

ZÁŘÍ 2022

# DIAKARMAGAZÍN

pro zdravý životní styl



## LÉKY

zpátky do lékárny

## ÚSLOVÍ A RČENÍ O JÍDLE

RIZIKA



OBEZITY

✓ Správné dýchání

✓ Japonská malina

✓ Jak na horečku

Antibiotika  
ANO X NE



## **Aliance pacientů s diabetem ČR, z.s. (APD)**

je samosprávným dobrovolným svazkem právnických osob, založeným na principu dobrovolnosti k naplňování společného zájmu svých členů.

**APD** byla založena pěti patientskými organizacemi v roce 2022, které sdružují osoby s diabetem.

Mezi zakládající členské organizace patří

- **DiAktiv Czech Republic z. s.;**
- **DiaKar, z. ú.;**
- **Sdružení rodičů a přátel diabetických dětí, z. s.;**
- **Svaz diabetiků ČR, z. s.;**
- **Naděje pro každého, z. s.**

Je otevřena dalším dobrovolnickým organizacím, vyvíjejícím činnost ve prospěch pacientů s diabetem.

Posláním **APD** je sdružovat patientské organizace sdružující osoby s diabetem, zastupovat a prosazovat jejich oprávněné zájmy a posilovat povědomí o specifické problematice onemocnění mezi veřejností a dalšími právními osobami.

### **Činnost APD je zaměřena na:**

- integrovaný přístup ke zlepšení péče o osoby s diabetem
- obhajobu, prosazování a naplňování oprávněných zájmů a potřeb pacientů s diabetem
- realizaci návrhů orgánů státní správy a samosprávy ve prospěch osob s diabetem

- sledování a vyhodnocení legislativních i jiných norem týkajících se osob s diabetem a případně iniciovat jejich změny
- podílení se na vypracování a realizaci koncepcí a programů péče o pacienty s diabetem
- realizování osvětových kampaní o problematice diabetu
- vydávání publikací, pořádání konferencí, seminářů a dalších edukačních akcí
- zajišťování rozšiřování informací o výsledcích vědeckého a klinického výzkumu mezi patientskou veřejností
- komunikaci a spolupráci s podobně zaměřenými patientskými organizacemi v zahraničí

### **Cílem aktivit APD je mimo jiné:**

- být společným referenčním bodem pro komunikaci s pacienty s diabetem, pro Ministerstvo zdravotnictví ČR, Státní úřad pro kontrolu léčiv, Státní zdravotnický ústav, Českou diabetologickou společnost ČLS JEP a další instituce ve zdravotnictví a státní správě
- vytvořit funkční komunikaci pro všechny zájemce z řad pacientů, osob pečujících a blízkých o informace potřebné pro optimální zvládnutí života s diabetem

Iceland  Liechtenstein  Norway   
Norway grants      grants







Ing. Mgr. Edita Šimáčková  
Reditelka

Vážení čtenáři,  
otvíráte nové číslo magazínu, který vám přináší zajímavé články. V letošním roce nás opět ovlivnil covid-19, celosvětovou politiku ovlivnilo dění na Ukrajině, a tím i vzniklá celosvětová krize na trhu s energiemi.  
A od června se svého druhého historického předsednictví v čele EU ujala Česká republika. Pozitivním však je, že jsme se pomalu vrátili do běžného života, i když jsou nyní trochu jiné podmínky a každý má jiný pohled na nově vzniklé situace.

Rok 2022 je rok změn, nových výzev.

Pro zástupce pacientů pacienty všech diagnóz byla založena zastřešující organizace Národní asociace patientských organizací, která sdružuje organizace zastupující pacienty všech diagnóz. Další informace najdete na [silapacientu.cz](http://silapacientu.cz).

DiaKar, jako jeden ze zakládajících členů byl u vzniku Aliance pacientů s diabetem ČR. I vznik této zastřešující organizace byl podpořen grantem z fondů EHP 2014–2021 v rámci programu Zdraví.

Věříme, že vybrané články budou pro vás inspirací pro zlepšení vaší fyzické i psychické kondice.

Aktuální číslo i čísla minulá našeho magazínu najdete na [www.diakar.cz](http://www.diakar.cz), kde jsou volně ke stažení. Budeme rádi, když nám napíšete vaše náměty a nápady pro další číslo.

Děkujeme vám za přzeň, děkujeme partnerům, kteří nás v naší práci podporují.

#### DIAKAR MAGAZÍN č. 7

Redakční rada:

Ing. Mgr. Edita Šimáčková, Ing. Hana Bernátková,

MUDr. Mgr. Sylvie Špitálníková, Ph.D.

Korekce: Dr. František Skalský

© Vydal: DiaKar, z. ú., K. Vary, září 2022



Obsah magazínu má pouze informativní charakter a nenahrazuje lékařskou či další odbornou péči. Veškeré dotazy a nejistoty ohledně léčby konzultujte vždy se svým lékařem.

ISSN: 978-80-11-02226-6

1. vydání



Dlouhý styk se zlem stejně jako s dobrem vede k tomu, že v něm člověk nalezne zalíbení.

Lucius Annaeus Seneca



## OBSAH

- 7 Selfmonitoring**
- 8 Pohybem ke zdraví**
- 9 Metformin, lék první volby**
- 10 Jak naplno žít a nepřibrat**
- 12 Zdravotní rizika obezity**
- 14 Imunita sídlí ve střevech**
- 16 Úsloví a rčení o jídle**
- 18 Není pytlík jako pytlík**
- 20 Ulcerózní kolitida**
- 23 Muzeum diabetu**
- 24 Zásady správné preskripce**
- 25 Léky zpátky do lékárny**
- 26 Dušnost trápí hlavně obézní**
- 29 Rizika horečky**
- 30 Antibiotika ano či ne**
- 32 Zdravé recepty od Anežky**
- 33 Zdravé recepty od Šárky**
- 34 Josta a japonská malina**
- 35 Smoothie nápoje**
- 37 Umíme správně dýchat?**
- 39 Křížovka**



International Diabetes Federation



Světový den diabetu

14. listopad

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



Světový den srdce

29. září

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





**DiaKar** je patientská nezisková organizace, která své úsilí a aktivity věnuje osobám s diabetem a srdečním selháním.

Diagnostikovaným osobám předáváme základní informace, aby dokázali svoje onemocnění přijmout jako součást života a osobám blízkým poskytnout informace, jak se s tímto onemocněním vyrovnat.

**Mezi naše hlavní aktivity patří:**

- ♥ Informování o nemoci jakou součástí plnohodnotného života
- ♥ Pořádání osvětových, preventivních a vzdělávacích akcí
- ♥ Hájení zájmů pacientů a poskytování poradenství
- ♥ Podílení se na zlepšování podmínek pro pacienty (dostupnost léčby, nové možnosti léčby)

**Edukační a motivační setkání osob s diabetem 2. typu**

Pojedte s DiaKarem a s DiAktivem CR na prodloužený víkend do Luhačovic.

**Proč?** Protože správných informací není nikdy dost. Můžete získat praktické znalosti a zvýšit svou motivaci ke zvládnutí diabetu a prevenci komplikací. To vše zábavnou formou s lékaři, zdravotníky a celým edukačním týmem.

**Kdo?** Z projektu mohou profitovat nejvíce osoby s DM 2. typu v produktivním věku a všichni, kdo chtějí diabetes lépe zvládat.

Pro aktuální informaci sledujte [www.diakar.cz](http://www.diakar.cz) nebo [www.diaktiv.cz](http://www.diaktiv.cz).



**20 minut v ordinaci se rekondicí nevyrovná**

Zjistěte si ve svém okolí u patientských organizací, zda realizují tyto edukační pobyty. Účast na těchto pobytech vám dá teoretické i praktické informace, jak dobře zvládat cukrovku v běžném každodenním životě a snížit rizika komplikací. **Správných informací není nikdy dost!**







**12 minut pro zdraví (9/22)**



**Den zdraví a bezpečí Cheb (6/22)**



**APO - Letní škola (8/22)**



**Den zdraví a bezpečí Cheb (6/22)**



**Barometr zdraví M. Lázně (9/22)**



**NAPO - 1. členská schůze (5/22)**



**Pomáhejme s radostí (9/22)**



**Den soc. služeb Chodov (6/22)**



**Den zdraví Sokolov (9/22)**



# Cukrovka

se dnes šíří jako pandemie

Cukrovka se stává jednou z pandemií 3. tisíciletí. Šíří se rychleji, než by si člověk mohl myslet. A přitom nejde o nakažlivou nemoc. Cukrovka je nevyléčitelné onemocnění, ale dá se s ním plnohodnotně žít.

U zdravého člověka je inzulín produkován slinivkou. Inzulín napomáhá přeměně sacharidů (cukrů) ze stravy na energii, kterou tělo potřebuje. Cukrovka způsobuje, že tělo nevytváří potřebné množství inzulínu anebo ve správné chvíli tak, aby se pokryla každodenní potřeba.

Vyvážená strava, pohybové aktivity, edukace (vzdělávání) a správná medikace jsou klíčem ke zvládnutí diabetu, a tím i oddálení vzniku pozdních komplikací.

### Hladinu cukru zvyšují:

cukr i med a jídla jimi oslazená, mouka i obilniny a výrobky z nich, luštěniny, brambory, ovoce, mléko, pivo a alkohol, nemoc.

### Hladinu cukru snižují:

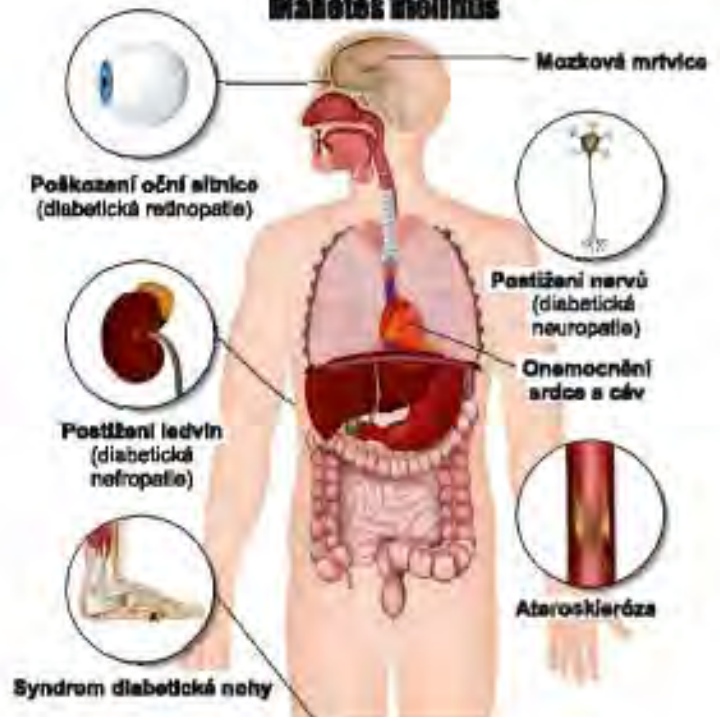
tělesný pohyb, každodenní aktivity, inzulín, zvracení nebo střevní nevolnosti.



### Akutní komplikace

- Hypoglykemie – nízká hladina cukru v krvi. Léčba: doplnění rychlých cukrů (sladký nápoj, hroznový cukr, cukr ve formě gelu), poté přidat další sacharidy v jídle, selfmonitoring
- Hyperglykemie – vysoká hladina cukru v krvi. Léčba: aplikace inzulínu, selfmonitoring
- Ketoacidóza – v těle je hodně cukru a nedostatek inzulínu, je narušena acidobázická rovnováha. Tělo štěpí tuky jako zdroj energie. Léčba: aplikace inzulínu, selfmonitoring

### KOMPLIKACE Diabetes mellitus



### Možnosti snížení rizika

- Úprava jídelníčku – pestrá a racionální strava
- Zvýšení fyzické aktivity – zlepšuje kompenzaci, upravuje krevní tlak, zlepšuje náladu a snižuje stres
- Pravidelná medikace – berete léky pravidelně
- Znejte své hodnoty (cukr v krvi, krevní tlak, hmotnost, obvod pasu).



### Jídelní kompenzace osoby s diabetem

Glykovaný hemoglobin HbA1c	< 4,5
Glykemie nalačno / před jídlem (mmol/l)	4,0 – 6,0
Glykemie 1,5 – 2 hodiny po jídle (mmol/l)	5,0 – 8,0
Krevní tlak (mmHg)	< 130/80
Celkový cholesterol (mmol/l)	< 5,2
LDL cholesterol (mmol/l)	< 2
HDL cholesterol (mmol/l) muži/ženy	> 1 / > 1,2
Tracylglyceroly (mmol/l)	< 1,7
Body mass index (BMI)	< 27
Obvod pasu (cm): ženy/muži	80-88/94-102



## SELFMONITORING

Sebekontrola glykémie pomocí glukometru

**Sebekontrola** by měla být nezbytnou pravidelně prováděnou dovedností každého pacienta s diabetem.

**V současné době klademe důraz** na informovanost o významu selfmonitoringu i u pacientů s prediabetem (stavem kdy hladina glykémie je nad obvyklou normu, ale ještě nedosahuje parametru pro diabetes).

**Cílem léčby** diabetu, je udržování hodnoty krevního cukru (glykémie) v doporučeném, případně alespoň v blízkém rozmezí 4–6 mmol/l (u pacientů s vyšším kardiovaskulárním rizikem do 7 mmol/l) na lačno. Po jídle pak 5–7,5 mmol/l. Cílové hodnoty měřené osobními glukometry (jde o orientační měření, i když současné značkové osobní glukometry vykazují vysokou přesnost) jsou o něco volnější na lačno do 8 mmol/l a po jídle do 9 mmol/l.

**U některých komplikovaných pacientů** jsou diabetologem stanoveny individuální cíle. O to více je pak nutné věnovat dostatečnou pozornost správně prováděnému selfmonitoringu glykémie.

**Udržení cílových hodnot je naprosto klíčové pro úspěšnou léčbu, která má za cíl zabránit vzniku akutních, a u diabetu 2. typu především pozdních komplikací diabetu.**



### Glukometry

Jsou malé přístroje určené k domácímu měření glykémie. Aby byly výsledné hodnoty přesné, je nutno respektovat návod výrobce. Výsledek měření může ovlivnit i velikost kapky krve. Nejvhodnějším místem pro vpich je zevní okraj špičky prstu, která je nejvíce prokrvená.

**I glukometr je vizitkou diabetika.**

Glukometr s příslušenstvím je pro diabetika osobním předmětem a v obalu je chráněn před nárazem, změnami teplot, vlhkostí i nečistotou.

A také vyžaduje určitou zodpovědnost a údržbu. Špinavý glukometr, pokapaný kapkami krve nebo nápoji, použité odběrové lancety apod. vypovídají o přístupu k léčbě.

**Veřejně dostupná doporučení České diabetologické společnosti ČLS JEP k selfmonitoringu uvádí že:**



Selfmonitoring glykemií (stanovení denních glykemických profilů hladin krevního cukru v běžných životních podmínkách) je nedílnou součástí dobře vedené péče o diabetika 2. typu.

Po odhalení cukrovky zvyšuje selfmonitoring pochopení základních léčebných opatření (především stravovacích návyků) a zvyšuje motivaci nemocných ke spolupráci.

Znalost postprandiálních glykemií umožňuje cíleně upravit léčebný režim včetně vhodného výběru jídel a docílit uspokojivou kompenzaci diabetu. Frekvence kontrol glykemií je stanovena individuálně ve vztahu k použité terapii a stavu diabetu. Podmínkou efektivit selfmonitoringu u diabetiků 2. typu je jeho spojení s edukací o úpravách léčebného režimu a jeho pravidelnost podle doporučení ošetřujícího lékaře.

zdroj: [www.diab.cz](http://www.diab.cz)



Proužky do glukometru za zvýhodněnou cenu, glukometr za cenu proužků a spolehlivý servis a podporu na zelené lince 800 111 077 dostanete na [www.argomed.cz](http://www.argomed.cz), dceřině spol. Promedica Praha Group a.s., zástupce švýcarské společnosti Ascensia pro ČR.



## Pohybem ke zdraví

„Všechno zní skvěle, ale kde vzít čas na pravidelnost?“

Jeden z našich obvyklých argumentů o velkých omylů, které se kolem fyzické aktivity objevují. Zvýšením své denní fyzické aktivity a zařazením mírného cvičení do každodenního programu dojde ke zlepšení nejen kompenzace diabetu, ale i dalších zdravotních potřeb.

Pohyb pomůže snížit riziko kardiovaskulárních příhod, vysokého krevního tlaku, mozkových příhod, rakoviny tlustého střeva nebo deprese. Ochrání před osteoporózou, sníží hladinu cholesterolu, zlepší koordinaci pohybu.

Při sportu se vyplavují do těla tzv. hormony štěstí, které pomáhají překonat úzkost, nervozitu a přispívají k lepšímu spánku.

**Glukoza** je základním palivem, ze kterého vzniká energie. Tu potřebují svaly k tomu, aby se mohly smršťovat a uvolňovat jednotlivá svalová vlákna. Pokud tedy sval pracuje – vykonává činnost, ke které je uzpůsoben, potřebuje několikanásobně větší množství energie. Tím dochází k větší spotřebě glukózy a snížení její hladiny v krvi.



Vybírejte si sport, na který se cítíte dostatečně fyzicky zdatní. Kombinujte sporty a cvičení.

Hýbejte se pravidelně. Nezapomínejte, že jde o vaše zdraví a váš dobrý pocit.

**Chůze** – přirozený pohyb. Je třeba se hýbat svižněji. Čím rychleji, tím lépe.

**Plavání** – přirozený pohyb, voda nadnáší, je možné cvičit ve vodě.

**Nordic walking** – na rozdíl od běžné chůze se při ní celé tělo odlehčí a dochází k menšímu zatížení kloubů.

**Jízda na kole** – snadný a praktický sport spojený s výlety a poznáváním.

**Běh** – aerobní cvičení, dá se provádět kdekoli a kdykoliv. Dá se kombinovat s chůzí.

**Jóga** – cvičení pro lidi, kteří nemají rádi rychlé pohyby. Procvičíte si i svaly, o kterých ani nevíte.

**Pilates** – na první pohled nevinné pohyby. Ale při mnoha sériích opakování se nezadýcháte, ale skvěle se budou formovat svaly.



### Nezapomeňte:

**Slunce** – při venkovních sportech se nezapomeňte namazat opalovacím krémem.

**Hydratace** – zejména v létě se pot vylučuje pokožkou. Ztráta tekutin může způsobit zhoršení koncentrace a koordinace či únavu.

**Svalové křeče** – dojde-li k úbytku tekutin, sníží se objem minerálů v těle – dochází ke křečím.

Do nápojového režimu je vhodné zařadit minerální vody s hořčíkem (pomohou i na vyčerpání a svalovou únavu).

### Čemu by se měly osoby s diabetem vyhnout?

- Adrenalinovým a extrémním sportům – seskoky padákem, hloubkové potápění, horolezectví
- Dlouhodobé sportovní zátěži – je větší riziko, že po skončení může přijít hypoglykemie
- Sportům, u kterých existuje vyšší riziko poranění dolních končetin

### Spotřebovaná energie při různých činnostech za 1 h.

0 – 400 kJ	práce u počítače, psaní, sledování TV
400 – 800 kJ	přetížení auta, rybaření, lehká domácí práce (vaření, mytí nádobí, utírání prachu, zehlení)
800 – 1000 kJ	lehké zahradnické nebo kutilské práce, zemetání nebo vytírání podlahy
1000 – 1500 kJ	luxování, mytí oken, převlékání postelí
1500 – 1900 kJ	praní a věšení prádla, rychlejší chůze, výkopové práce, bruslení
1900 – 2100 kJ	tanec, cyklistika, tenis, sjezdové lyžování
2100 – 2500 kJ	odhmování sněhu, basketbal, kanoistika, hokej, rychlé plavání, horolezectví
2500 – 2900 kJ	běh na lyžích, házená, šerm



# Metformin

lék první volby pro všechny osoby s diabetem 2. typu

## Zdámá léčba při diabetu 2. typu

Prvním předpokladem je dodržování dietních opatření, zajištění dostatečné pohybové aktivity a udržení si přiměřené tělesné váhy. Pokud se nedaří docílit doporučené hodnoty glykemie, je na místě doplnit léčbu PAD. Pokud ani po medikaci PAD nedojde ke zlepšení, nezbyvá než přidat k léčbě i aplikaci inzulínu.



## Perorální antidiabetika (PAD)

Jsou léky, které jsou podávány ústí. Účinek ve srovnání s inzulínem je mírnější a podávání je komfortnější. PAD jsou indikovány u osob s diabetem 2. typu. Nejedná se o jednotnou skupinu látek. Skupiny se navzájem liší nejenom chemickou strukturou, ale i mechanismem účinku. Žádná ze skupin cukrovku nevyлéčí, ale pomůže udržovat hladinu cukru v doporučených mezích.

## Pomáhá při cukrovce, zlepšuje zdraví

V poslední době bylo zjištěno, že metformin obecně zlepšuje zdraví pacientů – snižuje úmrtnost, snižuje výskyt kardiovaskulárních příhod, má protirakovinné a protizánětlivé účinky a má příznivé účinky i u onemocnění souvisejících se stárnutím.

## Původ a historie:

Galega officinalis (jesřřabina lékařská) je vytrvalá bylina původem z jižní Evropy a západní Asie. Ve středověku se používala ke zmírnění častého močení – dnes již víme, že se jednalo o cukrovku. Později se objevilo, že jesřřabina obsahuje látky snižující koncentraci glukózy v krvi. Přírodní látky z jesřřabiny měly značné množství nežádoucích vedlejších účinků, chemici hledali podobné látky, které by byly více vyhovující.

Tak byl v roce 1957 uveden na trh metformin pod obchodním názvem Glukophage (tedy „glukozový knedlík“).

Od té doby je používán ve farmakologické léčbě diabetu, zejména u osob s nadváhou.

## Krátký přehled dostupných skupin léků

Akarboza • Biquanidy (Metformin) • Glitazony  
Gliptiny (inhibitory DPP4) • Glifloziny (SGLT2 inhibitory)  
Glinidy • Inkretinová analoga (GLP1) • Sulfonylurea

## Co je anti-aging medicína?

(Definice podle Asociace medicíny proti stárnutí ČR) Medicína proti stárnutí je nově vzniklá medicínská specializace, jejímž cílem je dosáhnout co nejlepšího možného zdravotního stavu člověka a zároveň zpomalení procesu stárnutí organismu. Tato medicína působí na lidský organismus zevnitř i navenek a zabývá se také drobnými problémy, které se v rámci klasické medicíny často neřeší. Medicína proti stárnutí je novým medicínským směrem 21. století.

## Co jsou generické léky?

Generika, generické lékové ekvivalenty jsou ekvivalenty originálních léčivých přípravků, které mohou přijít na trh po vypršení jejich patentové ochrany.





# Jak naplno žít

## a nepřibrat?

Nejenom léto, ale i zima patří do období, kdy je třeba hlídat váhu. A to nejen z důvodu dovolené, ale pro různá lákadla. A může se jednat o zmrzliny, koktejly, teplé nápoje, popíjení nebo ponocování.

### Dodržovat pravidelný stravovací režim

Sportovní aktivity, cestování, celodenní aktivity narušují pravidelnost ve stravování. Nejčastější chybou je vynechání jídla přes den, což vede k večernímu nekontrolovatelnému přejídání. Snažte se dodržovat stejný počet i velikost porcí jako obvykle. Nebude vás to nutit k večernímu přejídání. Na cesty mějte s sebou vždy něco k pití i něco malého na zakousnutí. Nemůžete se spoléhat, že si vždy něco někde koupíte.

### Dodržovat pohybový režim

Prvotní nadšení po několika dnech může vprchat. Buď je moc velké vedro nebo zima. Nechceme-li jít do fitka, můžeme vyrazit na procházku v rychlejším tempu, do bazénu. A nyní jsou moderní i on-line cvičení.

### Dostatečný spánek

Tu a tam občas ponocovat můžeme, ale nemělo by to být každodenní záležitost. Odpočívajte a nepodceňujte spánek. Nevyspalý člověk má větší chuť na sladké a tučné jídlo.

### Misajte s rozumem

A vyzkoušejte mindful rating. Dezerty, zmrzliny nejen k létu patří. Ale je lepší dát přednost vychlazenému ovoci, tvarohové zmrzlině či dezertu. K ochutnání a uspokojení pár stačí pár soust, poté intenzita vnímání chuti klesá.

### Vyzkoušejte mindful rating:

**Jezte pomalu a vnímejte jídlo všemi smysly.**

Mindful rating – všímavé jedení - vychází z přístupu mindfulness. Tento přístup je nyní široce využívaný a uplatňuje se i při hubnutí a následném udržení váhy, které bývá mnohdy náročnější než samotné shazování přebytečných kilogramů.

Je třeba zpomalit, prozkoumat a vychutnat si každé jídlo, naslouchat signálům našeho těla. Vytváří psychologickou bariéru proti přejídání, což je častý problém lidí, kteří bojují se svou hmotností. Díky všímavému jedení dokážete vychutnat na maximum i menší množství oblíbeného pokrmu.

### Jezte sezónně, lokálně a střídavě

Argumenty, že se ovoce a zelenina nedají jíst, nejsou již moderní. Je třeba si vybudovat nový návyk, a to zeleninu na půl talíře. Na dovolených experimentujte, objevujte nové chutě, kombinace, ovoce i potraviny, které obohatí váš jídelníček i doma.

### Alkohol s mírou

K ponocování a posezení neodmyslitelně patří alkohol, který má také mnoho kalorií. A s rostoucím promile klesá sebeovládání a stravovací morálka. (!!!)

Víte, kolik sacharidů mají oblíbené nápoje?



Pivo 12°  
(500 ml)  
12 gS, 770 kJ



Pivo 12°  
(330 ml)  
24 gS, 490 kJ



Pivo ležák 12°  
(330 ml)  
21 gS, 490 kJ



Vino bílé  
sach. 7 gS, 530 kJ  
středně 14 gS, 700 kJ



Vino červené  
sach. 7 gS, 530 kJ  
plavé 14 gS, 700 kJ



Sekt  
sach. 7 gS, 520 kJ  
šampaň 9 gS, 550 kJ



Rum 40%  
(60 ml)  
4 gS, 440 kJ



Whisky  
(60 ml)  
0 gS, 290 kJ



Pepinac (Zelená)  
(60 ml)  
9 gS, 290 kJ



Večerní koktejl  
(60 ml)  
15 gS, 520 kJ



Nigamelenar  
(60 ml)  
4 gS, 280 kJ



Vodka  
(60 ml)  
0 gS, 300 kJ



Gin Tonic  
(200 ml)  
20 gS, 490 kJ



Aperol Spritz  
(300 ml)  
54 gS, 440 kJ



Cukrářská  
(300 ml)  
25 gS, 1200 kJ



Mojito  
(300 ml)  
18 gS, 490 kJ



Pilsa Colada  
(300 ml)  
60 gS, 2600 kJ



dobrotin.com



## Centrum pro chirurgickou léčbu obezity

zajišťuje koordinaci přípravy před bariatrickou operací, bariatrickou operativou a následné kontroly.

Nachází se v pavilonu A, přízemí, ambulance č. 2.

Karlovarská krajská nemocnice a.s. zavedla od ledna 2022 v rámci chirurgického pracoviště do svého spektra výkonů také bariatrické operace a zařadí se tak k ostatním odborným centrům chirurgické léčby obezity v ČR.

Nově vzniklé Centrum pro chirurgickou léčbu obezity v KKN poskytuje komplexní péči o pacienta s nadváhou – nejen chirurgickou část, ale ve spolupráci s dalšími odborníky – psychologem, obezitologickou ambulancí, nutričním specialistou a dalšími umožňuje celkový přístup k léčbě tohoto onemocnění.

**Máte-li nadváhu, neváhejte oslovit svého diabetologa či praktického lékaře a nechte se nasměrovat do některé z ambulanč zaměřených na léčbu obezity, kde zhodnotíte svůj zdravotní stav s odborníkem a nastavíte správný postup při léčbě. Chirurgická terapie pak může být jedním z terapeutických postupů. I obezita může mít své řešení a každý by měl s vědomím jejích obrovských rizik zvážit, zda investice do sebe sama není tou investicí nejlepší.**

**Obezita je závažné chronické onemocnění, které způsobuje mnoho zdravotních komplikací, přispívá ke zkrácení života a snížení jeho celkové kvality. Univerzální příčina obezity neexistuje, její příčiny jsou velmi různorodé, částečně geneticky podložené, nicméně velmi obecně řečeno jde o nepoměr mezi energetickým příjmem a výdejem.**

**Stupně obezity se dělí do několika kategorií podle Indexu tělesné hmotnosti, tzv. BMI (Body Mass Index). Podle BMI lze poté určit, v jaké kategorii se pacient nachází a jaká forma léčby připadá pro daného pacienta v úvahu.**



### Hodnocení tělesné hmotnosti podle BMI:

BMI	klasifikace hmotnosti
pod 18,5	podvýživa
18,5-25	norma
25-30	nadváha
30-35	obezita I. stupně
35-40	obezita II. stupně
nad 40	obezita III. stupně

### Znáte svůj obvod pasu ?

Riziko onemocnění		
	Zvýšené riziko	Vysoké riziko
Ženy	80 – 88 cm	89 cm a více
Muži	94 – 102 cm	103 cm a více



Obezita není jenom dieta 2022

DIA 2022



**„KDO JE UMÍRNĚNÝ V JÍDLE,  
JE SÁM SOBĚ LÉKAŘEM“**

## Zdravotní rizika obezity

Obezita přináší řadu rizik. Kvůli vysoké hmotnosti jsou přetěžovány klouby i páteř a pacienti mohou mít mnoho pohybových potíží.

Obezita ohrožuje také fungování metabolismu a souvisí hlavně s diabetem mellitem (cukrovkou) 2. typu, zvýšenou hladinou cholesterolu, aterosklerózou a metabolickým syndromem.

Obezita zkracuje život v průměru o 9 let a snižuje jeho kvalitu. Obezita může být příčinou psychických poruch (například deprese) a zhoršuje plodnost.

 Mezi zdravotní rizika patří zejména:

- Diabetes - Diabetes mellitus 2. typu
- Vysoký cholesterol
- Metabolický syndrom
- Ateroskleróza

Kromě výše uvedených metabolických rizik bývá obezita spojena s dalšími komplikacemi. Jedná se například o mechanické komplikace související s nadměrnou hmotností a častější výskyt nádorových onemocnění. Obézní pacienti jsou častěji nemocní a mají celkově sníženou kvalitu života.

 Spánková apnoe

Obezita je rizikovým faktorem také pro vznik spánkové apnoe. Jedná se o onemocnění, pro které je typické lapání po dechu a dočasná zástava dechu ve spánku. Pacienti se spánkovou apnoí jsou ohroženi kvůli poklesu hladiny kyslíku v krvi, opakovaně se v noci budí a přes den se potýkají s únavou, nevyspáním a zhoršenou výkonností. Spánková apnoe se zlepšuje téměř u všech pacientů po bariatricko-metabolické operaci, u některých osob problémy úplně vymizí.

 Příprava pacienta před zákrokem

Před každou operací, která má za cíl léčit obezitu, se pacienti musejí pokusit zhubnout pomocí běžně dostupných metod, jako je úprava jídelníčku a zvýšení pohybové aktivity (tzv. konzervativní léčba). Pokud tato léčba nepřináší výsledky a pacient se svým lékařem začnou uvažovat o operaci, pacient se dostává do péče týmu lékařů z různých oborů. Do přípravy na operaci se vždy zapojuje chirurg, interní lékař, anesteziolog, psycholog a odborník na výživu.

Někdy může být nutná spolupráce dalších lékařů, to ale závisí na konkrétních zdravotních problémech každého pacienta. Součástí přípravy na operaci se proto někdy stává kardiolog, plicní lékař, gastroenterolog nebo diabetolog.

 Předoperační vyšetření

Před jakoukoliv operací musí pacienti podstoupit základní předoperační vyšetření. V případě chirurgické léčby obezity jsou ale potřeba i další vyšetření. Díky tomu mohou lékaři posoudit všechna rizika operace.

Co přesně pacienty čeká?

- odběry krve na laboratorní vyšetření
- rentgen plic
- vyšetření srdce (EKG)
- vyšetření funkce plic (spirometrie)
- ultrazvukové vyšetření břicha
- endoskopické vyšetření zaživačního ústrojí (gastroskopie)
- případně rentgenové vyšetření žaludku pomocí kontrastní látky





### Základní typy bariatrických operací jsou:

- Rukávovitá resekce žaludku (zúžení žaludku), tzv. tubulizace
- Žaludeční bypass (zmenšení žaludku a jeho napojení na tenké střevo)
- Bandáž žaludku (umístění škrticího kroužku na žaludek)
- Plikace žaludku (zmenšení objemu žaludku)

### Operací léčba nekončí

Po operaci je nutné změnit své dřívější stravovací i pohybové návyky a po operaci dlouhodobě spolupracovat s lékařem v rámci pravidelných kontrol. Čeká vás krátkodobé i dlouhodobé zotavování, přechod na nový jídelníček a dodržování předepsaného režimu.

### Jídelníček a režim po operaci

Nejdříve začnete postupně trávicí ústrojí zatěžovat tekutou stravou, později kašovitou a poté pomalu přejdete na tuhou stravu. Se sestavením jídelníčku vám pomůže nutriční terapeut. Výraznou novinkou je zmenšení porcí a nutno stravovat se pravidelně. V jídelníčku musí být zastoupeny všechny živiny – bílkoviny, tuky, cukry. Budete se muset naučit rozlišovat zdravé a nezdravé potraviny a jejich přípravu ke konzumaci. Samozřejmostí se pro vás stane i pravidelný pohyb. Vyberte si sport, který vás bude bavit a budete se mu věnovat dlouhodobě.



### Co vše se sleduje po operaci?

Lékař bude sledovat vývoj hmotnosti, změny v obvodu pasu, procentu tělesného tuku i změně BMI. Pozornost se věnuje také případným pooperačním komplikacím a tomu, jak se vyvíjí vaše dřívější onemocnění, jako je např. cukrovka. Lékaře bude zajímat i to, jak vám celkově daří a jak cítíte.

### Vitaminy a minerály pod kontrolou

Po operaci můžete mít nedostatek některých vitamínů (B,D) a minerálů nebo stopových prvků (vápník, hořčík, selen, železo). Jedním z důvodů může být menší příjem jídla či horší vstřebávání živin ze stravy. Po operaci vás čekají také odběry krve například kvůli kontrole krevního obrazu, funkce jater a hladiny krevního cukru.

### Doživotní dohled lékaře

Cílem léčby není jen snížení hmotnosti, ale její držení na rozumné hodnotě, a také předcházení různým nemocem, popř. jejich včasná léčba. U onemocnění, léčených před operací, je nutné sledovat jejich vývoj. A to zejména u diabetiků. Kompenzace cukrovky se obvykle po operaci dlouhodobě zlepšuje, a proto je potřeba upravovat léčbu.





# IMUNITA sídlí ve střevech



Nechť je vaše jídlo vaším lékem,  
nebo se lék, stane vaším jídlem.

Hippokratés



## Probiotika

Jsou živé organismy, které velmi příznivě působí na střevní mikroflóru a brání přemnožení škodlivých bakterií a kvasinek.

Pojem probiotika zahrnuje nepředstavitelné množství různých kmenů bakterií, z nichž každý funguje trochu jinak.

Asi nejnámějšími zdroji jsou kysané mléčné výrobky, jako jsou bílé jogurty, zákysy nebo jogurtová a kefírová mléka, výborným zdrojem prospěšných bakterií může být například i kysané zelí či kvašená zelenina.

Význam používání probiotik ani zdaleka nekončí jejich skvělým vlivem na střeva. Jsou vyhledávány i těmi, kteří mají takové problémy jako:

- záněť
- kožní problémy (akné, rosacea, ekzém, lupénka)
- onemocnění plynoucí z narušení střevní mikroflóry (obezita, diabetes druhého typu, srdeční a cévní nemoci)

**Jedním z nejdůležitějších faktorů, který rozhoduje o vašem zdraví, je síla imunitního systému.**

Podstatná část imunity (uvádí se až 80 procent) souvisí se zdravím střev. Aby organismus a imunita fungovaly tak, jak mají, je třeba udržovat trávicí ústrojí v co nejlepším stavu. Tedy mít v rovnováze střevní bakterie, bez jejichž přítomnosti ve střevech byste nepřežili. Střevní mikrobiom hraje bezpochyby velmi důležitou roli ve zdravém trávicím traktu i v naší celkové imunitě a jejich popularita raketově vzrůstá.



**Druhým mozkem člověka jsou střeva. Jak jsou zdravá střeva, je zdravý i člověk.**

## Střevní mikrobiom

označuje souhrn všech mikroorganismů žijících v našich střevech. Tyto organismy nejsou vždy zdraví prospěšné, některé mohou naopak i škodit. Podle odborníků se v našem střevě vyskytuje až na 500 druhů mikroorganismů, kterých je dohromady až sto bilionů. Dokonce existují výzkumy, že střevní mikroflóra souvisí se stravou i pravidelným cvičením, které jí může do jisté míry ovlivňovat. Na druhou stranu toho víme o střevním mikrobiomu poměrně málo, ale jedno se ví 100%, že střevní mikrobiom je u každého člověka unikátní a je ovlivněný mnoha faktory.

**A to je naprosto zásadní pro pochopení toho, že suplementace probiotiky je velmi individuální.**



**Střevní mikrobiom je u každého člověka unikátní.**





**Prebiotika**

slouží jako potrava pro probiotické bakterie. Prebiotika tedy prochází střevy, aniž by byla jako ostatní živiny vsřebána. Využívají je ale právě „přátelské“ bakterie. Díky tomu jsou v podstatě stejně důležitá jako ony, protože pro ně vytvářejí ve střevech příznivé podmínky a také podporují jejich množení a aktivitu.

Řadíme sem například inulin. Jeho zdrojem je ovoce a zelenina, zejména cibuloviny - cibule a česnek - či hlízy, například topinambur. Prebiotikem je ale i vláknina z rostlinné stravy. Vyskytují se také v luštěninách.

**Symbiotika**

Obsahují kombinaci probiotik s prebiotiky. Může to být například snídaně ve formě jogurtu (probiotikum) s banánem (prebiotikum s inulinem), nebo třeba svačina jako salát s cibulí (prebiotikum) a dresink, zakysaná smetana či jogurt s keffrem (probiotikum).

Tekutá forma doplňování probiotik umožňuje praktické dávkování a používání spojené s pitným režimem.

Užívání přispívá k posílení imunitního systému, snižuje napětí a únavu. Udržuje normální hladinu cukru v krvi a také normální stav pokožky. Díky absenci živočišných enzymů je produkt vhodný i pro vegetariány a vegany.

**Zajímejte se o svoji stravu!**

**Strava není důležitá jen kvůli růstu svalů a není dobré si hlídat jenom bílkoviny. Mnohem větší důraz je vhodné také klást na potraviny bohaté na prebiotika a probiotika.**

**Kombinací zdravé a vyvážené stravy lze významně přispět k posílení imunitního systému.**


[www.NasaKlinika.cz](http://www.NasaKlinika.cz)  
 MUDr. Mgr. Sylvie Špišáková, Ph.D.

 Chtákov
  Chotěboř
  Mlýnska
  Maleč

**DIHAZA**  
 DIABETOLOGICKÁ AMBULANCE  
[www.Diahaza.cz](http://www.Diahaza.cz)

MUDr. Jitka Hrašalová Zápletalová  
 ☎ 733 648 740

[Domů](#)
[Ordinace](#)
[Naše služby](#)
[Aktuality](#)
[Odkazy](#)
[GDPR](#)
[Kontakty](#)

**Diabetologie Holešov**  
 MUDr. Jitka Hrašalová Zápletalová  
 Vítejte na oficiálních stránkách naší ordinace. Na tomto místě najdete aktuální informace o provozu.



**Ordinace MUDr. František Samek**

 Dia + interní + rehabilitační ordinace  
 Mariánské Lázně, Kamenný dvůr  
 rehabilitační lékař, internista  
[www.poliklinikapraha.cz](http://www.poliklinikapraha.cz)  
[ordinace.dvur@seznam.cz](mailto:ordinace.dvur@seznam.cz)



Úsloví  
a rčení  
o jídle

**Naši předkové by dnes mohli z fleku dělat nutriční poradce, svědčí úsloví a rčení o jídle, která se nám dochovala.**

Pojďme si pár nutričních rad našich předků připomenout v podání tzv. selského rozumu.

- **Snídaní sněz sám, o oběd se rozděl se svým přítelem a večeři daruj svému nepříteli.**

Většina nutričních terapeutů se shoduje v tom, že snídaně má být nejkaloričtější (má „nakopnout“ a dodat energii do celého dne), s obědem to nemáme přehánět a že večeře má být lehká, spíše zeleninová. Zvláště pokud chceme hubnout, neměli bychom se právě navečer přejídat.

- **Kdo chce spát sladce, ať večeří krátce.** (Francouzské přísloví)

S těžkým a plným žaludkem se špatně usíná a spí, protože žaludek musí pracovat nad plán, místo aby – jako celé tělo – odpočíval. Hinduistické školy již několik století tvrdí, že se má jíst naposledy zhruba 3 až 4 hodiny předtím, než jdeme spát, pokud tedy chceme mít klidné spaní. A ostatně, nakonec to potvrdila i moderní věda.

- **Hlad je převlečená žízeň.**

Hlad může být skutečně převlečený za nedostatek tekutin.



Člověk by měl jíst, aby žil,  
nikoliv žít, aby jedl.

Hippokratés

- **Kde se hodně pije, žere, tam nemoc otevřít dveře.** (Slovenské přísloví)

Jaké problémy způsobuje přejídání, asi všichni víme. Nejhorší je ukládání tuku na břiše, kde tlačí na vnitřní orgány a znesnadňuje jejich činnost. Tuk zanáší cévy, kterými pak hůře protéká pro tělo tak potřebná krev, což má samozřejmě vliv i na poruchy srdce a na vysoký tlak. Vyšší váha těla má vliv na kolenní klouby a kyčle, a člověk pak trpí artrózou nebo dnou. Obezita je jedním z hlavních rizikových faktorů při vzniku cukrovky. Dalšími nemocemi z nadváhy jsou žlučňákové kameny a křty, nádory, psychické problémy, deprese, gynekologická onemocnění, poruchy spánku a další.

- **Čím více se sladí, tím hůře se vstává od stolu.** (Lužické přísloví)

S výše uvedeným souvisí i nadměrné používání cukru – a to nejen v čaji či kávě, ale i zákuscích, limonádách, v alkoholu. Proto se doporučují přírodní sladidla, nejčastěji med, případně stévie.

- **Jez dopolasyta, pij dopolopita, vyjdou ti naplno léta.**

Japonský termín „hara hachi bu“ znamená něco jako „jez do 80 %“ a znamená v podstatě to samé, co výše uvedené přísloví. Nejenom v našich zemích si lidé všimli, že přejídání a hltání jídla k ničemu dobrému nevede – že dostanete brzy zase hlad, že s plným břichem se hůř pracuje a přemýšlí (pokud děláte nějakou duševní činnost) a že se přejídáním jen ukládají do těla zbytečné tuky.

- **Pospíchej pomalu.** (Latinské rčení)

Navíc by měl člověk jíst pomalu, aby si jídlo vůbec uvědomil. Proto třeba v Indii jedí jídlo rukama – nejenom z náboženských důvodů. Člověk kromě zraku (jak jídlo vypadá), čichu (jak jídlo voní) a chuti zapojuje další smysl – hmat. Každé sousto se doporučuje v puse alespoň dvacetkrát pokousat. Zkrátka, když jídlo zhltnete, ani nevíte, že jste něco jedli, a máte brzy opět hlad.



● **Zdravý jako rybička.**

Snad další důkaz, že naši předkové si byli vědomi zdravotních účinků požívání ryb, aniž by tušili cokoli o omega-3 nenasycených mastných kyselinách, jež mají pozitivní vliv na správnou funkci očí, mozku a srdce, ani o vitamínech A, B12 a D, nebo že rybí maso obsahuje vysoké množství kvalitních bílkovin, nízký obsah cholesterolu, nulový obsah sacharidů, je bohaté na zinek, selen či železo.

● **Jak k jídlu, tak k dílu.**

Lidé před zhruba 120 lety byli zvyklí pořádné dřině. Ráno v šest vstali, vykydali hnůj, nakrmili hospodářská zvířata, podojili kravku nebo kozu, sesbírali vejčeka. V létě se chodilo pěšky na sena třeba i několik desítek kilometrů. Na zimu se musela posekat hromada dříví na topení. Soušky se musely předtím odvozit z lesa. Není divu, že strava našich předků obsahovala sádlo, máslo, tuky obecně, protože svým děláním lidé veškeré kalorie spotřebovali. Dnes, žel, jíme často stejně jako naši předci, ale chybí nám jejich manuální činnost a aktivní pohyb. A to, že se jednou týdně projedeme na kole po rovince podél řeky či si zahrajeme squash nebo si zaběháme, na věci nic nemění, naopak pohyb jednou za čas je pro tělo spíše nebezpečný.

● **Láska prochází žaludkem.**

Je dokázáno, že dobré jídlo a pití má pozitivní vliv na receptory pohody a na uvolnění hormonů štěstí jako dopaminu, serotoninu a endorfinu. V těle je za vznik těchto hormonů zodpovědná látka tryptofan, kterou najdeme v čokoládě, kakau, ale rovněž v rybách, kuřecím, krůtím a hovězím masu, mléčných výrobcích, oříšcích, semínkách, fazolích, banánech, ve špenátu a v mnoha dalších potravinách.

● **Kdo je umírněný v jídle, sám sobě je lékařem. (Latinské přísloví)**

Nejideálnější je zlatá střední cesta. Nejíst ani málo, ani moc, z potravin žádnou zbytečně nevynechávat, protože každá obsahuje nějaké pro tělo potřebné látky, ale také zase nejíst často to samé. Pokud nic nepřeháníme, ale ani příliš neomezujeme, pokud máme pestrou stravu, pak toto latinské přísloví platí v celém svém rozsahu.

● **Nemáš-li kaši rád, neřkej o ní, že není dobrá. (Perské přísloví)**

A konečně – každý má rád něco jiného a žádné jídlo není ani lepší, ani horší.

Karlovy VARY®

KARLOVARSKÝ KRAJ

Živý kraj

místní Agenda 21

Centrum pro zdravotně postižené Karlovarského kraje  
WWW.SLUZBYPOSTIZENYM.CZ

AMGEN

KV CITY CENTRUM, s.r.o.

ILCO.cz

AQUAFORUM

Abbott

SONS

KamVy  
KARLOVARSKÁ AMBULANCE VÝŽIVY

svět zdravotní

MĚSTO CHEB

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

KOMUNITNÍ centrum Chebsko

Karlovy Vary  
Český rozlíše

Krajská knihovna Karlovy Vary

Dr.Max+

BELLIS

Aliance žen s rakovinou prsu

ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

vodakva

Roche

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ PORADYVNÁ ČESKÉ REPUBLIKY

promedica

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ K. VARY  
zdravkaiv.cz

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV SZU

BAGR TYGR

TRIATLET KARLOVY VARY

BĚŽECKÁ ŠKOLA PRLOZSKOPOLSKA

diá Svaz diabetiků ČR



## Není pytlík jako pytlík

Když se řekne stomie, dost lidí si představuje, že to má něco společného se zubařem. Se stomatologií je společný pouze základ slova pocházející z řeckého „stoma“, což znamená ústa, v přeneseném významu pak otvor.



Stomie neboli vývod není nemoc, ale druh zdravotního postižení!

### Stomie je otvor,

kterým je ze zdravotních důvodů vyveden dutý orgán na povrch těla, nejčastěji to bývá tlusté střevo, tenké střevo nebo močové cesty. Nachází se většinou na levé nebo pravé straně břicha.

Zachraňuje život a ulevuje od zdravotních komplikací. Nese s sebou i nepříjemnosti, protože obsah vyvedeného orgánu odchází samovolně a nepřirozenou cestou a stomici musí používat stomické pomůcky.

Stomik je i zdravý člověk, kterému vývod zůstal jako následek dřívějších zdravotních komplikací.



### Druhy stomií

Stomie se liší zejména druhem vyvedeného orgánu:

- kolostomie = vývod tlustého střeva
- ileostomie = vývod tenkého střeva
- urostomie = vývod močových cest
- kombinované a jiné stomie.

### Nejčastější příčiny zavedení stomie

- onkologická onemocnění
- střevní záněty (ulcerózní kolitida, Crohnova choroba apod.)
- náhlé příhody břišní
- překážka nebo proděravění střeva
- zánětlivé výchlípky střeva
- vrozené vývojové vady
- úrazy a poranění
- píštěle
- inkontinence stolice
- poškození z ozařování
- endometrióza
- překážka v močových cestách
- neléčené záněty močových cest
- a další



#### Informační a poradenské centrum pro stomiky a jejich blízké

Návštěvu infocentra je třeba si telefonicky dohodnout. Volejte ve všední dny 8 - 16 h.

České ILCO, z.s.

„ILCO“ znamená zkratku latinských slov:

Ileum = část tenkého střeva

Colon = tlusté střevo

# ILCO.cz

Problémy, se kterými se setkáváme, patří k určitému tabu, o němž naše společnost nerada hovoří.

Proto byl vytvořen web, kde jsou informace určány nejen pro stomiky, ale také pro širokou veřejnost.



## Pomůcky

Stomie se stala součástí života i těla. Je důležité novou situaci co nejrychleji přijmout a naučit se o stomii pečovat. Po příchodu z nemocnice v koupelně zaberou místo neznámé prostředky pro péči o stomii a ve skříni krabice plné divných sáčků. Jak se v tom všem vyznat, jak o stomii pečovat a co dělat v případě potíží vám poradí stomická sestra.

Některé pomůcky pomáhají udržet pytlík tam, kam patří. Výběr jednotlivých pomůcek a prostředků ovlivňuje to, jaký druh stomie máte, vzhled jejího okolí, individuální snášenlivost jednotlivých pomůcek nebo odlišné potřeby každého z nás.

**Nelze doporučit jednu zaručenou pomůcku pro každého.**

Stomie i tělo se mění, a proto je někdy nutné vyměnit dlouho vyhovující pomůcky nebo prostředky za jiné. Nebojte se toho a řekněte sestřičce, pokud vám pomůcka nesedí, nevyhovuje, nebo nějak omezuje. Správným výběrem a používáním předejdeme zdravotním komplikacím a nepříjemným situacím.

## Mýty

Stomie mají jen starší lidé **NE**

Stomie může mít každý. O stomii se příliš nemluví a lidé si často myslí, že se týká jen starších lidí se závažným onemocněním. Proto ji mnohdy odmítají i v případě, že jim může zachránit život. Když má miminko při narození špatně vyvinutá střeva, zachrání mu život dočasná stomie. Pro mladé lidi s Crohnovou chorobou, je stomie řešením pro kvalitnější život, někdy i pro život samotný.

Stomie bolí **NE**

V období po operaci jsou samozřejmě rána i celé břicho bolavé, ale bolest časem odezní. Zdravá stomie nebolí. Sliznice střeva totiž nemá nervová zakončení.

Každý to uslyší **NE**

Stomie občas vydává zvuky a někdy zrovna v nejméně vhodné chvíli. Vše se dá eliminovat nenadýmanou stravou, důkladným kousáním, vhodným typem sáčku, přelepeným filtrem.

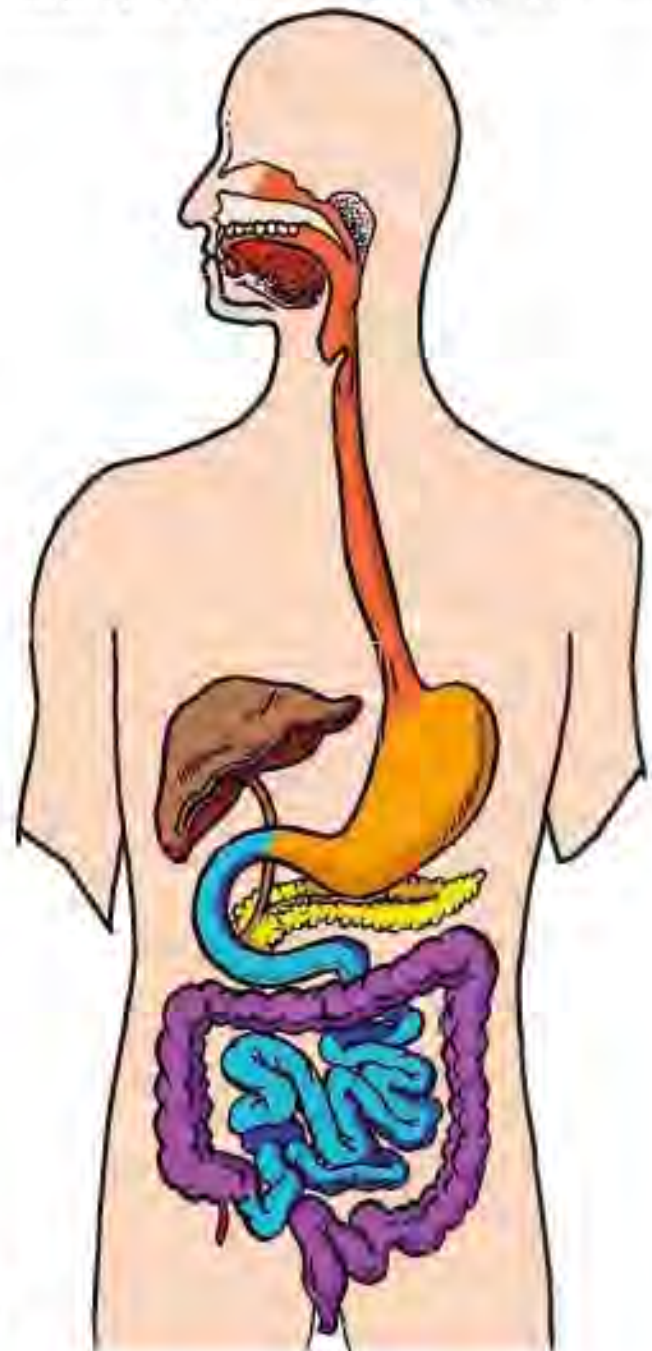
Pokud se to stane, není třeba na to dále upozorňovat. Často také býváme na zvuky citlivější než ostatní a slyšíme to, co nikdo kolem.

## Jak funguje trávicí trakt

Rozmělněná potrava se dostává z dutiny ústní do jícnu. Jeho hlavní funkcí je přesun potravy do žaludku. Žaludek je dutý orgán, v němž dochází k mechanickému a chemickému rozkladu potravy. Ta dále pokračuje do tenkého střeva, kde se dokončuje trávení. Rozložené složky potravy se tu vsřebávají do krve. Střevní obsah je v ileu řídký.

Tenké střevo je pro udržení života nezbytné a bez nepříznivých důsledků na organismus lze vyjmout jen jeho část. Následuje tlusté střevo (colon), ve kterém se do těla ze střevního obsahu vsřebává zejména voda a soli, a to zejména v jeho pravé polovině, důsledkem toho se v levé části formuje zahuštěná až tuhá stolice.

V pravé polovině je obsah tlustého střeva ještě řídký, v levé je více zahuštěný až tuhý. Tlusté střevo není nezbytné pro život a může být celé vyjmuto.





# Ulcerózní kolitida



**Sřevní onemocněnř, které dokáže změnit život ze dne na den! Jedná se o nevléčitelné, nicméně léčitelné onemocněnř.**

## ■ Operace?

V některých případech je definitivním řešením radikální chirurgický výkon. Operace vždy znamená odstranění celého tlustého sřeva. Důvodem k operaci je neúčinnost nebo nesnášenlivost medikamentů či riziko rozvoje nádorového onemocněnř tlustého sřeva. Ulceróznř kolitida postihuje pouze tlusté sřevo a konečník, tudř jeho odstranění a vytvoření vývodu vede k vyléčení pacienta. Stomie, umělý vývod ze sřeva je pro řadu pacientů strašákem. Proto se ulceróznř kolitida většinou operačně řeší odstraněním tlustého sřeva a ponecháním krátké oblasti svěračů, na něž se napojí tenké sřevo a vytvoří se z něj náhrada konečníku – pouch.

## ■ Jak žít?

Pozor na :

- potraviny obsahující hrubou vlákninu (celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy a semínka, nadýmavé druhy zeleniny)
- nadměrný příjem tuků (tuky hlavně nepřepalovat)
- stres
- kouření
- vynechání medikace

To vše může příznaky zhoršit.

Pokud znáte své spouštěče, měli byste se jim vyhnout!

## ■ Příznaky

Mezi hlavní příznaky patří bolest břicha a průjem s přítomností krve nebo hnisu. S tím je také spojená ztráta tělesné hmotnosti, nevolnost a nechutenství. K dalším projevům patří bolest kloubů, kožní vředy, únava, anémie a také horečka.

## ■ Příčiny

Přesný důvod není známý. Lékaři se domnívají, že je způsobena imunitním systémem – imunitní systém nemusí správně reagovat na bakterie v trávicím traktu. Stres a strava mohou příznaky zhoršit, ale nejsou příčinou.

## ■ Diagnóza

Pro správné stanovení diagnózy vám lékař provede kolonoskopii, aby bylo možné podívat se blíže do vnitřku tlustého sřeva. Tím se odhalí záněty nebo vředy v dané oblasti. Kolonoskopie může také pomoci lékaři vyloučit další stavy, jako je Crohnova choroba a rakovina.

## ■ Strava

Doporučena bývá bezsezbytková strava, lehce stravitelná, úprava stravy i výběr potravin šetřící trávicí trakt, abstinence alkoholu. Pokud změníte životní styl, a to zejména stravování, poznáte výrazný rozdíl a zlepšíte si kvalitu života.

## ■ Co znamená název?

Slovo „kolitida“ je složeno z latinských výrazů „colon“ (tlusté sřevo) a přípony „itis“ (zánětlivý), a označuje tedy zánět tlustého sřeva. Pojem „ulceróznř“ lze přeložit jako vředovitý.

Název „ulceróznř kolitida“ se dá tedy chápat jako vředovitý zánět tlustého sřeva. Přestože výskyt vředů na sliznici je pro nemoc charakteristický, jejich výskyt je individuální a záleží na závažnosti onemocněnř.





# CO JE DIABETES



vaše tělo potřebuje inzulín pro přeměnu glukózy na energii



Když slinivka neprodukuje žádný inzulín, je to cukrovka 1. typu.



Když není inzulín dostatečně účinný díky obezitě, je to cukrovka 2. typu.



Když je inzulín méně účinný díky těhotenství, je to těhotenská cukrovka.



# DIABETES JAK SNÍŽIT RIZIKO



plavání



cyklistika



rychlá chůze

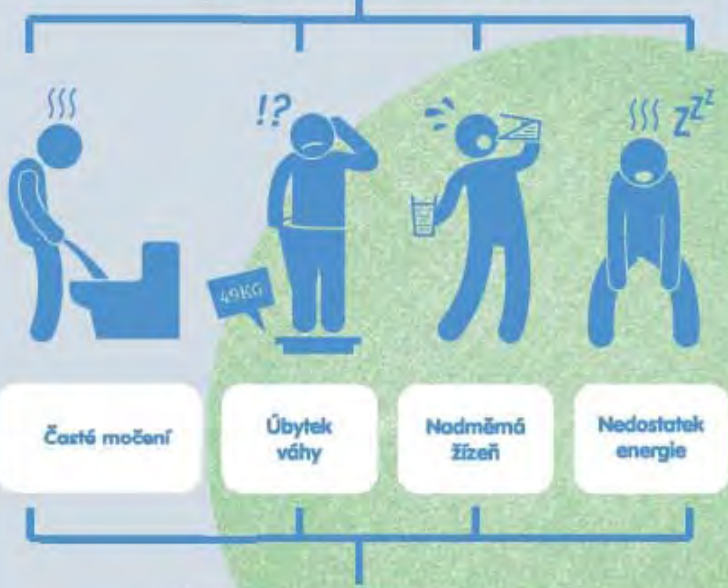


tanec

30 minutami denně snížíte riziko cukrovky 2. typu až o 40 %



# DIABETES VAROVNÉ PŘÍZNAKY



Pokud máte některý z těchto příznaků, navštivte lékaře **IHNED**



# DIABETES RIZIKOVÉ FAKTORY



Rodinná zátěž



Nedostatek pohybu



Nezdravé stravování



Nadváha, obezita





## Akademie patientských organizací (APO)



### Cíle APO:

- podpořit nezávislost patientských organizací
- umožnit jejich dlouhodobý rozvoj
- naučit je efektivně získávat prostředky z českých i evropských zdrojů
- zkvalitnit jejich prezentační a vyjednávací schopnosti

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

APO je vzdělávací a rozvojový projekt určený pro české patientské organizace. Snaží se přispět k řešení hlavních problémů a umožnit lepší porozumění v oblasti práva, potřeb a povinností pacientů.

Projekt byl spuštěn v roce 2012 a za jeho zrozením stojí Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP). Během své existence se k APO přidala spousta patientských organizací.



## Ministerstvo zdravotnictví ČR



[www.patientskaakademie.cz](http://www.patientskaakademie.cz) Portál pro pacienty a patientské organizace

Zdravotní politiky by měly odrážet reálné potřeby pacientů. MZČR vnímá důležitost přítomnosti legitimních zástupců pacientů u jednacího stolu, a proto zástupce patientských organizací informuje o plánovaných krocích a současně je s nimi konzultuje. Sekce Pro patientské organizace zahrnuje informace o aktivitách ministerstva směrem k patientským organizacím a pacientům, které zastupují.

Ministerstvo připravilo portál pro pacienty, kterým je sdělena diagnóza nebo ji již mají, aby si mohli co nejjednodušeji vyhledat nejbližší patientskou organizaci, která by jim poskytla další informace pro plnohodnotný život.

[www.patientskeorganizace.mzcr.cz](http://www.patientskeorganizace.mzcr.cz)

## Národní asociace patientských organizací (NAPO)



Národní asociace patientských organizací sdružuje patientské organizace zaměřené na všechny typy onemocnění i zdravotního postižení působící v České republice. Úkolem NAPO je prosazovat kolektivní zájmy pacientů a poskytovat podporu svým členským organizacím. Bylo zřízeno pro advokační a osvětové aktivity.

NAPO bylo založeno 17. listopadu 2021, u jeho zrodu stálo 11 zakládajících členů. Přípravný výbor však byl aktivní již od začátku roku 2021. V České republice pracuje zhruba 140 patientských organizací. NAPO má již 35 členů.

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

## Národní zdravotnický informační systém



Národní zdravotnický informační systém (NZIS) je jednotný celostátní informační systém veřejné správy, v němž jsou shromažďovány a zpracovány osobní a další údaje ze základních registrů orgánů veřejné správy, ministerstev, od poskytovatelů zdravotních služeb, případně dalších osob předávajících údaje do NZIS.



# Muzeum Diabetu

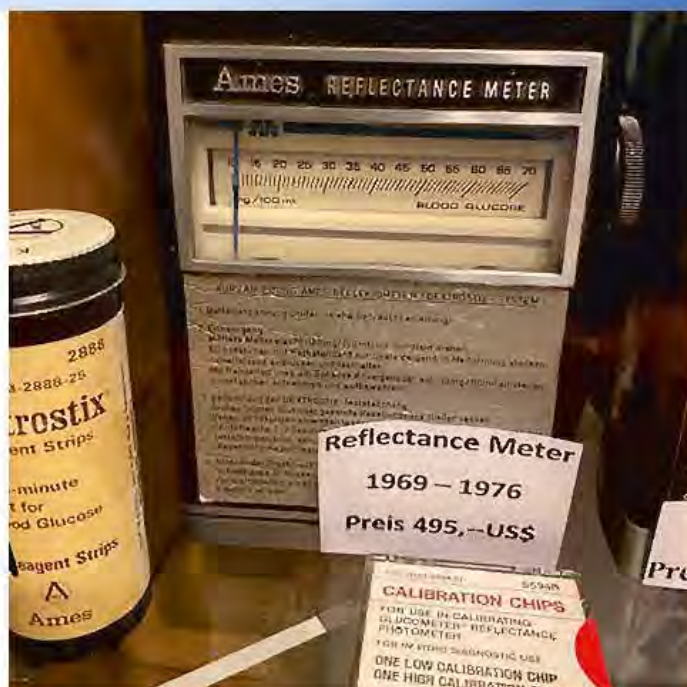
Prostřednictvím svých exponátů přináší souhrnné poznatky o historickém vývoji léčby diabetu v českých zemích od nejstarších dob po současnost, a to v kontextu ke světovému trendu.

Sbírka, která má charakter technické a technologické sbírky, vznikla především k seznámení veřejnosti s dlouhou historií diabetu a rovněž ke studijním účelům pro potřeby studentů lékařských fakult, lékařů, sester, ale i zájemců z řad pacientů, jejich zájmových sdružení, ale i farmaceutických a diagnostických firem z oboru diabetologie.


Za zrodem Muzea stál v roce 1999 pan Vítězslav Kupčík, doslova matador českého trhu pomůcek pro diabetiky. V rámci svého dlouholetého angažmá u firem z oboru diabetologicky orientovaných technologií, (diagnostických i léčebných) získal spoustu starých, vyřazených, více či méně funkčních produktů, výrobků a pomůcek ze segmentu zdravotnických prostředků sloužících k diagnostice a léčbě onemocnění diabetes mellitus. Následovala dlouhá etapa třídění, oprav, rekonstrukcí, restaurací a z původně malého koníčka se stala ucelená sbírka. Nyní sbírka čítá více než 1500 exponátů.



Muzeum můžete navštívit po předběžné domluvě. Vitek Kupčík, Zahradní 186, Háj ve Slezsku  
Tel: (+420) 602 539 004  
Email: Muzeum.48@seznam.cz  
[www.diabetesmuseum.cz](http://www.diabetesmuseum.cz)



## Diabetes Museum Mnichov

 Zakladatelem muzea je Werner Neumann. Když onemocněla dcera Anja, změnil se celé rodině pohled na život a začali se zajímat o problematiku diabetu. Informace byly tak zajímavé, že tomu propadli a začali mapovat počátky léčby cukrovky. V jejich sbírce najdeme nejenom technologie, pomůcky pro selfmonitoring nebo léčbu, ale také literaturu, historické známky, plakety a nechybí i dresy známých sportovců, kteří byli aktivní i s tímto onemocněním. Jedná se v současné době o největší a nejkomplexnější sbírku na světě.

Muzeum můžete navštívit po předběžné domluvě. Werner Neumann, Veldenerstr. 136, Mnichov  
Email: [neumann@diabetesmuseum.de](mailto:neumann@diabetesmuseum.de)  
[www.diabetesmuseum.com](http://www.diabetesmuseum.com)



Díky spolupráci mezi těmito muzei dochází k výměně získaných exponátů. A tím i rozšiřování sbírek.



# PLATNOST receptů, poukazů a možnost jejich opakování

		Platnost	Možnost opakování a platnost při opakování	Poznámka
Recept	Elektronický	Den vystavení + 14 kalendářních dnů, neurčí-li lékař jinak, nejdele však 1 rok	ANO Opakovací recept neizo předepsat pro LP, které obsahují omamné či psychotropní látky Den vystavení + 8 měsíců, neurčí-li lékař jinak, nejdele však 1 rok Jeou-li předepsány 2 druhy LP, musí být u obou stejný počet opakování	„Nezaměňovat“ pro lékárníka znamená, že musí vydat LP, který je předepsán, a nemůže jej, ani v případě jeho nedostupnosti (výpadku), zaměnit za jiný LP se stejnou léčivou látkou. Zaměnit jej může pouze v případě, pokud je s ohledem na zdraví pacienta nezbytný okamžitý výdej.
	Ličitný	Den vystavení + 14 kalendářních dnů, neurčí-li lékař jinak, nejdele však 1 rok U receptů neodkladné péče s pokračovací den vystavení + následující kalendářní den	NE	„Nezaměňovat“ je vhodné používat v případě, kdy má předepisující lékař skutečné důvody trvat na vydání pouze předepsaného léčivého přípravku, ať již jde o odůvodnění zdravotním stavem či jinými důvody na straně pacienta (např. alergie na pomocné látky či zejména u dětských pacientů - fixace na konkrétní příchut', tvar, velikost nebo barvu lékové formy).
	Elektronický s modrým pruhem	Den vystavení + 14 kalendářních dnů, neurčí-li lékař jinak	NE	
	Ličitný s modrým pruhem	Den vystavení + 14 kalendářních dnů, neurčí-li lékař jinak	NE	
	Elektronický	Den vystavení + 30 kalendářních dnů, neurčí-li lékař jinak, nejdele však 1 rok	NE	Pravidelně a opakovaně předepsané ZP, které musí schvalovat RL, mohou být na dobu 12 měsíců čtvrtěly prostřednictvím jednorázově vydaného písemného souhlasu RL s opakovanou preskripcí ZP. Výjimkou jsou ZP pro vítká krytí.
	Ličitný	Den vystavení + 30 kalendářních dnů, neurčí-li lékař jinak, nejdele však 1 rok	NE	Ještěže předepisující předepíše zdravotnický prostředek, na jehož úhradu se podílí pacient, je předepisující povinen na tuto skutečnost pacienta upozornit. Při výdeji lze zdravotnický prostředek se souhlasem pacienta zaměnit za jiný zdravotnický prostředek s ohledem na účinnost a určený účel.
Poukaz	Ličitná nebo elektronická	Den vystavení + 60 kalendářních dnů	NE	
	S modrým pruhem	Den vystavení + 30 kalendářních dnů, neurčí-li lékař jinak	NE	
Žádanka	Ličitná nebo elektronická	Den vystavení + 60 kalendářních dnů	NE	
	S modrým pruhem	Den vystavení + 30 kalendářních dnů, neurčí-li lékař jinak	NE	

Vysvětlivky: LP – léčivý přípravek • ZP – zdravotní pomůcka • RL – revizní lékař • ZP – zdravotní pojistovna  
 Informace platné k 1. 3. 2022 / © ČLnK, 2022



# LÉKY

## zpátky do lékárny

**Nespotřebované léky nemůžeme likvidovat jako běžný komunální odpad nebo splachovat do výlevky či toalety!**

### Nebezpečný odpad

Nejenom léky na předpis, ale i volně prodejné či veterinární medikamenty patří mezi nebezpečný odpad, proto musí být likvidovány předepsaným způsobem. Pokud není postup dodržen, dochází ke kontaminaci půdy nebo podzemní vody. Chemikálie uvolněné z nesprávné likvidace léků mohou ovlivňovat z dlouhodobého hlediska nejenom lidi, ale i zvířata.

### Co tedy s léky?

Nespotřebované léky nebo léky s prošlou expirací je možné vrátit bezplatně do jakékoliv lékárny. Lékárna je povinná tyto léky převzít. Po převzetí jsou uchovávány v označených nádobách, které jsou předávány k odborné likvidaci.

### Co do lékárny nenosit?

Mezi tento odpad nepatří výživové doplňky, kosmetika, homeopatika a většina zdravotních pomůcek.

### Jak vrátit do lékárny?

Nepoužité léky se vrací obvykle bez papírového obalu. Papírový obal je možné zlikvidovat jako separovaný odpad. Do lékárny se nosí jen vnitřní obsah balení, tj. blistry (platička), skleněné nebo plastové nebo hliníkové nádoby. Obsah nesmí mít smíchán dohromady. Složky jednotlivých léků mohou mezi sebou chemicky

reagovat. Léky ve speciálních obalech, např. inhalátory je třeba vrátit do lékárny. Podobně i léky, které pro vás připravili v lékárně, např. masti.

### Jak likvidovat jehly, injekce, teploměry?

I tyto pomůcky můžete odevzdat v lékárně. Musí být předány tak, aby nedošlo ke kontaminaci prostor ani ohrožení personálu v lékárně. Jehly a injekce tedy odevzdávejte v plastových nádobách – ideálně průhledné plastové nádoby. Nepoškozené teploměry se také odevzdávají v plastových nádobách, aby se zabránilo případnému úniku rtuťi.

Rtuť je prchavá a pro lidský organismus toxická. To je důvod, proč se nyní již používají teploměry digitální, infračervené nebo s barevným lihem namísto rtuťi.

### Kdy vrátit léky do lékárny?

- **Pokud** již nebudete lék používat. Nepředávejte nespotřebované léky dalším osobám. Lékař předepsal léky a dávkování vám dle vaší diagnózy.
- **Pokud** jsou po datu expirace. Jedná se o datum, během kterého výrobce garantuje účinnost a bezpečnost léku. Po této době může být účinek snížen nebo může být zdraví škodlivý.
- **Pokud** dojde k jakémukoliv viditelné změně vlastnosti léku – změna barvy, vůně, chuť, konzistence.
- **Pokud** je vnější obal poškozen – popraskán atd.





## Dušnost trápí hlavně obézní

Dušnost, tedy stav, kdy se člověku špatně dýchá a má pocit nedostatku vzduchu, může doprovázet mnoho nemocí. Jestliže se zadýcháte při chůzi do kopce, nemusí vás to znepokojovat, jestliže se vám ale dýchá špatně i v klidu, je třeba to řešit.

### Co může být příčinou?

Pocit dušnosti nemusí souviset zdaleka jen s plicemi, může být následkem toho, že v krevním oběhu, a tedy i v srdci, není dostatek kyslíku. To může souviset se srdečním selháním, ale také s chudokrevností.

### Zadýchávání se kvůli obezitě

Špatné dýchání nečistě souvisí s vysokou hmotností a následně špatnou fyzickou kondicí. Pokud se člověk málo hýbe, jeho tělo špatně toleruje fyzickou zátěž. Při vyšším stupni obezity pak objemné břicho přímo tlačí na bránici, která pak následně utlačuje plíce, což je přímo příčinou dušnosti. Lékaři tento stav označují jako hypoventilaci při obezitě nebo také jako Pickwickův syndrom. Typické je, že se zhoršuje vleže.

### Dušnost ze stresu

Dušnost ze stresu se objevuje v psychicky náročných situacích. Nejde tedy o zdravotní komplikace, ale potřebu dodat tělu více kyslíku ve chvíli úzkosti nebo i hysterie. Může dojít až k hyperventilaci. Při ní je dýchání výrazně rychlejší nebo hlubší oproti normálnímu. Dojde k poklesu hladiny oxidu uhličitého v krvi, což způsobí křeče kolem úst i na končetinách. Stav vypadá velmi dramaticky.

Doporučuje se vdechování vlastního vydýchaného vzduchu z igelitového sáčku. Pomůže rychle obnovit ztracenou biochemickou rovnováhu v krvi.

**Dušnost souvisí s nemocemi plic, ale i srdcem.**

### Dušnost v těhotenství

Nastávající matky často pociťují mírnou dušnost, která je většinou způsobena rostoucí dělohou, jež utlačuje plíce a bránici. Problémy se zhoršují zejména při námaze.

### Dušnost při infekčních onemocněních plic a dýchacích cest

Běžně se dušnost vyskytuje při zánětech horních cest dýchacích a kašli. Ty většinou doprovází teplota, jsou krátkodobé a k léčbě stačí volně prodejné přípravky. Pokud teplota nezačne klesat, je možné, že v těle probíhá například zápal plic nebo angína, a jsou potřeba antibiotika.

### Dušnost při „kovidu“

Jestliže máte testem potvrzený covid, sledujte své dýchání. Záchranku si zavolejte, když se zadýcháváte, i když jdete jen na krátkou vzdálenost, když nemůžete přestat kašlat, máte pocit, že plíce nemají dostatek kyslíku, myslíte, že se dusíte. Pravděpodobně se k tomu přidá i pocit tíže na hrudníku.

**TÝKÁ SE I MĚ  
SRDEČNÍ SELHÁNÍ?**

The infographic lists the following symptoms:

- Dušnost (Shortness of breath)
- Dužňavý suchý kašel, zvláště v noci (Dry cough, especially at night)
- Časté noční vstávání k záchodu (Frequent nighttime urination)
- Časté močení (Frequent urination)
- Dušnost i v klidu (Shortness of breath even at rest)
- Dužňavý suchý kašel (Dry cough)
- Časté vstávání k záchodu (Frequent nighttime urination)
- Časté vstávání k záchodu (Frequent nighttime urination)
- Časté vstávání k záchodu (Frequent nighttime urination)
- Časté vstávání k záchodu (Frequent nighttime urination)



### Dušnost při nemocích srdce

Dušnost vzniká také v důsledku špatného okysličení těla. Jednou z příčin bývá ischemická choroba srdeční či ucívání cév, problémy se srdeční chlopní nebo přímo postižení srdečního svalu či kardiomyopatie. Potíže mohou vzniknout náhle nebo jsou chronické.

### Dušnost při anémii

Pro laika překvapivým důvodem dušnosti bývá chudokrevnost (neboli anémie). Je to přitom logické: chudokrevný člověk má málo hemoglobinu, který přenáší kyslík do tkání. Ačkoliv tedy jeho plíce i srdce pracují normálně, tkáně dostávají málo kyslíku.

### Dušnost a nemocné plíce

Pokud se ale zadýcháváte při chůzi po rovině, potíže se zhoršují, a přitom se vaše fyzická kondice za poslední dobu nezhoršila, může jít o potíže s plícemi. Myslet je třeba na CHOPN neboli chronickou obstrukční plicní nemoc. Ta je častější u kuřáků, ale nemusí to vždy platit. Mimo dušnosti, která se projevuje i u běžných denních činností včetně mluvení, se u CHOPN přidává vykašlávání hlenu a lidé často trpí záněty horních cest dýchacích s vlhkým kašlem.

### Dušnost: astma a alergie

Podobné příznaky bude mít astma, které může vznikat nejen na základě alergické reakce. Typickým příznakem je hvízdavé dýchání, dušnost a svírání na hrudi, jako by se člověk nemohl nadechnout, protože průdušky jsou zúžené.

Potíže s dýcháním mohou nastat také v důsledku alergické reakce na nějakou látku. Projevuje se jen lehčí dušností, kašlem, rýmou a podobně, postačí k akutní léčbě i volně prodejná antihistaminika. Opakující se situace je ale třeba řešit s lékařem.



### Dušnost a rakovina plic

Vážnější stavy mohou značit na rakovinu plic, která je bohužel zákeřná v tom, že ve chvíli, kdy se už se objeví potíže dýcháním, bývá už v pokročilém stádiu.

Víte, co je **SRDEČNÍ SELHÁNÍ?**



Srdeční selhání se liší od jiných problémů se srdcem



Srdeční selhání je, když se srdce nedokáže pumpovat dost krve do celého těla



K srdeční zastávce dojde, když je srdeční rytmus nepravidelný a dojde k "elektrickému" zkratu



K srdečnímu selhání dojde při snížení účinnosti srdeční činnosti nejčastěji kvůli srdečnímu selhání

Společné časté příznaky srdečního selhání



Dužnost



Velká únava



Otoky nohou, kotníků, břicha



Lehký nárůst tělesné hmotnosti



Žitba chvění a jekot



Rychlý tlukot srdce





**Nové CT na urgentním příjmu  
Nemocnice K. Vary a v Nemocnici Cheb**



**10 let staré CT nahradil nový přístroj za více než 30 mil. korun. Splňuje ty nejpřísnější požadavky 21. století. Jedná se o CT zn. Philips 6000 Series.**



**! Zrychlení vyšetření pacientů v těžkém stavu u polytraumat a mrtvic.**

Toto CT zajistí včasnou diagnostiku zejména u akutních případů na urgentním příjmu. Oproti starému přístroji nabízí např. tzv. perfuzi celého mozku neboli kontrolu prokrvení u cévních mozkových příhod, výrazné zlepšení vyšetřování srdce či dynamické vyšetřování dutiny břišní, které zlepšil rozlišení mezi maligním a benigním nádorem a zároveň umožní lepší kontrolu ložisek po onkologické léčbě.

„Nový hardware a software naskenuje větší objem dat za kratší dobu, což vede ke zkrácení doby vyšetření a tím ke snížení radiační zátěže pacienta. Zrychlení diagnostiky umožňuje také přednastavení nové škály specifických protokolů pro diagnostiku daného onemocnění a je také zásadní u vyšetření pacientů v těžkém stavu u polytraumat a mrtvic,“ popisuje primář radiologického oddělení MUDr. Jiří Hofmann.

Pro obsluhující personál je bezesporu zajímavé bezdrátové připojení injektoru, který pacientovi aplikuje kontrastní látku či fyziologický roztok při samotném vyšetření. Díky tlakovým pístitům vstříkne pacientovi látku do žil přesněji a dbá na správnou rychlost vstříkávání, aby nedošlo k poškození žilního vstupu.

Zdravotníci, kteří s ním pracují, ocení i navigační systém pro minimálně invazivní výkony pod CT, kdy zavádění instrumentaria probíhá v biplanární (dvourovinové) kontrole bez ozařování operujícího lékaře.

**I v chebské nemocnici** nahradili v září 2022 opotřebovaný, desetiletý počítačový tomograf za nový. Tamní radiologické oddělení na něm vyšetří ročně v průměru 5700 pacientů. Mezi nejčastější vyšetření patří CT mozku, CT páteře a následuje CT břicha a CT plic.

Mezi méně častá, ale neméně důležitá vyšetření, patří angiografie cévního systému - hlavně plicních tepen při emboliích a karotid (krčních tepen s tepnami mozku u mozkových příhod). Pacienti zde podstupují také angiografická vyšetření dolních končetin (zobrazení cév - tepen a žil). U těchto vyšetření hraje důležitou roli kvalitní vyšetřovací i rekonstrukční software poskytující lepší výsledky.



„Zásadní rozdíl staré versus nové CT je jednoznačně v technických a softwarových parametrech, díky kterým pak dochází ke kvalitnějšímu zpracování nasbíraných dat při vyšetření,“ potvrdil zástupce primáře chebského radiologického oddělení MUDr. Martin Trpák.

Právě kvalita obrazu je jednou z předností nového přístroje. Díky rozšíření počtu řad detektorů z 64 na 128 lze všechna vyšetření provádět v kratším čase a zároveň i s nižší dávkou rentgenového záření na pacienta.







# HOREČKA

Víte, kdy je zvýšená teplota těla prospěšná a kdy je naopak třeba ji začít snižovat?

Zatímco zvýšená teplota je obrannou reakcí našeho organismu, vysoká horečka tělo vyčerpává. Léčba horečky spočívá v podávání léků proti horečce, zvýšeném pitném režimu a odpočinku. Podpořit ji lze přípravky s obsahem vitamínu C, zinku a echinacey.



## Rizika horečky

Dlouhotrvající horečka nad 38 °C může vést k dehydrataci. Ta se nejčastěji projevuje nevolností, svalovou slabostí a poruchami vědomí. Hrozí ztráta životně důležitých minerálů a oběhové poruchy. Aby se snížilo riziko dehydratace, je nutné snažit se snižovat teplotu léky, přijímat dostatek tekutin s vysokým obsahem minerálů – nesyčené minerální vody a rehydratační roztoky – a být v klidném prostředí.

Nezbytné je vyhledat lékaře při horečce nad 38,0 °C, která nereaguje na léčbu, trvá déle než 3 až 5 dní nebo je spojena s jinými závažnými příznaky, jako jsou například opakované zvracení, průjem, zmatenost či křeče.



## Podpořte imunitní systém

Nejčastější příčinou horečky jsou bakteriální a virové infekce. S dobře fungující obranyschopností se tělo dokáže infekci účinněji bránit. Imunitě prospívá pestrá a vyvážená strava s dostatkem vitamínů a minerálů.



## Léčba

### ● Zvýšená teplota nebo horečka?

Normální teplota se pohybuje v rozmezí 36,0 až 37,0 °C, do 38,0 °C je to zvýšená teplota a nad 38,0 °C horečka. Vyšší teplota lidského těla může vzniknout při infekčních a jiných onemocněních, ale i při přehřátí organismu nebo po nadměrné fyzické námaze.

### ● Kdy ji nesnižovat a proč?

Zvýšená teplota je obrannou reakcí našeho těla, která brání růstu a množení patogenů, jež stojí za infekčními nemocemi. Je projevem dobře fungujícího imunitního systému – tělo ji potřebuje při boji s infekcí. Tělesnou teplotu do 38,0 °C není vhodné snižovat, je však nutné být v klidu a upravit pitný režim.

### ● Kdy ji snižovat a jak?

Horečka nad 38,0 °C představuje pro naše tělo velkou zátěž, proto se doporučuje ji snižovat pomocí léků proti horečce a bolesti, nejčastěji s obsahem paracetamolu, ibuprofenu nebo kyseliny acetylsalicylové. Důležitý je zejména dostatek tekutin a odpočinek.







Antibiotika jsou účinná pouze proti bakteriálním infekcím – nemohou vás vyléčit z infekcí, které jsou způsobeny viry, jako je běžné nachlazení nebo chřipka. Antibiotika nezabrání virům, aby se šířily na další osoby.

#### Jak fungují antibiotika v našem těle?

Antibiotika zasáhnou bakterie, které způsobily probíhající nemoc, ale bohužel i tělu prospěšné bakterie, jež se nacházejí ve střevě, na kůži a sliznicích. Právě střevní bakterie jsou důležité pro správné trávení, tvorbu některých vitamínů a v neposlední řadě se podílejí na funkci imunitního systému.

Poklesem prospěšných bakterií při antibiotické léčbě může dojít k nepříjemným potížím.

Typickou komplikací jsou průjemy vyskytující se u 20–40 % léčených osob. Objevit se může i nevolnost, nadýmání, křeče nebo nepříjemné pocity v intimní oblasti. S podporou obnovy střevní rovnováhy vám pomůžou probiotika – prospěšné bakterie, které se přirozeně vyskytují v našem těle, kde plní řadu důležitých funkcí.



# Antibiotika ANO X NE

#### 5 zásad

- Dodržujte dávkování

Užívejte antibiotika pravidelně ve stanovených intervalech podle doporučení lékaře a lékárníka.

- Dodržujte dobu léčby

Neukončujte léčbu předčasně, přestože cítíte úlevu a zlepšení projevů nemoci.

- Nesnažte se „ušetřit si“ antibiotika

Antibiotika jsou určena pouze vám a pro léčbu konkrétní nemoci, nepodávejte je jiným osobám.

- Poslouchejte signály vlastního těla

Při alergické reakci (kožní vyrážka, ztížené dýchání, náhlé ztížené polykání) neužívejte další tabletu a kontaktujte neprodleně svého lékaře.

- Podpořte léčbu

Dodržujte pitný režim, dopřejte si pestrou stravu a dostatek spánku, přijímejte vitamíny a minerály a vyhněte se alkoholu či nadměrnému slunění.

#### Alkohol

Důvodů proč nekombinovat je dokonce hned několik. Touto kombinací se neúměrně zatěžují játra a ledviny, která se kromě antibiotik musí popasovat ještě s alkoholem.

A alkohol významně snižuje účinnost antibiotik, takže by vám nemusela zabrat a třeba by vám byla nakonec nasazena další.

A to je další zátěž pro organismus. Když berete antibiotika, jste pravděpodobně nemocní nebo vaše nemoc doznívá. Za takové situace rozhodně není žádoucí lít do sebe litry alkoholu.

Antibiotika však nejsou jedinými léky, při jejichž užívání je dobré se vyhnout konzumaci alkoholu. Berete-li léky proti bolesti, rozhodně byste je neměli zapíjet pivem či jiným alkoholem.

Taková kombinace totiž stejně jako u antibiotik poškozuje játra a dokonce zvyšuje riziko závislosti na alkoholu. Stejně pravidlo platí i pro užívání léků proti bolesti, kterými chcete léčit ranní kocovinu.



### Můžu s antibiotiky na slunce?

Slunění se při užívání antibiotik rozhodně nedoporučuje. Netlumí sice přímo účinek léků, ale vyvolává slabost a únavu, ovlivňuje celkově zdravotní stav a také zvyšuje citlivost kůže – pokožka se snadněji spálí a může dojít k různým fotosenzitivním reakcím. To platí samozřejmě i pro návštěvy solárií.

### Antibiotika a sport

Sportování s antibiotiky je podle lékařů jednoznačně mimo hru. Naše imunita totiž potřebuje čas na rekonvalescenci a začít se sportem hodinu po užití posledního léku by se rozhodně nemuselo vyplatit.

Když jsme nemocní, znamená to, že se naše tělo musí vypořádat se zvýšenou zátěží. Proto se i cítíme fyzicky špatně a unavení. Některé orgány (například ty z respiračního ústrojí) nemusí pracovat na sto procent. Navíc, lidská imunita dělá kdeso, aby se nezvaných návštěvníků zbavila. Proto máme oslabněnou teplotu a další systém reakcí, které nás činí zranitelnými. (Imunita je zaneprázdněná tím, že se zabývá jiným existujícím problémem.)

Tělo má co dělat samo se sebou. Natož ještě s podáváním špičkových výkonů a následnou regenerací. O cvičení po antibiotikách se poraďte s lékařem, který vám je předepsal.

S největší pravděpodobností vám ale poradí se cvičením počkat ještě 1-2 týdny po skončení léčby. Během prvních návštěv sportovního zařízení pak myslete na to, že nemůžete začít přesně tam, kde jste skončili, ale musíte přidávat na intenzitě spíš postupně.

### Další negativní účinky antibiotik

-  Nevolnost
-  Zvracení
-  Křeče
-  Průjem
-  Přecitlivělost na světlo
-  Horečka
-  Kvasinkové infekce sliznic (záněty pochvy nebo žaludu)

V některých případech může dokonce dojít k zbarvení zubů, nebo k alergické reakci. I přes vedlejší účinky antibiotik z toho neplyne, že by nebyla potřebná. Spíš naopak. Užívat by se ale měla jen v odůvodněných případech.

### Antibiotika a probiotika

Antibiotika hubí škodlivé bakterie. Problém je ale tak trochu v tom, že v našem těle žijí i hodné bakterie, které jsou s námi v symbióze. Antibiotika to ale nepoznají. Prostě zahubí všechny bakterie, které jim přijdou do cesty. Právě to může být spouštěčem mnoha přidružených problémů (vaginální infekce, průjem...).

**Z toho důvodu je dobré společně se zahájením léčby antibiotiky začít užívat i probiotika.**

Ačkoliv to neznamená, že nedojde k žádné ztrátě přátelských bakterií, nemělo by jít o takový radikální propad. Antibiotika a probiotika by se měla začít užívat současně.

Ne ale ve stejnou dobu. Vždy s několikahodinovým odstupem.





# RECEPTY od Anežky



Anežka Pancová, nutriční kouč

## Tofu cuketové placky

### Suroviny:

- tofu
- cuketa
- vložky jemné
- vejce
- sůl
- pepř
- česnek
- oregano

### Postup:

Cuketu nastroháme nahrubo a tofu najemno. Přidáme vejce, koření, vložky a promícháme. Na plech tvoříme placky, které pečeme na 180 stupňů cca 20 minut. Podávat můžeme s dipem, salátem nebo jinou přílohou.

## Patizon plněný mletým masem

### Suroviny:

- patizon
- tymián
- petrželka
- strouhaný eidam
- vejce
- sůl
- mleté maso
- cibule
- pepř
- olivový olej
- příloha brambory (nebo jiná), zelenina na salát

### Postup:

Patizon omyjeme, rozkrojíme na půl a vydlabeme semínka a dužinu. Dužinu nakrájíme na kostky. Cibuli očistíme a nakrájíme na jemno, orestujeme na oleji a přidáme ochucené mleté maso (sůl, pepř, petrželka, tymián) a potom dužinu z patizonu. Restujeme asi 10 min. Hotovou směs plníme do vydlabaného patizonu, zalijeme rozmíchaným vajíčkem a posypeme sýrem. Pečeme na 180 stupňů cca 30 min. Mezitím si připravíme salát a zvolenou přílohu.



## Francouzské tousty

### Suroviny:

- 4 ks toustového chleba
- 100 ml keffru
- 1 vejce
- skořice
- 1/2 vanilkového cukru

### Postup:

Smícháme kefir, vejce, skořici a cukr. Do směsi namočíme tousty a opékáme na pánvi z obou stran. Podáváme s jogurtem, ovocem a oříšky.



## Čokoládový hummus

### Suroviny:

- 85 g cizrny
- 22 g arašídového másla
- 1 lžičce kokosu
- 1 lžička medu
- 35 ml mléka
- 1 lžičce kakaa

### Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme dohladka tyčovým mixérem a můžeme podávat. Hummus patří nejčastěji na toustový chléb, ozdobíme ovocem a semínky.

## Kuskusové placky

### Suroviny:

- 150 g kuskusu
- 250 g strouhaného eidamu
- 3 ks jemné cibulky
- 2 vejce
- sůl, pepř
- sušená rajčata, olivy

### Postup:

Kuskus uvaříme a necháme vychladnout. Přidáme sýr, vejce, nakrájenou cibulku a dochutíme kořením. Placky dáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme na 200 stupňů cca 25 minut.





## RECEPTY od Šárky

Šárka Suraová, nutriční terapeut

### Rychlý jablečný koláč s jogurtem

#### Suroviny:

- 2 jablka • 1 lžice citronové šťavy • 1 kelímek bílého jogurtu • 3/4 kelímků cukru krupice • 2 vejce
- 1 lžička mleté skořice • 1/2 lžičky citronové kůry
- 1,5 kelímků polohrubé mouky • 3 lžičky kypřicího prášku do pečiva • 1 lžice skořicového cukru

#### Postup:

Jablka oloupeme, nakrájíme na tenké plátky, zastříkneme šťávou a necháme bokem. Trouba na 180 °C. K jogurtu přidáme zbývající suroviny. Směs dobře promíchejte. Vylijeme do dortové formy nebo malého pekáčku vysypaného moukou. Posypeme skořicovým cukrem.



### Zelňáky

#### Suroviny:

- 500 g kysaného zelí • 100 g brambor • 2 vejce
- 3 hrsti strouhanky • 2 stroužky česneku
- 1/2 cibule • majoránka

#### Postup:

Kysané zelí podle chuti propláchneme a zlehka pokrájíme. Přidáme nahrubo nastrouhanou středně velkou bramboru, vejce, strouhanku a podle chuti i koření: prolisovaný česnek, jemně nakrájenou cibuli a majoránku.

Uvedené množství berte čistě orientačně, každý si bramboráky dochucuje po svém. Kdo chce, může přidat i kostičky slaniny.

Na pánvi rozpálíme olej (nebo sádlo) a smažíme stejně jako bramboráky: lžící do rozpáleného tuku dáme hromádku těsta a rozetřeme ji na středně silnou placku. Smažíme z obou stran dozlatova, pak necháme okapat na papírové utěrce.



### Mrkvový dort s ořechy

#### Suroviny:

- 175 g cukru krupice • 115 g strouhaných vlašských ořechů • 3 vejce • 150 g oleje • 250 g najemno nastrouhané mrkve • 2 lžice bílého jogurtu
- 1/2 sáčku vanilkového cukru • 175 g hladké mouky
- 1/8 muškátového oříšku • 1 lžička mleté skořice
- 1 lžička mletého zázvoru • 1/2 kypřicího prášku
- 1/2 jedlé sody

**Náplň:** • 1 a půl vaničky měkkého tvarohu nebo mascarpone • máslo • cukr moučka • vanilkový cukr • rostlinná šlehačka • nahrubo nasekané vlašské ořechy na zdobení

#### Postup:

- Ve velké míse smícháme ručně vejce, olej, nastrouhané ořechy a mrkev, cukr a jogurt.
- Postupně vmícháme mouku s kypřicím práškem, jedlou sodou, nastrouhaným muškátovým oříškem, skořicí a zázvorem, tak aby vzniklo hladké těsto.
- Dortovou formu vyložíme pečicím papírem, vlijeme

těsto a dáme do rozehřáté trouby na 140 °C. Pečeme asi 1 h. a 15 min.

• **NÁPLŇ:** V míse vymícháme dohledka tvaroh, cukr moučku a vanilkový cukr podle chuti. Po rozpuštění cukru postupně přimícháme povolené máslo a nakonec krém odlehčíme přidáním ušlehané rostlinné šlehačky.

• Korpus po vychladnutí překrojíme podélně na dvě části. Promazáme vyšší vrstvou krému a poté celý dort omažeme krémem ze všech stran.

Boky obsypeme nahrubo mletými ořechy. Na závěr můžeme ozdobit mrkvičkami z marcipánu.

• Před krájením musí dort být nejméně 10 h. v chladu.







**V minulém století nechyběla na žádném zahrádce. Mladí pěstitelé ji ale skoro neznají. Chutná jako rybíz a angrešt dohromady. Není náročná na pěstování, proto je vhodná i pro méně zkušené zahrádkáky.**

#### Jak vypadá?

Josta je keřem, čili ovocnou dřevinou, který je na rozdíl od angreštů bez trnů. Mezi hlavní benefity patří její beztrnitost. Proto se podobá černému rybízu.

#### Proč ten název?

Josta (*Ribes nigrula*) získala svůj název ze spojení dvou zkratk německých výrazů *Johannisbeer* (JO) označující černý rybíz a *Stachelbeere* (STA) označující srstku.

#### Kdy zraje?

Kvete v květnu, od začátku prázdnin sklízíme fialové (až 3 cm) plody, které rostou v hroznu po 3-5 bobulích a dozrávají postupně. Čím zralejší jsou, tím jsou sladší. Obsahují vysoký podíl vitamínu C. Po úplném dozrání neopadávají, ale zasychají na keři/stromku. Díky své větší velikosti se dobře sbírají.

#### Jak chutná?

Plody dozrávají postupně. Jsou v průměru 1-3 cm velké a mají jemně kyselou chuť, připomínající kiwi. Jsou bohaté na vitamín C a obsah bioflavonoidů.

#### Jak se pěstuje?

Josta neláká běžné škůdce a často ani mšice. Keř netrpí žádnými chorobami, které trápí jeho původní rodiče - angrešt a rybíz. Rozmnožujeme proto výhradně vegetativně, čili řízkováním a nebo křížením. Obě metody jsou oproti množení semeny velmi spolehlivé.

#### Využití josty

Zpracováváme jako rybíz nebo angrešt. Hodí se do koláčů či bublanin. Lze připravit šťávu, marmeládu, kompot či džem. Díky své originální chuti je vhodnou přílohou k salátům, sýrům i masu.



# Japonská malina

**Mnoho lidí miluje maliny od dětství pro jejich velké a vždy chutné bobule. Druhů malin je poměrně dost. Ale tento typ malin zatím nenajdeme na mnoho zahrádkách, byť jde o nenáročnou rostlinu na pěstování.**

#### Kde se vzala?

Na území Ruska se dostala z Dálného východu poměrně nedávno, proto je velmi exotická a mnozí o ní ani nevědí. Přesné místo, kde byla tato krásná odrůda vyšlechtěna, není známo.

Existuje mnoho důkazů, že byly pěstovány v Japonsku a Číně. Například v Číně se nazývá Miao Miao. V Rusku je odrůda známá pod jiným názvem - Purpurenoplodnaya.



### Jak vypadá?

Jde o středně velký keř, dosahuje výšky kolem 2 m. Výhonky maliníku jsou dlouhé, více než 3 m, pokryté listnatými štětinami. Výhonky této kultury jsou velmi kudrnaté, je často přirovnávána k révě. Bobule jsou nasazeny nerovnoměrně a samotná plodnost se táhne od srpna až do mrazu.

### Kdy zraje?

V závislosti na regionu je doba zrání velmi pestrá, z toho vyplývá, že sklizeň začíná zhruba od srpna do září. V sezoně můžete z jednoho keře nasbírat až 1,5 kg, ale pokud je keř malý, pak jen asi 0,5 kg plodů. Velikost jedné bobule je v průměru asi 10 mm, barva se pohybuje od červené až po tmavě fialové odstíny. Nechybí ani černá barva. Právě kvůli tmavým odstínům je tato odrůda zaměňována s ostružinami.

### Jak chutná?

Chuť je poměrně sladká. Sladkost závisí na množství slunce a hnojení, mohou být přítomny kyselé tóny.

### Jak pěstovat?

Tento druh maliníku nevyžaduje žádné zvláštní podmínky pro pěstování. Odrůda je poměrně nenáročná. Jde o velmi agresivní kulturu - roste velmi rychle a dokáže zaplnit místo téměř za jednu sezonu. Kultura dobře snáší mráz.

Keř se množí všemi dostupnými způsoby.

### Využití japonské maliny

Konzumují se hlavně čerstvé. Připravuje se z nich i hustá šťáva, smoothie i ozdoba různých dezertů. Lze je zamrazit. Působí preventivně proti nemocem z nachlazení i při jejich léčbě, zpevňují cévy. Z listů se dělá čaj. Plody mají vysoký obsah vitamínu C.

## SMOOTHIE NÁPOJE

**Ovoce a zelenina mají v našich jídelničkách důležité místo!**

### Ovoce a zelenina

Ovoce i zelenina obsahují řadu vitaminů, minerálů a antioxidantů. Jsou zdrojem vlákniny, její obsah se však mixováním snižuje a lisováním úplně ztrácí, to vede ke zvýšení glykemického indexu.

Z tohoto důvodu není vhodné ve velké míře konzumovat čistě ovocné freshe, obsahují totiž velké množství cukru, který se rychle vsřebává z trávicího traktu do krve.

### Glykemický index

Glykemický index (GI) vyjadřuje rychlost vzestupu hladiny cukru v krvi. Na potraviny s vysokým GI je však potřeba aplikovat velké množství inzulínu.

Po konzumaci těchto potravin můžeme mít pocit rychlého nástupu energie. Ten však trvá pouze krátkou dobu, protože tělo vyloučí (u zdravého člověka) větší množství inzulínu, než je třeba a dochází tak ke kolísání glykemie.

Pokud jsme v hypoglykémii, sáhneme potom většinou opět po něčem sladkém, protože máme potřebu rychlého doplnění energie, křivka se tedy z tohoto důvodu bude opakovat.

### Jak tomu předejít?

Glykemický index potravin se snižuje přidáním ostatních makroživin – bílkovin a tuků. V pořádku jsou také zeleninové smoothie, zelenina obsahuje velké množství vody a malé množství sacharidů. Avšak i některé druhy zeleniny mohou mít vyšší glykemický index (např. mrkev, červená řepa).









# UMÍME správně dýchat?



Prvním nádechem po narození život začíná a posledním výdechem život končí.

Dýchání je instinktivní činnost našeho těla, je nejčastějším pohybem, nejpřirozenější schopností a nezákladnější potřebou, bez níž přežijeme sotva pár minut.

Získáváme jím nezbytné palivo pro naše buňky, kyslík a zbavujeme se odpadu vznikajícího při fyziologické činnosti těla, oxidu uhličitého.

## 4 druhy dýchání

### 1 Brániční (břišní)

je dáno činností bráničního svalu, při které dochází k nasávání a vytlačování vzduchu dovnitř a ven z plic. Je to neúčinnější druh dýchání, při kterém se využije až 60 % objemu plic. Toto dýchání je typické pro muže. Je poměrně mělké a málo hluboké.

### 2 Hrudní

dochází k němu stahy zevních žeberních svalů. Vyžaduje větší námahu než dýchání brániční, paradoxně se při něm dostává do plic méně vzduchu. Zaplňujeme jím střední část plic a dochází ke zvětšování hrudního koše přibližně o 30 %. Jde o typický ženský způsob dýchání.

### 2 Podklíčkové

při kterém dochází k zaplňování horní části plic, je dáno činností 2.-5. páru žebere v oblasti klíční kosti. Je mělké a málo účinné.

### 4 Smíšené

je to nejčastější způsob dýchání, je to kombinace výše uvedených druhů dechu. Je poměrně mělké a málo hluboké.

### Vliv správného dýchání na zdraví

Dýchání má zcela zásadní význam pro správnou činnost našeho těla, a to jak vnitřních orgánů, tak svalového aparátu a zprosilředkovaně i kostry. Dostatek kyslíku v krvi je předpokladem pro správnou činnost i té nejposlednější buňky našeho těla.

Zatěžování svalů související s dýcháním je předpokladem pro bezproblémovou činnost páteře. Přes pánev působí i na napětí svalů dolních končetin, stejně jako přes hrudník a ramena napětí svalů v horních končetinách.

### Jak správně dýchat

Při dýchání by měla pracovat bránice jakožto hlavní dýchací sval. Tato svalová přepážka mezi hrudní a břišní dutinou, vypouklá nahoru, se při nádechu



oploštuje, klesá dolů a tím stlačuje břišní orgány. Břicho se mírně rozestupuje do stran, nejen dopředu, ale i do boků a dozadu. Abychom docílili tohoto dechu, musíme zapojit nejen bránici, ale je potřeba přidat práci pánevního dna a hlubokých břišních svalů.

Je to právě spolupráce těchto svalů v koordinaci s dechem, což udržuje naši páteř ve správném postavení, a tudíž bez bolestí a blokad. Bránice společně s břišními svaly zatlačují spodní žebra, takže hrudník se nemůže zvedat nahoru, ale rozšiřuje se do stran. Pružnost hrudníku je tedy udržována každým nádechem.

### Jak posílit dýchání?

Absolutně nejlepší cestou je pravidelný cílený pohyb. Nejsnazší je svižná chůze, i s pomocí hůlek – takzvaný nordic walking. Jde o jeden z nezdравějších sportů, který je dostupný prakticky pro každého. Při této dynamické chůzi se zároveň rozvíjí hrudník a posilují se dýchací mezižeberní svaly.

Skvělým způsobem, jak se naučit správně dýchat, je také cvičení jógy, pilates či dalších obdobných metod, jako je třeba bodybalance.

### Pojďme si vyzkoušet

Sami si můžeme vyzkoušet brániční dýchání, kdy si vleže položíme jednu ruku na horní část břicha a druhou ruku na hrudník. Při správném bráničním dýchání by měl hrudník zůstat nehybný, pracujeme s břichem, kdy se zhluboka nadechneme do břicha, o trochu více než obvykle, a poté ho necháme dlouze a plynule klesat.

Dýchání v klidovém režimu by mělo probíhat nosem a mělo by být neslyšné a nenápadné. Při sportu tomu může být jinak, ale pochopitelně i tam je cílem tréninku snížit náročnost dýchání a zabezpečit tělo kyslíkem bez zbytečných „nervů“ a lapání po dechu. Dechové cvičení a schopnost správně dýchat se vám může hodit i v době, kdy se rozvine některé onemocnění. A nemusí to být jen covid. Může jít třeba o CHOPN či jiné závažné nemoci plic.

**Správné dýchání je  
i skvělý lék  
na úzkost a stres!**

### Štíhlý pas jako bonus za správné dýchání

Správné dýchání napomůže i ke štíhlejší postavě. Aktivováním příčného břišního svalu, u kterého je zapořebí právě správné dýchání, napomůže zúžit pas a křivky. Působí totiž jako jakýsi „vnitřní opasek“. Když bude pevný a stabilní, bude takové i vaše břicho.

### Nosem, nebo ústy?

Důležité je i nadechování: většina lidí se často nadechuje ústy. Jestliže chceme pracovat na účinném dýchání, nadechujme se nosem a ústy jen vydechujeme. Nejenže se vzduch v nose v zimě ohřeje a v létě zvlhčí, což je pro tělo lepší, ale především – nosní sliznice dovede odfiltrovat případné viry a bakterie, které se při vdechování ústy dostanou přímo do krku a do průdušek.

### Využití dechu

Dýchání a využití dechu je v současné době stále velmi podceňováno. Pomocí vědomé úpravy dechu můžeme dosáhnout lepšího uvědomění jednotlivých částí těla, a tím jejich efektivnější zapojení při rehabilitaci.









Každý si zaslouží důvěru  
**CONTOUR®PLUS ELITE,**  
glukometr se světelnou signalizací,  
na který se můžete spolehnout

Přejděte na glukometr **CONTOUR®PLUS ELITE**, který vám nabízí jedinečné funkce, jimiž se řídí vaše léčba diabetu:

- **Vysoce přesné<sup>1</sup> výsledky, jimiž můžete věřit**
- **Jedinečná funkce smartLIGHT®** – snadno pochopitelné barvy, které vás s větší jistotou navedou k přijetí vhodných opatření<sup>2</sup>
- **Odběr vzorků Second-Chance® zabraňuje** opakovanému odběru<sup>3</sup> a ušetří až 100 proužků ročně<sup>4</sup>
- **Svou cestu s jistotou zmapujte** s aplikací **CONTOUR®Diabetes**

**Přejděte nyní na glukometr  
CONTOUR®PLUS ELITE**

**Pokud jde o léčbu diabetu, důvěřujte  
glukometru CONTOUR®PLUS ELITE**

Více informací najdete na [www.diabetes.ascensia.cz](http://www.diabetes.ascensia.cz)

<sup>1</sup>Průměrná zbytná spotřeba proužků odhadnutá odbornými zdravotnickými pracovníky; uvedeno jako potenciální výhoda funkce odběru vzorků Second-Chance®. Údaje a otázky shromážděné prostřednictvím online průzkumu mezi 400 odbornými zdravotnickými pracovníky a pacienty s diabetem v USA, Kanadě, Německu a Spojeném království.

1. Kiefel et al. Accuracy and user performance of a new blood glucose monitoring system. Journal of Diabetes Science and Technology. 2021;15(9): 1382-1389

2. Bergstein R. et al. J Diabetes Sci Technol 2022 ;16 (1) : 5-6

3. Richardson J. et al. Clinical Relevance of Reapplication of Blood Samples During Blood Glucose Testing. Poster představený na virtuálním 20. setkání Diabetes Technology Meeting (DTM), 12. listopadu 2020.

4. Průzkum trhu Ascensia Diabetes Care, online průzkum trhu H&M & Partners, provedený v dubnu/červnu 2015.

©2022 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Všechna práva vyhrazena. Ascensia, logo Ascensia Diabetes Care, Contour, smartLIGHT® a Second-Chance jsou ochranné známky a/nebo registrované ochranné známky společnosti Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Datum vypracování: Březen 2022.

