

 **Mediclinic**

Zima 2023 | časopis zdarma

PLUS

První pomoc
při respiračním
onemocnění

Syndrom vyhoření
a úzkost

Poruchy řeči

Výherní
křížovka

Hravá stránka
pro zvědavé děti

Prevenar 13

Meningitida,
sepsě 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.



Pfizer, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

PP-PRV-CZE-0046

Vážení čtenáři, milí pacienti,

moc nás těší, že v rámci péče o svoje zdraví sážete na odborníky ze sítě MediClinic. Abyste se v našich čekárnách cítili ještě o něco příjemněji a aby vám lépe utekl čas strávený čekáním na vyšetření či prohlídku, připravili jsme pro vás další číslo našeho časopisu. Vítejte u jeho čtení!

Co všechno se při listování jeho stránkami dozvíte? Třeba to, že jsme pro vás – naše pacienty – připravili speciální mobilní aplikaci, s níž můžete mít svoje zdraví pod ještě lepší kontrolou (stejně jako zdraví svých blízkých). Jde o praktickou vychytávku, která vám usnadní využívání našich služeb, pomůže efektivně komunikovat s lékaři nebo zajistí, že nezapomenete na chystanou prohlídku.

V dalším z článků vám představíme změny, k nimž v nedávné době došlo na našich největších poliklinikách, které se nacházejí v Praze a Brně. Obě prošly rekonstrukcí, rozšířily své služby a dočkaly se i potřebné modernizace vybavení.

Na následujících stránkách se také můžete dozvědět zajímavé informace o vybraných obtížích, které mohou potkat každého, a tak je dobré o nich něco vědět. Dozvíte se, co s sebou nese cévní mozková příhoda, syndrom vyhoření nebo třeba úzkost.

Abychom se však netočili jen kolem nepříjemných věcí, připravili jsme pro vás i články o metodách, které mohou některé životní komplikace vyřešit. Věříme, že vás zaujme povídání o logopedii, která pomáhá s vadami řeči. Také si můžete přečíst něco o vlhkém hojení, které může výrazně urychlit zacelování ran. A posvítime si i na to, jak by měla vypadat první pomoc při respiračních onemocněních.

Přejeme vám fajn čtení a hlavně pevně zdraví.

Obsah

- 2 **Mějte zdraví pod palcem díky nové mobilní aplikaci**
- 5 **První pomoc při cévní mozkové příhodě**
- 7 **Syndrom vyhoření**
- 8 **Vlhké hojení ran**
- 10 **Zdraví v novém světle: Co přinesly rekonstrukce našich největších poliklinik**
- 14 **První pomoc při respiračním onemocnění**
- 16 **Poruchy řeči jsou stále častým problémem**
- 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 pošlete na: redakce@mediclinicplus.cz
Vydání: 2. vydání, ročník IX., ZIMA 2023, listopad 2023
Produkce: Premediapharm s.r.o.
Inzerce: b.kirchnerova@premediapharm.cz
Grafická úprava a sazba: Eva Mořická
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.



Mějte zdraví pod palcem díky nové mobilní aplikaci

Připravili jsme pro vás mobilní aplikaci, s níž můžete mít nejen svoje, ale i zdraví svých blízkých ještě více pod kontrolou. Jejím prostřednictvím můžete snáze komunikovat s lékaři a také v ní máte jako na dlani svoje zdravotní údaje. Aplikace MediClinic (pro Android a iOS) toho zkrátka umí spoustu. Pojďme se podívat, s čím vším vám může pomoci.

Připomíná léky i prohlídky

Berete pravidelně léky, ale občas na ně zkrátka zapomenete? S chytrou mobilní aplikací MediClinic nic takového nehrozí, neboť s ní **na braní léků dostáváte včasné upomínky**. Stejně tak vás navíc aplikace **upozorňuje na blížící se datum naplánované návštěvy lékaře**, takže se nemusíte obávat, že vyšetření či prohlídku zmeškáte.

Hlídá, na co máte nárok

Chodit pravidelně na **preventivní prohlídky** je základem dobrého zdraví. Aplikace vás na vhodnou dobu k preventivní návštěvě lékaře **sama upozorní** a také vám dá vědět, které **očkování** máte v rámci zdravotního pojištění zdarma.

Zdraví celé rodiny v jediné aplikaci

Abyste měli pod kontrolou zdraví celé rodiny, máte v aplikaci k dispozici zdravotní údaje nejen o sobě, ale i o svých blízkých.

V aplikaci si také můžete zobrazit přehlednou **mapu, v níž jsou zakresleny všechny ordinace sítě MediClinic**. Když vás tak začne něco trápit, snadno a rychle si vyhledáte vhodného specialistu z okolí.

Umožní komunikovat s lékařem

Aplikace MediClinic představuje další způsob, jak být v kontaktu se svým lékařem. Na jedno kliknutí v ní můžete **požádat o opakování léku nebo celého receptu (a přijímat eRecepty) i o administrativní úkony, nebo projevit zájem o očkování**. Protože navíc na vývoji aplikace stále pracujeme, už brzy budete mít k dispozici i možnost přímého online objednání.

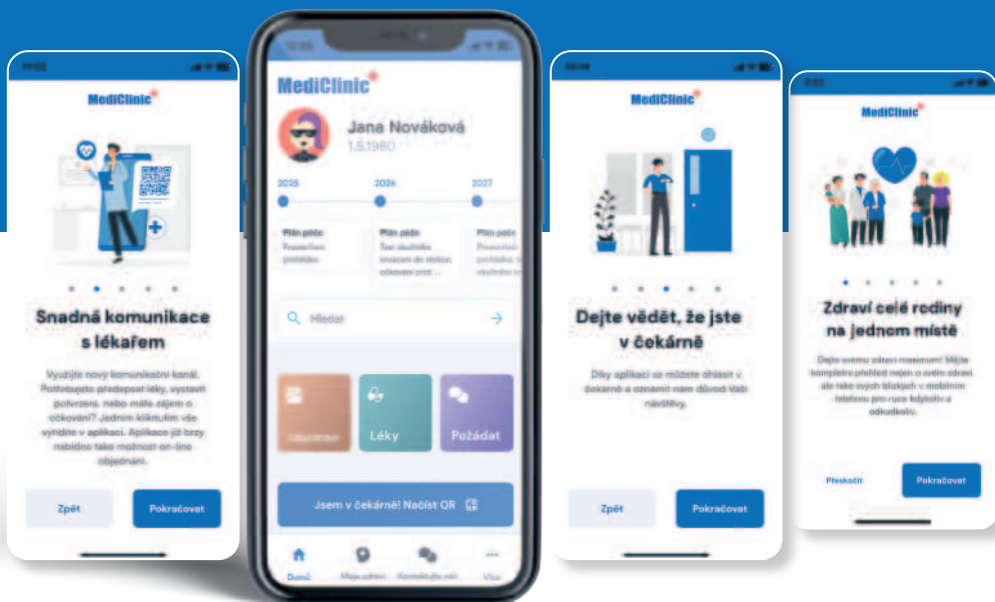
Pomocí aplikace také můžete svému lékaři **oznámit, že už sedíte v čekárně**, a rovnou mu **sdělit i důvod návštěvy**.



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

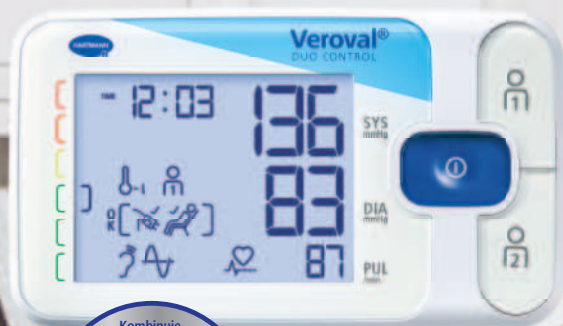
HARTMANN



Pomáhá. Pečuje. Chrání.

Přesné výsledky i při poruchách srdečního rytmu

Plakoměr Veroval®
DUO CONTROL



Kombinuje
2 metody měření



DUO SENSOR-Technology

Vhodné i pro pacienty
s poruchami srdečního rytmu



www.hartmanndirect.com

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



První pomoc při cévní mozkové příhodě

Cévní mozková příhoda. CMP. Mrtvice. Mozková mrtvice. Mrtvička. Iktus. Různé pojmenování, ale stejný stav. Co to tedy je? Jedná se o velmi vážnou a velmi častou diagnózu, druhou nejčastější příčinu úmrtí v České republice (celosvětově třetí nejčastější). Je způsobena porušením cévního zásobení mozku krví. Většinou jde o nedokrevnost, tj. přerušení toku krve do některé části mozku. Tato nedokrevnost vzniká v důsledku ucpání mozkové cévy krevní sraženinou (ischemická mrtvice). Pouze v 10 % případů je mrtvice způsobena krvácením – prasknutím mozkové cévy (hemoragická – krvácivá mrtvice). Můžeme se také setkat s tzv. malou mrtvicí. Bývá tak označována tranzitorní ischemická ataka, která má podobné příznaky jako ischemická mrtvice. Jedná se však pouze o přechodný stav, který brzy odezní. Přesto nelze tento typ cévní mozkové příhody podceňovat, většinou totiž předchází mrtvici v její plné síle. Mrtvice postihne v České republice každoročně téměř 30 tisíc lidí a každý den jich v průměru 28 zemře. Přesto je cévní mozková příhoda běžně podceňovaná a většina Čechů nepozná její příznaky.

Jak poznat mrtvici?

Třemi jasnými a hlavními příznaky jsou:

1. Ochabnutí svalstva na polovině obličeje
2. Porucha řeči
3. Porucha hybnosti

Dále je několik vedlejších příznaků. Ale popořadě:

1. Ochabnutí svalstva na polovině obličeje = pokles ústního koutku

Jedná se o nápadně visící koutek úst. Když se dotyčný napije, může mu z úst vytékat tekutina. Ochabnutí svalstva obličeje ale způsobuje i pokles očního víčka.

VYŠETŘENÍ: Pokud máte pocit, že s dotyčným člověkem není něco v pořádku, řekněte mu, aby se usmál nebo vycenil zuby. Jestliže se jedna strana hýbe méně a obličej se zdá být asymetrický, **zavolejte okamžitě 155!**

2. Porucha řeči

Typů poruch řeči je hodně. Může se to projevit tak, že dotyčný například vydává jen zvuky, říká naprosté nesmysly, používá neexistující slova, nemůže si vzpomínat na slovo a vyjádřit se tak, jak chce. Někdy také může mít problém porozumět řeči, tedy tomu, co říkáte vy.

VYŠETŘENÍ: Vyzvěte člověka s podezřelými příznaky, aby vám něco pověděl, např. pojmenoval předměty v okolí, zopakoval po vás větu, řekl vám celé datum narození. Sledujte, zda je řeč zřetelná, srozumitelná, plynulá, jestli vám dotyčný rozumí a používá správná slova. **Pokud ne, volejte 155!**

3. Porucha hybnosti = ochrnutí končetin

Člověk náhle přestane úplně hýbat jednou končetinou nebo oběma na jedné straně těla. Případně s nimi může hýbat, ale má je oslabené nebo nešikovné. Není schopen použít mobil,



ukrojit chleba, nebo mu vypadne hrnek z ruky.

VYŠETŘENÍ: Řekněte vyšetřovanému, aby předpažil. Pokud nezvedne obě ruce symetricky, nebo jedna z nich ihned klesá, **volejte 155!**

Sanitku zavolejte i v případě, kdy se objeví jen jeden ze tří základních příznaků. Nepodceňujte situaci ani tehdy, když tyto příznaky samy odezní. Do několika minut se mohou vrátit a mohou být ještě silnější!

Vedlejší příznaky: problémy se zrakem (náhlý výpadek zorného pole, náhlá ztráta zraku, zdvojené vidění), náhlá porucha vědomí, zmatenost, náhlá porucha citlivosti poloviny těla (např. brnění nebo necitlivost tváře, paže nebo nohy na jedné straně těla), náhlá bolest hlavy (krutá, dosud nepoznaná, vzniklá ve vteřině), silná závrať, pocit na zvracení a zvracení. V těchto případech také neváhat a **ihned zavolat 155!**

Co dál? Dotyčného se snažte uklidnit a nic mu nedávejte, ani léky proti bolesti, ani napít. Posádce ZZS pomůžete a ušetříte nějakou minutu, když před jejím příjezdem přichystáte pacientovu

občanku, kartičku pojišťovny a seznam léků, které užívá, pokud je to možné. Bez kyslíku vydrží mozkové buňky přibližně jen 5 minut, poté začínají odumírat. Pokud se tedy přívod krve a kyslíku do mozku rychle neobnoví, může dojít k vážnému trvalému poškození, nebo dokonce i smrti. K započetí léčby má pacient od vzniku příznaků maximálně 6 hodin. Přibližně 70 % pacientů se zcela zotaví, pokud je léčba zahájena do 1 hodiny od vzniku příznaků. O tom, zda se pacient po mrtvici vyléčí úplně, nebo zůstane nehybný, či dokonce zemře, rozhoduje tedy především čas.

Ve více než 50 % případů je možné cévní mozkové příhodě předejít prevencí. A jaká je ta prevence? Nejdůležitější je zdravý životní styl – hodně pohybu, nekouřit, hlídat si hmotnost, jíst zdravou racionální stravu s dostatkem zeleniny, ovoce a ryb, a chodit na pravidelné kontroly k lékaři.



Mgr. Lucie Kopřivová
Specialista služeb PLS

Syndrom vyhoření



Syndrom vyhoření je stav dlouhodobého stresu, který vede k vyčerpání, cynismu, pocitům méněcennosti a nedostatku úspěchu. Nejvíce ohroženi jsou ti, kteří pracují s druhými lidmi - zdravotníci, učitelé, psychologové, prodáváci, manažeři, dále lidé se stereotypní prací, např. řidiči MHD, ale také matky pečující o malé děti a lidi starající se o nemohoucí. Syndrom vyhoření je velmi plíživý, někdy je těžké ho rozpoznat. Mezi příznaky patří únava, ztráta elánu a radosti ze života, nechutenství, nespavost, úzkost, podrážděnost, ale i bolest na hrudi, bušení srdce, dušnost, bolest hlavy.

Nejlepší prevencí proti syndromu vyhoření je samozřejmě nestresovat se nebo alespoň naučit se stres zvládat, s čímž pomůžou různé kurzy, psychoterapie nebo online školení. Důležitá je zdravá a vyvážená strava, pozor ale na zájídání stresu a nadměrné užívání alkoholu. Nejdůležitější je zdravý vztah k práci, která by neměla být jediným smyslem života, věnovat se zájmům, rodině, kolegům a přátelům, radovat se z maličkostí, dělat dobré věci sami pro sebe.

Úzkost

Úzkost je nepříjemná emoce zahrnující zlé předtuchy a obavy, které (na rozdíl od strachu) nemají reálný základ. Bývá doprovázena bušením srdce, nevolností, bolestí na hrudi, dušností, chvěním rukou. Někdy má záchvatovitý charakter a dosahuje enormní intenzity. Pak hovoříme o panice, která je často spojená se strachem ze ztráty kontroly, ze smrti, ze „zešílení“.

Úzkost může vyvolat cokoliv - nepříjemné místo, situace, vzpomínky, představy. Přírozenou reakcí člověka je vyhýbat se daným spouštěčům, což vede k pocitu, že danou situaci již nikdy nezvládne, což stav jen zhoršuje. Úzkost nejčastěji vzniká ze vztahů a konfliktů mezi lidmi, snahy být perfektní, úspěšný, vypadat skvěle. Na zmírnění úzkosti pomáhají relaxační cvičení, meditace nebo pohybové aktivity, důležité je najít něco, na co se těšit, co udělá radost, mluvit o svých problémech a nebát se požádat o pomoc.



MUDr. Lucie Urbanová
Praktická lékařka
České Budějovice



Vlhké hojení ran

Moderní vlhké hojení ran vychází z technologie, při které je rána schopna úspěšně projít jednotlivými fázemi hojení, navíc pod vhodnou ochranou před vnějšími vlivy. Takto ošetřená rána se hojí podstatně rychleji, významně se snižuje její bolestivost, převazy jsou méně časté a bez utrpení.

Proč se říká vlhké hojení

Materiál zajišťující optimální hojení rány je zjednodušeně řečeno „velká přilnavá náplast“, kterou se rána přelépí. Tím nedochází k vysušování rány, naopak se pod krytím vytvoří vlhké prostředí, které podporuje čištění rány, granulaci a obnovu tkání. Současně je vytvořena bariéra proti bakteriím a virům, a nově vznikající tkáň je chráněna před mechanickým poškozením.

Pro jaké typy ran je vlhké hojení vhodné

Podle typu materiálu se krytí používá na chronické i akutní rány. Úspěšně mohou být zhojeny bércové vředy, diabetické defekty, dekubity, popáleniny, chirurgické a jiné traumatické rány. Náplasti lze použít i v domácím prostředí při odřeninách a lehčích popáleninách.

Další faktory v hojení ran

Zvláště u ran chronických je pro jejich úspěšné zhojení, a hlavně pro zame-

zení recidivy, nutná spolupráce pacienta a dodržování daných doporučení, je potřeba správně pečovat o zhojenou pokožku a její okolí a také dbát na vhodnou životosprávu. Toto je část, týkající se člověka samotného.

Úspory díky vlhké terapii

Existuje celá řada studií dokazujících snížení nákladů při použití vlhkého hojení. Přeazy probíhají méně často, redukuje se návštěvy v ambulancích, čím se šetří čas zdravotnického personálu. Neopominutelná je i podstatně vyšší kvalita života pacienta (na kterou se možná trochu zapomíná a nedá se vyčíslit).

Předepisování produktů vlhkého hojení

Většina produktů vlhkého hojení je plně hrazena ze zdravotního pojištění a skvělá zpráva je, že po posledních úpravách legislativy se výrazně snížila administrativní náročnost jejich předepisování. Prvních šest měsíců k tomu není potřeba ani schválení revizního lékaře. Léčba je tak plně v rukou lékaře a je plně podřízena potřebám jeho pacientů. Informujte se o možnostech léčby ran u svého lékaře.

LASTRONA s.r.o.
www.pomucky-domu.cz
Zákaznická linka: 800 605 050

OBEZITA je nemoc

Obezitu nelze vnímat pouze jako zvýšené množství tuku v těle, ale jako závažné chronické onemocnění, které je nutné léčit.

OBEZITA

- ✓ Zkracuje život
- ✓ Zvyšuje až 3x riziko vzniku cukrovky
- ✓ Snižuje schopnost otěhotnět
- ✓ Přetěžuje nosné klouby a páteř
- ✓ Zvyšuje nemocnost
- ✓ Zhoršuje pracovní uplatnění
- ✓ Obézní často trpí depresemi

Pokud máte **BMI nad 30** a chcete zhubnout, máte možnost využít spolupráce OB kliniky a MediClinic. U svého ošetřujícího lékaře požádejte o **POUKAZ** na vyšetření. Součástí vyšetření je i vstupní konzultace s lékařem OB kliniky.

OB klinika patří mezi přední obezitologická pracoviště a zaměřuje se na léčbu nejtěžších forem obezity.

**Ztratit můžete jen kila,
ale získat nový život.**

OB klinika, a.s., Pod Krejčárkem 975, Praha 3-Žižkov

☎ 255 725 110/111

www.obklinika.cz

**PRO PACIENTY
S BMI NAD 30
JE PÉČE
HRAZENA ZE
ZDRAVOTNÍHO
POJIŠTĚNÍ**

JSTE OBÉZNÍ?

VÝŠKA (cm)	HMOTNOST (kg)								
150	44	54	67	86	103	129	160	197	242
155	48	59	73	94	113	142	176	223	278
160	51	62	76	99	119	149	186	235	293
165	54	65	80	104	125	157	196	248	308
170	57	69	85	110	132	166	207	262	324
175	59	71	88	116	139	175	217	275	343
180	61	73	91	120	146	181	224	285	356
185	63	75	94	124	151	188	232	294	366
190	65	77	97	128	156	195	241	305	378
BMI	19	24	25	29	30	35	43	43	45
	normální		nadměrná		obezita		obezita		
	BMI		BMI		BMI		BMI		
	18,5 - 24,9		25 - 29,9		30 - 39,9		40 - 49,9		

PORAĎTE SE SE SVÝM LÉKAŘEM

POUKAZ

NA KOMPLEXNÍ VYŠETŘENÍ SLOŽENÍ TĚLA
PŘÍSTROJEM TANITA GMON 1000 PRO
V HODNOTĚ 1000 Kč

Jméno a příjmení: _____
Ošetřující praktický lékař: _____
Datum a místo: _____

Razítko a podpis lékaře: _____

MediClinic

OB KLINIKA



**Zdraví v novém světle:
Co přinesly rekonstrukce
našich největších poliklinik**

Největšími zdravotnickými zařízeními celorepublikové sítě MediClinic jsou polikliniky v Praze a Brně. Obě teď mají za sebou velké změny a obě mají díky tomu svým klientům vážně co nabídnout. Co všechno se zlepšilo?

Pod značkou MediClinic se skrývá jeden z největších poskytovatelů ambulantní lékařské péče v České republice. Taková pozice je nejenom prestižní, ale i zavazující. A právě proto neusínáme na vavřínech a stále se snažíme své služby zlepšovat. V poslední době představovaly výrazné kroky vpřed zejména provedené rekonstrukce poliklinik v Brně (Kounicova) a Praze (Vajgarská).

Praha: EEG, laser i kvalitní péče o dětské pacienty

Pražská poliklinika Vajgarská se dočkala **rekonstrukce prvního a třetího patra**. V jejích prostorách to tak nyní vypadá o poznání lépe a k dispozici je i modernější výbava. Věříme, že změna povede i k tomu, že se zde budete lépe cítit i vy – naši pacienti.

Dále se prostory polikliniky sídlící

v hlavním městě **rozrostly o dětské oddělení**, které si klade za cíl poskytovat nejlepší možnou péči našim nejmenším. Nově navíc v tomto zdravotnickém zařízení nabízíme **vyšetření krevního obrazu z kapky krve pro dětské pacienty**, což může výrazně přispět k rychlosti a efektivitě léčby mnohých chorob.

K pozitivním změnám, ke kterým na poliklinice došlo, patří i otevření našeho **druhého pracoviště neurologie**, kterému nechybí ani výbava na vyšetření **EEG**. Ordinance dermatovenerologie nabízí nově **laserové zákroky estetické či korektivní medicíny**. A v neposlední řadě byla na Vajgarské otevřena i **nová plicní ordinace** (paní doktorky Kopecké) a také **nové oddělení psychiatrie** (paní doktorky Hruškové), které doplňují komplexnost lékařské péče pro pacienty MediClinic.

Díky úzké spolupráci s majitelem budovy pražská poliklinika poskytuje velmi komplexní péči. A její rozšiřování bude v dohledné době pokračovat – v plánu je rozšíření rekonstrukce i na zbylé prostory polikliniky.

Poliklinika Kounicova, Brno





Brno: příjemné prostředí pro pacienty i lékaře

Poliklinika Kounicova Brno je v provozu pod křídly MediClinic od roku 2016 a za tu dobu se výrazně posunula vpřed. Její velikost se zdvojnásobila, takže teď obsahuje **5 ambulancí** a stará se o **8000 registrovaných pacientů**. Také se v ní **generačně obměnil personál**, a tak se zde o vás starají špičkoví lékaři. Výrazné změny pak přinesla i letos dokončená kompletní rekonstrukce společných prostor polikliniky.

Rekonstrukce byla realizována **ve spolupráci se Správou železnic (majitel budovy)**, která je naším partnerem dlouhodobě – na brněnské poliklinice mj. probíhají i prohlídky na základě tzv. drážní vyhlášky, v rámci kterých posuzujeme zdravotní stav zaměstnanců pracujících okolo drah a kolejových vozidel. Díky rekonstrukci se poliklinika Kounicova dočkala v rámci

jedné části budovy jednolitého prostoru, jehož součástí je i **nové zázemí pro personál** či **sociální zařízení pro pacienty**.

V nově zrekonstruovaných prostorách se také **vrátilo do provozu inhalatorium** pro pacienty, kteří trpí respiračními potížemi. A otevřeli jsme zde i **ambulanci dětské neurologie**, prostřednictvím které řešíme a zachytáváme (již v počátcích) neurologické potíže dětí.

Letošní změny navíc otevřely dveře k **pozvednutí pracoviště fyzikální a léčebné rehabilitace**, jehož rozvoj nás čeká v roce 2024. Dále chystáme na poliklinice Kounicova otevření **nové ambulance praktického lékaře pro děti a dorost** či **rozšíření služeb interní ambulance**. V neposlední řadě brzy zprovozníme recepci, která by měla být základním komunikačním bodem pro pacienty i personál.



Poliklinika Vajgarská, Praha



První pomoc při respiračním onemocnění



Podzim je na světě od toho, aby nám ukázal, že i změna může být krásná. Krom barevného s podzimem přichází i snížení teplot, déšť, v domácnostech se začne topit, sliznice všech vysychají, snižuje se obranyschopnost těla. To je ideální příležitost pro všechny viry k jejich realizaci. Na začátku respiračního onemocnění začne 1-2 dny mírná bolest v krku, pocit nachlazení, posléze kýčání, mírně zvýšená teplota. Taková fáze je virová, a tím, že je podpořena kýchnutím, tedy proudem vzduchu vystřelujícím hodně daleko, i nejnakažlivější. Vždy je vhodné začít u sebe - odvolat aktivity, které je možné odložit, nepotkávat se s více lidmi než je nutné, umývat si pravidelně ruce, kýchat do kapesníku nebo šály tak, aby se co možná nejvíc eliminovalo přenašečství viru. A ve volných chvílích o sebe nadměru pečovat, zejména pečovat o své sliznice.

Jak pečovat o své sliznice?

Slizniční hygienou. Ano, tak jako každé ráno a večer dodržujeme hygienu čištění zubů, mezizubních prostor a jazyka, tak v podzimních a zimních

měsících je potřeba pečovat i o zbytek toho, co se v ústech a v nose nachází.

Co k takové hygieně používat? Slané roztoky. Jak slané?

V rámci prevence je nejvhodnější používání **hypotonických nebo izotonických roztoků**.

Minerální vody (Vincentka) patří mezi **hypotonické roztoky**. Obsahují nižší koncentraci solí, než je v nosní dutině, která osmoticky způsobí, že buňka sliznice nasaje vodu a zvětší svůj objem. Hypotonické roztoky tedy rehydratují a regenerují sliznice. Jsou vhodné od narození.

Izotonické roztoky jsou díky stejné koncentraci NaCl, jako je v našem nose (0,9%), nejlepší na dlouhodobé používání (Libenar). Stejně jako hypotonické soli regenerují a rehydratují sliznici a jsou vhodné v prevenci i při onemocnění.

Hypertonické roztoky obsahují větší koncentraci solí, než je v nosní dutině. Pomáhají zmírňovat otok nosní sliznice

přírodní cestou (např. 2,2% Physiomer baby hypertonický, 1,1% NeoRhin, 3% roztok NaCl, 6% roztok NaCl) a používají se převážně při nemoci; mají mukolytický účinek. Výborně ředí husté hleny. Hypertonický roztok vysaje vodu z buňky a buňka zmenší svůj objem (jako když osolíte cuketu a ona pustí vodu).

Jak aplikovat?

Vždy záleží na věku. Od narození se dají používat hypotonické nebo isotonické roztoky do nosu ve formě **kapání do nosu** (ampulky s fyziologickým roztokem, ampulky Libenar, ampulky Physio Clean od Chicco), **stříkání** (NeoRhin, Physiomer baby, Sterimar nebo minerální vody), dle tolerance je možné i **vypláchnout nos nosní stříkačkou, rhino konvičkou nebo konvičkou respimer.**

Nosní hygiena:

1. krok - výplach
2. krok - odsátí, vysmrkání
3. krok - inhalace
4. krok - nosní dekongescenční kapky

Odsávání a nosní kapky aplikujte jen při nemoci.

V 1. kroku vždy nos vykapeme, nebo prostříkneme, nebo propláchneme. V rámci prevence lze postup ukončit už zde a pravidelně takovou hygienu nosu provádět ráno a večer. Pokud už ale jsou známky onemocnění horních dýchacích cest (tvorí se hleny, nos je ucpaný), pak je **ve 2. kroku** odsajeme nebo vysmrkáme. I když už dítě ve věku čtyř let umí smrkat samo, je vhodné mu při rýmě ještě pomoci a odsát. Odsávačku dávejte vždy k okraji nosu, ne do nosu, odsávejte šetrně k nosnímu vchodu. **Krokem 3.** je inhalace. Inhalace pomáhá regeneraci poškozené sliznice, ředí hleny, zvlhčuje. V rámci prevence lze také inhalovat, ideálně 1x denně na 10-15 minut, během nemoci klidně 2-3x denně opět na 10-15 minut.

Doma větrejte, dobře jezte, hodně pijte, odpočívejte.



MUDr. Dana Mošnová
Praktická dětská lékařka
Poliklinika Praha Kyje

Inzerce



NeoRhin + PANTHENOL Baby

Úleva při rýmě a ucpaném nosu.
Pro děti od 3 měsíců, těhotné a kojící ženy.

- + obsahuje sůl z Mrtvého moře
- + Hořčík: potlačuje zánětlivé procesy
- + Mangan: prevence alergické rýmy
- + bez rizika vzniku závislosti
- + panthenol pro regeneraci sliznice
- + v prodeji také NeoRhin Plus s antibakteriálními a antivirálními účinky badyánové a eukalyptové silice



Poruchy řeči jsou stále častým problémem



Kdy je dobré vyhledat logopeda? Kdy je to „včas“?

Při jakémkoliv podezření, že se řeč u dítěte nevyvíjí úplně tak, jak by měla. Pediatr by měl odeslat dítě ke klinickému logopedovi nejpozději ve 3 letech (ideálně již dříve), pokud nemluví či mluví méně než jeho vrstevníci. Objeví-li se u dítěte v předškolním věku neplynulost v řeči (kottavost), tak nejdéle po měsíci, když porucha nezmizí spontánně. A co se týče výslovnosti – měkčení (DěTě), sykavky – kolem 4,5 let

a u L,R,Ř – kolem 5. roku věku. Pokud dítě nedokáže vyslovit více hlásek, nebo je různě zaměňuje, přehazuje, řeč je obtížně srozumitelná, objevují se dysgramatismy (dítě má obtíže se skloňováním, předložkami...), máte pocit, že vám nerozumí – může jít o vývojovou dysfázii a je nutné, aby dítě viděl klinický logoped co nejdříve. Když se jedná o poruchu řeči v důsledku onemocnění nebo vady (sluchová vada, rozštěp...), začíná se s logopedickou péčí ihned po zjištění vady a péče většinou probíhá společně s lékaři nejrůznějších odborností.

V kolika letech je dobré začít řešit takové ty nejčastější vady řeči, jako jsou sykavky či výslovnost R, Ř?

Jak jsem odpovídala výše – sykavky kolem 4,5 let, R,Ř – kolem 5. roku věku. Pokud si ale rodič není jistý, zda jde opravdu jen o tyto hlásky, nebo poukazuje třeba paní učitelka ve školce, že je dítěti hůře rozumět, je na místě obrátit se na klinického logopeda již dříve a stav řeči raději zkontrolovat.

Jaký je postup, když rodiče vytuší, že by mohl být problém? Na co by rodiče měli dát pozor?

Rodič by měl co nejdříve vyhledat klinického logopeda. Péče je hrazena ze zdravotního pojištění, pediatr ale musí vystavit žádanku na logopedii. V některých ambulancích, které nemají smlouvy s pojišťovnami, probíhá péče za přímou platbu. Vždy apelují na rodiče, ať se přesvědčí, že opravdu docházejí na klinickou logopedii a ne třeba jen na „nějaký kroužek“. Rodiče by určitě měli zbystřit, pokud dítě „nenabaluje“ slovní zásobu, mají pocit, že jim nerozumí, nevyhledává oční kontakt, má „svůj slovník“ či „svoji řeč“, mají podezření, že by mohlo dítě hůře slyšet, obtížně tvoří určité hlásky, nebo je netvoří vůbec.

Jaké jsou nejčastější logopedické vady u dětí?

Dyslálie – vývojová porucha artikulace, dítěti činí obtíže vyslovovat určité hlásky. Vývojová dysfázie – to je neurovývojová porucha, která se dělí na receptivní formu (u dítěte dominuje porucha porozumění, ať už na úrovni jednoduchých či složitějších instrukcí) a na expresivní formu (u dítěte jsou dominantní obtíže ve vyjadřování – dítě začíná mluvit později, různě

komolí slova, chybí ve slovosledu, má obtíže s gramatikou...), často se objevuje forma smíšená (což je kombinace obojího, ale většinou jedna oblast převažuje). Koktavost – porucha plynulosti řeči, většinou kritický věk pro vznik koktavosti je kolem 3,5 let, ale může vzniknout i později během dospívání. Elektivní mutismus – dítě není schopno mluvit v určitém prostředí (např. ve školce, u lékaře, na návštěvách...), ale doma mluví dítě adekvátně. Opožděný vývoj řeči – dítě nemluví, nebo mluví méně než jeho vrstevníci v daném věku. Verbální dyspraxie – je specifická vývojová odchylka v realizaci slov, dítě může nesprávně realizovat část slova nebo celé slovo, vážne zde plánování a programování slov.

Četla jsem, že děti jsou na tom s výslovností čím dál tím hůř. Je to pravda? Jaký to má důvod?

Ano, dle mého názoru je to daň dnešní doby, kdy dítě „umí“ v podstatě dříve zacházet s mobilním telefonem či tabletem ještě předtím, než začíná mluvit. Berte to lehce s nadšátkou, ale fakt je ten, že přemíra všeho škodí a zapomíná se na to, co bylo přirozené pro naše babičky, maminky... Mluvme více s dětmi, čtème jim pohádky, rozvíjejme sluchové vnímání za pomoci her apod.

Pokud se jedná o složitější problém, dá se takové vady úplně zbavit?

Pokud bych vzala jako příklad vývojovou dysfázii – dítě z této vady nevyrostе, ale naučí se „v ní chodit“. Takže pokud v dětství byl problém např. s tvorbou vět, gramatikou, lze předpokládat, že dítě se s tím bude „prát“ i po dobu školní docházky, může se objevit specifická porucha



učení (dyslexie, dysgrafie), ale to neznamená, že je to spojené s intelektem dítěte a že nebude schopné vystudovat běžnou základní školu, střední školu a klidně i vysokou.

A co v dospělosti? Lze ještě s vadou řeči pracovat?

Určitě, myslím, že není překážkou žádný věk, ale dospělý musí chtít, musí být motivovaný a potom se dají zvládnout i poruchy řeči, které přetrvávaly z dětského věku (třeba pokud má někdo velární R - „ráčkuje“, nebo má interdentalní sykavky - „šlape si na jazyk“). Nebo se může jednat o poruchu plynulosti řeči (koktavost) – a i ta se samozřejmě dá řešit v dospělosti.

Tématem našeho čísla je také cévní mozková příhoda, jak se pracuje s těmito pacienty?

Péče o tyto pacienty začíná již v nemocnici, na tzv. iktových jednotkách. Klinický logoped zde úzce spolupracuje

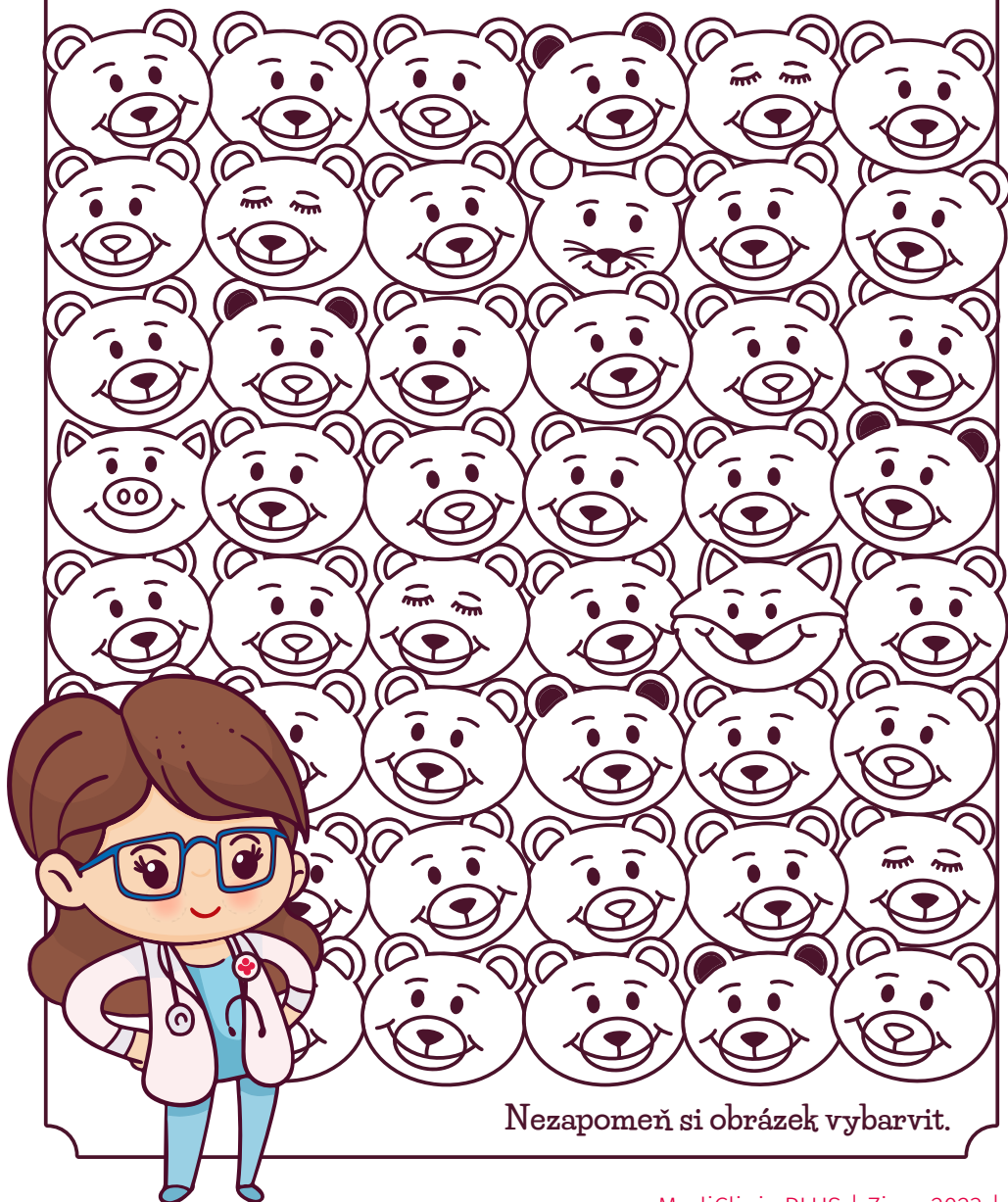
s lékaři a logopedická péče je zahájena hned, jakmile to zdravotní stav pacienta dovolí. Když je pacient propuštěn do domácího léčení, rodina se obrací na klinického logopeda v místě bydliště. Kontakt by měl poskytnout obvodní lékař, nebo často je pacient vybaven kontaktem již přímo v nemocnici. Komplexní vyšetření u klinického logopeda potom ukáže, které oblasti je potřeba nejvíce podporovat – u někoho jde o nedostatky v oblasti mluvidel, v koordinaci jejich pohybů, v rozumnění řeči, ve sluchové paměti... Vždy záleží na lokalizaci onemocnění a také na rozsahu. Logopedická péče po propuštění z nemocnice by měla být zahájena co nejdříve. Je také velmi důležitá spolupráce rodiny a motivace daného pacienta.



Mgr. Michaela Chotěborová
Klinická logopedka
Foniatrická klinika VFN a 1. LF
UK v Praze, Ambulance
klinické logopedie v Kolíně
(www.logopediekolin.cz)

Stránka paní doktorky Medy pro zvědavé děti

Medvídci s sebou na výlet vzali ještě tři další zvířátka,
najdete je všechny? A kolik medvídků cestou usnulo?



Nezapomeň si obrázek vybarvit.

[Vyluštěte v tajence], ...nešťestí prověřuje (citát Seneca)

▼	PŘÍRUČNÍ ZAVAZADLO	JMÉNO ZPĚVÁKA JOHNA	ZĚĐ	▼	BÝVALÁ ZN. GRAMODESEK	ŘADOVÁ ČÍSLOVKA	KUŇI (BASN)	▼	VYROBENÉ Z OVSA	TAJENKA 3	ANGL. LED	PRUDKÝ HOD
SEK				NEJVYŠŠÍ KARTA				DVOULETÉ OBILÍ SETÉ NA PODZIM MALÁ EDITA				
HLUBOKÝ ŽENSKÝ HLAS				SANDÁLY TKALCOVSKÝ STROJ								
TAJENKA 1							ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA SLADKÝ PLOD DATLOVNIKU					
ÚČTY						ČÁST KOLA AUTOMOBILŮ AMER. CHEMIK NOSITEL NČ MÍRU 1962.					NEVLASTNÍ	CETA
POLYNĚSKÝ OSTROV					ČÍSLOVKA BYLINA PODOBNÁ HERMÁNKU							
▼	SPLÁCHNUTÍ (NÁŘ.)	NEROVNÝ	LABILNÍ TLAK							EVROPAN MLÝN NÁREČNĚ		
INIC. BÁŠNIKA NEUMANNA				ŠPANĚL. ŘEKA ASLJSKÝ SAVEC					SOUCHŮTINY (NÁŘ.) SLOUPOVÁ SÍŇ			
TAJENKA 2								SCEDIT ZKRATKA REZERVACE				
LOSOSOVITÉ RYBY							ZKRATKA STŘEDOČESKÉ ENERGETICKÉ SPISOVÁ ZNAČKA				OZNAČENÍ DRUHOU VLAKŮ	ZN. TELLURU
ZNAČKA KOSMETIKY					PŘÍČLENIT							
POVĚST (NÁŘEC)					ZÁRUKA							

10 VÝHERCŮ ZÍSKÁ NEJNOVĚJŠÍ ROMÁN AUTORA PATRIKA HARTLA, GAZELY, V HODNOTĚ CCA 400 Kč

"Dva roky jsem ve své fantazii strávil jako žena. Bylo to neuvěřitelně osvěžující dobrodružství. Představoval jsem si, jak bych jako žena žila, pracovala, milovala a snažila se být šťastná. A napsal jsem Gazely. Příběh tří nejlepších kamarádek. Jestli máte chuť, užijte si s Gazelami nejbouřlivější týden jejich života..."
Příběh bouřlivého týdne tří nejlepších kamarádek, které kdysi chodily do třídy s Prvkem, Šampónem, Tečkou a Karlem...



Správné znění tajenky posílejte nejpozději do 15. 3. 2024 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. 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 JARO 2023: Tím že učíme jiné, učíme sebe

Výhercům CANNOR KOLAGEN s kyselinou hyaluronovou 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



TÍŠŇOVÁ PÉČE

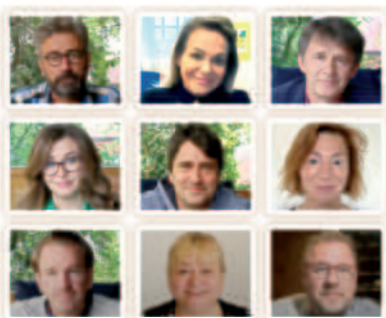
Registrovaná sociální služba s pověřením MPSV ČR

NON-STOP 24/7 pomoc v krizových situacích

- zranění či ohrožení života při pádu a zhoršení zdravotního stavu doma i venku
- SOS tlačítko - hodinky eWatch nebo přívěšek eSafe
- GPS lokalizace při alarmu, hlídání nízké aktivity, detekce pádu
- kontrola stavu klienta, připomínání užívání léků

Linka pomoci a bezpečí pro seniory

- non-stop pomoc při úzkostných a tíšnivých pocitech
- pravidelné aktivizační hovory



Čtení z knihovny Anděla na drátě

- audio záznamy předních umělců pro potěchu a rozptýlení

Přijem telefonických hovorů a vlastní neomezené volání

- komunikace s rodinou a přáteli s neomezeným tarifem
- bez mobilního telefonu, bez plateb za SIM kartu



Všechny tyto služby stisknutím jediného tlačítka
Jistota pro Vás a Vaše blízké 24 hodin každý den

Spoluúčast uživatele na úhradě za služby činí **380 Kč měsíčně**. Při zahájení užívání služby je nyní SOS komunikační zařízení zcela **ZDARMA**. Platí při objednání do **31. 12. 2023**
Doporučujeme rozhodnutí neodkládat, množství uchazečů je limitováno

**Zeptejte se svého lékaře na očkování
proti meningokokům skupiny A, C, W, Y
vakcínou Nimenrix® již od 6 týdnů věku**

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



**Vakcína Nimenrix je HRAZENA
ze zdravotního pojištění
1letým a 14letým dětem.**



**Meningokokové
onemocnění**
může vést k úmrtí
během 24 hodin.

 **web**



Nimenrix® (konjugovaná vakcína proti meningokokům skupiny A, C, W-135 a Y) je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Vakcína Nimenrix® neposkytuje 100% ochranu proti skupinám meningokoka obsaženým ve vakcině a nechrání před skupinami meningokoka, které nejsou ve vakcině 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

