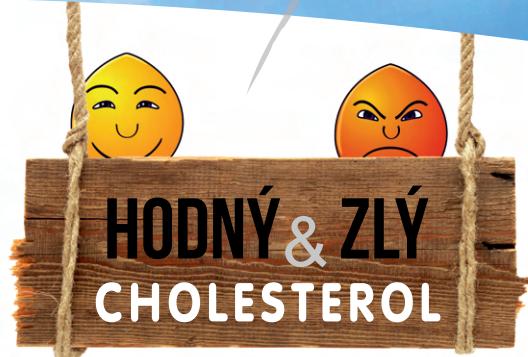


ŘÍJEN 2024

DIAKAR MAGAZÍN

pro zdravý životní styl



OBEZITA u dětí



ZDRAVÁ
JÁTRA

RECEPTY • KŘÍŽOVKA • SUDOKU

DIAKAR



DIAstyl PRO AKTIVNÍ A ZDRAVÝ ŽIVOT

UČIŇTE SPRÁVNÝ KROK
PRO SVÉ ZDRAVÍ!
ČTĚTE DIASTYL

- Novinky v léčbě diabetu
- Inspirace pro zdravý životní styl
- Sportování pro každého
- Kuchařka pro diabetiky s nutričními hodnotami

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ:
NA ROK JEN ZA 299 Kč



Tel.: 225 985 225, 777 333 370
E-mail: predplatne@diastyl.cz
On-line: www.diastyl.cz



Karlovy VARY®



místní Agenda 21



AQUAFORUM

Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s.
Františkovy Lázně



nzip.cz



www.diakar.cz





Ing. Mgr. Edita Šimáčková
ředitelka

Milí čtenáři,
s radostí vám přinášíme nové číslo magazínu.

Život s chronickým onemocněním může být výzvou, ale zároveň plnohodnotnou a smysluplnou cestou. To si můžete sami ověřit, například účastí na našich edukačně motivačních pobytích. Diabetes je úzce spjat s dalšími zdravotními problémy – onemocnění srdce, cév, ledvin, jater nebo mozku nejsou výjimkou.

Chroničtí pacienti mají často oslabenou imunitu, proto je klíčové nepodceňovat prevenci. Už jste se zamysleli nad očkováním proti černému kašli? Dámy, věnujete se pravidelným mamografickým vyšetřením? A pánové, víte, jak předcházet rakovině prostaty?

Obezita je stále více na vzestupu a neohrožuje už jen dospělé – bohužel se týká i dětí. Je na čase si uvědomit, že obezita je nemoc, kterou je třeba léčit včas a důsledně.

Pro milovníky zdravého vaření jsme připravili inspirativní recepty, které stojí za vyzkoušení, a pro ty, kteří rádi procvičují mozek, máme připravenou křížovku a sudoku.

I letos jsme uskutečnili mnoho projektů nejen pod hlavičkou DiaKar, ale i ve spolupráci s Aliancí pacientů s diabetem. Informace o našich aktivitách, projektech a užitečné odkazy na edukační weby najdete na www.diakar.cz.

Děkujeme partnerům za jejich podporu a členům i spolupracovníkům za pomoc při realizaci našich akcí.

DIAKAR MAGAZÍN č. 9

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, říjen 2024

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

ISBN 978-80-909061-2-9 (brožováno) • ISBN 978-80-909061-3-6 (pdf)

1. vydání



“

O významu zdraví nejlépe svědčí to, že zdravý žebrák je šťastnější než nemocný král.

Arthur Schopenhauer

OBSAH

- 4 Aktivity DiaKaru
- 6 Jak postupovat u nemocného s diabetem
- 8 Free Style Libre 2
- 9 Jaké je spojení cukrovky a srdce
- 10 Cesta pacienta zdravotním systémem
- 12 Metodika příspěvku na péči
- 14 Diabetes a jeho vliv na zdraví srdce a mozku
- 16 Černý kašel
- 18 Diabetes a jaterní onemocnění
- 22 Čekanka obecná, Černohlávek obecný
- 24 Obezita u dětí
- 26 Zdravý životní styl
- 27 Recepty
- 28 Hodný a zlý cholesterol
- 31 Recepty
- 32 Charcotova noha
- 34 Jak odhalit rakovinu prostaty
- 35 Mamologické vyšetření
- 36 Edukačně motivační pobyt
- 37 Sudoku
- 39 Křížovka
- 40 Zdravotní kvíz



International
Diabetes
Federation



Světový den diabetu

14. listopad

Světový den srdece

29. září



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

Diagnostikovaným osobám se snažíme předávat základní informace, aby dokázaly svoje onemocnění přijmout jako součást života a osobám blízkým poskytnout informace, jak se s onemocněním vyrovnat.

Mezi naše hlavní aktivity patří:

- ♥ Informování o nemoci jako součásti 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)

Pojedte s námi do Luhačovic

Pojedte s námi a s DiAktivem ČR, z. s. na prodloužený víkend v roce 2025 do Luhačovic.

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

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

Pro aktuální informaci sledujte www.dialidi.cz.

Edukačně motivační setkání pacientů s diabetem 2. typu

- 1. – 4. 5. 2025
- 25. – 28. 9. 2025
- Hotel Harmonie Luhačovice

Jarní setkání diabetiků v Luhačovicích

- 15. – 18. 5. 2025
- Hotel Harmonie Luhačovice
- Kongres bude probíhat formou přednášek a workshopů. Na workshopy se budou účastníci registrovat.

DiaKar pravidelně každý rok vydává úspěšný časopis „DiaKar Magazín - pro zdravý životní styl“.



**ALIANCE PACIENTŮ
S DIABETEM ČR**







Jak postupovat u nemocného s diabetem?

Akutní onemocnění u osob s diabetem může výrazně zhoršit kontrolu nad jejich onemocněním, což může vést k závažným komplikacím, jako je diabetická ketoacidóza (DKA) nebo těžká hypoglykemie.

V průběhu horečnatých onemocnění, jako jsou bakteriální či virové infekce, dochází ke zvýšení glykemie v důsledku produkce hormonů stresu, jako jsou kortizol a adrenalin.

Naopak nemoci doprovázené zvracením a průjmem, jako gastroenteritida, mohou vyvolat hypoglykemií z důvodu sníženého příjmu potravy a dehydratace.

Péče během nemoci:

Monitorace hladiny glukozy:

Během nemoci je nezbytné časté monitorování hladiny glukózy v krvi, ideálně každé 2–4 hodiny. Použití kontinuálního monitoringu glukozy (CGM) je velkou výhodou, protože poskytuje informace o trendech hyperglykemie nebo hypoglykemie. Je ale důležité si uvědomit, že interakce s některými léky, například s paracetamolem, může ovlivnit přesnost měření. Pravidelné měření glykemie umožňuje včas rozpoznat výkyvy a přizpůsobit léčbu.

Monitorace ketolátek:

Ketony se mohou tvořit, pokud tělo nemá dostatek inzulinu a začne spalovat tuky jako zdroj energie. Doporučuje se pravidelné měření ketolátek, nejlépe z krve, protože toto měření je přesnější než testy z moči. Zvýšené hodnoty ketonů mohou signalizovat riziko vzniku diabetické ketoacidózy (DKA), což je nebezpečný stav vyžadující okamžitý zásah. Přítomnost ketolátek v krvi je důvodem k tomu, aby nemocný vyhledal lékaře nebo se vydal do nemocnice.

Nezastavujte inzulin:

Jednou z nejčastějších chyb je přerušení aplikace inzulinu během nemoci, což může vést k rychlému rozvoji DKA. I když nemocný ztrácí chuť k jídlu a jí méně, je nutné aplikovat bazální dávku inzulinu. Pokud je nemocný schopný jíst, je nutné pokračovat i s prandiálním (bolusovým) inzulinem. Pravidelná dávka inzulinu je klíčem k udržení normální hladiny cukru v krvi i během akutních onemocnění.

Hydratace a příjem soli:

Horečka a hyperglykemie mohou způsobit dehydrataci, proto je důležité udržovat dostatečný příjem tekutin. Pokud je hladina glykemie vysoká (nad 14 mmol/l), je vhodné pít tekutiny bez obsahu cukru, jako jsou voda nebo neslazené čaje.

Pokud je hladina glykemie nízká nebo normální, je vhodné pít tekutiny obsahující cukry, například džusy nebo iontové nápoje. Dále je důležité zajistit dostatečný příjem soli, zejména pokud dochází ke zvracení nebo průjmu. Dehydratace může zhoršit stav pacienta, proto je třeba monitorovat množství přijatých tekutin a solí.

Léčba nemoci:

Léčba horečky, bolestí a bakteriálních infekcí je stejná jako u zdravých osob. Paracetamol nebo ibuprofen jsou vhodnými léky pro snížení horečky a zmírnění bolesti. Pokud je příčina nemoci bakteriální, je nutná antibiotická léčba podle doporučení lékaře. Pacienti by neměli váhat konzultovat s lékařem léčbu infekce, protože ta může ovlivnit jejich diabetický režim.

Zvracení a ketoacidóza:

Zvracení, zejména pokud je provázeno hyperglykemií, může být prvním příznakem DKA. Diabetická ketoacidóza je život ohrožující stav, který vyžaduje okamžitou lékařskou péči. Pokud zvracení přetrívá dle než 2 hodiny nebo je spojeno s obtížně kontrolovatelnou glykemii, doporučuje se okamžitá hospitalizace k intravenóznímu podání tekutin a elektrolytů. Tento stav je nutné řešit bez prodlení, protože může vést ke zhoršení zdravotního stavu.





Dávky inzulinu:

- Během lehkého onemocnění je často nutné zvýšit dávky bazálního inzulinu i prandiálního inzulinu o 20–30 %. Korekční dávky inzulinu se podávají každé 2 hodiny, dokud se hladina glukozy nestabilizuje. Korekční dávky je nutné zohlednit i při léčbě hyperglykemie nad 14 mmol/l, což je důležité pro prevenci vzniku ketoacidózy.
- Pokud se naopak dostaví hypoglykemie, která může být způsobena sníženým příjmem potravy nebo zvracením, dávky inzulinu se sníží o 20–50 %. Zvláště je třeba upravit dávku bazálního inzulinu, aby se předešlo dalšímu poklesu glukozy. Správné dávkování inzulinu během nemoci je klíčové pro prevenci nežádoucích výkyvů hladiny cukru v krvi.

Prevence hypoglykemie a ketoacidózy:

- Pokud je hladina glykemie pod 14 mmol/l, je vhodné podávat tekutiny obsahující cukry, aby se předešlo hypoglykémii. Pokud nemocný zvrací, mohou pomoci malé doušky studených nápojů, které jsou lépe snášeny. Mezi vhodné tekutiny patří slazené čaje, iontové nápoje nebo džusy.
- Je důležité mít doma k dispozici dostatečné zásoby léků a pomůcek. Patří sem nejen inzulin a glukózové tablety, ale také prostředky pro měření hladiny ketonů v krvi, iontové nápoje, které pomáhají zvládnout dehydrataci a udržovat rovnováhu solí v těle.

Kontrola diabetu během nemoci vyžaduje pečlivou pozornost a včasnu úpravu léčby.

Nemocní diabetici by měli pravidelně sledovat hladinu glykemie a ketonů, dbát na dostatečnou hydrataci a nezastavovat inzulin. V případě zhoršení stavu je nezbytné vyhledat lékařskou pomoc.



Nyní s automaticky¹ aktualizovanými hodnotami, které se každou minutu odesílají přímo do vašeho chytrého telefonu²

Každou
1 MINUTU

14
DNÍ

VOLITELNÉ
ALARMY

Pacienti získavají údaje o hladinách glukózy v reálném čase, KDYKOLI³, KDEKOLI⁴.



Více na www.FreeStyleLibre.cz
Bezplatná infolinka | 800 189 564

 Abbott
life. to the fullest.[®]

Jedná se o ilustrační účely. Nejdále se o reálnou data pacienta.

1. Hladiny glukózy se v aplikaci FreeStyle LibreLink automaticky zobrazují pouze tehdy, pokud jste chytrý telefon s senzorem v dosahu připojení. 2. Aplikace FreeStyle LibreLink je kompatibilní pouze s určitými mobilními zařízeními a operačními systémy. Před použitím aplikace si pročtěte internetovou stránku www.FreeStyleLibre.cz, kde získáte další informace o kompatibilitě zařízení. Použití FreeStyle LibreLink vyžaduje registraci v LibreView. 3. Po aplikaci nového senzoru je potřeba počkat 60 minut na jeho spuštění. 4. Nehete senzor do blousky více jak 1 m, ani ho neponárajte do vody na více jak 1 metr.

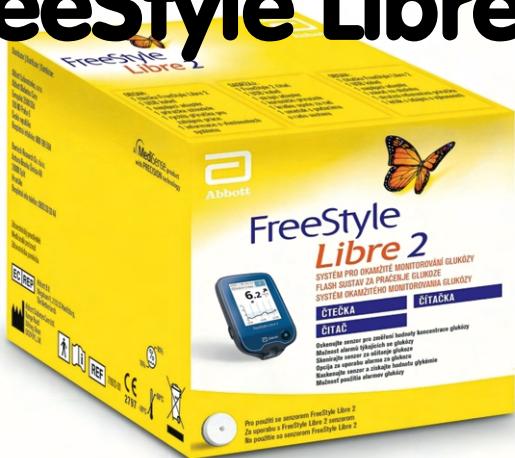
Systém pro okamžité monitorování glukózy FreeStyle Libre 2 (Česká). Systém pro okamžité monitorování glukózy FreeStyle Libre 2 (Sensor) (sou) je zdravotnickým prostředkem. Česká systém pro okamžité monitorování glukózy FreeStyle Libre 2 (Sensor) je zdravotnickým prostředkem FreeStyle Libre 2 pro indikaci pro měření hladiny glukózy v tělnovém moku u osob s diabetem mellitem (ve věku od 4 let), včetně těhotných žen. Výstraha: Pacienti by se měli vždy nejdříve poradit se svým lékařem, nebo provedou jakoukoliv zdravotní interpretaci a úpravu léčby na základě informací z měření.

Aplikace FreeStyle LibreLink a Systém pro okamžité monitorování glukózy FreeStyle Libre 2 (Sensor) jsou zdravotnickými prostředky. Aplikace FreeStyle LibreLink je speciálně vyvinuta pro systém FreeStyle Libre 2 pro měření hladiny glukózy v tělnovém moku u osob s diabetem mellitem (ve věku od 4 let), včetně těhotných žen. Výstraha: Pacienti by se měli vždy nejdříve poradit se svým lékařem, nebo provedou jakoukoliv zdravotní interpretaci a úpravu léčby na základě informací z měření.

Čteče pečlivě uživatelskou příručku a informace o bezpečném používání.

Ochranný kód senzoru, FreeStyle, Libre a související obchodní značky jsou značky společnosti Abbott. © 2024 Abbott. ADC-93164 v2.0 05/24

FreeStyle Libre 2



Senzor odesílá každou minutu informace o glukoze do chytrého telefonu uživatele a automaticky je zobrazuje na obrazovce v aplikaci FreeStyle LibreLink.

Pokud aktivujete senzor mobilní aplikací, čtečku již nelze použít!

Barva pozadí na displeji je určena aktuální hodnotou glukozy:

- Červené okénko – vysoká glukoza (nad 13,3 mmol/l)
- Žluté okénko – glukoza mezi cílovým rozmezím a vysokou nebo nízkou hladinou
- Zelené okénko – dosažení cílového rozmezí
- Červené okénko – nízká glukoza (pod 3,9 mmol/l)

Aplikace umožňuje nastavení volitelných alarmů, pokud se senzor spustil pomocí této aplikace.

Proč používat senzor?

- Jednoduchá aplikace, bez kalibrace, bez zadávání kódu při spuštění
- Volitelné alarmy
- Přesnost měření, životnost až 14 dní
- Zahřívání pouze 60 minut, paměť senzoru 8 hodin (hodnoty se ukládají každých 15 minut)
- Malý a diskrétní senzor
- Voděodolný – můžete nosit při koupání, sprchování nebo plavání (nenechávejte senzor ponořený ve vodě déle než 30 minut, nepotápějte se s ním do hloubky více než 1 m)
- Můžete používat i v zimě, při lyžování až do nadmořské výšky 3 048 m.

V případě výpadku signálu bluethooth máte hodnoty k dispozici.

- Rychlé skenování poskytuje další způsob, jak zjistit hladinu glukozy během výpadku.
- Skenováním doplníte až 8 hodin chybějících údajů.

Volitelné alarmy zajišťují kontrolu každou minutu. Uživatelé, kteří dostávají naměřené hodnoty glukozy v reálném čase, klepnutím na oznámení na displeji telefonu otevřou aplikaci a přejdou na domovskou stránku, kde si mohou zobrazit aktuální hodnotu glukozy.

Zobrazením hodnoty v aplikaci dojde ke zrušení alarmu.

Chcete porovnat svou koncentraci glukozy v podkoží s koncentrací glukozy v krvi?

Čtečka má zabudovaný glukometr, který funguje s testovacími proužky.

Při srovnávání měření dodržujte:

- Před měřením si důkladně umyjte ruce mýdlem a osušte je.
- Použijte ideálně čtečku FreeStyle Libre 2 s proužkem pro testování koncentrace glukozy v krvi FreeStyle Optium, abyste porovnali své hodnoty koncentrace v krvi s naskenovanými hodnotami koncentrace v podkoží.

Čtečka FreeStyle Libre 2 je multifunkční systém

Může měřit nejen koncentraci glukozy v krvi, ale také přítomnost ketolátek v krvi. Pro tyto účely se používá proužek pro testování ketonemie FreeStyle Optium Beta-Ketone.

Důležitá funkce poznámek

Stav, množství aplikovaného inzulinu a sportovní aktivity můžete zaznamenávat do čtečky i aplikace formou poznámek. Poznámky pomohou vám i lékaři lépe interpretovat naměřené hodnoty.

Cestování se senzorem

Některé letiště skenery používají rentgenové nebo rádiové vlny, kterým nesmí být senzor vystaven.

V tomto případě můžete požádat obsluhu o jiný typ kontroly.

V případě kontroly letištěm detektorem kovů můžete mít čtečku i senzor stále aktívni.

Systém můžete používat i během letu v letadle.

Údaje o hladině glukozy ze senzoru a alarmy se nebudou přenášet, dokud je telefon v režimu letadla, pokud není povolena funkce Bluetooth.



JAKÉ JE SPOJENÍ CUKROVKY & SRDCE

Cukrovka významně zvyšuje riziko kardiovaskulárních příhod a je spojená s vyšší úmrtností.

U osob s diabetem je větší pravděpodobnost, že jím bude diagnostikováno onemocnění srdce než u osob bez cukrovky. Také je větší pravděpodobnost, že tyto osoby mají určité rizikové faktory, např. vysoký krevní tlak, zvýšený cholesterol, obezitu....

Tyto faktory zvyšují riziko vzniku srdečního infarktu nebo mozkové mrtvice.

Spojení cukrovky a srdečních chorob

Vysoká hladina cukru v krvi poškozuje cévy a nervy, které jsou propojené se srdcem.

Co zvyšuje riziko?

- Vysoký krevní tlak

- A) Srdce musí pracovat více, aby dostatečně pumpovalo krev.
 B) Zatěžuje srdce, poškozuje cévy a zvyšuje riziko srdečního infarktu, mrtvice a problémy s očima a ledvinami.

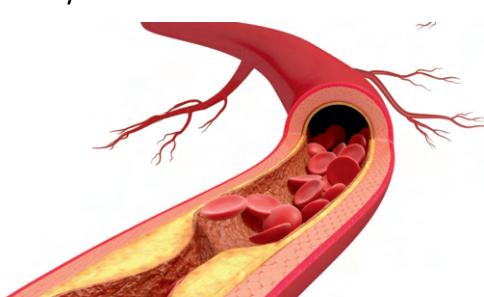
- Vysoký cholesterol

- A) Cholesterol je typ tuku, který produkuje játra a nachází se také v krvi. Rozlišujeme 2 hlavní typy, a to LDL (zlý cholesterol) a HDL (hodný cholesterol).

Zlý cholesterol se hromadí v cévách, které postupně zužuje a upcpává. Vysoké hladiny zvyšují riziko srdečních chorob. Vyšší hladiny hodného cholesterolu naopak snižují riziko.

Pro udržení dobré hladiny HDL a LDL se doporučuje omezit tuky ve stravě, jíst více rostlinných potravin a aktivně se věnovat pohybu.

- B) Triglyceridy jsou dalším typem tuků, které patří k rizikovým faktorům.



- Obezita a „břišní tuk“

A) Nadváha a obezita ztěžují léčbu cukrovky a zvyšují riziko mnoha zdravotních problémů. Máte-li nadváhu, upravte svůj jídelníček a způsob stravování. Doporučuje se snížit příjem kalorií a zvýšit fyzickou aktivitu. Tyto úpravy pomáhají také snížit hladinu cukru v krvi, a také snížit spotřebu léků.

B) Přebytečný břišní tuk okolo pasu (i když nemáte nadváhu) zvyšuje také riziko vzniku srdečního onemocnění. Obvod pasu řekne hodně o zdravotním stavu. Vnitrobřišní tuk obaluje orgány, které pak nemusí správně pracovat. Jak to zjistíme?

Stačí k tomu krejčovský metr. Muž s obvodem výšším než 102 cm, a žena s obvodem výšším než 88 cm by měli zpozornět. Vědci už zjistili, že obvod pasu je silným predátorem rizika úmrtí na rozdíl od BMI.



- Chronické onemocnění ledvin

Onemocnění srdce je úzce spojené s onemocněním ledvin. Je to stav, kdy ledviny nedokáží filtrovat krev tak, jak by měly.

Cukrovka patří mezi rizikové faktory, spolu s vysokým krevním tlakem a rodinnou anamnézou.

Patříte-li do rizikové skupiny, nechte si zkontrolovat stav ledvin jednoduchým vyšetřením z krve.



Cesta pacienta zdravotním systémem

Cesta pacienta v českém zdravotním systému začíná obvykle u praktického lékaře. Tento odborník slouží jako první kontakt při potížích a zajišťuje základní diagnostiku a léčbu.

V případě závažnějších zdravotních problémů poskytuje praktický lékař pacientovi doporučení k odbornému lékaři. Bez tohoto doporučení by mohl mít pacient omezený přístup k některým specializovaným službám, ačkoli u některých odborníků, jako jsou gynekologové, zubní lékaři či psychiatři, doporučení není nutné.

Po návštěvě specialisty může pacient absolvovat další vyšetření, jako jsou laboratorní testy, rentgeny nebo jiná zobrazovací vyšetření, případně se ocitne v péči nemocnice.

Systém českého zdravotnictví se vyznačuje vysokou dostupností zdravotní péče, kdy pacienti mají přístup k široké škále odborných služeb bez přímých finančních nákladů na základní péči, protože většina nákladů je kryta zdravotním pojištěním.

Každý občan je povinen být pojištěn u jedné ze zdravotních pojišťoven, která pokrývá náklady na zdravotní péči.

Pacienti mají právo na výběr svého lékaře i zdravotnického zařízení, což jim umožňuje najít péči, která nejlépe odpovídá jejich potřebám.

Nicméně ne vždy je zdravotní systém bez problémů – dlouhé čekací doby u specialistů či na plánované operace jsou častou stížností.

Důležitou součástí zdravotního systému je také preventivní péče, například pravidelné očkování či screeningová vyšetření, která pomáhají odhalit onemocnění v raných fázích.

Efektivní komunikace mezi pacientem a zdravotnickými pracovníky je klíčová pro úspěšnou léčbu.



Pacient by měl být aktivním účastníkem v rozhodování o své zdravotní péči, mít přístup ke svým zdravotním záznamům a rozumět jednotlivým krokům v léčbě.



Národní zdravotnický informační portál

nzip.cz

Poskytuje laické veřejnosti informace z oblasti zdravotnictví, za které ručí vybraní odborníci na danou problematiku v ČR. Tito lidé působí v několika českých organizacích přímo se zabývajících zdravotnictvím; jmenovitě jsou to Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně, Státní zdravotní ústav, Ministerstvo zdravotnictví a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR.

NZIP přináší ověřené a garantované informace, na které se můžete spolehnout.

NZIP se dělí do několika hlavních tematických modulů, jako je například prevence a zdravý životní styl nebo informace o nemocích. Zdroje informací obsažených uvnitř těchto modulů jsou popsány níže.

Zdravotní péče	Mapa místní dostupnosti zdravotní péče čerpá z údajů obsažených v Národním registru poskytovatelů zdravotních služeb (NRPZS). Tento registr poskytuje kompletní přehled o všech poskytovatelích zdravotních služeb v ČR, bez ohledu na jejich zřizovatele. Vyhledání poskytovatele v mapě zdravotní péče v rámci NZIP je z pohledu uživatele výrazně snazší než vyhledávání přímo v NRPZS.
Životní situace, Prevence a zdravý životní styl, Informace o nemocích	V těchto sekcích najdete nejen autorské články, ale i další doporučené zdroje, které vedou mimo NZIP a jsou dále již zaměřené na danou problematiku.
Doporučené weby	Online informační servis obsahuje seznam webových portálů se zdravotnickou problematikou a s odborně garantovaným obsahem. Záměrem této sekce je vytvořit přehled spolehlivých informačních zdrojů, odkud může veřejnost čerpat důvěryhodné informace.
Rejstřík pojmu	Rejstřík pojmu slouží ke krátkému a srozumitelnému vysvětlení daného pojmu, a to v několika málo větách. Některé položky rejstříku odkazují na související články či téma v rámci NZIP.
Hry	Interaktivní součást NZIP, kde si čtenář může formou hry či kvízu vyzkoušet své znalosti nabité k určitému zdravotnickému tématu, a to jak na našem portálu, tak i jinde. Ke správným i nesprávným odpovědím dostává zpětnou vazbu s vysvětlením, proč je dané řešení (ne)vhodné.
Datové zpravodajství	Tato sekce je určena zejména, nikoliv však výlučně pro odbornější část veřejnosti. Jsou v ní publikovány analytické výstupy a datové sady k uceleným zdravotním tématům. Hlavním zdrojem dat a informací jsou registry a další položky Národního zdravotnického informačního systému (NZIS).

Tabulka čerpána: www.nzip.cz/o-projektu

The screenshot shows the top navigation bar of the NZIP website. It includes links for "O NZIP", "Založené organizace", "Pro partnery a média", "Události, komunikace", and "Kdo jsme". Below the navigation is a secondary menu with links for "Životní situace", "Prevence a zdravý životní styl", "Informace o nemocích", "Mapa zdravotní péče", "Hry", and "Rejstřík pojmu". The main banner features the NZIP logo and the text "Národní zdravotnický informační portál".

EZKarta

EZKarta je novou mobilní aplikací, která má za cíl přiblížit digitální služby resortu občanům. První zásadní službou, kterou nabízí, je očkovací průkazka občana. Cílem je postupně nabízet v EZKartě občanům další služby a informace, které se týkají péče o zdraví každého občana.



Národní asociace pacientských organizací



Národní asociace pacientských organizací sdružuje pacientské 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.

www.silapatientu.cz

Pozice NAPO vůči jiným organizacím

Pacientská rada je poradní orgán ministra zdravotnictví složený ze zástupců pacientských organizací, který poskytuje konzultační službu ministrovi.

Oproti tomu Národní asociace pacientských organizací byla zřízena pro advokační a osvětové aktivity, je oprávněná zastupovat pacienty před orgány státní správy. Zároveň reprezentuje české pacientské organizace na mezinárodní úrovni.



V rámci Konference 2024 se bude předávat Ocenění pacientských organizací Zlatý Argan. Byla založena nová tradice a věříme, že u toho budete s námi! Veškeré informace o ocenění včetně podrobných pravidel a odkazu na přihlašovací formulář najdete na www.zlatyargan.cz.

Metodika příspěvku na péči

Pracovní skupina NAPO pro zdravotní politiku a zapojování pacientů do rozhodovacích procesů připravila metodiku týkající se příspěvku na péči. Na téma se podívala pohledem pečujících a zužitkovala své osobní zkušenosti. Lidem odkázaným na pomoc druhého člověka a pečujícím osobám má pomocí úspěšně projít procesem žádosti. Nabízí i rady, jak postupovat v případě, že žádost nedopadla podle očekávání.

Autorky a autoři textu vyšli z vlastních zkušeností pečujících osob. Neopomněli zmínit také časté chyby, kvůli kterým žadatelé o příspěvek na péči často nedostanou takový stupeň závislosti, jaký čekali.

Metodika je zdarma ke stažení v knihovně NAPO. Materiál vznikl v květnu 2024 a je průběžně aktualizován podle toho, jak dochází k úpravě zákona či jiným změnám ovlivňujícím příspěvek na péči.

www.1url.cz/@Napo



JAK ÚSPĚŠNĚ POŽÁDAT
O PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

Praktický rádce pro pečující

Akademie pacientských organizací (APO)



APO je vzdělávací a rozvojový projekt určený pro české pacientské 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).

www.pacientskaakademie.cz



Cíle APO:

- podpořit nezávislost pacientských organizací
- umožnit jejich dlouhodobý rozvoj
- naučit je efektivně získávat prostředky
- zkvalitnit jejich prezentační a vyjednávací schopnosti

Ministerstvo zdravotnictví ČR



Portál pro pacienty a pacientské organizace

MZČR vnímá důležitost přítomnosti legitimních zástupců pacientů u jednacího stolu, a proto zástupce pacientských organizací informuje o plánovaných krocích a současně je s nimi konzultuje.

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

www.pacientskeorganizace.mzcr.cz



www.Diahaza.cz

MUDr. Jitka Hasalová Zapletalová [Holešov]

733 648 740

Diabetologie Holešov

MUDr. Jitka Hasalová Zapletalová

SAP

www.NaseKlinika.cz
MUDr. Mgr. Sylvie Špitálníková, Ph.D.
Chotěboř/Maleč/Hlinsko
endochotebor@seznam.cz | +420 737 623 974

Chotěboř

Chotěboř

Hlinsko

Maleč

Ordinace MUDr. František Samek



Dia + interní + rehabilitační ordinace
Mariánské Lázně, Kamenný dvůr
rehabilitační lékař, internista
www.poliklinikapraha.cz
ordinace.dvur@seznam.cz



Diabetes a jeho vliv na zdraví srdce a mozku

Jak může léčba pomoci předcházet komplikacím?

Cukrovka není jen otázkou hladiny cukru v krvi. Jedná se o komplexní onemocnění, které může mít závažné dopady i na zdraví srdce a mozku.

Zvýšené riziko srdečních a cévních onemocnění však pacienti s cukrovkou často podceňují a až polovina z nich o něm neví. Díky moderní léčbě však lze riziko těchto komplikací výrazně snížit.

Srdečně-cévní onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí jak ve světě, tak i u nás – v České republice v jejich důsledku ročně zemře přes 45 000 lidí. Přestože prevence a pokroky v medicíně tento počet v posledních desetiletích výrazně snížily, infarkty, mrtvice a srdeční selhání jsou příčinou až 45 % úmrtí. Srdeční choroby jsou velmi časté a závažné a jejich příčiny jsou všeobecně známé – obezita, vysoký krevní tlak, stres nebo kouření. Výsokým faktorem je však také cukrovka 2. typu.

Diabetes a jeho rizika – jak ovlivňuje organismus?

„Pokud máte cukrovku 2. typu, máte až dvakrát vyšší riziko, že vás postihne srdeční onemocnění nebo mrtvice než ten, kdo ji nemá – a to i v mladším věku. Čím déle navíc cukrovkou máte, tím se tato pravděpodobnost ještě zvyšuje. A přestože je toto riziko velmi vysoké, až polovina diabetiků o něm vůbec neví,“ upozorňuje prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D. z VFN a III. interní kliniky 1. LF UK.

V ČR má diabetes přibližně 10 % populace. Diabetes 2. typu se projevuje pomalu a často může postupovat nepozorovaně. Hladina cukru v krvi, která trvale překračuje normální hodnoty, může vést k závažným komplikacím, jako je ztráta zraku, onemocnění ledvin nebo poškození cév a nervů. I když je však hladina glukozy pod kontrolou, riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění zůstává vysoké – až 30 % diabetiků 2. typu, přičemž pravděpodobnost úmrtí na ně je u nich stejná jako u člověka, který již prodělal infarkt.

„Vysoká hladina cukru v krvi může poškodit cévní stěnu, a tím se zvyšuje nebezpečí, že se v cévách začne hromadit tukový materiál, což nakonec vede

k jejich zúžení a snížení průtoku krve,“ vysvětluje prof. Vrablík a dodává: „Tento stav se nazývá ateroskleróza, k jejímuž rozvoji přispívá také vysoký krevní tlak, zvýšený cholesterol, kouření a řada dalších faktorů. Nebezpečné je, že se dlouho nijak neprojevuje. Z dlouhodobého hlediska však tato zátěž může vést až k infarktu nebo mozkové mrtvici.“

Užitečné informace o léčbě diabetu 2. typu a o možnostech snižování rizik onemocnění, která s ním souvisí, najdou pacienti na www.cukrovkacodal.cz.

Pokrok v léčbě diabetu

V mnoha případech lze diabetes 2. typu a jeho komplikace oddálit nebo jim předejít osvojením a dodržováním zdravých návyků. „Častým problémem ovšem je, že lidé s diabetem mnohdy nepřikládají dostatečnou důležitost svému srdečnímu zdraví. Zaměřují se pouze na kontrolu hladiny cukru v krvi a zapomínají na riziko srdečních chorob. To je vážný omyl, protože srdeční problémy jsou u diabetiků hlavní příčinou úmrtí,“ říká prof. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D., vedoucí lékař Diabetologického centra VFN a předseda České diabetologické společnosti.

Pokud jde o léčbu diabetu a prevenci kardiovaskulárních onemocnění u diabetiků, došlo v posledních letech k významnému pokroku v oblasti inovativní léčby.

Nové léky, např. lék na bázi hormonu zvaného „glukagonu podobný peptid“, označované jako GLP-1, prokázaly pozitivní vliv na snižování rizika srdečních onemocnění u diabetiků.

Tyto léky pomáhají nejen kontrolovat hladinu cukru v krvi a potlačovat chut k jídlu, ale mají také příznivý vliv na kardiovaskulární systém.



Inovativní léčba je však pouze jedním z kroků, které mohou pomoci toto riziko zmírnit. Pacienti i zdravotníci by si měli být vědomi, že diabetes a srdeční onemocnění jdou ruku v ruce.

Klíčová je proto mezioborová spolupráce diabetologů a kardiologů, někdy i endokrinologů a praktických lékařů.

Ta by měla zahrnovat monitorování zdravotního stavu pacienta, pravidelné vyšetření krevních tuků a krevního tlaku, společné plánování léčby, ale také edukaci pacienta, a především jeho aktivní účast na prevenci.

„Pacienti s diabetem 2. typu by měli dobře znát své kardiovaskulární riziko a měli by sami podniknout kroky, které ho pomohou zmírnit. Měli by se ptát svých lékařů na rizika spojená s diabetem a na způsoby, jak jim předcházet. Důležité je také zlepšit svůj životní styl, včetně stravy, pohybu a udržování zdravé hmotnosti, což může výrazně snížit pravděpodobnost srdečních problémů,“ dodává prof. Prázný.



Muzeum Diabetu

Rostou počty diabetiků v populaci, a tím vzrůstá výzkumné a technologické angažmá v oboru diabetologie.

Přesně na tyto produkty je zaměřená sbírka v českém Muzeu Diabetu v obci Háj ve Slezsku, neboť v rámci velkých expozic v technicky orientovaných muzeích po celém světě je problematika diabetu zastoupena jen velmi okrajově.

V letošním roce přijel letitý spolupracovník Werner Neumann z Mnichova do Muzea Vítka Kupčíka v Háji ve Slezsku. Díky vzájemné spolupráci si opět vyměnili zajímavé exempláře, a tím si rozšířili svoje sbírky.

Muzeum v Mnichově můžete navštívit po domluvě: Werner Neumann Veldenerstr. 136, Mnichov, www.diabetesmuseum.de



**Muzeum můžete navštívit po předběžné domluvě se zakladatelem a matadorem českého trhu pomůcek pro diabetiky.
Vítěk Kupčík, Zahradní 186, Háj ve Slezsku
(+420) 602 539 004 • Muzeum.48@seznam.cz
www.diabetesmuseum.cz**

Řešení tajenky: Je důležité jíst kvalitní a zdravé potraviny

1 Řešení sudoku 2

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

3

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

4

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

5

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

6

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



Černý kašel

Černý neboli dávivý, zádušní či zajíkavý kašel (pertussis) považují mnozí za chorobu minulosti nebo chorobu, která je problémem rozvojových zemí. Počty onemocnění v ČR v posledních letech však ukazují, že tomu tak není.

V České republice patří černý kašel mezi povinně hlášená a dlouhodobě sledovaná infekční onemocnění.

Nejvyšší počet případů černého kaše v ČR byl zaznamenán v roce 1956, a to 520,5 případu na 100 000 obyvatel. Od roku 1958, kdy bylo u nás zavedeno celoplošné povinné očkování, počty případů černého kaše rychle klesaly a černý kašel se začal pomalu vytrácet i z povědomí lidí.

Původcem černého kaše je bakterie *Bordetella pertussis*. Onemocnění je vysoko nakažlivé a šíří se kapénkovou infekcí. Nejvíce nemocných bývá ve věkové kategorii 15–19 let.

U dospívajících a dospělých mívala pertuse mírný či atypický průběh, proto uniká pozornosti a nebývá hlášena. Tito nemocní, kde je onemocnění nepoznáno, jsou zdrojem infekce pro dosud neočkované nebo jinak oslabené jedince. Nejvíce ohrožení jsou novorozenci, kojenci a batolata, chronicky nemocní lidé s potlačenou nebo oslabenou imunitou a senioři.

V těchto případech může mít černý kašel těžký až smrtelný průběh. V posledních letech došlo v ČR ke 4 úmrtím malých, dosud neočkovaných dětí, které se nakazily od členů rodiny. Vzhledem ke snížení obranyschopnosti u diabetiků, zejména tam, kde není cukrovka dobře kompenzována, jsou diabetici ohroženi závažným průběhem onemocnění černým kašlem.

Projevy

Počáteční projevy choroby, rýma, slzení, mírný suchý dráždivý kašel, zvýšená teplota, odpovídají příznakům běžného nachlazení. Během 1–2 týdnů se suchý dráždivý kašel zhoršuje a přechází v záchvatový kašel. Počet a závažnost záchvatů v průběhu tohoto stadia stoupá. Záchvat se vyznačuje sérií krátkých nádechů ukončených charakteristickým zajíkavým tāhlým prudkým výdechem. Záchvaty kaše bývají provázeny dávením i zvracením a objevují se jak ve dne, tak i v noci. Rekonvalescence je charakterizována snížením počtu záchvatů a zmírněním kaše.

Léčba

Terapie antibiotiky je vysoko účinná, ale je třeba ji zahájit hned na počátku onemocnění. Čím dříve je léčba zahájena, tím příznivější je průběh onemocnění u pacienta a zároveň dochází ke snížení rizika přenosu choroby na další vnímavé jedince. Léčbu je nutné zahájit během prvních dvou týdnů nemoci, než dojde k destrukci řasinkového epitelu v dýchacích cestách. Délka rekonvalescence je pak závislá na rychlosti regenerace řasinkového epitelu.



Nakažlivost

Nakažlivost při objevení prvních příznaků na konci inkubační doby, nejvyšší je v časném období onemocnění, pak se postupně snižuje. Končí obvykle tři týdny po záchvatu kaše či pět dnů po léčbě antibiotiky.

Očkování

Pravidelné očkování proti černému kašli bylo v Československu zahájeno již v roce 1958. V roce 2003 byla zavedena nebuněčná vakcína a od roku 2007 je součástí základního očkování kojenců šestisložkovou vakcínu s nebuněčnou vakcínu. Očkování nelze zahájit dříve než v 9. týdnu života. Imunita po očkování s věkem pozvolna klesá (stejně jako po prodělaném onemocnění), proto se od roku 2009 přeočkovává navíc mezi 10. a 11. rokem života. Proočkovost dětí v České republice je vysoká, ale po očkování dochází postupně k tzv. vyvanutí postvakcinacní imunity, proto je možné onemocnět v průběhu 3–5 let po očkování.

Očkování proti černému kašli snižuje pravděpodobnost těžkých průběhů hlavně u nejmenších dětí a snižuje přítomnost původce v populaci. Vzhledem k tomu, že onemocnění významně ohrožuje i chronicky nemocné dospělé, ani diabetici v tomto případě nejsou výjimkou a seniory, je očkování, co největšího počtu dětí i dospělých žádoucí.

Příznaky onemocnění černým kašlem jsou:
kašel trvající minimálně 14 dní s jedním z následujících příznaků: záchvaty neztištelného kaše, kokrhavý kašel nebo zvracení po záchvatu kaše bez jiných zjevných příčin či apnoická pauza u kojenců. Inkubační doba onemocnění je 7 až 21 dnů.

Očkování zůstává nejlepší možnou prevencí onemocnění.



CHIRURGICKÁ AMBULANCE NA 1. POLIKLINICE V K. VARECH – AMBULANTNÍ CHIRURGICKÁ PÉČE 5 DNÍ V TÝDNU

Zajišťujeme:

- vyšetření a diagnostiku chirurgických onemocnění a úrazů včetně zlomenin, jejich léčbu a sledování
- péče o rány po chirurgických výkonech
- péče o chronické rány
- malé operační zákroky - odstranění znamének a jiných kožních afekcí dle doporučení dermatologa
- operace karpálního tunelu

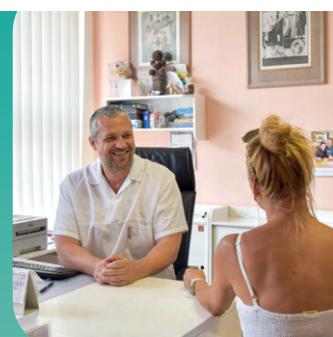
Využijte návaznosti na nemocnici v Karlových Varech - zajistíme doporučení k operacím, zajištění termínu výkonu, dosledování po ošetření či operaci v Nemocnici Karlovy Vary.

Péči zajišťují kvalifikovaní lékaři s bohatou praxí.

Chirurgie KV, s.r.o.

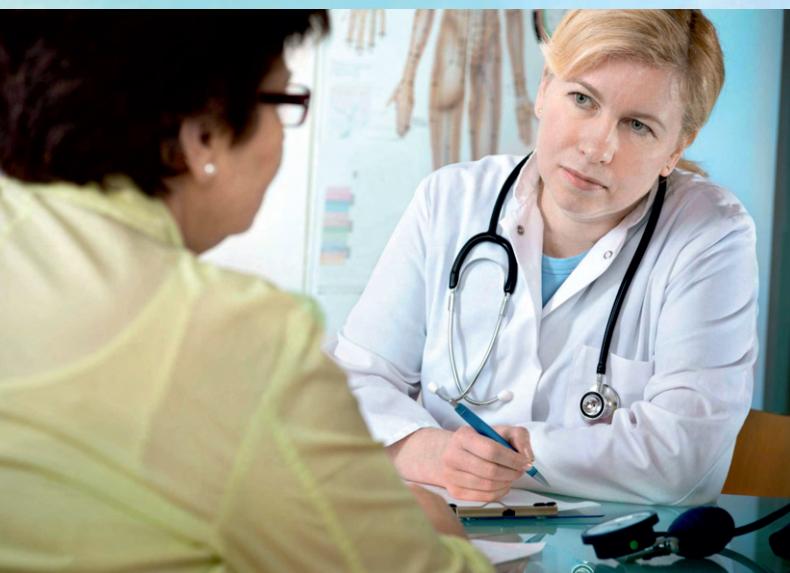
Náměstí Dr. M. Horákové 1313/8,
I. Poliklinika Karlovy Vary, 1. patro,
Karlovy Vary 360 01

PONDĚLÍ – PÁTEK : 7:00 - 15:00
Tel.: +420 353 112 231-3
E-mail: kvchirurgie@ambukv.cz



Ambulance KKN a.s.





Diabetes mellitus 2. typu jako rizikový faktor chronického jaterního onemocnění

V současné době má diabetes mellitus v České republice odhadem 10 % obyvatel (1). Onemocnění postihuje celou řadu orgánových systémů a způsobuje velkou škálu akutních i chronických komplikací.

Výjimkou nejsou ani játra. V případě jater je závislost obousměrná. Diabetes mellitus 2. typu může vést, a často vede, k rozvoji chronického jaterního onemocnění, ale i naopak. Jaterní onemocnění může jedince predisponovat k pozdějšímu rozvoji diabetu. Jednou z řady důležitých funkcí jater totiž je udržování normální hladiny glukozy v krvi, přičemž inzulin funguje jako signál k vyššímu vychytávání glukozy z krve jaterními buňkami.

Pokud ale dochází k poškození jater ukládáním nadměrného množství tuku, a jejich následnému zjizvení až do konečného stadia jaterní cirhózy, vnímavost k inzulinu postupně klesá a rozvíjí se cukrovka. I přes řadu úžasných pokroků v péči o pacienty s diabetem je však u nich celosvětově screening jaterního onemocnění nedostatečný a informovanost samotných nemocných nízká.

V tomto textu se budeme věnovat onemocnění, které je v případě diabetu nejčastější – s metabolickou dysfunkcí asociované steatotické chorobě jater (MASLD z anglického metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease) (2). Tento velice krkolomný termín je odvozený z anglického názvosloví, které bylo v posledních letech zásadně změněno.

Celosvětově počty pacientů s metabolickým syndromem setrvale stoupají (3). Odhaduje se, že v rozvinutých zemích může být MASLD postiženo až 46 % dospělých jedinců (4). Klasifikace jaterního onemocnění jako MASLD vyžaduje přítomnost zvýšeného množství tuku – steatózu jater (lze zjistit na ultrasonografii jater) a současně alespoň jeden z pěti přidružených kardiometabolických faktorů (nadváha, porucha metabolismu sacharidů, vysoký krevní tlak, hypercholesterolémie, hypertriacylglycerolémie) (2).

Pacienti s diabetes mellitus 2. typu často splňují dokonce všechna uvedená kritéria.

U většiny pacientů s MASLD nedochází k rozvoji jizvení jaterního parenchymu a časem k plně rozvinuté jaterní cirhóze.

Ale i u těchto nemocných je vysší riziko hospitalizace a úmrtí z jaterních příčin než u diabetiků bez jaterní steatózy, a proto je o přítomnosti steatózy jater u diabetiků dobré vědět (5).

Steatóza jater, respektive MASLD, ale není jedinou formou onemocnění. U menší části pacientů přechází MASLD v její progresivní formu – s metabolickou dysfunkcí asociovanou steatohepatitidu (MASH z anglického metabolic dysfunction-associated steatohepatitis). MASH je spojena se zánětem jaterní tkáně, odumíráním jaterních buněk a jejich náhradou nefunkčním vazivem.

V horizontu mnoha let až několik málo desítek let může být u těchto pacientů již plně rozvinutá jaterní cirhóza se všemi důsledky, jako je postupné selhávání jaterních funkcí, tvorba volné tekutiny v bříše, krvácení do trávicího traktu a rakovina jater.

Pravděpodobně u 1/3 pacientů se MASH vyvine v jaterní fibrózu (náhrada zdravé jaterní tkáně vazivem) a 15 % z nich dospěje do stadia cirhózy (6). Pacient s MASH má 10násobně vyšší riziko úmrtí z jaterních příčin (7). Z pohledu diabetu se odhaduje, že až tři čtvrtiny nemocných mají jaterní steatózu a z tohoto množství 15-20 % MASH už s různým stupněm fibrózy jater (8). Nelze opomíjet ani riziko rozvoje zhoubného nádoru jater (hepatocelulární karcinom), které je 3,5násobně vyšší než u osob bez MASH (9).

Veřejnost si bohužel nadále spojuje jaterní cirhózu zejména s alkoholismem, což rovněž ovlivňuje nezádoucí stigmatizaci pacientů s cirhózou, která byla způsobena jinými onemocněními. V realitě naší současné klinické praxe je však podíl alkoholem způsobené jaterní cirhózy velice podobný tomu, který byl způsoben MASLD/MASH. Je také nutné zmínit, že žádný faktor nikdy nepůsobí samostatně. Platí tedy, že alkohol nelze doporučovat a neškodná dávka alkoholu neexistuje.

U pacientů s MASLD/MASH požívání alkoholu působí urychlení celého procesu jizvení jater a zvýšení rizika karcinomu jater, a proto i u nich doporučujeme se alkoholu zcela vystříhat.

Velkým problémem a výzvou do budoucna je, že zastoupení MASLD/MASH setrvale stoupá a většina ohrožených jedinců o tomto riziku vůbec neví. MASLD/MASH zůstává bezpříznaková po velmi dlouhá období. V době, kdy o sobě onemocnění dá vědět subjektivními obtížemi, anebo objevením se komplikací jaterní cirhózy, nečiní již diagnostika problém.

Ale léčba je pak velice obtížná. Otázka cíleného pátrání po přítomnosti dosud němého chronického jaterního onemocnění je tak u pacientů s cukrovkou nadmíru důležitá.

V rámci cíleného vyhledávání pacientů s MASLD/MASH a těch s již pokročilou chronickou jaterní chorobou byl zaveden postup, který byl převzat i Českou hepatologickou společností [10]. Spočívá ve výpočtu indexu FIB-4 složeného ze snadno dostupných parametrů, které jsou standardní součástí laboratorních kontrol u diabetiků – ALT, AST, počet krevních destiček – a věku [11]. K tomuto výpočtu může lékař použít celou řadu volně dostupných online kalkulátorů (řada laboratoř zahrnuje index dokonce již do výsledkového listu) a dále pak pacienta směřovat dle jednoduchého algoritmu (obrázek 1).

V ideálním případě by se FIB-4 index měl stát rutinně používaným nástrojem v praxi diabetologů a praktických lékařů, kteří jsou v prvním kontaktu s pacienty v riziku.

Obrázek 1: Algoritmus diagnostiky jaterních chorob v běžné praxi (adaptováno dle Šmíd et al. 2023).

Závěrem článku se krátce dotknou i léčby MASLD/ /MASH. Základem současné léčby je správně vedená léčba diabetu a u pacientů s nadváhou pak redukce hmotnosti. Pro oboje je nutné plné zapojení pacienta do léčebného procesu a spolupráce s diabetologem.

Věřím, že informace uvedené ve článku vám budou další motivací k naší společné snaze o vaše zdraví.

MUDr. Petr Hříbek
Interní klinika 1. LF UK a ÚVN Praha

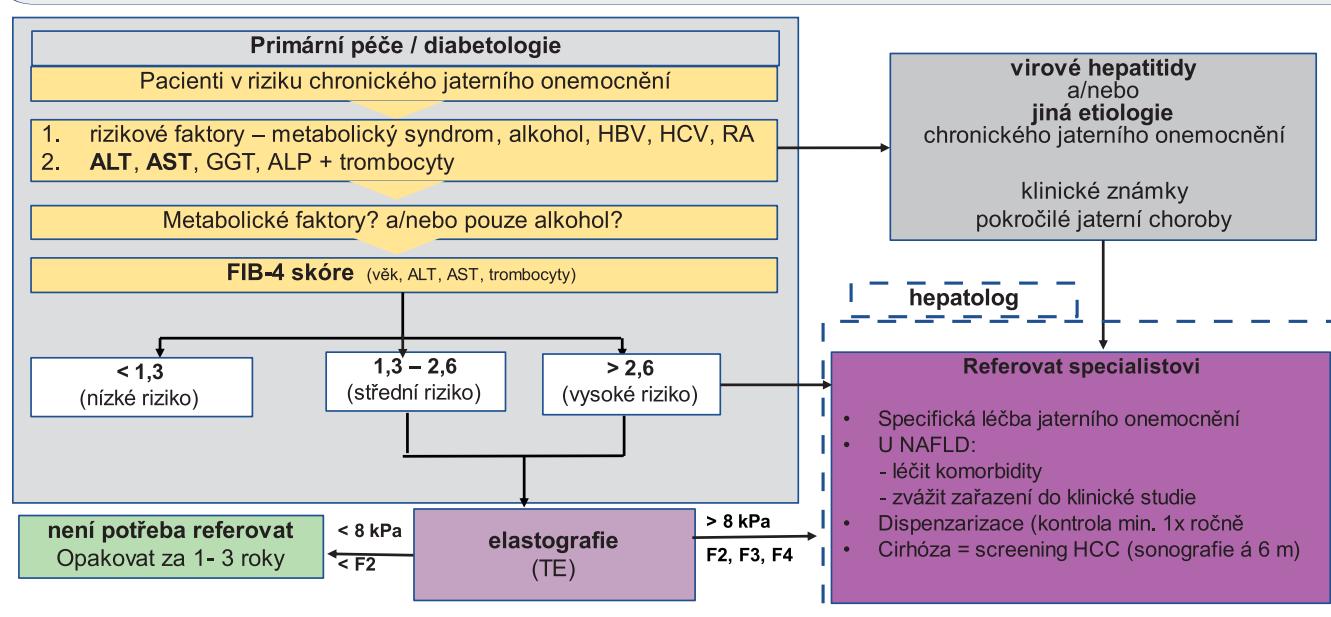
Reference:

- 1.Benešová K, Jarkovský J, Klika P, Šanca O., Klimeš D., Mužík J., Komenda M., Dušek L. Diabetologie: Epidemiologie diabetes mellitus. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR; 2023.
- 2.Rinella ME, Lazarus JV, Ratziu V, Francque SM, Sanyal AJ, Kanwal F, et al. A multi-society Delphi consensus statement on new fatty liver disease nomenclature. *J Hepatol.* 2023.
- 3.Younossi ZM, Koenig AB, Abdelatif D, Fazel Y, Henry L, Wymer M. Global epidemiology of nonalcoholic fatty liver disease-Meta-analytic assessment of prevalence, incidence, and outcomes. *Hepatology.* 2016;64(1):73-84.
- 4.Vernon G, Baranova A, Younossi ZM. Systematic review: the epidemiology and natural history of non-alcoholic fatty liver disease and non-alcoholic steatohepatitis in adults. *Aliment Pharmacol Ther.* 2011;34(3):274-85.
- 5.Wild SH, Morling JR, McAllister DA, Kerssens J, Fischbacher C, Parkes J, et al. Type 2 diabetes and risk of hospital admission or death for chronic liver diseases. *J Hepatol.* 2016;64(6):1358-64.
- 6.Anstee QM, Reeves HL, Kotsiligi E, Govaaere O, Heikenwalder M. From NASH to HCC: current concepts and future challenges. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2019;16(7):411-28.
- 7.Adams LA, Lymp JF, St Sauver J, Sanderson SO, Lindor KD, Feldstein A, et al. The natural history of nonalcoholic fatty liver disease: a population-based cohort study. *Gastroenterology.* 2005;129(1):113-21.
- 8.Quek J, Chan KE, Wong ZY, Tan C, Tan B, Lim WH, et al. Global prevalence of non-alcoholic fatty liver disease and non-alcoholic steatohepatitis in the overweight and obese population: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Gastroenterol Hepatol.* 2023;8(1):20-30.
- 9.Alexander M, Loomis AK, van der Lei J, Duarte-Salles T, Prieto-Alhambra D, Ansell D, et al. Risks and clinical predictors of cirrhosis and hepatocellular carcinoma diagnoses in adults with diagnosed NAFLD: real-world study of 18 million patients in four European cohorts. *BMC Med.* 2019;17(1):95.
- 10.Bráha R DK, Fejfar T, Šmíd V, Trnáčka P. Doporučený postup České hepatologické společnosti ČLS JEP pro diagnostiku a léčbu Nealkoholové tukové choroby jater (NAFLD). Praha: Česká hepatologická společnost ČLS JEP; 2019.
- 11.Sterling RK, Lissen E, Clumeck N, Sola R, Correa MC, Montaner J, et al. Development of a simple noninvasive index to predict significant fibrosis in patients with HIV/HCV coinfection. *Hepatology.* 2006;43(6):1317-25.

M-Publikování článku bylo podpořeno firmou ROCHE

M-CZ-00004203

POUŽITÍ NEINVAZIVNÍCH TESTŮ U PACIENTŮ SLEDOVANÝCH V PRIMÁRNÍ PÉČI NEBO MIMO KLINICKÁ CENTRA



Riziko infarktu nebo mrtvice je u lidí s cukrovkou 2. typu 2–4× větší*



Více naleznete na www.cukrovkacodal.cz



Riziko infarktu a mrtvice se
bez vašeho vědomí může
tiše zvyšovat po několik let



Infarkt a mrtvice mohou
u lidí s cukrovkou 2. typu
nastat o více než 10 let dříve



Zvýšené riziko kardiovaskulárního
onemocnění si uvědomuje pouze
50 % pacientů s cukrovkou 2. typu

Věděli jste, že léčba GLP-1 RA může toto riziko snížit?
Chcete se dozvědět více? Zeptejte se svého lékaře,
zda je pro vás léčba GLP-1 RA vhodná.

* v porovnání s lidmi bez cukrovky



Léky, které od července 2024 nově předepíše i praktický lékař. Vše na jednom místě ocení hlavně senioři.

Objednací lhůty ke specialistům, jako jsou očaři, kožní lékaři nebo urologové, bývají dlouhé. Nebo k nim už chodíte, ale mají zrovna dovolenou a vám došel lék, který vám vždy předepisovali oni.

Žádný stres, nově mohou tisícovku dalších léků předepsat i praktičtí lékaři. Od července 2024 se už nemusíte bát, že byste na recept museli čekat. Některé léky na cukrovku, poruchy srážlivosti krve, kožní, oční či urologické problémy mohou totiž nově předepisovat praktici bez omezení.

Praktický lékař vás už nemusí posílat k ambulantním specialistům, a to díky vládní vyhlášce, která zmírňuje dosavadní omezení pro vystavování receptů.

V České republice je v současnosti registrováno asi 5000 léků, z nichž praktici mohli doposud předepisovat pouze polovinu z nich. Teď je to jinak a k polovině přibyla další asi tisícovka léků.

Změna se týká léků s takzvaným preskripčním omezením L. Ty mohli do 1. 7. 2024 předepisovat pouze ambulantní specialisté nebo praktičtí lékaři, kterým preskripci schválili specialisté.

Výrazně to pomůže hlavně v regionech, kde je špatná dostupnost specializované odborné ambulantní péče. Usnadní to taky přístup k lékům pacientům v pobytových zařízeních sociálních služeb a seniorům na venkově.

„Patientům teď bude moct léky, které potřebují, předepsat rovnou praktik, tedy jejich nejbližší lékař,“ říká Petr Šonka.

Kromě některých léků na cukrovku, poruchy srážlivosti krve či kožní, oční a urologické problémy mohou teď praktici předepsat i kombinované inhalační preparáty na chronickou obstrukční plicní nemoc nebo astmu.



Čekanka obecná



Čekanka není jen známá jako salátová zelenina z obchodů, ale má i dlouhou historii v lidovém léčitelství. Její modré květy byly kdysi přirovnávány ke smutným očím dívky, čekající na návrat milého z vojny – odtud pochází i český název této rostliny.

Čekanka roste hojně na loukách, mezích a polích, a to po celé Evropě. V prvním roce vytváří přízemní růžici listů, která připomíná pampelišku, a ve druhém roce vyrůstá rozvětvený, tuhý stonek. Listy jsou podlouhlé a mírně zubaté, přičemž přízemní listy mají odlišný tvar než ty, které vyrůstají na stonku. Kvete od července do října a její květy dosahují průměru 3 až 4 cm.

Pro léčebné účely se sbírají především kořeny, ale také nať, listy i květy. Kořen čekanky se sklízí na podzim (od září do listopadu) nebo brzy na jaře, kdy má nejvyšší koncentraci léčivých látek. Po očištění se rozřeže na menší kousky a suší se ve slunci, aby si uchoval své léčivé vlastnosti.

Květy čekanky je nejlepší sbírat za slunečného počasí, ideálně v odpoledních hodinách, kdy mají nejvyšší obsah účinných látek.

Pro správné uskladnění se doporučuje použít vzduchotěsné nádoby, aby byly květy chráněny před hmyzem.

Léčivé účinky čekanky jsou velmi rozmanité. Je známá tím, že podporuje trávení a povzbuzuje chuť k jídlu. Má projímatelné účinky, působí močopudně a stimuluje tvorbu žluči, což je přínosné při problémech se žlučníkem a játry. Pomáhá při nechutenství, nadýmání, zácpě, zánětech močových cest a při žlučových i ledvinových kamenech. Pravidelné užívání čekanky může také přispět ke snížení hladiny cholesterolu v krvi a k celkovému zlepšení metabolismu.

Čekanka je také významná pro své detoxikační účinky. Podporuje funkci jater, chrání je před záněty a pomáhá regenerovat jaterní tkáň. Tento účinek je zvláště cenný při rekonvalescenci po hepatitidě nebo jiných onemocněních jater.

Čerstvá šťáva z kořene čekanky se tradičně používá i při péči o vlasy – její aplikace na pokožku hlavy podporuje růst vlasů a může zmírnit nadměrné vypadávání.

Z kořenů čekanky se vyrábí známá náhražka kávy – cikorka. Tento proces výroby má tradici již od 17. století. Při pražení kořene dochází ke karamelizaci obsažených cukrů, což cikorce dodává její charakteristickou tmavou barvu a příjemnou vůni. I přesto, že cikorka neobsahuje kofein, poskytuje osvěžující alternativu pro ty, kdo se chtějí vyhnout tradiční kávě.

“

V celkovém pohledu je čekanka obecná nejen cennou léčivkou s širokým spektrem využití, ale i chutnou zeleninou, která může obohatit náš jídelníček o vitaminy a minerály.

Pro vnitřní užívání je ideální připravit nálev: dvě čajové lžičky sušeného drceného kořene se zalijí 250 ml vroucí vody, nechají se 20 minut louhovat a pak se scedí. Nálev se doporučuje pit třikrát denně.

Kromě nálevu jsou dnes dostupné i různé produkty z čekanky, jako jsou kapsle, sirupy nebo tinktury, které usnadňují její každodenní užívání.

Čekanka je rovněž účinná při zevním použití.

Masti z čekanky nebo obklady z odvaru se aplikují na postiženou pokožku při ekzémech, vyrážkách či jiných kožních potížích. Výluh z květů čekanky je možné použít i na výplachy očí, což může pomoci při podráždění nebo únavě očí. Obklady z čekanky jsou také vhodné pro zmírnění bolestí kloubů a svalů.



Černohlávek obecný



Černohlávek obecný, latinsky *Prunella vulgaris*, je výtrvalá bylina patřící do čeledi hluchavkovitých (Lamiaceae). Tato rostlina se vyskytuje na mnoha místech v Evropě, Asii a Severní Americe. Je známá nejen svým léčebným potenciálem, ale i svou schopností adaptovat se na různá prostředí.

Černohlávek obecný dorůstá výšky 10–50 cm. Má vzpřímené, čtyřhranné stonky, které jsou obvykle pokryté jemnými chloupek. Listy jsou střídavé, oválné a jemně zubaté, dosahující délky až 8 cm. Květy se shlukují do hroznovitých květenství na vrcholech stonků. Kvete od června do září, kdy se objevují fialové nebo modré květy, které lákají opylovače, jako jsou včely a motýli.

Černohlávek obecný preferuje slunná až polostinná stanoviště a roste na loukách, pastvinách, okrajích lesů a v příkopech. Tato rostlina je tolerantní k různým typům půd, včetně písčitých a hlinitých. Černohlávek se často vyskytuje v oblastech s mírně vlhkým podnebím.



Tento druh je rozšířen po celé Evropě, Asii a Severní Americe. V České republice je běžně rozšířený, často se objevuje na loukách a ve volné přírodě. Díky své odolnosti a přizpůsobivosti je schopen prosperovat v různých ekologických podmírkách.

Černohlávek obecný má dlouhou tradici využití v lidovém léčitelství. Obsahuje řadu biologicky aktivních látek, včetně flavonoidů a silic, které mají protizánětlivé, antimikrobiální a antioxidační účinky. V tradiční medicíně se černohlávek používá k léčbě zdravotních potíží, včetně ran, zánětů, bolestí v krku a trávicích problémů. Čaj z listů černohlávku je oblíbený pro své uklidňující vlastnosti.



Pěstování černohlávku obecného je snadné a vhodné i pro méně zkušené zahrádkáře. Preferuje slunné až polostinné stanoviště a dobře odvodněnou půdu.

Může být množen semeny, které se vysévají na jaře, nebo dělením trsů.

Díky svému nenáročnému charakteru se černohlávek často vysazuje do okrasných zahrad, kde přitahuje opylovače.

“

Černohlávek obecný je fascinující rostlina, která spojuje estetickou hodnotu s praktickým využitím. Jeho léčebné vlastnosti, schopnost přizpůsobit se různým podmínkám a atraktivní květy z něj činí cenný prvek v přírodě i zahradách. Vzhledem k jeho širokému rozšíření a historickému využití v medicíně si černohlávek zaslouží pozornost nejen botaniků, ale i široké veřejnosti.



OBEZITA u dětí

S obezitou je spojeno velké riziko chorob, jako je například cukrovka 2. typu, hypertenze, kardiovaskulární choroby. Může být také spouštěčem řady dalších onemocnění, jako je kloubní nebo nádorové.

Tyto choroby byly typické pro dospělou populaci. Ukazuje se však, že s narůstajícím výskytem obezity se posouvají k mladším věkovým skupinám a projevují se již i v období dospívání.

Rodinné prostředí

Jako jeden ze základních vlivů, které podporují vznik obezity je rodinné prostředí. Obézní dítě může být „produktem“ životního stylu celé rodiny, které se dnes již označuje jako toxicke obezitogenenní prostředí. Určitý vliv mají rodové geny, ty jsou ale dále podpořeny celým rodinným režimem. Odráží se veškeré nedostatky, neúspěchy rodinných režimových opatření, které nevedou ke správné rovnováze příjmu a výdeje energie.

Léčba obezity

Léčba dětské obezity je však odlišná od redukčních opatření v dospělé populaci. Je důležité si uvědomit, že přílišné omezení příjmu energie či jednotlivých složek potravy může v tomto věku závažným způsobem narušit růst a vývoj dítěte. Závisí na věku dítěte i na motivace jedince a především celého zázemí.

Předškolní dítě bude například po většinu doby pod dohledem rodiny a učitelek v mateřské školce – výběr potravin a jejich množství je tedy závislé na okolí. Školák již může být několik hodin během dne bez dozoru, má větší finanční prostředky z kapesného a má možnost si kupit drobnosti podle svého výběru. Dospívající se již více osamostatňuje, odmítá vliv okolí a rozhoduje se sám, co a kolik toho sní.

Okolí může pouze částečně ovlivnit výběr stravy tím, co nakoupí, uvaří. Přesto jejich vliv může být velice pozitivní, i když si to ani neuvědomují.

JDOU DĚTEM PŘÍKLADEM – tím co sami jedí, sami se zajímají o zdravý životní styl, věnují se sportu.

Správný příklad a motivace jsou nesmírně důležité

- Nebudou mít velký vliv na úpravu stravovacího režimu výhružky onemocněním v dospělosti. Přesto však je důležité začít dělat menší kroky v zařazování pohybových aktivit, jež dítě těší.
- Začít nakupovat zdravější a kvalitnější suroviny k přípravě jídla.
- Plánovat přípravu stravy a zároveň umožnit dítěti podílet se na přípravě jídla, navodí tu správnou atmosféru pro změnu přístupu k celému stravovacímu režimu, nejen dítěti.
- Není prvořadým cílem rychlý úbytek na váze, konkrétní číslo není reálný cíl.
- Není vhodné mluvit s dítětem o dietách, ale spíše o přípravě a nácviku správného jídelníčku.

Základem každodenní stravy by měl být dostatek živin pro práci během dne, regeneraci organismu. U dětí je to především pro správný vývoj, který by strikní diety mohly ohrozit. Postupně se zaměřují méně vhodné varianty potravin za vhodnější. Zařazují se i správné návyky, počínaje pitným režimem, dostatečným množstvím zeleniny během dne i dostatečným časovým prostorem, věnovaným pouze stravování.

Péče o dítě s obezitou

Je v kompetenci pediatra. Po vyšetření, kdy je vyloučeno možné onemocnění a příčinou je nezdravý stravovací režim, může lékař využít odborníky, zabývající se výživou. Nutriční terapeut je odborník na problematiku zdravé výživy. Jejich úkolem je i plánování léčebné výživy a přistupuje ke klientům i s psychologickým přístupem, který je podporující v celkovém přístupu k úpravě hmotnosti.

Jakákoliv redukce hmotnosti či úprava stravovacího režimu, která vede k zlepšení zdravotního stavu a prevenci onemocnění, je velkým přínosem pro budoucí zdravotní stav každého jedince.





Pohyb

je klíčem k lepšímu zdraví

i při chronických onemocněních

Zdravý životní styl je důležitý pro všechny, ale obzvlášť pro osoby s chronickým onemocněním. I když může být obtížné najít motivaci nebo energii, pravidelný pohyb je pro takové osoby klíčový.

Mnoho lidí se mylně domnívá, že cvičení je pouze pro zdravé jednotlivce, ale pravdou je, že fyzická aktivita může výrazně přispět k zlepšení zdraví, i když máte chronické onemocnění.

Chůze

Chůze je jedním z nejjednodušších a nejdostupnějších způsobů cvičení. Pomáhá zlepšovat kardiovaskulární zdraví, podporuje zdravou hmotnost a zvyšuje energetickou úroveň. Chůze také přispívá k zpevnění svalů a zlepšení flexibility, což může snížit riziko zranění a pádů.

Plavání

Plavání je skvělou volbou pro osoby s chronickými onemocněními, protože je šetrné ke kloubům a nabízí celkové posílení těla. Plavání zlepšuje kardiovaskulární zdraví, podporuje vytrvalost a flexibilitu a pomáhá udržovat správnou tělesnou hmotnost. Voda poskytuje přirozenou oporu, což usnadňuje cvičení bez nadměrného zatížení kloubů.

Domácí práce

Domácí práce mohou být překvapivě efektivní formou fyzické aktivity. Činnosti jako úklid, zahradničení nebo i běžné vaření a mytí nádobí pomáhají zvyšovat denní pohyb, zlepšovat sílu a vytrvalost. I když se nemusí zdát jako intenzivní cvičení, přispívají k celkovému zlepšení zdraví a mohou pomoci udržet tělo aktivní.

Cvičení má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, pomáhá zlepšit oběh krve a snižuje riziko srdečních onemocnění. Pomáhá také udržovat optimální tělesnou hmotnost a podporuje zdravý metabolismus, což může přispět k prevenci a zvládání metabolických onemocnění, jako je diabetes. Při pravidelném pohybu se zlepšuje svalová síla, flexibilita a rovnováha, což může usnadnit každodenní činnosti a snížit riziko pádů a zranění.

Nejlepším přístupem je začít pomalu a postupně zvyšovat intenzitu cvičení. Není třeba se hned vrhnout na náročné tréninky; i jemné aktivity, jako je chůze, plavání nebo cvičení na přizpůsobených zařízeních, mohou přinést značné zdravotní výhody.

Je důležité konzultovat jakýkoli nový cvičební plán se svým lékařem, který může doporučit bezpečné a efektivní možnosti.

Pohyb je cennou součástí léčby a celkového wellnessu, a to nejen pro zdravé, ale i pro ty, kteří čelí chronickým onemocněním.

Vytrvalost a pravidelnost v pohybu mohou vést k lepší kvalitě života a lepšímu zdraví.



Zdravý



životní styl

Zdravý životní styl je v posledních letech diskutovaným tématem. Je důležitý k udržení našeho zdraví a prevenci civilizačních nemocí. Proto každá malá změna ať už stravovacích návyků, pohybové aktivity, spánkového rytmu, může výrazně pomoci snížit riziko civilizačních onemocnění (obezita, cukrovka, nádorová a srdeční onemocnění a další).

Mezi nejdůležitější body, které mohou přispět k prevenci i léčbě těchto onemocnění patří:

1. Kvalitní strava

Základem je pestrá a vyvážená strava. Kdy je vhodné omezit konzumaci nevhodných potravin – tučné mléčné výrobky, uzeniny, tučná masa, průmyslově zpracované potraviny (sladkosti, dorty, pochutiny...), potraviny s vysokým obsahem soli, příjem slazených nápojů.

Vhodné je zvýšit příjem vlákniny (ovoce, zelenina), zařadit více nezpracovaných potravin a zaměřit se na správný pitný režim. Jídelníček, který obsahuje dostatek všech nezbytných živin, je základem pro dobré fungování celého organismu.

Nezapomínejte na příjem vitaminů a minerálních látok každý jeden den.

2. Pravidelný pohyb

Pomáhá dosáhnout přiměřené tělesné hmotnosti, zrychluje spalování tuků a zpevňuje svalstvo; také odbojová stres a zlepšuje celkovou kondici. Sport zlepšuje náladu, dodává tělu energii a přispívá ke kvalitnímu spánku. Doporučuje se 2,5 až 5 hodin středně intenzivní aktivity týdně.

3. Správná hmotnost

Kilogramy navíc znamenají zbytečnou zátěž pro celé tělo. Udržování správné hmotnosti pomáhá chránit organismus před srdečně-cévními chorobami, vysokou hladinou cholesterolu nebo cukrovkou 2. typu.

4. Kvalitní spánek

Pokud nemá člověk dostatek kvalitního spánku může docházet ke zvýšení chuti k jídlu a následnému přibývání na váze. Nestačí pět nebo šest hodin spánku denně, jako minimum se ukazuje sedm hodin denně.

5. Bez alkoholu a kouření

Na důsledek kouření umírá ročně zhruba 4 miliony lidí. Škodlivé není jen aktivní, ale i pasivní kouření, kterému se vystavujeme pobytom v zakouřených místnostech a má vliv na kardiovaskulární systém. Pokud usilujete o snížení hmotnosti, nezapomínejte, že tady hraje roli i alkohol, který obsahuje velké množství kalorií a má negativní vliv na náš organismus.



Co si z toho vzít?

- Zdravý životní styl zahrnuje komplexní péče o náš organismus.
- Klíčem ke zdravému životnímu stylu je pestrá a vyvážená strava, aktivní životní styl a dostatečný, kvalitní spánek.
- V neposlední řadě je důležité omezení neřestí typu kofeinu, alkoholu, případně úplné vyloučení cigaret.

Nedílnou součástí zdravého životního stylu je dlouhodobá udržitelnost. Proto pokud zatím máte k zásadám zdravého životního stylu na mile daleko, pracujte na změnách pomalu a postupně, protože i malý posun směrem k lepšímu se počítá.





Recepty

Vaříme zdravě

Poke bowl

Rýže, tofu, sójové boby, rajče, ředkvičky, mrkev, tahini, jarní cibulka, sezamová semínka.

Rýži uvaříme podle návodu. Zeleninu nakrájíme na různé kousky. Hotovou rýži dáme do misky a přidáme nakrájenou zeleninu. Posypeme jarní cibulkou, sezamovými semínky a pokapeme tahini pastou.



Gnocchi na sladký způsob

Gnocchi, skořice, máslo, med/čekankový sirup, tvaroh měkký, polotučný tvaroh, marmeláda, kakaové boby.

Gnocchi uvaříme podle návodu. Uvařené noky opečeme na páni na troše másla. Přidáme skořici a čekankový sirup nebo med. Opečené noky posypeme tvarohem, kakaovými boby a skořicí. Podáváme a tvarohem a marmeládou.



Zeleninový salát s kuřecím masem

Ledový salát, kuřecí maso, med, hořčice, balkánský sýr, bazalka, mrkev, okurka, rajčata, olivový olej, sůl, pepř, citronová šťáva.

Zeleninu nakrájíme na různé kousky a smícháme v mísce. Připravíme si zálivku - med, olivový olej, sůl, pepř, hořčice, bazalka, citronová šťáva. Zalijeme jí salát.

Kuřecí maso očistíme, nakrájíme na kostky a osolíme, opečíme. Restujeme na páni dokud nebude maso hotové.

Kuřecí maso dáme na salát a přidáme kousky balkánského sýru.

Recepty připravila:
Anežka Pancová



Hodný a zlý cholesterol

Někdy se stane, že za vysoký cholesterol v krvi nemůže životní styl, ale „matka příroda“.
Familiární hypercholesterolemie (FH) je dědičně daná porucha, při které se tělo kvůli určité genové mutaci už od narození neumí účinně zbavovat cholesterolu v krvi.

Následkem jsou předčasné infarkty, třeba již ve třetí nebo čtvrté dekádě života. Jedinec s FH má i trojnásobně zvýšené hodnoty LDL cholesterolu a v rodině se obvykle objevují předčasné infarkty nebo úmrtí spojená se srdcem. Pokud má např. matka FH, dítě má 50% riziko, že FH bude mít také.

FH není vzácná, v Česku ji má zhruba každý 250. člověk. Dobrou zprávou je, že FH lze léčit i běžnými léky na vysoký cholesterol, je ale třeba začít včas a dostatečně intenzivně (vyšší dávky, kombinace léků).

Dobře léčený člověk s FH nemusí nikdy k srdečnímu infarktu dospět. Pokud se ale neléčí, jeho riziko je naopak vysoké.

Sledování a udržování zdravých hladin cholesterolu je klíčové pro dlouhodobé zdraví srdce a cév. Pravidelné kontroly u lékaře, zdravý životní styl a v případě potřeby i medikace mohou výrazně snížit riziko závažných komplikací.



Česká aliance pro kardiovaskulární onemocnění, z.s. (ČAKO) je pacientská organizace sdružující osoby s onemocněním srdce a cév nebo s rizikovými faktory, které mohou tato onemocnění způsobit. Jedná se tedy např. o pacienty po srdečním infarktu, s chronickým srdečním selháním, s poruchami srdečního rytmu nebo s méně častými a vrozenými poruchami srdeční funkce. ČAKO má celou řadu aktivit, např. pořádá osvětové aktivity pro pacienty i veřejnost, vydává brožury, letáky nebo podcasty a videa, je aktívni na sociálních sítích, úzce spolupracuje s odborníky z řad kardiologů a praktických lékařů a působí na poli pacientské advokacie – jedná s vládními institucemi nebo pojišťovnami s cílem prosazovat zájmy a potřeby kardiologických pacientů.

ČAKO vidí smysl ve vzájemné spolupráci, proto je členem řady významných českých i mezinárodních organizací, které podporují osvětu, prevenci nemocí srdce a cév a usilují o co nejlepší péči o pacienty. Z tohoto důvodu ČAKO s radostí zahájilo spolupráci i s DiaKar.

Vysoký cholesterol – podceňované nebezpečí

Již od roku 2014 se ČAKO věnuje pacientům s vysokým cholesterolom v krvi a realizuje mnoho osvětových aktivit pro českou populaci, která je riziky spojenými s vysokým cholesterolom v krvi velice ohrožena, více než většina obyvatel západní části Evropy.

Cholesterol je látka, kterou naše tělo potřebuje pro tvorbu buněk a hormonů, jeho dlouhodobý nadbytek v krvi, způsobený zejména nezdravým životním stylem, je ale problém.

Existují dva hlavní typy cholesterolu, LDL a HDL. LDL je často zjednodušeně označován jako „zlý“ cholesterol, zatímco HDL jako „dobrý,“ který pomáhá ten „zlý“ dostávat z krevního oběhu. LDL cholesterol se může usazovat na stěnách tepen, což vede k jejich zužování a tvrdnutí – tento stav se nazývá ateroskleróza. Když jsou tepny zúžené, krev proudí hůře, což může vést k vážným zdravotním problémům, jako je srdeční infarkt nebo mozková mrtvice.

Zálužnost je v tom, že vysoký cholesterol v krvi nemá žádné viditelné příznaky, neboli – proto je důležité pravidelně sledovat jeho hladinu v krvi! Ideálním nástrojem jsou preventivní prohlídky u praktického lékaře, na které má každý pojistěnec zdarma nárok každé dva roky.

Snižování hladiny LDL cholesterolu v krvi je zásadní pro prevenci onemocnění srdce a cév.

Pamatujte, že prevence je nejlepší způsob, jak zůstat zdravý

Velká část Čechů prevenci ráda podceňuje. I když naše země patří díky husté sítí kardiocenter k velmoci v léčbě srdečních infarktů, nelze si myslit, že infarkt je „rýmička“, kterou lékaři bez následků vyřeší.

Stále mnoho pacientů na infarkt umírá dříve, než se dostane do nemocnice, a i když jsou včas ošetřeni, musejí už navždy užívat řadu léků a jsou ohroženi rozvojem srdečního selhávání.

Klíčovou roli v prevenci hraje zdravé stravování a pravidelný pohyb, nekouření a udržování normální tělesné hmotnosti.

Někdy je potřeba přistoupit i k léčbě léky. Není třeba se jí obávat, naopak může uškodit neodůvodněné oddalování potřebné léčby. Klinickými studiemi je totiž dobře doloženo, že hodnoty LDL cholesterolu v krvi by měly být opravdu nízké, aby se účinně zabránilo rozvoji aterosklerózy.

Tzv. cílové hodnoty cholesterolu se mohou lišit v závislosti na individuálních rizikových faktorech, jako je věk, rodinná anamnéza a přítomnost dalších zdravotních problémů. Obecně se doporučuje, aby u běžné a dosud zdravé populace byla hladina LDL cholesterolu pod 2,6 mmol/l, a hladina HDL cholesterolu nad 1 mmol/l u mužů a nad 1,2 mmol/l u žen.

Celkový cholesterol by měl být pod 5 mmol/l. Pokud tedy zamíříte na testování k praktickému lékaři, nechte si sdělit své cílové i své aktuálně naměřené hodnoty cholesterolu! Pokud je tam rozdíl, ptejte se na účinné postupy, jak situaci ovlivnit.



Jak na to, vám poradí praktické brožurky ČAKO, které najdete na www.ca-ko.cz v sekci Ke stažení.



Znáte své cílové hodnoty LDL cholesterolu?



Platí pro osoby s nízkým rizikem

Dosud zdravé osoby bez známých rizikových faktorů.

Hodnoty LDL-C se uvádějí v jednotkách mmol/l.

Platí pro osoby s vysokým rizikem

Osoby s vysokými hodnotami cholesterolu nebo krevního tlaku, s familiární hypercholesterolemii, s cukrovkou trvající déle než 10 let, s poruchami funkce ledvin atd.

Platí pro osoby s velmi vysokým rizikem

Osoby, které už prodělaly srdeční infarkt nebo mozkovou mrtvici, mají komplikace spojené s cukrovkou, mají srdeční stent nebo bypass atd.

Platí pro osoby s „extrémním“ rizikem

Osoby po prodělané srdečně-cévní příhodě, u kterých dojde k opakování příhody do dvou let navzdory optimálně vedené léčbě.

Co je důležité vědět?

Výši vašeho srdečně-cévního rizika i vaše cílové hodnoty LDL-C určí lékař na základě vašeho zdravotního stavu. Cílových hodnot je třeba dosáhnout a udržet je, aby se snížilo riziko, že v nejbližších 10 letech dostanete infarkt nebo mrtvici. Snižování LDL-C i na velmi nízké hodnoty NENÍ nebezpečné!

* ** – současně musí být dosaženo snížení LDL-C o 50 % oproti výchozímu stavu.
Zdroj: Visseren FLJ et al. European Heart Journal 2021.

Více informací o snížování cholesterolu v krvi na www.ca-ko.cz

Tisk letáku podpořila společnost AMGEN

Karlovarská ambulance výživy

Klíč k zdravému životnímu stylu

Výživa je základem nejen pro fyzické zdraví, ale i pro celkový životní styl. V Karlových Varech již od roku 2012 funguje ambulance výživy, kde se tým nutričních terapeutek zaměřuje na individuální přístup k výživě každého klienta.

Jejich hlavním cílem je předávat kvalitní, odborné informace srozumitelnou formou a pomáhat klientům dosáhnout dlouhodobě udržitelných cílů.

Individuální přístup ke zdraví

V Karlovarské ambulanci výživy chápou, že každý má své jedinečné potřeby, které mohou být ovlivněny nemocemi, alergiemi nebo osobními návyky. Proto je každý plán výživy štíty na míru a zohledňuje denní režim i osobní preference klienta. Klienti jsou vedeni k vědomému jenění, což zahrnuje uvědomování si zdravých a nezdravých potravin, naslouchání vlastnímu tělu a rozpoznávání jeho potřeb.



Kam Vy

Specializace na léčebnou výživu

Ambulance nabízí široké spektrum služeb, včetně léčebné výživy, jež může být klíčovým faktorem při rekonvalescenci a uzdravení. V dnešní době, kdy internet často nabízí nepřesné rady, je důležité mít přístup k odborným informacím. Ambulance se zaměřuje na individuální potřeby klientů a poskytuje poradenství, které odpovídá jejich zdravotnímu stavu. Mezi nejčastější onemocnění, se kterými se zde setkávají, patří celiakie, Crohnova nemoc, cukrovka, potravinové alergie a mnohé další.



Speciální péče pro diabetiky

Jednou z hlavních oblastí specializace Karlovarské ambulance výživy je výživa pro diabetiky. Diabetes je onemocnění, které vyžaduje pečlivou kontrolu stravy a pravidelný monitoring hladiny cukru v krvi. Nutriční terapeutky zde pomáhají klientům s diabetem sestavit jídelníček, který je vyvážený a přizpůsobený jejich specifickým potřebám. Správná strava může výrazně ovlivnit kvalitu života diabetiků, přispět ke stabilizaci hladiny glukózy v krvi a snížit riziko komplikací spojených s tímto onemocněním.

Nutriční terapeutky z Karlovarská ambulance výživy spolupracují s organizacemi, jako je DiaKar, které se zaměřují na podporu lidí s diabetem.

Tato spolupráce zahrnuje účast na edukačních akcích a workshopech zaměřených na prevenci a zlepšení zdravotního stavu diabetiků. Klienti mají možnost se věnovat bioimpedanční váze, která mimo samotné hmotnosti poskytuje údaje o složení těla, což je pro diabetiky klíčové při sledování celkového zdraví.

Podpora pro všechny generace

Služby ambulance jsou otevřeny všem věkovým skupinám - od dětí, přes těhotné ženy, až po seniory. Tým terapeutek má zkušenosti i s lázeňskými provozy, kde je intervence nutričního terapeuta zásadní. Dále jsou nabízeny služby i pro sociální zařízení, kde správně nastavená výživa může minimalizovat problémy s malnutricí u seniorů.

Preventivní činnost a spolupráce s organizacemi

Ambulance se pravidelně zapojuje do preventivních aktivit. Spolupracuje například s pojišťovnami a zaměstnavateli, kteří dbají na zdraví svých zaměstnanců. Součástí těchto aktivit jsou edukační přednášky nebo vážení na bioimpedanční váze, která dokáže identifikovat počínající zdravotní rizika.

Karlovarská ambulance výživy je ideálním místem pro ty, kteří hledají podporu při změně životního stylu, léčbě zdravotních problémů nebo jen chtějí zlepšit svou stravu a celkové zdraví.

S individuálním přístupem a odbornými radami zdejších terapeutek můžete dosáhnout udržitelných výsledků a cítit se lépe ve svém těle.



Recepty

Vaříme zdravě

Letní Minestrone

Tato verze italské klasické polévky je plná pórků, brambor, fazolí, cukety, špenátu a orza, takže je ideální pro vydatnou večeři (4 porce).

Suroviny: 2 lžíčky panenského olivov. oleje, 3 střední pórků, okrájené, nakrájené na tenké proužky, 4 šálky kuřecího nebo zeleninového vývaru, 1 šálek vody, 1 velkou červenou bramboru nakrájenou na kostičky, 2 lžíčky sušeného tymiánu, 1/4 lžíčky soli, 1/2 lžíčky pepře, 1/2 šálku celozrnného orzo /italské těstoviny/, 1 plechovka sterilovaných bílých fazolí, které propláchnete, 2 střední cukety nakrájené na čtvrtky a následně na tenké plátky, 300 g čerstvého špenátu s odstraněnými stonky, 2 lžíce jablečného octa, 2 lžíce nastrouhaného parmezánu.

Postup: Ve velkém hrnci rozehřejte olej, přidejte pórek, přidejte vývar, vodu, brambory, tymián, sůl a pepř. Přivedte k varu, vařte asi 5 minut. Přidejte orzo. Přidejte fazole, cuketu a vařte, dokud zelenina a těstoviny nezmékou. Vmíchejte špenát. Polévku dochutíme octem. Nalijte do misek a ozdobte parmezánem.



Plněné papriky

Suroviny: 1 lžíce olivového oleje, 1 cibule nakrájená, 4 stroužky česneku, rozmačkané, 1 šálek quinoa, opláchnutá, 1 a 1/4 šálku vody, 3 šálky nakrájených vařených kuřecích prsou, 1,5 šálku pasírovaných rajčat, 1/3 šálku strouhaného parmezánu, 3/4 šálku nakrájené čerstvé bazalky, rozdělené, 1 lžíce oregána, 4 velké červené papriky (asi 250 g každá), 60 g sýru mozzarella, nastrouhaného.

Postup: Předehřejte troubu na 180 stupňů. Na páni rozechřejte olej. Přidejte cibuli a česnek, poté quinou, vodu a přivedte k varu. Vařte 15 min. Nechte poté

přikryté stát 5 min. Vmíchejte kuře, pasírovaná rajčata, parmezán a 1/2 šálku bazalky, oregano. Odřízněte vršek papriky, odstraňte semena a membrány. Papriky naaranžujte řeznou stranou nahoru do skleněných zapékacích misk o velikosti 20 cm čtverečních. Zakryjte pokličkou nebo allobalem a nechte 3 min. zapéct. Následně vyjměte z trouby a každou papriku naplňte směsí z quinoi, odříznutý vršek papriky pečte společně v pekáčku. Naplněné papriky pečte do zmékání, asi 15 minut. Posypeme mozzarellou. Posypte zbývající 1/4 šálku bazalky. Přiklopě „čepičkou“ papriky.



Hummus z červených paprik

Podává se s čerstvou zeleninou, pita chlebem, tyčinkami nebo sušenkami.

Suroviny: 4 ks červené papriky. Když je pečená nebo grilovaná, paprika dodává receptům sladkou a kouřovou chuť. Pražení červené papriky samo je snažší, než byste si myslíli, a rozhodně překonává chuť jakékoli zavařované pečené papriky, kterou byste si mohli koupit v obchodě. 220 g sterilovaná cizrna, ve slaném nálevu, 2 lžíce pasta Tahini, citronová šťáva, 80 ml olivový olej, 2 stroužky česneku. Koření podle chuti - směs pikantního koření, včetně kari, mletého koriandru a mletého kmínu, dodává hummusu chuť.

Postup: Papriku grilujte v celku, dokud slupka nezačne puchýřovat. Papriky ihned dejte do misky. Pevně zakryjte a nechte stát 15-20 minut; to zachytí teplo a uvolní slupku. Oloupejte, odstraňte membrány a semena, vložte papriky do kuchyňského robotu. Přidejte scezenou cizrnu, citronovou šťávu, tahini, olivový olej, česnek a koření. Zpracujte, dokud nevznikne hladká směs a všechny ingredience se dobře promíchalaly.



Recepty připravila: Ladka Kankrlíková



Charcotova noha

Charcotova noha (Charcotova neuropatická osteoarthropatie) je chronické onemocnění kostí a kloubů nohou, které vzniká na základě poškození nervů (neuropatie).

Tento stav způsobuje, že pacienti mají sníženou citlivost v noze, což vede k jejímu přetěžování. Když je noha přetěžována a má sníženou citlivost, mohou se objevit trofické defekty kůže, jako jsou vředy, které se mohou infikovat.

Dlouhodobé přetížení a poškození nervů vedou k destrukci kostí a kloubů. Neuropatie může také měnit cévní zásobení kostí, což přispívá k rozvoji onemocnění.

Charcotova noha se nejčastěji objevuje u lidí s cukrovkou, kde je běžným projevem změna barvy kůže a otok v přednoží, přičemž bolest může být minimální nebo zcela chybět.

Diagnostika

- může být složitá, protože první příznaky nejsou specifické. Od prvních příznaků k diagnóze může uplynout několik měsíců, a změny na kostře nohy se objevují až v pokročilejších stadiích.

Je důležité vyloučit další onemocnění, jako je revmatoidní artritida, dna, infekční postižení nohy nebo jiná zánětlivá onemocnění. Podle studií se výskyt této choroby pohybuje kolem 1-5 % u diabetiků, přičemž nejčastější je mezi 50. a 60. rokem života u pacientů s diabetem trvajícím více než deset let.

- zahrnuje klinické vyšetření a pomocné metody. V akutním stadiu je postižená noha oteklá, zarudlá a může být bolestivá, přičemž vředy se v počáteční fázi objevují zřídka. Neuropatie hraje klíčovou roli při vzniku Charcotovy nohy, a její diagnostika zahrnuje měření citlivosti pomocí monofilamentů, ladičky nebo biothesiometru.

Většina pacientů s Charcotovou nohou má těžké postižení nervů dolních končetin.

Měření teploty pleti nad postiženou oblastí nohy může pomoci určit aktivitu onemocnění; pokud je teplotní rozdíl mezi nohami 2 a více stupňů Celsia, jde o aktivní fázi onemocnění. Rentgen a CT skeny mohou ukázat změny až v pokročilých stadiích, zatímco kostní scintigrafie a magnetická rezonance (MRI) jsou efektivnější pro včasnu detekci a sledování léčby.

Léčba

- se zaměřuje na odlehčení postižené končetiny, aby se předešlo komplikacím, jako jsou deformity a zlomeniny. Terapie obvykle trvá 3-12 měsíců a zahrnuje použití speciálních ortéz nebo sádry, často v kombinaci s používáním berlí.

Pečlivá edukace pacienta o možných rizicích nedodržování léčby je klíčová.

V některých případech jsou předepsány léky na osteoporózu, které mohou pomoci i při Charcotově noze. Dobrá kontrola diabetu a prevence vzniku vředů jsou zásadní pro úspěšnou léčbu.

Včasná diagnóza a správné terapeutické postupy mohou pomoci předejít deformitám a riziku amputace. U pacientů s deformitami je doporučena speciální diabetická nebo ortopedická obuv, která pomáhá předcházet vzniku vředů a dalších komplikací.



CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ KARLOVARSKÉHO KRAJE, O.P.S.



Osobní asistence



Odborné sociální poradenství



Euroklíč

Půjčovna kompenzačních pomůcek



Volnočasové aktivity

Karlovy Vary

Sokolovská 54, 360 05

+420 353 234 666

+420 602 340 549

karlovyvary@sluzbypostizensem.cz

Sokolov

Rokycanova 1756, 356 01

+420 352 628 788

+420 602 340 482

sokolov@sluzbypostizensem.cz

Cheb

Komenského 40, 350 02

+420 354 433 024

+420 602 340 483

cheb@sluzbypostizensem.cz

Masáže



Přeprava



Pro snadnější cestu životem...



Jak odhalit rakovinu prostaty? Pomůže včasný screening

**Karlovarská nemocnice se zapojila do programu na záchyt karcinomu prostaty.
Týká se mužů ve věku 50–69 let.**

Karcinom prostaty je každoročně v České republice diagnostikován u 8000 mužů, což je po melanomových kožních lézích druhý nejčastější nádor u mužů.

Počet nových případů stále roste – za posledních dvacet let se téměř ztrojnásobil. Na druhou stranu v této souvislosti zemře třikrát méně osob.

Čím to je?

K včasnemu odhalení rakoviny prostaty jednoznačně přispívá plošný screening bezpříznakových pacientů, který má za úkol odhalit onemocnění v raném stadiu. Šance na uzdravení je poté daleko vyšší – dle výzkumu naprostá většina pacientů i po pěti letech od diagnózy nádoru prostaty stále žije. Právě do takového screeningu se jako jediná v Karlovarském kraji zapojila v červnu 2024 Nemocnice Karlovy Vary.

Prvním krokem vyšetření je odběr krve na ukazatel aktivity prostaty neboli zjištění hladiny PSA (prostatického specifického antigenu). Díky tomuto zvýšenému markeru bylo odhaleno více jak 70 % nádorů. Pokud je jeho hladina vyšší, je pacient odeslán praktickým lékařem k urologovi. Ten pak provede klinické vyšetření včetně ultrazvuku a v případě potřeby vystaví žádanku na magnetickou rezonanci. Speciálně pro tyto účely vyčlenil tým radiologického oddělení jeden pracovní den do večerních hodin, kdy lze rezonanci absolvovat.

„Vyšetření prostaty magnetickou rezonancí je v současné době nejspolehlivější zobrazovací metodou pro zjištění nádoru prostaty. Na základě tohoto vyšetření dokážeme velmi přesně zjistit podezřelé ložisko v postižené oblasti prostaty a navigovat přesné provedení biopsie a následné vyšetření odebraného vzorku pod mikroskopem. K této možnosti přispěla modernizace našeho přístroje, který jsme vybavili digitálními cívkami,

které výrazně zlepšují kvalitu obrazu. Pro spuštění screeningu karcinomu prostaty jsme museli vytvořit prostor pro nové pacienty, a to vytvořením odpoledních směn a rovněž směnami o víkendech. Výsledky vyšetření jsou konzultovány na odborných indikačních seminářích, na kterých se určuje nejvhodnější způsob léčby. V budoucnu doufáme v pořízení 3T MR přístroje, který ještě více zkvalitní tuto vyšetřovací metodu,“ doplnil primář radiologického oddělení MUDr. Jiří Hofmann.

Po vyšetření je výsledek zaslán odesírajícímu lékaři, v případě pozitivního nálezu je pacient kontaktován urologickou ambulancí a je dohodnut další postup a léčba.

„Pokud vyšetření magnetickou rezonancí zobrazí jasné ložisko charakteru nádoru, pak je dalším krokem biopsie prostaty. V některých případech nemusí být první zobrazení magnetickou rezonancí zcela jednoznačné, tehdy je nutné vyšetření opakovat s podáním kontrastní látky. Biopsii prostaty provádíme s cílením podezřelých ložisek pomocí ultrazvukového vyšetření, kdy zobrazení ultrazvukem propojujeme s již pořízeným obrazem magnetické rezonance. To je takzvaná fúze. Tato metoda jednoznačně zvyšuje spolehlivost záchytu karcinomu. Týdně provádíme biopsii u pěti pacientů a karcinom potvrzujeme u 80 % vyšetřených,“ uvádí primář urologického oddělení Nemocnice K. Vary MUDr. Marek Krolupper.

Biopsie prostaty není příjemný výkon, ale není bolestivý a je prováděn v místním znečitlivění. Odebrané vzorky vyšetřuje spolehlivě laboratoř KKN. Pokud je zjištěn karcinom prostaty, jedná se v případech prevence téměř ve 100 % právě o onemocnění omezené na prostatu. Je možné zvolit léčbu ozářením v rámci KKN nebo operační. Pokud má pacient zájem o operační výkon, spolupracujeme běžně s centry robotické chirurgie.

Primární prevence při karcinomu prostaty v podstatě neexistuje, sekundární prevencí je však diagnostikovat ho co možná nejdříve, v této době tedy cíleným screeningem.

Požádejte o to svého praktického lékaře nebo urologa, vyšetření je plně hrazeno veřejnými zdravotními pojišťovnami.

MAMOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ

absolvuje v kategorii nad 45 let pravidelně pouze 60% žen.



Velká část žen na vyšetření prsů nedochází kvůli obavám z nálezu. Pro úspěšnou léčbu je ale nezbytná včasná diagnostika a zahájení léčby.

Dle dostupných dat je karcinom prsu nejčastější onkologickou diagnózou u žen v České republice. Každý rok je nově diagnostikováno u více než 7000 žen, 1700 žen každý rok v této souvislosti zemře. Ačkoliv je průměrný věk pacientek s nádorem 65 let, u mladších žen či mužů není výjimkou.

Díky mamografickému screeningu, který byl ČR zaveden před 20 lety, se daří zachytit rakovinu prsu v časném, dobře léčitelném stadiu a úmrtnost klesla o 31%! Vyšetření je pojišťovnami hrazeno v plném rozsahu všem ženám od věku 45 let a to každé dva roky, avšak pouze 60 % žen ve věku 45-69 let ho absolvuje pravidelně.

Nádorové onemocnění prsu se projevuje nejen jako hmatná bulka v prsu, ale i jako nebolelivé zarudnutí kůže prsu, změny na bradavkách nebo dvorci, šupinatění bradavky nebo obvykle jednostranný výtok z bradavky. Může jít ale také o nehmatné nádory, které zachytí pouze mamograf nebo ultrazvuk.

Je tomu právě rok, kdy Nemocnice Karlovy Vary otevřela mamologickou poradnu. Kromě bolestí prsů, zánětlivých procesů, hmatných ložisek se také věnujeme zvětšeným prsním žlázám či nádorům mléčné žlázy a to nejen u žen. Základní vyšetřovací metodou je zde kromě anamnézy, klinického vyšetření i ultrazvuk, který provádí lékařky v jedné době v rámci vyšetření.

„Za první rok působení prošlo naší poradnou na 320 osob. Celkově jsme za loňský rok operovali 140 pacientů. 118 pacientů bylo operováno pro karcinom prsu, přičemž 3 z toho byli muži. Průměrná doba od diagnostiky do termínu operace byla 3-4 týdny,“ uvedla MUDr. Andrea Jakešová, lékařka mamologické poradny.

Díky screeningovému programu či pravidelnému samovyšetření prsů se operují nádory výrazně menší, tzn. v nižším stadiu onemocnění s celkově lepší prognózou. Nádorové onemocnění prsu se týká i mužů, tam je však ve většině případů diagnostikováno v pokročilejším stadiu a s horší prognózou. Bohužel i přes veškerou prevenci a osvětu bylo za poslední rok v této poradně zachyceno 10 žen s výrazně pokročilým karcinomem prsu.

„Do naší poradny chodí i ženy, které bývají již diagnostikované v rámci screeningového mamografického programu. Takové pacientce vysvětlíme povahu onemocnění a navrhнемe ve spolupráci s onkologem léčebný postup. Pokud je pacientka indikována k chirurgické terapii, ihned objednáváme operační termín. V případě nutnosti primárně onkologické léčby předáváme pacientku onkoložce MUDr. Haně Korunkové v naší ambulanci v K. Varech,“ doplnila MUDr. Jana Hromková, lékařka poradny.

Poradna je v Nemocnici Karlovy Vary otevřena každou středu pro objednané pacienty. Objednání je možné telefonicky na tel. 354 225 600 či přes webový formulář na webu nemocnice. Také je možné využít kontaktní e-mail: mamologie@kkn.cz.



QR kód
pro objednání:



Edukačně motivační pobyt

Aliance pacientů s diabetem ČR, z.s., pořádá pravidelné Edukačně Motivační pobytové projekty, které vycházejí z tradičních rekondičních pobytů, ale mají v programu výrazně větší časovou dotaci věnovanou edukaci. Hlavním cílem je vybavit účastníky praktickými znalostmi a dovednostmi, které jim pomohou zvládat onemocnění, minimalizovat vznik komplikací a prožít s diabetem kvalitní život.

Edukace se zaměřuje na pochopení základních principů, jako je vliv stravy na hladinu cukru v krvi, význam fyzické aktivity, a to, jak se tyto faktory vzájemně ovlivňují. Pochopení těchto souvislostí je zásadní pro udržení cukrovky pod kontrolou.

Základem je přepnout myšlení z boje s cukrovkou na její správné zvládání. Cukrovka nevyžaduje boj, ale systematický přístup. Klíčové je pravidelně sledovat svůj stav prostřednictvím selfmonitoringu, tedy kontrolovat hmotnost, krevní tlak a především glykemii. Mnoho účastníků na začátku věří, že se měřit nepotřebují, protože nemají "silnou" cukrovku. Ve skutečnosti cukrovka není "silná" ani "slabá", ale je dobré, nebo špatně léčená. Zahájení měření glykemii není známkou zhoršení, ale je nezbytným krokem k dosažení dobré kompenzace onemocnění.

„Když vím proč, tak nedělám vědomě stále se opakující chyby, které mohou velmi významně systematicky poškozovat zdraví a kvalitu mého života.“

Pacienti mají možnost získat glukometr bez finančních překážek – bud' přes zdravotní pojišťovny, prostřednictvím pacientských organizací nebo prostým zakoupením proužků do glukometru a glukometr obdrží ve startovacím balíčku jako bonus (argomed.cz/diabetologie/glukometry-a-prouzky/). Kromě toho většina zdravotních pojišťoven přispívá na nákup glukometrů a proužků ve svých programech pro osoby s diabetem (www.dialidi.cz v záložce praktické informace).

Účastníci pobytů mají možnost nejen se naučit správně monitorovat svůj stav, ale také pochopit, proč je to tak důležité, a jak si sami mohou zlepšit kvalitu života.

Výsledky hovoří jasně:

a) Účastníci pobytů pro mladé dospělé z let 2018-19 zaznamenali v průměru po 3 měsících snížení glykovaného hemoglobinu o 6 mmol/mol (z 68 na 62 mmol/mol) a za dalších 6 měsíců na 60 mmol/mol.

b) U pacientů s diabetem 2. typu byly v roce 2023 průměrné výsledky při následném srovnání kompenzačního parametru před a po 3 a více měsících po edukačním pobytu, lepší o 6,1 mmol/mol.

Tyto výsledky potvrzují, že edukace a motivace přinášejí značné zlepšení v relativně krátkém čase, a že pacienti, kteří se naučí lépe rozumět svému onemocnění, dosahují lepších výsledků kompenzace diabetu.

Pobyt proto budou pokračovat i v roce 2025, a zájemci se mohou těšit na jarní a podzimní edukační projekt.

Pro ty, kteří chtějí rozšířit své znalosti, připravujeme 2. Dny diabetiků, které se uskuteční 15.–18. května 2025 v Luhačovicích. (Na tyto akce přispívá ZPMV ČR částkou 2 000 Kč ročně).



Jde o to přepnout myšlení z boje proti cukrovce na život s cukrovkou.

sudoku 1

lehké

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

sudoku 3

střední

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

sudoku 5

těžké

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

sudoku 2

lehké

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

sudoku 4

střední

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

sudoku 6

těžké

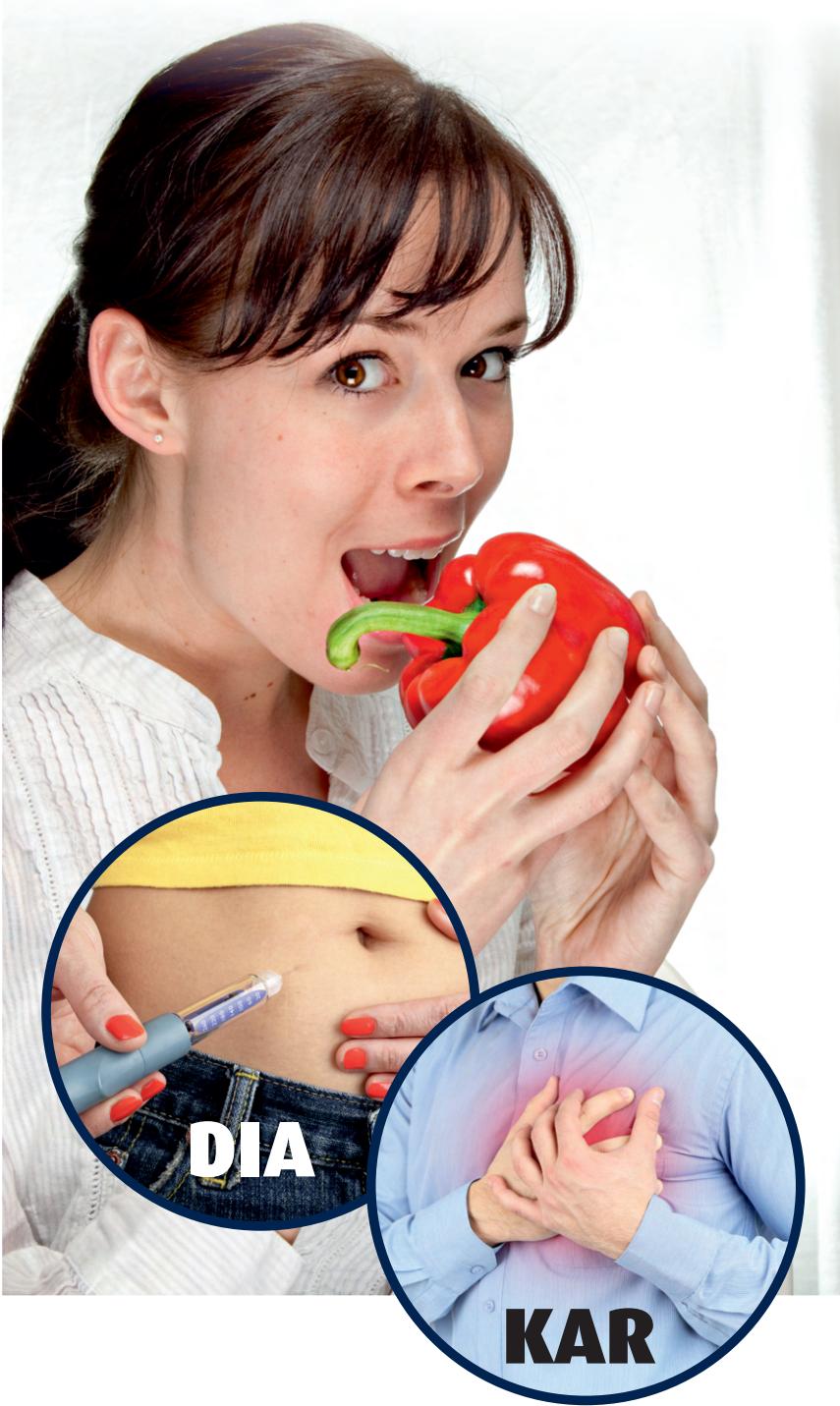
řešení na str. 15

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

DIAKAR



společnost pro
ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



www.diakar.cz

KŘÍŽOVKA

DIA

	STARAT SE	5. DÍL TAJENKY	ODŘÍKAVÍ LIDÉ	FORMA FINANCO- VÁNÍ INVESTIC	INICIÁLY HERCE DUBSKÉHO	TMEL		HRACÍ LIST	BONIFIKACE V MARIÁŠI	3. DÍL TAJENKY	HÁJOVÁ BYLINA				
ZBYTEK NĚČEHO OHŘE- LÉHO							ČESKÝ ZÁMEK								
MYSLIVEC- KÁ ČEKÁNÍ							JMÉNO EDISONA KANCELÁŘ. ZKRATKA								
DOMÁCKY ATANÁZIE					RÁMUS (EXPRES.) SEKNOUT										
ODPLATA ZA ZLOČIN						HUSARSKÝ KABÁTEC MASITY POKRM									
MÍRA SLE- DOVANOSTI						DERIVÁT AMONIAKU TROPICKÝ KOPYTNÍK									
OMOTAT							ODD. TECH. KONTROLY (ZKRATKA) AFR. STÁT								
ŘÍMSKÁ ŠESTKA			RUS. KON- CENTRÁK ALKALICKÝ KOV				PŘEDLOŽKA SKŘÍPOT				INICIÁLY HERČEKY KOSTKOVÉ	RUSKY „HLE“	JIŽNÍ OVOČNÉ PLODY	2. DÍL TAJENKY	ZNAČKA AVIVÁŽ- NÍHO PŘÍ- PRAVKU
ANGLICKÁ SPOJKA				NEJISTĚ BLOUDÍCÍ PRYSKYŘ- NIK LÍTY						TVÍ ZBYTEK PO OMLETÍ OVSA					
JM. PSA Z ROMÁNU BOŽENY NĚMCOVÉ				PŘEKUPNÍK (SLANG.) KÓD MONAKA					DRUH KVĚ- TENSTVÍ NÁZEV PLANETY						
	ZÁSTUPCE REKTORA PRO HOSP. A SPRÁVU	ČES. SBOR- MISTR 4. DÍL TAJENKY			INTELEKT PRUŽNÉ LEHKÉ DŘEVO					PŘÍTOP DUNAJE KNĚŽSKÝ LÍMEČEK					
TVRDÝ PÁNSKÝ KLOBOUK					KOŽEŠINO- VÁ ŠELMA MÉNĚ NAHLAS						VIDEO TAPE RECORDER TÍM SPIŠE NE				
PROSAKO- VAT VZHŮRU					ÚSTRÍŽKY Z ARCHU NULOVÁNÍ POČÍTAČE								NEPOHODY	RUČNÍ SAZEČ V TISKÁRNĚ	
DOMÁCKY EDUARD				OZN. DÁLK. DOPRAVY ČESKÝ HEREC			JMÉNO BOUDOVÉ MORŠKÉ PLÁŽE					INIC. ZPĚV. MUKA BRODIVÝ PTÁK			
HLASITÝ DOUŠEK			PROJEV NA- CHLAZENÍ VZ. OXIDU GERMANIA				LITOVATI HŘÍCHU KUCHYŇ. POCHUTINA								
ZNAČKA TANTALU			BRIT. ROCK. SKUPINA CITOSLOV. TIŠENÍ					SAMOČIN- NÝ STROJ 51 (ŘÍMSKY)							
ZAJISTÉ					1. DÍL TAJENKY										
ŘEČNÍK					PŮVODNÍ OBYVATEL ITÁLIE						VÝROBEK Z MLÉKA (SLOVEN.)				

Billie Jean Kingová (78)

B. J. Kingová je bývalá americká tenistka a světová tenisová jednička, která vyhrála dvanáct grandslamových turnajů ve dvouhře, celkově to pak bylo 39 turnajů.

Byla jednou ze zakladajících členek Ženské tenisové asociace (WTA) a v r. 1973 se stala její první předsedkyní. Diabetes 2. typu jí byl diagnostikován v 63 letech, sama se o cukrovce vyjádřila takto:

„Pro dobrou kompenzaci cukrovky ... (tajenka).“

řešení tajenky na str. 15



1. Kolik hodin spánku by měl dospělý člověk mít každý den?

- a) 7-9 hodin
- b) 4-5 hodin

2. Které jídlo je lepší pro srdce?

- a) Grilovaný losos
- b) Smažené hranolky

3. Co je hlavním příznakem dehydratace?

- a) Sucho v ústech a únava
- b) Zvýšená energie

4. Jaký je doporučený denní příjem vody pro dospělého?

- a) 5-6 litrů
- b) 2-3 litry

5. Která aktivity může pomoci snížit stres?

- a) Jóga nebo meditace
- b) Přejídání se

6. Co byste měli dělat, když máte vysoký krevní tlak?

- a) Omezit sůl a zvýšit fyzickou aktivitu
- b) Zvýšit příjem slaných potravin

7. Jak často byste měli navštěvovat zubaře na preventivní prohlídku?

- a) Každých 6 měsíců
- b) Každých 5 let

8. Co je hlavním faktorem pro vznik cukrovky 2. typu?

- a) Nezdravá strava a nedostatek pohybu
- b) Nadměrný příjem ovoce

9. Co je nejlepší prevencí nachlazení?

- a) Spánek pod dekou celý den
- b) Pravidelné mytí rukou

10. Která potravina je bohatá na vitamin C?

- a) Pomeranč
- b) Hovězí maso

11. Jak často byste měli provádět fyzickou aktivitu?

- a) Alespoň 30 minut, 5 dní v týdnu
- b) Jednou týdně 10 minut

12. Které ovoce pomáhá při zácpě díky vysokému obsahu vlákniny?

- a) Banán
- b) Jablko

13. Co je hlavním rizikovým faktorem pro srdeční onemocnění?

- a) Kouření
- b) Pití čaje

14. Jaká je doporučená denní dávka cukru pro dospělého?

- a) Maximálně 25 gramů
- b) Neomezeně

15. Co byste měli udělat při náhlé bolesti na hrudi?

- a) Počkat, až bolest odezní
- b) Ihned vyhledat lékařskou pomoc

16. Jaký je doporučený denní příjem vlákniny pro dospělého člověka?

- A) 25-30 gramů
- B) 10-15 gramů

17. Jaký typ cvičení je nejlepší pro zlepšení kardiovaskulárního zdraví?

- A) Silový trénink
- B) Aerobní cvičení

18. Jaký je hlavní rizikový faktor pro vznik cukrovky 2. typu?

- A) Vysoký krevní tlak
- B) Obezita

19. Co je nejlepším způsobem, jak snížit hladinu cholesterolu v krvi?

- A) Užívání léků
- B) Zdravá strava a pravidelný pohyb

20. Jaký je doporučený maximální příjem soli pro dospělého člověka?

- A) 5 gramů
- B) 10 gramů

21. Co je hlavním důvodem pro pravidelné měření krevního tlaku?

- A) Zjistit hladinu cukru v krvi
- B) Prevence srdečních onemocnění

Správné odpovědi:

1a, 2a, 3a, 4b, 5a, 6a, 7a, 8a, 9b, 10a, 11a, 12b, 13a, 14a, 15b, 16a, 17a, 18b, 19b, 20a, 21b

Shopland® KARLOVY VARY

Obchodní centrum Fontána prošlo výraznou proměnou – nejenže změnilo svůj název na Shopland Karlovy Vary, ale také nově zaměřuje své aktivity na podporu zdravého a udržitelného životního stylu. Tento krok je součástí širší strategie skupiny Adventum, která prostřednictvím svého investičního fondu Shopper Park Plus Plc. propojuje 18 nákupních center v České republice a Maďarsku pod značkou Shopland.

Cílem této změny je nejen modernizace nákupních zkušeností, ale také snaha o vytvoření prostor, kde se budou lidé cítit dobře a kde budou mít příležitost pečovat o své zdraví. Shopland klade důraz na udržitelný rozvoj, ekologii a aktivní životní styl, čímž reaguje na rostoucí poptávku zákazníků po místech, která podporují zdravější životní volby.

Zdravý životní styl jako klíčová hodnota

V rámci nového konceptu Shopland se zákazníci mohou těšit nejen na nově otevřené obchodní jednotky, ale také na možnosti aktivně se zapojit do volnočasových aktivit přímo v prostorách obchodního centra. Mimo tradiční nakupování bude Shopland poskytovat prostor pro sportovní akce, výživové poradenství a relaxační aktivity, čímž se snaží podpořit celkovou pohodu svých návštěvníků.

Jedním z prvních kroků v tomto směru byla marketingová akce s názvem „Léto v pohybu“, která se konala poslední srpnovou sobotu. Program zahrnoval širokou škálu aktivit, které spojily komunitu a propagovaly zdravý životní styl. Mezi největší lákadla patřily autogramiády sportovních týmů VK ČEZ Karlovarsko a HC Energie Karlovy Vary, kde návštěvníci měli možnost setkat se s oblíbenými sportovci. Součástí akce bylo také výživové poradenství na míru, kreativní dílny s místními umělci a otevřená lekce jógy, která nabídla účastníkům možnost zrelaxovat a zaměřit se na rovnováhu mezi tělem a duší.

Shopland Karlovy Vary: Nová značka, nový přístup k zdravému životnímu stylu

Shopland jako centrum udržitelného rozvoje a pohybu

Shopland Karlovy Vary se tak stává nejen místem nákupů, ale také místem, které podporuje zdravý životní styl ve všech jeho aspektech. V rámci nového konceptu se tak zákazníci mohou těšit na modernější, přehlednější a příjemnější prostředí, které reflekтуje potřeby současného aktivního života. Tento přístup zahrnuje také rozvoj ekologických projektů a snahu o udržitelné nakládání s energiemi.

Místo pro komunitu i jednotlivce

Shopland chce být místem, kde se setkávají lidé, kteří hledají nejen kvalitní nákupní zážitky, ale také prostor pro svůj osobní rozvoj. Akce jako „Léto v pohybu“ jsou jen začátkem dlouhodobé strategie, která podporuje nejen fyzické zdraví, ale i duševní pohodu a komunitní život. Návštěvníci tak mohou očekávat více podobných akcí zaměřených na sport, relaxaci a celkový well-being.

Obchodní centrum Shopland Karlovy Vary se tímto krokem stává více než jen nákupním místem.

Přetváří se v centru, které inspiruje k aktivnímu a zdravému životnímu stylu a podporuje všechny, kteří chtejí žít lépe a udržitelněji.



REGIONÁLNÍ DOBROVOLNICKÉ CENTRUM INSTAND



Dobrovolničit můžete v těchto
programech:

DOHROMADY

Dobrovolníci tráví čas s lidmi s postižením. Společně chodí na procházky, jezdí na výlety, hrají různé hry nebo si jen tak povídají.

PROGRAM 5P/KOMPAS

Preventivní program pro děti, postavený na principu dobrovolného vztahu mezi dítětem a dobrovolníkem starším 18 let. Program je určen pro děti ve věku 6–15 let, jejichž zdravý vývoj je ohrožen nepříznivými vlivy a sociálním vyloučením.

DOBROVOLNÍCI VE ZDRAVOTNICTVÍ

Ve zdravotnictví se jedná o psychosociální podporu a zpříjemnění pacientům času tráveného v nemocnici. Dochází se jak k dětem, tak dospělým.

PROGRAM SENIOR

Dobrovolníci tráví čas se seniory, kteří bydlí v domovech pro seniory či v pečovatelských domech. Společně si povídají, hrají různé hry, čtou si a vyměňují si zkušenosti.

POMÁHÁME TÍM, CO UMÍME

Je zaměřen na prevenci rizikového chování a podporu dětí, které selhávají ve vzdělávacím procesu. Pravidelně jedno odpoledne v týdnu doučuje děti.

BABIČKO, DĚDEČKU, POJĎ SI SE MNOU HRÁT

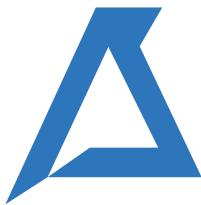
Dobrovolníci v seniorském věku docházejí do mateřských školek.

Kontakt: www.instand.cz
dobrovolnictvi@instand.cz
tel: 605 001 950



ALIANCE PACIENTŮ S DIABETEM ČR

Aliance pacientů s diabetem (APD) se plně zapojuje do dění nejen v oblasti diabetu a diabetologie, ale i v oblastech souvisejících. Zájemce informuje o aktualitách na svém webu a členy přednostně prostřednictvím newsletteru o novinkách v léčbě, edukaci, možnostech zapojení do studií a dalších aktivit, které APD realizuje nebo připravuje.



ALIANCE PACIENTŮ S DIABETEM ČR

Členové APD jsou zapojováni do komunikace a dění v oblastech ovlivňujících prevenci pozdních komplikací diabetu, dostupnosti zdravotnických prostředků a dalších oblastech, které se týkají celého patientského sektoru.

APD je zapojena prostřednictvím svých členských organizací v uskupeních, které mají za cíl obhajovat oprávněné zájmy pacientů, zkvalitňovat život s jejich chronickým onemocněním, zajistit podmínky pro dobrou dostupnost péče a mnoho dalšího.

△ SPOLUPRÁCE NA DLOUHODOBÝCH PROJEKTECH

APD se stává partnerem projektu prezentovaného na www.jidelniplan.cz. Bude to vznik dia klubu a aktivit, které bude členům nabízet. Pro členy APD z toho plyne výhoda výrazných slev při zájmu o účast na realizovaných placených programech.

Připravovat se budou i kampaně a akce zaměřené na prevenci komplikací diabetu (kardio a renální protektivitu) a bude se rozširovat spolupráce v rámci veřejných akcí našich členských organizací, spolupracujících diabetologických a dalších zdravotnických pracovišť.

Připravována je i intenzivnější spolupráce na projektu Národního zdravotního informačního portálu a jeho letošní kampani PRVNÍ KROK KE ZDRAVÍ, která byla spuštěna 10. října 2024 v 10 hodin a 10 minut tiskovou konferencí a je zaměřena na prezentaci portálu NZIP široké veřejnosti.

△ VE ZNAMENÍ SPOLUPRÁCE

Pokračuje spolupráce s Českou diabetologickou společností (ČDS ČLS JEP), Ministerstvem zdravotnictví ČR a jím řízenými institucemi (SUKL, SZÚ).

Probíhají jednání za naší účasti, o dostupnosti hrazené monitorace pomocí senzoru (CGM). Na počátku půjde o vybranou skupinu pacientů s diabetem 2. typu na intenzifikovaném inzulinovém režimu s nerozpoznaným rizikem hypoglykemie.

△ SPOLUPRÁCE S PACIENTSKÝMI ORGANIZACEMI V OBLASTI ADVOKACIE

V rámci připomíkových řízení Aliance sleduje legislativu připravovanou Ministerstvem zdravotnictví ČR, připomínuje ji a ve spolupráci s dalšími pac. organizacemi sleduje vypořádání předložených připomínek. Ve spolupráci pak následně sledujeme schvalovací proces a aktivně vstupujeme do probíhajících jednání na půdě Parlamentu v Poslanecké sněmovně a Senátu.

△ ABY BYLA PĚČE DOSTUPNÁ

- Široký záběr aktivit APD vyplývá z aktuální společenské potřeby.
- Dostupnost péče pro pacienty s diabetem je napříč republikou velmi rozdílná, a proto Aliance vytváří ve spolupráci s odbornou společností tla na zdravotní pojišťovny a další instituce, směřující ke zlepšení stavu.
- Zároveň pracujeme na zvyšování patientské gramotnosti. Informujeme o existenci stále se rozšiřujícího souboru ověřených informací na stránkách www.nzip.cz a na portálu Aliance - www.dialidi.cz. Sledujeme a upozorňujeme na některé nekalé praktiky šířené ve světě internetu, které ve snaze o sebeobohacení za každou cenu, slibují zázračné uzdravení pomocí inzerovaných potravinových doplňků.

Přihlaste se k členství a odběru newsletteru, který vám pomůže mít aktuální potřebné informace k dispozici. Členství vám zaručí podporu vždy, když ji budete potřebovat.

www.dialidi.cz





Signalizace, které můžete důvěřovat. Doporučte CONTOUR®PLUS ELITE

- **Spolehlivost:** vysoce přesný¹ glukometr poskytuje důvěryhodnou podporu.
- **Rozhodování s jistotou:** jedinečný ukazatel cílového rozsahu smartLIGHT™ ukazuje, zda je hodnota glukózy v krvi v cílovém rozsahu.**
- **Snadné použití, použitelné ihned po vybalení**
- **Omezení opakovaných měření², úspora proužků:** Odběr vzorků Second-Chance® ušetří až 100 proužků ročně.***³

www.diabetes.ascensia.com

* Minimální požadavky na přesnost podle normy ISO15197: Standard 2013 vyžaduje, aby $\geq 95\%$ naměřených hodnot spadalo do rozmezí $\pm 0,83 \text{ mmol/l}$ při koncentraci glukózy $< 5,5 \text{ mmol/l}$ nebo do $\pm 15\% \geq 5,5 \text{ mmol/l}$ od referenčních výsledků.

** Před nastavením nebo změnou cílových rozsahů se vždy poradte se svým lékařem.

*** Průměrná ztráta proužků odhadnutá lékaři a uvedená jako potenciální přínos funkce Second-Chance® pro odběr vzorků. Údaje a citace shromážděny prostřednictvím online průzkumu mezi 400 lékaři a pacienty s diabetem v USA, CAN, DE a UK.

1. Klaff I et al. Accuracy and user performance of a new blood glucose monitoring system. Journal of Diabetes Science and Technology. 2021;15(6): 1382-1389.

2. Richardson J et al. Clinical Relevance of Reapplication of Blood Samples During Blood Glucose Testing. Poster presented at the virtual 20th Annual Diabetes Technology Meeting (DTM). 12 November 2020.

3. Market Research Ascensia Diabetes Care, Hall & Partners online market research, conducted April/May 2015.

©2023 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Všechna práva vyhrazena. Ascensia, logo Ascensia Diabetes Care, Contour, smartLIGHT a Second-Chance jsou ochranné známky, případně registrované ochranné známky společnosti Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Datum přípravy: únor 2023

PP-CNXT C-GBL-0029



 promedica


ASCENSIA
Diabetes Care