemocný ze sta. Bohužel proočkovanost je vyšší v nejmladších věkových

skupinách a dospělí a starší ročníky na prevenci tolik nemyslí.

Protože jde o virové onemocnění, neexistuje léčba, která by cílila přímo na původce. Léčí se pouze některé projevy nemoci. V případě rozvoje zánětu mozku je nutná dlouhodobá hospitalizace, výjimečně i s podporou životních funkcí.

Po prodělaném onemocnění je nutná dlouhodobá rekonvalescence a pracovní neschopnost, která může trvat několik měsíců i déle.

Onemocnění může zanechat trvalé následky v podobě neurologických poruch (např. hluchota, ochrnutí, dlouhotrvající únava a bolesti hlavy), a vést tak ke zhoršení kvality života.

## Prevence

Proti napadení klíšťaty se lze bránit správným používáním repelentů, vhodným oděvem (světlý, upnutý, dlouhé rukávy a nohavice, uzavřená obuv), prohlídkou těla po návratu z přírody, kterou je vhodné zopakovat i následující den. Přísáté klíště je třeba co

nejrychleji odstranit kývavým pohybem za použití dezinfekce.

Nejúčinnější formou prevence proti klíšťové encefalitidě je očkování. V ČR je očkováno jen asi 30 % populace. Nejméně chráněnou skupinou obyvatelstva jsou osoby nad 60 let věku, u kterých proočkovanost dosahuje jen 20 %. Příkladem by nám mohly být sousední země, jako je Německo s celkovou proočkovaností cca 60 % nebo Rakousko s celkovou proočkovaností cca 80 %.

Základní očkování sestává ze tří dávek aplikovaných v průběhu jednoho roku. Očkovat lze po celé období roku, i v létě, jen se přizpůsobí očkovací schéma. Přeočkování jednou dávkou se provádí po třech, resp. po pěti letech dle věku. Vakcína existuje ve variantě pro děti od jednoho roku věku a pro dospělé. Očkování provádí praktický lékař nebo očkovací centra. Na očkování přispívají zdravotní pojišťovny, pro osoby nad 50 let je zcela zdarma.



**Redakce  
Premediapharm**







# Animoterapie

Pojem „zdraví“ je v dnešní době stále více chápán komplexněji, než tomu bylo v předešlých letech. Zdravého člověka jsme vnímali tak, že ho netrápí „fyzická“ nemoc. Světová organizace pro zdraví však podporuje již od roku 1948 myšlenku, že zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jen pouhá nepřítomnost nemoci či slabosti. Na této definici se pak rozvíjí rehabilitace, která se snaží člověka rehabilitovat nejen v oblasti tělesné, ale i psychosociální, pedagogické či pracovní.

S rozvojem společnosti se stále více potýkáme s tzv. civilizačními onemocněními, která jsou mnohdy způsobena pouze stresem. Tento stres může být vyvolán nejen psychickou zátěží v zaměstnání, ale třeba i přetížením smyslových orgánů (hluk, osvětlení), spánkovou deprivací či nevhodnou zátěží našeho těla (sedavé zaměstnání). Zřejmě i z tohoto důvodu se stále více do popředí dostává animoterapie, tedy léčebné působení zvířete na člověka v rámci psychoterapie, rehabilitace a asistenční služby pro zdravotně postižené.

## Animoterapie v psychiatrii a psychologii

Zatímco canisterapie (léčebný kontakt psa) se využívá především k odbourání

stresu, hipoterapie (léčebné působení koně) je z valné části fyzioterapeutickou metodou. Koně jsou ale také skvělí pomocníci při léčbě neuróz, psychóz či závislostí. V této oblasti je metodika práce velmi odlišná a mnohdy jde ruku v ruce s další terapií.

## Sebezpoznání pomocí koně – hipoterapie

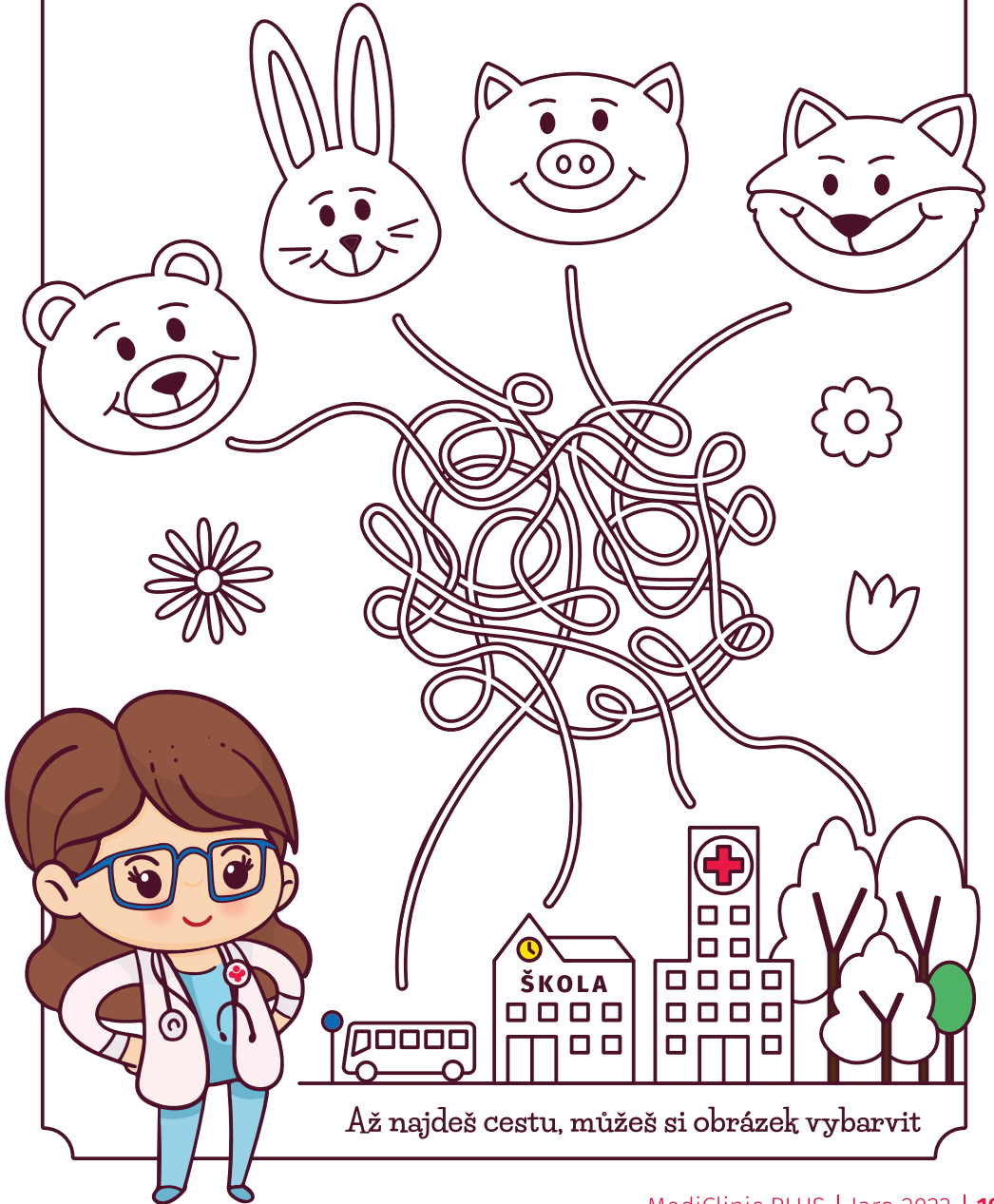
Momentálně nejvíce rozvíjejícím se směrem je takzvané sebezpoznání pomocí koně. Celý princip je postavený na tom, že koně jsou zvířata útěková a stádová. Kůň nemá jiné obranné mechanismy než útěk, a proto je velmi citlivý k jakémukoliv nebezpečí. Za toto nebezpečí považuje i „falešné“ chování či nevhodné svalové napětí. Pokud člověk koná jinak, než skutečně cítí. Jedná se o velmi efektivní způsob psychoterapie, jelikož kůň je schopen reagovat na naše emoce a ne na naše ego. Je schopen diagnostikovat naše nevědomé emoce, podle kterých se v životě nevhodně rozhodujeme a navíc nám umožní i následnou terapii. Při práci s ním bude vždy reagovat na naše nitro a ne na naše naučené dovednosti či vzorce chování.



Redakce  
Premediapharm

# Stránka paní doktorky Medy pro zvědavé děti

Kam mají namířeno medvídek, králíček, prasátko a liška?



Až najdeš cestu, můžeš si obrázek vybarvit

▼	VTĚKAT	HLASATEL	NÁŠ BUDITEL (FRANTIŠEK JAN)	ZASTARALÉ ZÁJMENŮ	BĚDA (Z LÁT.)	▼	LETMÉ DOTYKY MÍČE	ODLIŠNÍ (SLOVENSKY)	PRÁDELNÍK	VOJENSKÝ ODVOD (ZAST.)	ZN. TITANU	MPZ ISLANDU
LÉČEBNA							VYDÁVATI ZVUK JAKO HODINY					
BROŽ							HESLO ŘEKŮ MEZINÁ- RODNÍ KÓD URUGUAYE					
TAJENKA 1											ANGL. JEDNOTKA HMOTNOSTI	BARVA PŘÍRODNÍHO HEDVÁBÍ
NÁZEV PÍSMENE X				NÁZEV HLÁSKY Q	ZN. RHENIA ČAJ			NA ONOM MÍSTĚ OBCHOD PRO KUTILY				
KŘÍDLA BUDOV							ODTĚKÁNÍ JINAM					
▼	POUZE	ŽENSKÉ JMÉNO (7.6.) TU MAŠ	NÁZEV HLÁSKY V			TEN I ONEN OPATŘITI OSIVEM				EVROPAN ÚSLOVÍ		
TAJENKA 2					OSOBNÍ ZÁJMENŮ VYUČOVAT				ČÁST ÚST ÚTOČIŠTĚ			
PRAMÁTI				SPOJENÉ STÁTY KANTORKA (SLANG.)				ÁČKOLI BRAZIL. FOTBALISTA			THAJSKÁ VÁHOVÁ JEDNOTKA	ZKR. SOUHVEZDÍ ERIDANUS
ZÁPOR			TAJENKA 3 INICIÁLY HERCE KORBELÁŘE									
OBŘÁTIT							ZNAČKA FOTOGRA- FICKÉHO OBJEKTIVU					
SAHATI							ODLÍTI					

## 10 VÝHERCŮ ZÍSKÁ CANNOR KOLA- GEN S KYSELINOU HYALURONOVOU V HODNOTĚ 695 KČ!

100% přírodní doplňky stravy pro buněčnou výživu a hydrataci pokožky, která se okamžitě odrazí na našem vzhledu. Kolagenový drink obsahuje 3000 mg bioaktivního kolagenu a 50 mg kyseliny hyaluronové, která pomáhá omlazovat pleť zevnitř. Po 3 měsících užívání se mění celkový výraz obličeje: pleť vypadá odpočatě a svěže.

**K dostání na [www.cannor.cz](http://www.cannor.cz)**



**Správně znění tajenky posílejte nejpozději do 15. 9. na e-mail: [mediclinic@premediapharm.cz](mailto: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. Ticho léčí, poté jméno + příjmení, adresa, e-mail pro kontaktování v případě výhry*). Zasláním odpovědi dáváte automatický souhlas se zpracováním svých osobních údajů. Výherci budou o výhře informováni e-mailem.

**Tajenka z vydání MediClinic PLUS PODZIM 2022:** Plot kolem moudrosti (celý slogan: Ticho je plot kolem moudrosti)  
Výhercům kosmetických balíčků blahopřejeme: *J.Klimkovičová/H.Brod; L.Novotná/AŠ; K.Nyroděmová/Brno; J.Mahdlová/Brno; I.Havlíková/Brno; S.Plívová/Ústí N/Orl.; B.Kristiánová/Praha; A.Nová/Praha; A.Ulrychová/Praha; E.Malá/Praha*



HARTMANN



# NĚŽNÁ REVOLUCE

Silikonová náplast  
na pooperační rány  
a drobná poranění

NOVINKA  
bezbolestné  
odstranění



Cosmopor® silicone

## Již žádné slzy

Silikonová vrstva je **šetná k pokožce**, přilne ke kůži a spolehlivě drží. Náplast lze snadno **bezbolestně sejmout**. Nepřilne k ráně a **nezpůsobuje její traumatizaci při přelepu**.

Cosmopor silicone je vhodný pro osoby s velmi citlivou a jemnou pokožkou, jako jsou děti a senioři. A vůbec pro všechny, kteří si chtějí dopřát komfort bezbolestného snímání náplasti!

Kontaktní informace: HARTMANN – RICO a.s., Masarykovo nám. 77, 664 71 Veverská Bítýška. [www.hartmann.cz](http://www.hartmann.cz)

Produkty značky Cosmopor jsou zdravotnickými prostředky dle zákona č. 89/2021 a jsou v souladu s požadavky směrnice EP a Rady EU 2017/745 o MDR. Všechna tvrzení obsažená v tomto materiálu jsou obsažena také v příloze zákona č. 48/1997 Sb. Příloha 1, Oddíl C, tabulka č. 1.



# MediClinic

## Domácí zdravotní péče je služba pro pacienty všech věkových kategorií



Tato péče je plně hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Jedná se o ambulantní péči poskytovanou pacientovi na základě vystaveného poukazu praktickým lékařem nebo ošetřujícím lékařem během hospitalizace. Zahrnuje odbornou péči o pacienta v jeho vlastním sociálním prostředí, kterou poskytují všeobecné sestry. Domácí péče významně zlepšuje psychický stav pacienta, který přispívá k rekonvalescenci.

### Domácí zdravotní péče

-  **Praha** 257 324 001
-  **Brno** 776 270 055
-  **Třebíč** 568 808 227
-  **Svitavy** 736 764 148

Společnost MediClinic a.s. je i v této sféře aktivní a je mateřskou společností dvou agentur domácí zdravotní péče, a to **GERIA spol. s r.o.** a **DIANA domácí péče s.r.o.**, které poskytují domácí zdravotní péči v lokalitách Praha, Brno, okres Třebíč a Svitavy. Bližší informace jsou na webových stránkách [www.geria.cz](http://www.geria.cz) nebo [www.domacipece-diana.cz](http://www.domacipece-diana.cz), případně se pacienti mohou obrátit na vrchní sestry ve vybraných lokalitách, které jim rády se vším poradí.