

 **MediClinic**

Zima 2024 | časopis zdarma

# PLUS

Jak pečovat o své  
duševní zdraví

Dětská obezita

Nejčastější dětské  
choroby

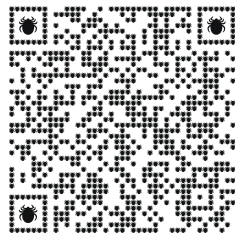
Výherní  
křížovka

Hravá stránka  
pro zvědavé děti

# Na podzim je nás jako hub po dešti.

## POZOR KLÍŠTĚ!

Nechte se (pře)očkovat  
proti klíšťové encefalitidě  
vakcínou FSME-IMMUN.



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



**Od 50 LET HRAZENO  
ze zdravotního pojištění**

  
**FSME  
immun**

Vakcíny proti klíšťové encefalitidě: FSME-IMMUN 0,5 ml injekční suspenze v předplněné injekční stříkačce a FSME-IMMUN 0,25 ml injekční suspenze v předplněné injekční stříkačce. Výdej léčivých přípravků (vakcín) je vázán na lékařský předpis. Vakcína FSME-IMMUN nechrání 100 % očkovaných. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.

Pfizer, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, IČO: 49244809,  
zapsaná v obchodním rejstříku pod spis. zn. C 20616 u Městského soudu v Praze



Milí čtenáři,

dovolte nám přivítat vás u dalšího vydání časopisu MediClinic PLUS, ve kterém představíme témata a zdravotní tipy, které vám, alespoň doufáme, příjemní chvílky strávené v čekárně vašeho ošetřujícího lékaře. Doufáme, že vám čekání rychle uteče a brzy se dostanete na řadu.

Základem každého zdravého člověka je kromě dobré kondice těla, také mentální zdraví. Péče o duševní pohodu je stejně důležitá jako starost o fyzické. Víte, jak se starat o svou duši? Náš článek vás navede správným směrem.

Věnovali jsme se tématu nejčastějších dětských nemocí, které řadí ve všech kolektivech, a péči o dětskou imunitu. Sepsali jsme pro rodiče také tipy, jak pečovat o citlivý dětský nosík. Doporučení se mohou hodit jak rodičům novorozenců, tak i batolat a starších dětí.

Dalším tématem je onemocnění, kterým na celém světě trpí víc než 540 milionů obyvatel, cukrovka. Nastíníme, jak rozpoznat první příznaky a že díky včasné prevenci a změně životního stylu je možné cukrovce II. typu předjet.

Otevřeli jsme také téma dětské obezity, která se stává vážným problémem současnosti. Vysvětlujeme, jak je důležitá prevence, správně zvolená léčba i zásadní role rodičů při podpoře zdravého životního stylu svých dětí.

V rozhovoru s paní doktorkou Královou z Plzně jsme si povídali o jejích zkušenostech z prodeje ordinací praktických lékařů.

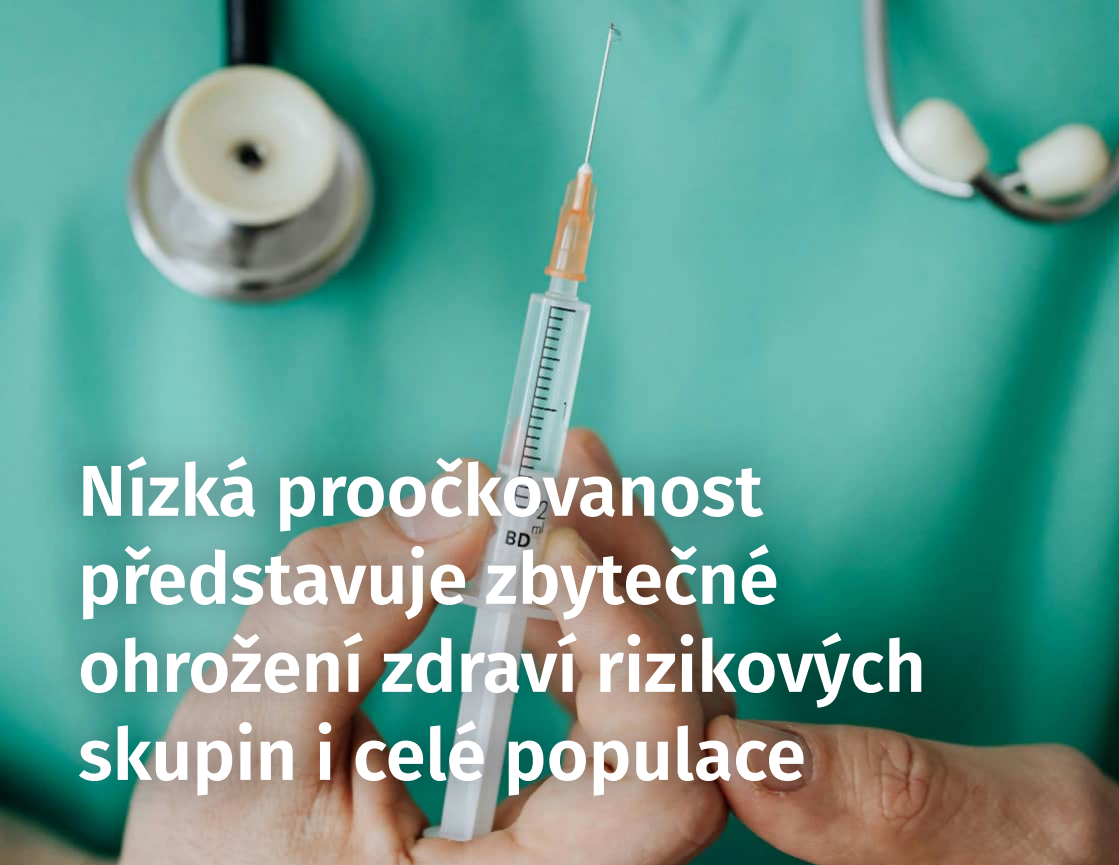
To a mnoho víc se dozvíte v tomto čísle. Přejeme vám příjemné i užitečné čtení, a hlavně pevné zdraví.

Redakce MediClinic

## Obsah

- 2 **Nízká proočkovanosť predstavuje zbytočné ohroženie zdravia**
- 4 **Jak pečovat o své duševní zdraví**
- 7 **Laboratorní žádanky přes SMS nebo aplikaci MediClinic**
- 8 **Diabetes mellitus**
- 10 **O bolestech nohou**
- 13 **MUDr. Věra Králová: Přechod do sítě MediClinic**
- 14 **Nejčastější dětské choroby**
- 16 **Správná hygiena a péče o dětský nos**
- 18 **Dětská obezita**
- 19 **Hravá stránka pro děti**
- 20 **Luštěte a vyhraje**

PLUS – Magazín pro klienty zdravotnických zařízení MediClinic (pro laickou veřejnost)  
Vydavatel: MediClinic a.s., Minská 84/97, 616 00 Brno  
Náměty, připomínky, tipy a tajenky pošlete na: [redakce@mediclinicplus.cz](mailto:redakce@mediclinicplus.cz)  
Vydání: 2. vydání, ročník X, ZIMA 2024/prosinec 2024  
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.



# Nízká proočkovanost představuje zbytečné ohrožení zdraví rizikových skupin i celé populace

**Proočkovanost české populace je v porovnání s ostatními zeměmi EU velmi nízká. Platí to zejména pro rizikové skupiny, tedy seniory a pacienty trpící chronickými onemocněními. Nedostatečně využitá prevence v podobě očkování je jednou z příčin vzniku zbytečných nemocí, komplikovaného průběhu onemocnění a bohužel i úmrtí.**

**Největší ohrožení představuje chřipka, pneumokokové infekce a klíšťová encefalitida**

Proti jmenovaným nemocem se lze efektivně bránit prostřednictvím preventivního očkování. Ale i přesto, že se jedná o účinnou prevenci, která je navíc v případě rizikových skupin hrazena z veřejného zdravotního pojištění,

očkování využívá jen nízké procento populace.

Nejvíce očkovaných proti chřipce se nachází ve skupině osob starších 65 let (26 %). V rámci celé populace je to pouhých 7,3 %. V obou případech jde o nízká čísla. Dle WHO by proočkovanost, zejména u starší generace, měla činit alespoň 75 %. Důkazem, že se jedná o dosažitelné číslo, je Portugalsko s vynikající proočkovaností 83,2 %, což má za následek nižší zatížení portugalského zdravotního systému v době chřipkových epidemií.

Procento očkovaných proti pneumokokové infekce je v ČR nízké i přesto, že pro seniory toto invazivní onemocnění představuje značné riziko. Po

zavedení hrazeného očkování počet očkovanych na krátko stoupl, ale poté začal klesat. Počet zbytečných úmrtí nebo závažného průběhu onemocnění roste. Jenom od roku 2020 počet úmrtí vzrostl o 38%! To platí pouze pro zachycené případy. Reálné číslo bude ve skutečnosti pravděpodobně daleko vyšší.

Nemalý problém představuje i klíšťová encefalitida. Ačkoliv je Česko vysoce endemickou zemí a tvoří 20 až 25 % všech hlášených případů (a počty rostou), proočkovanost se pohybuje okolo 40 % pro první dávku. Jelikož mezi nejvíce ohrožené patří opět senioři nad 50 let, je v jejich případě očkování plně hrazeno z veřejného zdravotního pojištění.

### **Senioři se očkování nebrání, nemají ale dostatek informací**

Chyba není jenom na straně veřejnosti. Mnozí senioři by očkování rádi využili, kdyby o této možnosti ochrany před

závažnými onemocněními a jejich následky byli řádně informováni svými praktickými lékaři. A právě v poskytování erudovaných informací o očkování, jakožto často jediné možné prevenci, byl odhalen velký nedostatek.

Na přelomu srpna a září letošního roku Rada seniorů ČR uskutečnila rozsáhlý průzkum mezi seniory na téma očkování. Pouhá čtvrtina seniorů potvrdila, že jim informace o očkování poskytují jejich praktičtí lékaři. Největší zájem projeвили o očkování proti covidu, tetanu, chřipce, klíšťové encefalidě, pneumokokovým infekcím, meningokokovým infekcím a černému kašli.

Zájem o podrobnější informace je ze strany seniorů vysoký a mnozí z nich by se nebránili ani uhrazení menšího poplatku, pokud by jim to pomohlo chránit zdraví. Dle výsledku by počty očkovanych seniorů, ale nejen jich, mohlo změnit zvýšení pozornosti praktických lékařů, kteří by jim poskytli dostatek relevantních informací. ❀



# Jak pečovat o své duševní zdraví



10. říjen je od roku 1992 vyhlášený jako Světový den duševního zdraví. Cílem je šířit osvětu a připomínat důležitost péče a prevence. Stejně jako pečujeme o zdraví svého těla, pečujeme také o to mentální. Nestydme se o něm mluvit, ani si říct o pomoc, když se necítíme dobře.

## Jak o své duševní zdraví pečovat?

### Fyzická aktivita

Cvičení a dostatek pohybu uvolňuje v mozku endorfiny, díky kterým máme lepší náladu, a přispívají také k hlubokému spánku.

## Vyvážená strava

Zní to jako klišé, nicméně ideální je jíst bez rušivých elementů, jako je televize, tablet, mobil nebo počítač. Strava by měla být kvalitní, pestrá, pravidelná a vyvážená, aby zasytila, ale nebylo nám po ní těžko.

## Pravidelný spánek

Pro správné fungování těla i duše je spánek nezbytný. Ideální je dvě hodiny před spaním opustit modré obrazovky a raději si číst.

## Omezení stresu

Zkusme dát prioritu sobě a svým blízkým, trávit čas v přírodě a méně řešit, že například doma nemáme dokonale uklizeno.

## Plánování

Zvláště věci, které nás těší. Hospodaření s časem je zásadní. Nesmíme zapomínat na odpočinek a nabrání sil. Ať už u sportu, večere s přáteli nebo zhlédnutí filmu.

## Dýchání

Hluboký nádech, hluboký výdech, na který se soustředíte minimálně třikrát za sebou. Tato technika pomáhá odbourat stres a zpřítomnit se v daném okamžiku.

Odhadem 700 000 lidí v České republice trpí depresí nebo bipolární poruchou, ale péči vyhledá jen zhruba 100-200 tisíc z nich.

Psychoterapie nemusí být posledním řešením, stejně jako neslouží jen těm, kteří trpí psychickými problémy. Je vhodná pro všechny, kteří chtějí lépe porozumět sami sobě a pracovat na sobě. Pokud nás něco trápí, mluvmе o tom. Pokud máme rýmu a kašel, jdeme k lékaři, pokud nás něco tíží uvnitř, nestydme se o tom mluvit s odborníky.

Zdravotní pojišťovny přispívají i na duševní zdraví. ❖

## Příspěvky od pojišťoven

Všeobecná zdravotní  
pojišťovna  
5 000 Kč

213 RBP  
zdravotní pojišťovna  
2 500 Kč

Česká průmyslová zdravotní  
pojišťovna  
2 500 Kč

Zaměstnanecká pojišťovna  
Škoda  
4 000 Kč

Zdravotní pojišťovna  
Ministerstva vnitra  
4 000 Kč

OZP  
zdravotní pojišťovna  
až 10 000 Kč

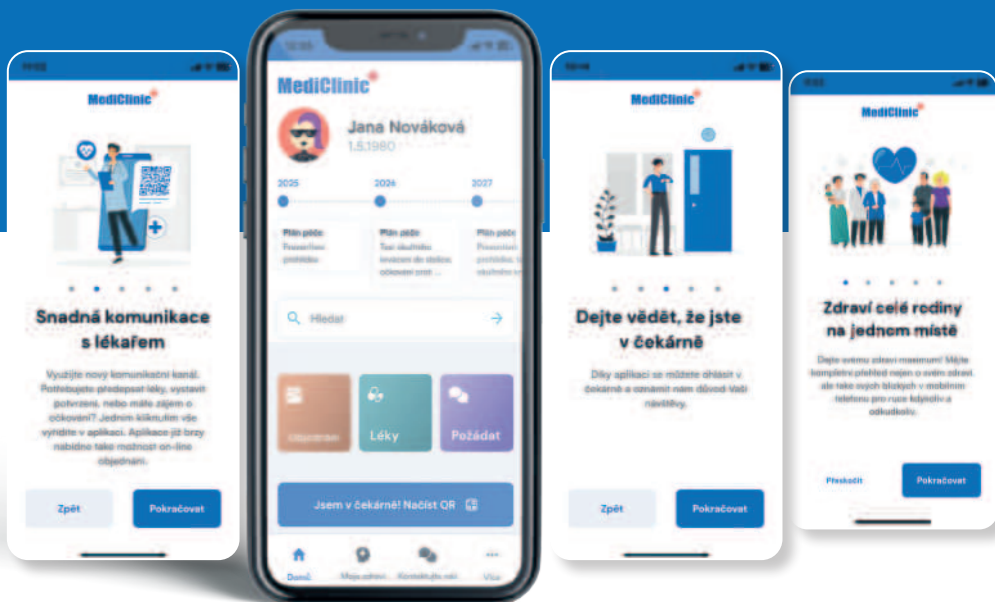
Výše příspěvků jednotlivých zdravotních pojišťoven mají pouze informativní charakter, proto si jeho přesnou výši ověřte u své zdravotní pojišťovny.



1

# Aplikace MediClinic

## Zdraví po ruce kdykoliv a odkudkoliv ve Vašem mobilním telefonu



### Dejte svému zdraví maximum.

Aplikace je určena pacientům, kteří jsou registrovaní u praktických lékařů nebo navštěvují ordinace ambulantních specialistů **MediClinic**.



Aplikace  
je ke stažení  
**zdarma.**



V případě jakýchkoliv dotazů  
k aplikaci se obraťte na naši  
klientskou linku 844 300 100.

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

# Novinka pro pacienty: laboratorní žádanky přes SMS nebo aplikaci MediClinic

Milí pacienti, s radostí vám představujeme nový způsob, jak ušetřit čas a zajistit si vyšetření ještě pohodlněji, z pohodlí domova. Ve spolupráci s laboratořemi Unilabs jsme pro vás připravili možnost obdržet laboratorní žádanku elektronicky přímo do vašeho mobilního telefonu nebo aplikace. Tento nový systém umožňuje navštívit odběrové místo bez nutnosti fyzické návštěvy ordinace vašeho praktického lékaře. Ušetříte tak čas i cestu do ambulance pro papírovou žádanku.

## Jak to funguje

Váš lékař vystaví žádanku na laboratorní vyšetření a namísto tisku ji zašle na váš mobilní telefon ve formě SMS zprávy s čárovým kódem. Pokud máte staženou aplikaci MediClinic, žádanku objevíte jako nový dokument v kategorii MOJE ZDRAVÍ.

Tato žádanka je opatřena jedinečným identifikačním kódem, který vám umožní se dostavit na libovolné a vámi vybrané smluvní odběrové místo Unilabs a podstoupit odběr. Stačí se prokázat kódem, laboratoř zajistí vše potřebné a výsledky obdrží váš praktický lékař.

## Výhody využití a dostupnost

1. Přijdete do odběrového místa Unilabs, které naleznete v odkazu, který vám přijde spolu s SMS.

Aktuálně máte na výběr z 56 míst, které najdete například v Praze 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 a Uhřetěvesi, Čelákovcích, Hradci Králové, Kladně, Lysé nad Labem, Poděbradech a Příbrami. Další odběrová místa budou postupně zapojována, aby pro vás tyto služby byly ještě dostupnější.

2. Tím, že systém funguje elektronicky, mají odběrová místa přímý a okamžitý přístup k údajům, které jsou nezbytné. Výsledky vašeho odběru jsou po testu z laboratoře zaslány opět elektronickou cestou přímo do ordinace vašeho ošetřujícího praktického lékaře.
3. Výhodou je, pokud máte staženou aplikaci MediClinic, že máte potvrzený kontaktní formulář pacienta, díky kterému můžete využívat funkce aplikace naplno. Ve 2. úrovni aplikace najdete veškeré dokumenty v kategorii MOJE ZDRAVÍ. Pro ještě lepší autorizaci do 2. úrovně aplikace bude možné se již brzy přihlásit pomocí BankID, které využíváte k autorizaci svého internetového bankovníctví. Svě zdraví tak máte po ruce kdekoli a odkudkoli ve svém mobilním telefonu.

Informujte se o možnosti využití elektronické žádanky u svého praktického lékaře, na naší klientské lince 844 300 100, nebo na kontaktním e-mailu [info@mediclinic.cz](mailto:info@mediclinic.cz). ❀



# Diabetes mellitus

Diabetes mellitus, také cukrovka, postihuje celou západní civilizaci a v současné době jí trpí více než 540 milionů lidí po celém světě, v České republice asi 850 tisíc lidí, a jejich počet stále roste. Proto si 14. listopadu připomínáme Světový den diabetu, který upozorňuje nejen na význam prevence, ale také na důležitost podpory pacientů s tímto metabolickým onemocněním.

Je třeba mít na paměti, že cukrovka není jedno jediné onemocnění, jde o skupinu závažných chronických onemocnění. Ta se projevují poruchou metabolismu cukrů. Rozlišujeme dva základní typy: diabetes I. typu a diabetes II. typu, které vznikají důsledkem absolutního nebo relativního nedostatku inzulínu. Oba dva typy cukrovky mají podobné příznaky, ale odlišné příčiny vzniku.

Při prvotním stadiu cukrovky I. typu jsou ničeny buňky slinivky břišní, které produkují hormon inzulín, vlastním

imunitním systémem. Proto diabetes I. typu nazýváme autoimunitním onemocněním. Cukrovka II. typu je převažujícím typem, zhruba v 90 % případů, který najdeme v populaci. Je způsobena sníženou citlivostí vlastního těla k inzulínu.

Hlavním nebezpečím obou typů je to, že může být dlouho nerozpoznatelná, protože „nebolí“. Čeho byste si tedy měli všimnout u sebe i u dětí?

**Nadměrná žízeň** – jedním z prvních a nejčastějších příznaků je nadměrná žízeň. Vysoká hladina cukru v krvi zvyšuje osmotický tlak a tělo se snaží vyloučit nadměrný cukr močí, což způsobuje dehydrataci a také zvýšenou potřebu neustále pít.

**Časté močení** – důsledkem nadměrné žízně a pití je močení častěji, než je obvyklé. Můžeme si toho všimnout i v noci, kdy močení nebylo obvyklé, ale dochází k častým nehodám u dětí, které již mají kontrolu nad svým močovým měchýřem.



**Ztráta váhy** – i přes zvýšenou chuť k jídlu ztrácí tělo na váze. Bez inzulínu nemůže využít cukr jako zdroj energie a začne odbourávat tukové zásoby, což vede k rychlému úbytku hmotnosti.

**Únava** – tělo trpí neskutečnou únavou a nedostatkem energie. Je to proto, že bez dostatečného množství inzulínu nemůže efektivně přeměnit cukr na energii. I po dostatečném odpočinku a jídlu je tělo vyčerpané.

**Zvýšená chuť k jídlu** – jak bylo zmíněno výše, tělo je unavené a domáhá se zvýšeného množství potravy jako zdroje energie pro běžné fungování.

**Zamlžený zrak** – vysoká hladina cukru v krvi může ovlivnit zrak. Cukr způsobuje otoky čočky oka, což může vést k zamlženému vidění. Nemusí to znamenat přímo problémy se zrakem, ale například mhouření očí do dálky nebo přibližování předmětů k očím při vidění na blízko.

**Zvýšená náchylnost k infekcím** – pokud se u vás projevuje vyšší náchylnost k infekcím, zejména kvasinovým, močových cest nebo kožním, které se často opakují nebo obtížně léčí, může to značit zvýšený cukr v krvi.

#### **Kdy navštívit lékaře?**

Pokud u sebe nebo u dětí zaznamenáte některý z výše uvedených příznaků, je důležité co nejdříve navštívit vašeho praktického lékaře nebo pediatra v případě dětí. Ten provede krevní testy na stanovení výše cukru v krvi a určí, zda je nutná další léčba.

V MediClinic se zaměřujeme na prevenci a péči o pacienty s diabetem, od pravidelných prohlídek až po osvětu. 🍀

**Nezapomínejme, že díky včasné prevenci a změně životního stylu lze cukrovce II. typu předejít.**

# O bolestech nohou



**Bolesti nohou (dolních končetin) jsou velmi častým problémem, který trápí řadu lidí. Mohou mít banální příčinu, někdy však jde o projev vážného stavu, který představuje ohrožení existence celé končetiny.**

Logicky platí, že bolesti mohou být symptomem nemocí všech základních tkání dolních končetin, tj. nervů, svalů, tepen, žil a kostí a jejich spojení.

Nebudeme se zabývat úrazy, záněty a jinými zjevnými příčinami bolesti.

## **Neuropatie**

Jedná se o poměrně častou skupinu poruch, kdy dochází k poškození dlouhých nervů v těle, typicky na dolních končetinách. Příčina mnohdy není zjištělná, často jde o poškození nervů alkoholem či cukrovkou

a polyneuropatie může doprovázet i nádorové procesy či spíše jejich léčbu cytostatiky. Polyneuropatie se projevuje různými nepříjemnými vjemy, jako jsou bolesti, pocity pálení či brnění končetin; klasicky jsou tyto pocity nejsilnější na okrajových částech končetin. Častým příznakem jsou „neurologické klaudikace“ (kulhání), kdy postiženého po chvilce chůze přepadnou bolesti ve svalch a svalová slabost, a musí se zastavit. Diagnózu potvrdí elektromyografické (EMG) vyšetření, léčba je ale složitá. Léčíme vyvolávající příčinu, pokud ji známe (cukrovku je třeba dostat pod kontrolu, abstinovat od alkoholu apod.). Jinak v léčbě používáme různé vitaminové směsi, rehabilitaci – typicky střídání tepla a chladu, a některá speciální léčiva (gabapentin aj.).

## Bolesti ve svalch

Ty způsobuje nejčastěji zánět svalu při virózách, který odezní po několika dnech. Pomůže lehounká masáž s prohřívacím gelem nebo masť. Přetrvávající bolesti ve svalch, rychlá unavitelnost svalstva a zvláště drobné záškuby ve svalch jsou důvodem pro neurologické a EMG vyšetření pro vyloučení myopatie – vzácného svalového onemocnění.

## Svalové křeče

Bývají doprovázeny nepříjemnými bolestmi. Postihují častěji ženy a obvyklou příčinou je porucha udržování hladin hořčíku a vápníku v krvi. Nejedná se o vážný stav; pomáhají masáže a eventuálně doplňky stravy obsahující hořčík a vápník, nutnou podmínkou je dostatečný přívod tekutin. V případě těžších křečí ne-reagujících na tato opatření je nutno pátrat po jiných příčinách.

## Bolesti způsobené onemocněním tepen, např. trombózou

Uvedené bolesti považujeme ze všech bolestí za nejméně závažnější. Toto onemocnění je nejčastější příčinou amputací dolních končetin (DK).

Typické bolesti vznikají při námaze, chůzi, kdy bolest v lýtku donutí nemocného zastavit se. Při vyšetření najdeme chybějící hmatný tep na tepnách DK, známky špatného prokrvení – špatně se hojící drobná poranění, chybění ochlupení na bérkách, chladnou kůži DK. Pokud se onemocnění prokáže, je nutno pečlivě léčit cukrovku, přestat kouřit, omezit tuky v potravě a trénovat – několikrát denně by se měla dostavit lehká bolest, protože to je největší podnět pro tvorbu tzv. kolaterál, tj. nových tepen, které obejdou postižená místa.

Náhlý tepenný uzávěr je pro končetinu smrtelně nebezpečným stavem, při kterém dojde k akutnímu ucpání tepny krevní sraženinou. Postižena může být tepna již zúžená, ale i tepna zcela zdravá. Krevní sraženina může vzniknout přímo v místě uzávěru, nebo vzniká jinde v těle a krevní proud ji donese do některé z tepen dolní končetiny (tzv. embolie). Typický je náhlý vznik s postižením pouze jedné DK, objeví se krutá bolest, zblednutí končetiny a eventuálně i poruchy citlivosti nebo hybnosti. Stav se musí urgentně řešit obnovením průtoku krve, jinak hrozí ztráta končetiny pod místem uzávěru. Je důvodem pro zavození vozidla rychle zdravotnické pomoci (RZP, telefonní linka 155).

## Bolesti z postižení žilního systému

Trápí asi 60 % obyvatel. Žíly svádějí krev z okrajových částí těla do srdce.

Nejzávažnějším onemocněním je žilní trombóza - vznik sraženin v hlubokých žilách dolní končetiny, která se projeví bolestí a otokem. Stav je nutno léčit pomocí léků rozpouštějících krevní sraženinu a bránících její tvorbě. Nejzávažnější akutní komplikací je plicní embolie, která může způsobit náhlou smrt. Následkem poškození žilních chlopní mohou vznikat chronické otoky, zhoršení krevního oběhu v DK až s rozvojem nehojících se defektů – bércových vředů.

Postižení povrchových žil je nejčastěji dáno jejich rozšířením a vidíme je jako modravé metličky nebo tzv. křečové žíly - varixy. Chlopně – ventilky – v rozšířených žilách nemohou plnit svou funkci a dovolí tok krve i v opačném směru – od srdce. Krev vlastně zůstává na jednom místě, spotřebuje se z ní kyslík a živiny, a to vede k pocitu těžkých nohou, obvykle pálivým bolestem přes den a křečovým bolestem v noci, otokům. Léčba spočívá v podávání léků (tzv. venotonik) pro zvýšení napětí a zlepšení funkce žilní stěny, které mají velmi dobré efekty, i když nevedou k vyléčení, a používání elastických kompresních punčoch, které stlačením žil zúží krevní řečiště, tím urychlí průtok krve a zabrání městnání, otokům a bolestem.

Definitivním řešením je operační odstranění postižených žil. Těžké formy postižení povrchových žil mohou vést ke vzniku bércových vředů, které mohou pochopitelně bolet také (zejména při jejich ošetřování).

## Ortopedická onemocnění

Jsou ještě častější než postižení žil. Nějakou formou degenerace kloubních chrupavek trpí ve vyšším věku každý. Odpovídá tomu i nabídka možných

léčebných postupů. Nezapomínejme na odlehčení postižených kloubů správným postavením těla a třeba i používáním pomůcek - holí, berlí - které mnohdy pomohou lépe než ibuprofen, diclofenac, metamizol nebo paracetamol. Využijeme místní léčbu - gely, masti, zábaly, náplasti, nezapomínejme na zdravou výživu, kterou můžeme obohatit o doplňky stravy s obsahem látek příbuzných chrupavce.

Velká část bolestí je ale způsobena bolestmi svalových úponů, šlach, blan a tíhových váčků. Pokud zabráníme přetěžování, jsou zde místní prostředky s obsahem diclofenacu či ibuprofenu překvapivě dobře úspěšné, ať jde o zánět v oblasti velkého chocholíku stehenní kosti, Bakerovu cystu v podkolenní jamce nebo tíhové váčky v oblasti Achillovy šlachy. Úporné bývají bolesti nohou při velmi častých deformacích – příčně i podélně ploché noze - které mohou vystřelovat na přední stranu bérce. ❀

## Rady na závěr

- + V případě jakékoliv déle trvající bolesti nohou se poraďte se svým ošetřujícím lékařem,
- + nepodceňujte význam pravidelné pedikúry a masáží nohou,
- + dbejte na správnou obuv a předcházejte otlakům a podlomům,
- + zvláště u diabetiků je vhodné na doporučení lékaře navštěvovat podiatrickou poradnu,
- + pečujte o své nohy, nikdo jiný vás totiž nosit nebude!

# MUDr. Věra Králová: Přejít do sítě MediClinic znamená více času na péči o pacienty

Paní doktorka Králová se rozhodla prodat 3 ordinace praktického lékaře pro dospělé v Plzni poté, co se její kolegyně, spolumajitelka ordinací, dostala do důchodového věku.

„Zvažovala jsem různé možnosti a nakonec se obrátila přímo na majitele MediClinic, Pavla Vajskebra. Po několika schůzkách jsme se dohodli a proces prodeje byl hladký díky profesionálnímu přístupu všech z MediClinic,“ vysvětluje lékařka cestu prodeje.

## Výhody fungování pod sítí MediClinic

Po více než dvaceti letech soukromé praxe oceňuje MUDr. Králová především menší administrativní zátěž a podporu, kterou síť poskytuje.

„Jako soukromá lékařka jsem si musela vše zařizovat sama – od oprav v ordinaci, přes personální obsazení zdravotních sester, až po smlouvy s pojišťovnami a účetnictví. Dnes mám možnost věnovat se čistě pacientům,“ vysvětluje a s úsměvem dodává: „Pro mě je to doslova za odměnu.“

## Podpora a zázemí

MediClinic podporuje a pomáhá svým zaměstnancům s problémy takřka okamžitě.

„Když něco nevím, podívám se do manuálu, který dostáváme při vstup-

ním školení, abych věděla, komu se ozvat. Ať už jde o pokladní knihu, metodiku nebo technické problémy, vždy mi někdo pomůže. Za celou dobu jsem se nesetkala s nepříjemným jednáním,“ zdůrazňuje.

## Cesta k medicíně

Cesta k lékařství nebyla jasná, paní doktorka je se svým rozhodnutím spokojená.

„Na vysoké škole jsem chtěla studovat ekonomii, ale ta byla v Praze, kam jsem jít studovat nechtěla. V Plzni byla medicína, a tak jsem zvolila tu. Šla jsem na ni se spolužačkami ze střední školy a svého rozhodnutí rozhodně nelituji. Práce praktického lékaře mě baví celý život. Do práce chodím ráda každý den a věřím, že je důležité, aby lidé měli radost z toho, co dělají. Práci strávíme velkou část svého života,“ shrnuje vždy pozitivně naladěná lékařka.

„Mám perfektní podmínky, skvělou podporu a čas na to, co je nejdůležitější – na pacienty,“ uzavírá paní doktorka.

MediClinic tak dokazuje, že nabízí nejen pacientům kvalitní péči, ale také úspěšné a podporující prostředí pro lékaře, kde mohou naplno využít své schopnosti a zároveň si užívat radost z práce. 🌸

# Nejčastější dětské choroby



Dětské kolektivy, jako jsou školy, školky, jesle nebo zájmové kroužky, jsou prostředím, kde se to nemocemi a baci-ly jen hemží. Mezi nejčastější choroby, kterými děti trpí, patří nachlazení, chřipka, zánět středního ucha, neštovice nebo virové průjmy. Známe je všichni, ale víte, že některým z nich lze předcházet péčí o imunitu?

Nchlazení i chřipka postihují dýchací cesty a obě nemoci jsou virového charakteru, **antibiotika na ně tedy neplatí**. Příznaky zahrnují rýmu, kašel, zvýšenou teplotu a celkovou únavu. Zatímco nachlazení bývá mírné, chřipka je ve většině případů mnohem závažnější. U dětí s oslabenou imunitou zvažte očkování proti chřipce. V každém případě navštivte pediatra a konzultujte způsob léčby.

Zánět krčních mandlí, ve většině případů bakteriálního původu, to je **angína**. Postihuje krční mandle a okolí, které jsou zarudlé a potažené bílým povlakem nebo čepy, děti si mohou stěžovat na silnou bolest v krku a při polykání. Při podezření na angínu navštivte urychleně pediatra, který

v případě angíny bakteriálního původu předepíše antibiotika.

**Neštovice** jsou virové onemocnění, které je velmi nakažlivé. Typickým příznakem jsou svědivé puchýřky, nemocné je nutné izolovat v domácím prostředí. Očkování je v tomto případě velmi důležité, protože pomáhá snížit riziko komplikací.

Bolestivé onemocnění, **zánět středního ucha**, často navazuje na nachlazení. Prevence spočívá ve včasné léčbě infekcí horních cest dýchacích a důkladné hygieně.

**Virové průjmy** jsou infekčního původu a způsobují dehydrataci, což je nebezpečné zejména u malých dětí. Důležitá je hygiena rukou a očkování proti rotavirům.

Jako rodiče jste se jistě setkali s pojmem **pátá nemoc**, která je vyvolána virem. Postihuje převážně děti školního věku na jaře a v zimě. Příznaky jsou teplota, kašel, rýma, pocit na zvracení, bolesti hlavy a další. Proto může být zaměněna za další nemoci. Navštivte

proto s dítětem pediatra, aby mohl správně určit diagnózu. Po prodělání nemoci získává dítě doživotní imunitu.

### Péče o imunitu

Péče o imunitu je pro zdraví dítěte zásadní. Imunitní systém pomáhá tělu bojovat s nemocemi, proto je nutné jej posilovat:

**Stravou bohatou na vitaminy a minerály:** Ovoce, zelenina, celozrnné produkty a potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny pomáhají podporovat zdraví dětí.

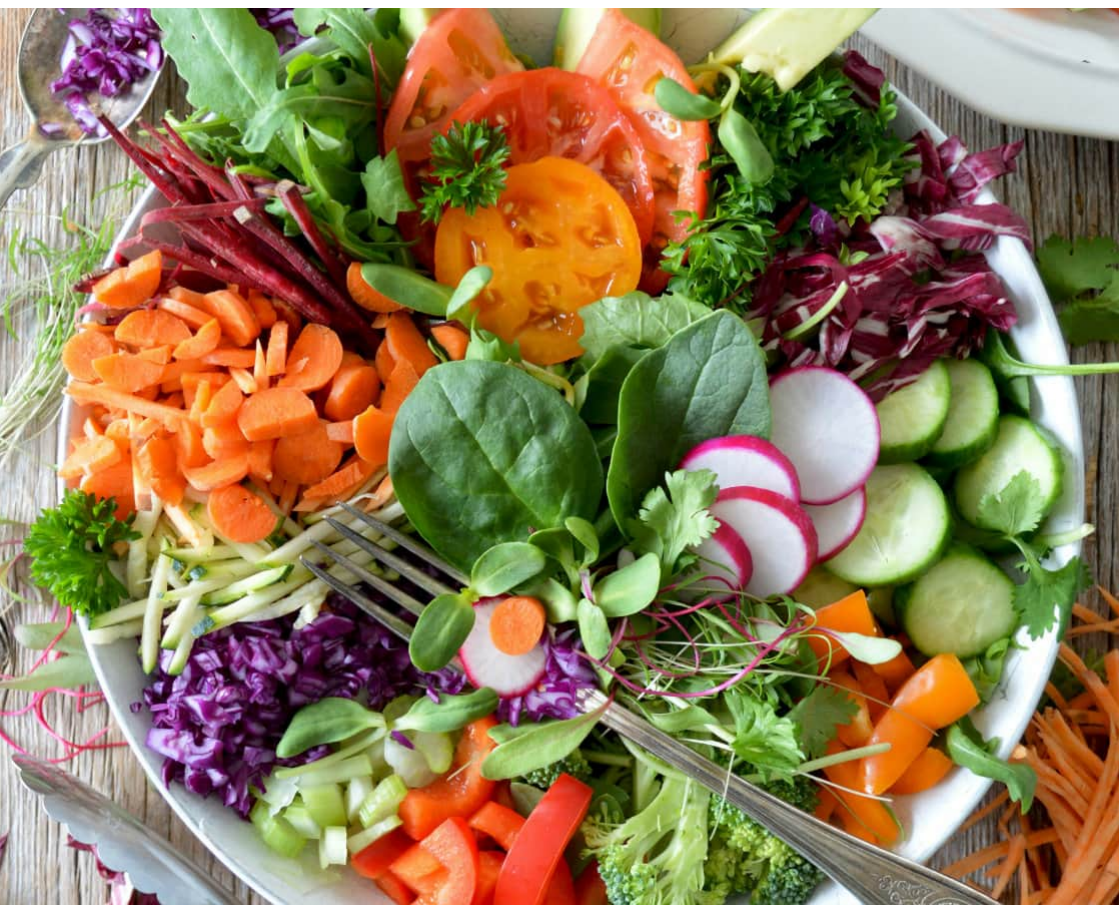
**Pravidelným pohybem:** Fyzická aktivita zlepšuje imunitní odpověď organismu a pomáhá cítit se lépe díky endorfinům.

**Dostatečným spánkem:** Kvalitní odpočinek je pro regeneraci těla klíčový. Zvláště po fyzické aktivitě.

**Omezováním stresu:** I děti jsou citlivé na stresové podněty, které mohou oslabovat imunitní systém.

### Proč nezanedbávat prevenci

Dodržování hygieny (mytí rukou po příchodu z venkovního prostředí), preventivní prohlídky u lékaře i jeho návštěvy v případě nemoci a očkování jsou důležité kroky k ochraně zdraví dětí. Prevence a péče o imunitu dítěte nejsou jen ochranou před nemocemi, ale i cestou k dlouhodobému zdraví a pohodě. 🌸





# Správná hygiena a péče o dětský nos zajistí zdraví i pohodu vašeho dítěte

Ucpaný nos, rýma a zahlenění jsou jedním z nejčastějších zdravotních problémů miminek a malých dětí. Příčinou bývají obvykle infekce dýchacích cest či alergie. Znečištěný, chladný či suchý vzduch může jemnou dětskou nosní sliznici vysušovat a dráždit. Ucpaný nos, suchá a podrážděná nosní sliznice či zahleněné dýchací cesty dokážou hodně potrápřit nejen miminka a malé děti, ale i pečující rodiče.

## Nos není jen sídlem čichu

Je i vstupní branou do dýchacích cest. Důležitou funkcí nosu je upravovat vdechovaný vzduch a chránit tak dýchací cesty a plíce. V nose se temperuje teplota vdechovaného vzduchu na tělesnou teplotu, vzduch se zde zvlhčuje, čistí a filtruje. Všechny tyto děje zajišťuje bohatě prokrvená nosní sliznice, kterou je vystlána nosní dutina. Hustá síť drobných cévek (tzv. kapilár), které jsou uloženy pod nosní sliznicí, vdechovaný vzduch buď ohřívá, nebo z něho teplo naopak odvádí a zajišťuje tak jeho optimální teplotu.

Drobné žlázy, uložené v nosní sliznici, produkují ochranný vlhký hlen, který vdechovaný vzduch zvlhčuje. V hlenové vrstvě se také zachycují mechanické nečistoty, bakterie, viry a alergenů, což zabraňuje jejich proniknutí hlouběji do

dýchacích cest a plic. Povrch sliznice je totiž pokryt miniaturními „vlásky“ (tzv. řasinkami), které se neustále pohybují a odsouvají hlen s cizorodými částicemi směrem do nosohltanu, odkud je spolknut. Škodlivé látky jsou z nosu odstraňovány také reflexně kýchním nebo aktivně smrkáním. Nos a nosní sliznice tak představují první bariéru proti infekci.

## Jen vlhká, čistá a zdravá nosní sliznice dokáže správně plnit své funkce

Pro správné fungování nosní sliznice je důležité, aby byla v dobré kondici. Pokud není dostatečně zvlhčená, její funkce se výrazně oslabuje. Suchá nosní sliznice je náchylná k podráždění a poškození, navíc nedostatečný pohyb řasinek může snížit obrannou funkci sliznice a zvýšit riziko infekce. Nadměrné zahlenění nosní sliznice, jehož nejčastějšími příčinami jsou respirační onemocnění nebo alergie, snižuje průchodnost nosu a může vést k zatékání hlenu do dýchacích cest.

## Pravidelná péče o nosní sliznici je důležitá především u těch nejmenších

Respirační infekce, které patří k nejčastějším onemocněním kojenců, batolat a dětí předškolního věku, jsou přirozeným projevem nezralosti jejich imunitního systému. Zahleněné horní

cesty dýchací a ucpaný nos ztěžují dětem dýchání, obtěžují je při jídle, narušují spánek, vedou k pocitům nepohody, neklidu a podráždění.

Průchodnost nosu je zásadní zejména u kojenců, kteří ještě neumějí dýchat ústy a ucpaný nosík jim navíc brání správně a dostatečně sát. Zahlenění může vést k dalším infekcím v dýchacích cestách, např. zánětům mandlí, vedlejších nosních dutin, průdušek a plic. Také se infekce může rozšířit do oblasti středního ucha a způsobit velmi bolestivý zánět. Zánět středního ucha se nejčastěji vyskytuje u kojenců, protože ve srovnání se staršími dětmi mají kratší a širší Eustachovu trubici (spojuje nosohltan se středním uchem), která je méně skloněná směrem k nosohltanu. Stačí tak obyčejná rýma, kterou děti v tomto věku ještě samy nedokážou vysmrkat a infikovaný hlen snadno přenesou infekci do středního ucha. Péče o dětský nosík je však potřebná, i když není zahleněný. Nosní sliznici dítěte je vhodné pravidelně zvlhčovat, abychom předešli jejímu vysoušení či podráždění, zajistili tak její správné fungování a předešli riziku vzniku infekce.

## Jak správně pečovat o dětský nosík

Nosní hygienou rozumíme každodenní pravidelnou péči o nosní sliznici. Jedním z důležitých parametrů je myslet na prostředí, ve kterém dítě žije, kde se pohybuje. Základem úspěchu jsou dobře větrané místnosti s optimální vlhkostí vzduchu. Příliš suché prostředí nos vysušuje, a naopak nadměrně vlhké prostředí podporuje výskyt roztoků a plísní. Sliznicím škodí i přílišná prašnost. Pro děti je bezpodmínečně nutné nekuřácké prostředí. Vhodnou péči při ošetření jemné sliznice dětského nosu jsou solné roztoky, které ji

účinně hydratují, zmírňují její podráždění a pomáhají ji šetrně očistit od cizorodých částic. Tím přispívají k dobré kondici nosní sliznice a k tomu, aby dýchací systém dítěte zůstal zdravý.

Při výběru solného roztoku je důležitá jeho tonicity, tedy obsah soli v roztoku v porovnání s vnitřním prostředím těla. Vnitřnímu prostředí těla odpovídají roztoky izotonické, hypotonické obsahují méně soli, hypertonické více. Hypotonické a izotonické roztoky jsou vhodné zejména pro pravidelnou nosní hygienu, roztoky hypertonické odvádějí ze sliznice přebytečnou vodu, tím zmírňují otok, uvolní ucpaný nos a pomohou zejména při akutních obtížích. Solné roztoky jsou dostupné ve formě kapek nebo sprejů, přičemž některé obsahují zabudovaný antibakteriální systém, který brání kontaminaci přípravku po celou dobu užívání.

Pro novorozence a kojence jsou vhodné izotonické solné roztoky ve formě kapiček, které představují nejšetrnější formu a umožňují přesnou aplikaci roztoku. Pro děti od šesti měsíců je ale již možné použít sprej s jemným mechanickým rozprašovačem, pomocí kterého se solný roztok aplikuje na větší plochu nosní sliznice, než je tomu při aplikaci nosních kapek. Aerosoly s obsahem hnacích plynů, které se díky vyšší hnací síle dostanou i do obtížnějších přístupných míst, jsou určeny výhradně pro děti od dvou let, protože pro mladší děti by mohly být dráždivé. Pro šetrnou péči o dětský nos je důležité volit 100% přírodní solné roztoky, bez konzervačních látek, které jsou bezpečné při dlouhodobém používání a lze je případně používat i v kombinaci s jinými nosními léky, které se na očistěné sliznici lépe vstřebávají, což zvyšuje jejich účinek. ❀

# Dětská obezita

Vyšší tělesná hmotnost (nadváha, obezita) se týká přes 20 % českých dětí.

Obezita je metabolické onemocnění s ukládáním zvýšeného množství tukové tkáně v těle. Dochází k tomu ve chvíli, kdy dítě přijímá víc energie, než vydává.

## Příčiny dětské obezity

### Vnější faktory

- + strava
- + množství pohybu
- + životní styl rodiny

### Genetické předpoklady

## Správná životospráva dětí a jak na ni

Do správné životosprávy zahrnujeme dostatečnou pohybovou aktivitu a vyvážený, pestrý jídelníček adekvátní k věku dítěte.

### Pravidelný pohyb

Pohybová aktivita, zvláště ta, co děti baví, je základem zdravotního životního stylu, který získáváme v rodině. Přináší řadu výhod nejen v dětství, ale také v dospělosti. Pohyb by měl být pravidelný, všestranný a uzpůsobený věku dítěte. Do rodinného programu přidejte pětkrát týdně procházky, jízdu na kole nebo plavání.

### Kvalitní a pestrá strava

Strava je u dětí důležitá k zajištění správného růstu a vývoje. Proto by měla být kvalitní, pestrá a vyvážená.

Správným jídelníčkem můžeme od útlého věku předcházet mnoha onemocněním, kterými trpí dospělí. Ať už je to obezita, cukrovka, nemoci srdce a cév atd.

Nesmíme zapomínat na psychosociální dopady obezity, jako je snížené sebevědomí a vyšší riziko vzniku poruch příjmu potravy (mentální anorexie, mentální bulimie, záchvatovitě přejídání atd.).

## Proč je důležité dětskou obezitu řešit

Cílem je zabránit dalším zdravotním komplikacím, které jdou s obezitou ruku v ruce. Je důležité si uvědomit, že obezita je nemoc a je třeba ji léčit.

**Poradte se s praktickým lékařem svého dítěte, jak nadváhu nebo obezitu řešit.**

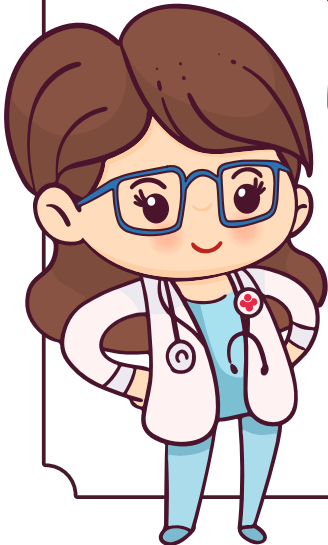
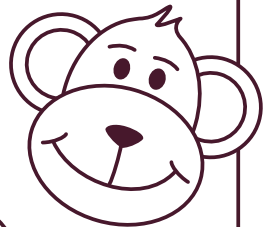
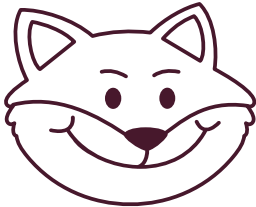
**A nezapomeňte, NEJDŮLEŽITĚJŠÍM ČLÁNKEM CELÉHO PROCESU JSTE VY – RODIČE.**

**Pro dlouhodobý efekt je nutná změna životního stylu celé rodiny.**

Od roku 2025 startuje Národní program pro prevenci a léčbu obezity, který vyhláší Ministerstvo zdravotnictví. Cílem tohoto projektu je včasný záchyt nadváhy a optimalizace prevence obezity, jako jedné z hlavních příčin negativního vývoje zdraví v dětské populaci. Více informací a detaily vám poskytne pediatr vašeho dítěte. ❖

# Stránka paní doktorky Medy pro zvědavé děti

Zvířátka se vydala na procházku, ale cestou poztrácela své stíny. Dokážeš najít, který stín patří kterému zvířátku?



Nezapomeň si pak zvířátka vybarvit.

	NÁŠ FILM. REŽISÉR	VYCPÁVKA DIVADELNÍHO KOSTYMU	DAR BOHŮM		ANGL. BITVA	DROBNÉ RTY		SLOVENSKÝ DENÍK	ŘÍMSKY 49	TAJENKA 3	SVĚTOVÉ MOŘE	POVODŇOVÝ
SLEPIČÍ SLABÍKA					ZN. BROMU			ČÁST ODPADNÍ ROURY				
OTROK (KNIŽNĚ)					ZN. ASTATU			OBOUŽIVELNÍČI				
					NASÁVATI			HOVOROVÝ SOUHLAS				
TAJENKA 1									REVIZE (ZKRATKA)			
									PÁDOVÁ OTÁZKA			
MALÉ KOTĚ									OBYČEJNÝ ČLOVEK			
									CARBO			
STARŠÍ VZTAŽNĚ ZÁJMEMĚ			LITINOVÝ PLESTY					OZNÁMENÍ				
			JAPON. SÍDLO NA OSTROVĚ HONŠŮ					NÁŠ HUDEBNÍ SKLADATEL				
	STARÁ ŠVĚD. VÁHOVÁ JEDNOTKA	NĚM. ONA					OTVOR NA VHAZOVÁNÍ					
		ŽENSKÉ JMÉNO (ZZ.3.)					VÝZVA K TICHU				MYS ANTARKTIDY	ČESKÝ KERAMIK
AFRICKÝ SLON					VLNOVKY	ZN. AUTOMOBILOVÝCH SVÍČEK	SNĚŽNÝ MUŽ			MASA LIDÍ		
TAJENKA 2										ZKRATKA NUKLEOVÉ KYSELINY		
										KRÁLOVNA VIL		
ZÁCHOD									AUSTR. ŘEKA			
									INIC. LUKAVSKÉHO			
CHEM. ZN. ZINKU			ZN. NITU					OSOBA USMRČUJÍCÍ JEDEM				
YŘOBCI POČÍTACÍCH HER			OZNAČENÍ LETADEL IRÁKU					ŽENSKÉ JMÉNO (16.12.)				

**10 VÝHERCŮ ZÍSKÁ  
POUKÁZKU  
K NÁKUPU  
V DROGERII  
ROSSMANN  
V HODNOTĚ 500 Kč**




**Správné znění tajenky pošlete nejpozději do 10. 5. 2025 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 pošlete **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.

	6		3		4	5		
	7			1			3	
			9			6	4	7
3	5			2		1		
1			6		5			3
		9		3			2	5
2	1	6			3			
	9			8			6	
		3	2		9		1	

**Tajenka z vydání MediClinic PLUS 1/2024: Kdo se dokáže radovat, má ohromné bohatství.**

Výhercům Omlazujícího pletového séra CANNOR blahopřejeme: J.Fousková/Jihlava; L.Fridrichová/HKrálové; J.Záhorská/ČKrumlov; L.Kroupová/Mělník; M.Nováková/Brno; A.Jičínská/Praha; B.Sýkorová/Praha; M.Coufalová/Telč; A.Martinová/Brno; D.Novotná/Praha



**OD 65 LET  
PLNĚ HRAZENO**  
ze zdravotního  
pojištění.



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

**Číhá hlavně na starší lidi.**  
**PNEUMOKOK** může nakazit i vás.

**Nechte se očkovat proti pneumokokovému**  
**ZÁPALU PLIC** vakcínou **PREVENAR 20.**

Vakcína Prevenar 20 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtete si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcína Prevenar 20 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy. Potřeba přeočkování nebyla stanovena. O možnostech očkování se poradte s ošetřujícím lékařem.

# UŽ VÁM BYLO 65 A MÁTE JEŠTĚ SPOUSTU PLÁNŮ?

CHŘÍPKA AŽ 10× ZVYŠUJE RIZIKO  
INFARKTU.

Řekněte si svému praktickému lékaři  
o vakcínu šitou vám na míru.



Efluelda® Tetra je vakcína k injekčnímu podání do svalu nebo pod kůži. Výdej je vázán na lékařský předpis. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalovou informaci a poraďte se s lékařem nebo lékárníkem. Vakcína je určena k prevenci chřipky u dospělých od 60 let věku v souladu s oficiálním doporučením. Žádná vakcína nemusí plně ochránit všechny očkované osoby. Pacientům od 65 let je hrazena z veřejného zdravotního pojištění ve znění zákona 48/1997 Sb. Vakcinační akce č. j.: MZDR 16692/2024-2/OVZ.

MAT-CZ-2400764-1.0-08/2024

  
**Efluelda® Tetra**

Tetravalentní vakcína proti chřipce  
(štěpený virion, inaktivovaný) 60 mikrogramů HA/kmen