

MOTOL



MOC PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

Petr Škapa & Gabriela Partyšová



BĚH A PROCHÁZKA PRO MIMINKA DO DLANĚ ČESKÉ REPUBLIKY 2024

PŘIDEJTE SE K NÁM 5. KVĚTNA I VY!

SPOLEČNÁ PROCHÁZKA A BĚH PRO MOTOLSKÁ MIMINKA DO DLANĚ

Bistro Nekonečná na Vypichu

START 5.května v 10:00

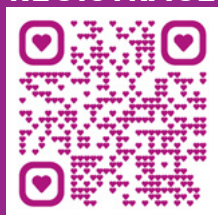
u vchodu do obory Hvězda

**Na naší zábavné procházce vás čekají jednoduché úkoly
a drobné dárky pro děti.**

Těšíme se na vás!



REGISTRACE



nedoklu**bko[®]**

www.miminkadodlane.cz

Pampers[®]



Lovela[®]

FN MOTOL NA SÍTÍCH

Fakultní nemocnice v Motole


Úspěšnost léčby akutní leukémie u dětí (té nejběžnější formy) je 85% a stále se zvyšuje. Tomu všemu přispívá současná moderní léčba a nové léčebné možnosti.

Doc. MUDr. Lucie Šrámková, Ph.D., přednostka Kliniky dětské hematologie a onkologie 2. LF UK a FN Motol byla hostem pořadu Sama doma.

Odkaz na pořad [Sama doma](#):

1. část: <https://www.ceskatelevize.cz/.../2245622206.../cast/1028771/>
 2. část: <https://www.ceskatelevize.cz/.../2245622206.../cast/1028774/>
 3. část: <https://www.ceskatelevize.cz/.../2245622206.../cast/1028806/>

Foto: Česká televize



To se mi líbí Komentář

Fakultní nemocnice v Motole

Sestry jak je neznáte: Jana Zajícová, Dis.

"Náš sbor na operačním sále je složený z hlavního operátora, dvou asistentů a dvou sester (to jsme my). Jednou z nich je instrumentářka, která je přímo u operačního stolu a je takovou „notou“ pro operátora. Úlohou instrumentářky je předvidat a buď na výzvu, nebo v tichosti vkládat nástroj do ruky operátora. Obíhající sestra a sanitář ladí vhodné podmínky pro operační skupinu. Každá notová osnova má na začátku klíč - anestezii, která je pro nás nepostradatelná."

Jak se dostala k práci na operačním sále? Nebo jaký byl její dětský sen?

To se dočtete v článku "Sestry jak je neznáte"
<https://www.fnmotol.cz/.../sestry-jak-je-neznate-jana.../>



To se mi líbí Komentář

fnmotol

iDNES.cz / MAGAZÍNY

Ona < hy Zdraví Recepty Poradny Kalkul >



Pokud máte smrtelnou nemoc, ochota platit za léčbu je obrovská, říká onkolog

likes

fnmotol Pro pacienty je výhodné být součástí klinických studií," říká prof. MUDr. Tomáš Büchler, Ph.D., přednostka Onkologické kliniky 2. LF UK a FN Motol ve velkém rozhovoru o klinických studiích v...

fnmotol



likes

fnmotol Fakultní nemocnice v Motole již po šesté obhájila akreditaci. Ve dnech 22. - 25. 1. 2024 proběhlo ve Fakultní nemocnici v Motole akreditační šetření zahrnující hodnocení kvality a b...



Gabriela Partyšová & Petr Škapa

Co je a co není detoxikace?

4 Problematika detoxikace se v posledním desetiletí dostává do popředí. Na internetu, v časopisech nebo jiných médiích se objevuje mnoho různých metod, které by měly lidskému organismu pomoci s urychlením jeho detoxikace a celkovou očistou těla.



Jak bezpečně zacházet s léčivý?

V současné době je farmakoterapie (užívání léčiv) nedílnou součástí léčby i prevence široké škály jak akutních, tak i chronických onemocnění. Zacházení s léčivý se tak stává denním chlebem pro stále větší část naší populace. Ačkoli je tedy užívání ne jednoho, ...



Menhir Profesora Masopusta

V lednu proběhla v pražském hotelu Jalta pod záštitou FN Motol, Ústavu Lékařské chemie a klinické biochemie 2. LF UK a společnosti Siemens Healthcare dvoudenní odborná konference Menhir Profesora Masopusta, která se konala k příležitosti výročí profesora narození 28. ledna 1929. Jde v pořadí již o osmé setkání, které je zároveň vzpomínkou na výjimečného lékaře a setkáním odborníků lékařské biochemie.



DĚKOVNÉ DOPISY

Dobrý den,
chtěl bych touto cestou moc poděkovat panu profesoru Plzákovi a MUDr. Jaroslavu Betkovi, kteří moc pomohli mému synovi Janovi, kterému byl na MR diagnostikován pleomorfní adenom glandula parotis, přijetím do specializované ambulance slinných žláz Kliniky ORL a chirurgie krku a hlavy 1. LF UK a FN Motol a brzkým termínem operace, kterou úspěšně provedl MUDr. Jaroslav Betka Ph.D. Ještě jednou moc děkuji.

S pozdravem Zdeněk

Dobrý den,
ráda bych vyjádřila poděkování na urgentní dětský příjem. V pátek ve večerních hodinách jsme dorazily, jelikož si doma udělala úraz (natržení hráze u zadečku). Když jsme dorazily na urgent, tak jsme se celkem zhrzily, kolik pacientů čeká před námi. Nakonec ale musím konstatovat, že jsme šli na řadu rychle a do necelé hodiny od zaparkování jsme byly ošetřeny a propuštěny, což bylo opravdu velké překvapení. Je vidět, že oddělení funguje velmi dobře. Radost také udělali erární hračky a nemocniční klaun. Děkujeme za příjemné překvapení v nepříjemné situaci.

S pozdravem Lucie

Vážený pane řediteli, dobrý den.
Začátkem ledna jsem byla operována na spondylchirurgii (MUDr. Pivarčí). Ráda bych touto cestou poděkovala za péči, která mi byla během mojí hospitalizace poskytována. Přístup sestřiček na oddělení i JIP byl profesionální, milý a vždy ochotný. Stejně tak i přístup lékařů. Měla jsem a mám pocit, že jsem byla v těch nejlepších rukách. Pane řediteli, ještě jednou opravdu moc děkuji a přeji Vám i vaší nemocnici bezproblémový provoz a co nejvíce spokojených pacientů, kterým vaši lékaři vrací zdraví stejně jako mně.

S přáním hezkého dne Jana

Vážený pane řediteli,
ráda bych poděkovala ještě touto cestou MUDr. Danielu Driákoví Ph.D., za úspěšnou neplánovanou operaci (mimoděložní těhotenství). Nejednalo se úplně o standardní vývoj a díky panu doktorovi zde ještě mohu být. Velice si vážím přístupu lékařů i sester na JIP a na oddělení, které bylo velmi profesionální. Myslím, že mi na mé rychlé rekonvalescenci velice pomohl pozitivní přístup lékařského personálu. Ještě jednou děkuji za vše a přeji hodně zdraví a úspěchů.

S pozdravem Michaela

Vážený pane řediteli,
chtěla jsem Vás pouze informovat o velmi vstřícném a profesionálním přístupu pí. primářky MUDr. J. Čadové. I při omezeném počtu lékařů byla její péče na ambulanci o naši osmiletou dceru úžasná a empatická. Kdyby bylo více takových lékařů, bylo by jistě i méně pacientů.

S pozdravem Gabriela

Dobrý den,
dovoluji se nejdříve omlouvat za opožděnou reakci způsobenou pomalejším průběhem mé rekonvalescence. Vaší pacientkou jsem byla koncem prosince, a to na 2. lůžkové stanici Kardiologické kliniky 2. LF UK a FN Motol (přednosta prof. MUDr. Petr Ošťádal, Ph.D.) a ráda bych touto cestou moc poděkovala v té době tam sloužícímu pracovníku záchranné služby panu Tomáši Lhotskému za vzornou péči během mého léčení.

S pozdravem Ladislava

Vážený pane řediteli,
na podzim jsem byl hospitalizován na ortopedii vaší nemocnice. Prosím Vás, abyste tlumočil mé poděkování personálu tohoto oddělení za nevšední péči, které se mi během hospitalizace dostalo.

S veškerou úctou Zdeněk

MOC PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

GABRIELA PARTYŠOVÁ & PETR ŠKAPA

Ptáci nám hrají krásné melodie a na tváře nám pomalu padají sluneční paprsky, jaro se blíží! Pojdte se s námi projít společně s Gabrielou Partyšovou, českou talentovanou moderátorkou, zpěvačkou a herečkou a MUDr. Petrem Škapou, Ph.D., primářem Ústavu patologie a molekulární medicíny 2. LF UK a FN Motol.



ODPOVÍDÁ PETR ŠKAPA:

PETŘE, JSTE PRIMÁŘEM ÚSTAVU PATOLOGIE A MOLEKULÁRNÍ MEDICÍNY, CO VÁS PŘIVEDLO PRÁVĚ K TOMUTO OBORU A ČEMU SE V NĚM PŘESNĚ VĚNUJETE?

Nikdy jsem nebyl úplně typický uchazeč o studium na lékařské fakultě, student medicíny nebo lékař. Jsem spíše přírodovědně zaměřený a klinická medicína mi nepřilnula k srdci a nepřišla ten správný požitek. Naopak patologie mě zaujala již během studia na lékařské fakultě. Tehdy jsem pochopil, že jde o obor medicíny, který stojí na pomezí přírodních věd a klinických oborů. Patologie využívá specializované přístroje a exaktní přírodovědné metody k rozpoznávání chorob v lidském organismu. Základním diagnostickým prvkem je však osoba patologa a jeho nejdůležitějším nástrojem je optický mikroskop, který slouží k vizualizaci lidských tkání odebraných ze žijících pacientů například při chirurgických výkonech. My, patologové, pak vidíme v mikroskopu obrazy charakteristické pro různá onemocnění. Pokud není obraz úplně typický, pomáhají nám další speciální metody k průkazu určitých bílkovin v tkáních nebo k analýze nukleových kyselin. Naším denním chlebem je bohužel diagnostika zhoubných nádorů. V současnosti již nejde pouze o rozpoznání zhoubného bujení a určení histologického typu nádoru, naší úlohou je i stanovení specifických biologických vlastností nádorové tkáně. To je zcela zásadní informace, od které se potom odvíjí léčba pacienta ve formě tzv. cílené terapie šité na míru každému nemocnému na podkladě určitých charakteristik jeho nádoru. Pokud parafrázuji slova klasika, my nejen můžeme, ale dokonce musíme naznačovat budoucnost ...

CO MÁTE NA VAŠÍ PRÁCI NEJRADEJÍ A PROČ?

Mám radost z každé diagnózy, kterou se nám na našem pracovišti podaří správně stanovit. Někdy to je poměrně obtížný proces, ale pokud je nakonec korunovaný úspěchem, o to větší zadostiučinění nám přináší. Naštěstí mám k dispozici tým skvělých spolupracovníků rozličného odborného zaměření a stupně vzdělání a vzájemnými konzultacemi jsme schopni dobrat se výsledku i ve velmi složitých případech. Nic z toho by však nebylo možné bez úporné ruční práce laborantek a laborantů, laboratorních asistentek a asistentů, technicko-hospodářských pracovníků, sanitářů a dalších profesí, bez kterých by se naše diagnostické procesy nadobro zastavily.

EXISTUJÍ NĚJAKÉ PRACOVNÍ ZÁŽITKY, KTERÉ VÁS NEGATIVNĚ, NEBO NAOPAK PŘÍJEMNĚ OVLIVŇUJÍ V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ?

Naprostou většinu pacientů znám pouze ve formě odosobněných medicínských záznamů a identifikačních údajů na průvodních listech k zasílaným vzorkům. Nicméně za každou diagnózu, za každým našim mikroskopickým obrazem se snažím představit si příběh. Pokud je naše sdělení příznivé, je to příběh s automaticky šťastným koncem a pak mám i já upřímnou radost. Pokud je diagnóza méně příznivá, říkám si, že i to je jeden ze střípků mozaiky, který nakonec může pomoci zachránit pacientovi život. U dětí a mladých lidí s onkologickými diagnózami si představuji, jaký bude jejich další osud a čeho všeho mohou v budoucnu dosáhnout, pokud se vyléčí i s přispěním naší správné diagnózy. Tyto příběhy mají tendenci pronásledovat mě i v běžném životě. Choroby totiž nechodí po horách, ale po lidech, a to i po lidech v mém blízkém i vzdálenějším okolí.

BÁL JSTE SE NA ZAČÁTKU SVÉ KARIÉRY PATOLOGA NĚJAKÝCH URČITÝCH VĚCÍ, KTERÉ TENTO OBOR OBSAHUJE?

Osobně jsem se nebál ničeho. Mám pro strach uděláno :-). Navíc jsem tenkrát před dvaadvaceti lety, když jsem končil lékařskou fakultu, už docela přesně věděl, do čeho jdu a s čím se budu potýkat. Poslední dva roky studia jsem navštěvoval současně pracoviště a se svým budoucím oborem se intenzivně seznamoval. Spíše jsem v té době cítil jisté obavy svých blízkých o mou budoucnost, které se však neměly šanci naplnit a poměrně záhy se rozptýlily.

VZPOMÍNÁTE RÁD NA SVÉ PŮSOBNÍ V ROZVOJOVÝCH ZEMÍCH, KDY JSTE DOPLŇOVAL PROŘÍDLÉ STAVY TAMNÍCH PATOLOGŮ A JAKÉ VŠECHNY ZEMĚ JSTE NAVŠTÍVIL?

Na svoji životní epizodu pracovních výjezdů do rozvojových zemí vzpomínám velmi často, téměř každodenně. Navštívil jsem především rozvojové země v Africe a v menší míře i v Asii. Začínal jsem v Ghaně v provinčním městě Kumasi, kam jsem skočil rovnýma nohama přímo ze standardní diagnostické laboratoře evropské fakultní nemocnice a zjevil se v prostředí, které v rámci mého oboru odpovídalo stavu před několika dekadami. V dalších letech jsem navštívil Blantyre v Malawi, opakovaně jsem působil ve Rwandě, v obtížně dostupné horské oblasti u hranic s Ugandou, pracoval jsem také jako konzultant v Káthmándú v Nepálu. Pouze bych si dovolil poopravit položenou otázku. Stavby patologů nebyly prořídle, protože v těchto zemích nemá co řídnout. Patologové jsou tam kritickým nedostatkovým zbožím a návštěva každého dobrovolníka s touto specializací zvyšuje stavy patologů v zemi o desítky procent. Pro mě byla každá taková cesta obrovskou zkušeností jak z profesního, tak i z lidského hlediska.

RÁD VE VOLNÉM ČASE PĚSTUJETE CHILLI PAPIKY, JAK JSTE SE K TOMU DOSTAL?

Při výjezdu do Rwandy jsem na tamních zelených kopcích viděl plantáže chilli paprik, které jsou jedním z mála vývozních artiklů této země. Mezi místními je navíc velmi populární chilli omáčka na olejovém základě, kterou lze s trochou štěstí sehnat i v mezinárodní distribuci. Chtěl jsem si pěstování chilli paprik vyzkoušet na vlastní kůži a skončilo to nepřehlednou džunglí na miniaturní pražské lodžii a tvorbou různých experimentálních kapsaicinových produktů. Aktuálně nemám na tyto aktivity příliš času, ale můj čas zase přijde.

VĚNUJETE SE CESTOVÁNÍ A TURISTICE V HORÁCH. MÁTE SVÉ OBLÍBENÉ MÍSTO, KAM SE RÁD VRACÍTE, NEBO NAOPAK RÁD PROZKOU MÁVÁTE NOVÁ MÍSTA?

Kromě míst nedílně spojených s mým životem, jako je třeba domov, rodné město a chalupa na Vysočině, nemám žádnou vyhraněnou destinaci, kam bych měl nutkání vracet se opakovaně. Rád objevuji nová místa a od toho se mimo jiné odvíjel i můj výběr zemí pro dobrovolnickou činnost. Na africkém a asijském kontinentu jsem si našel čas na cestování a pokud byla v blízkosti hora, snažil jsem se na ni vystoupat. V tomto kontextu byl Nepál vskutku ideální destinací. V rámci cestování a horské turistiky po Evropě mě uchvátily zejména ferraty, kde mohu vyměnit svoje poklidné zaměstnání za trochu adrenalinu.

MÁTE NĚJAKÝ ŽIVOTNÍ SEN, KTERÝ BYSTE SI RÁD SPLNIL?

Životní sny dělím do skupiny snů splnitelných a snů nesplnitelných. Pokud ponechám stranou kategorii tajných nesplnitelných snů, rád bych se ještě někdy přesunul na africký kontinent, a to na časovou jednotku delší než krátkou a ideálně již pouze s lehkým nádechem práce patologa. Spíše se vidím, jak tam někde na zelených kopcích pěstuji zmíněné chilli papriky.

MUDr. Petr Škapa, Ph.D., primář Ústavu patologie a molekulární medicíny 2. LF UK a FN Motol

Oblíbená kniha: Zvuk slunečních hodin

Oblíbený film: Forrest Gump

Nejkrásnější dovolená: Na samotě u lesa

Nejsilnější životní vzpomínka: Když jsem z kočárku poprvé viděl kombajny v akci

Životní motto: Buď laskavý k druhým, protože každý, koho potkáš, bojuje bitvu, o které nic nevíš

Co si neodpustíte: Sklenku moselského ryzlíku



ODPOVÍDÁ GABRIELA PARTYŠOVÁ:

GÁBINO, JSTE NEJVÍCE ZNÁMÁ JAKO MODERÁTORKA, V KOLIKA LETECH A JAK JSTE SE K MODEROVÁNÍ DOSTALA? PŘÍPADNĚ MÁTE JEŠTĚ V MÉDIÍCH NĚJAKÉ PLÁNY DO BUDOUCNA?

Zrovna letos má TV Nova 30. výročí a já jsem začínala před 26 lety, takže už je to poměrně dlouho. Pocházím z Brna a na Nově jsem začínala hned po gymnáziu. Chtěla jsem ještě studovat Janáčkovu akademii múzických umění - obor muzikál, ale jelikož jsem začala pracovat na Nově, tak jsem tam nenastoupila a rovnou jsem se začala ve 20 letech věnovat televizi. Moje začátky byly samozřejmě velice amatérské, protože jsem neměla žádnou vystudovanou školu žurnalistiky. Tenkrát Lenka Hornová, což je doteď moje kamarádka, plánovala pořad o celebritách a říkala, že bych se jí tam hodila jako redaktorka, takže mě najala a tato práce trvala docela

dlouhou dobu. Po jejím skončení jsem nastoupila i do jiných pořadů, takže jsem se toho v televizi hodně naučila díky lidem, režisérům a střihačům. Vystudovala jsem vlastně vysokou televizní školu přímo v praxi. Dodnes považuji TV Nova za moji domovskou televizi i přesto, že mě po narození syna povolala TV Prima, kde jsem byla asi šest let, ale poté jsem se znovu vrátila na Novu, kde jsem spokojená dosud. Mám pořad jménem Život ve hvězdách, který vysíláme ve Snídani s Novou. Do toho jsem měla i své alter ego Rebeku, která moderovala Eso, moderovala jsem i Českého slavíka, Českou Miss a další různé televizní pořady. Co se týče ambicí, ty už asi nemám, protože to, co jsem chtěla moderovat, se mi už splnilo. Jediné, co by mě zajímalo i vzhledem k pěknému formátu, je jeden z mála pořadů, který si nenechám ujít, a to je vědomostní pořad Na lovu, ten mám moc ráda. S tímto pořadem člověk může i zestárnout a stejně se bude stále dozvídat nové věci, a to mě moc baví a je to krásná práce.

BAVÍ VÁS PRÁCE V TELEVIZI A ČEMU VŠEMU SE TAM VĚNUJETE? VZPOMENETE SI NA NĚJAKÝ VTIPNÝ ZÁŽITEK Z NATÁČENÍ EPIZODNÍCH ROLÍ A CO VÁS BAVILO TOČIT NEJVÍCE?

Televize mě baví, práce s hlasem, redaktorská práce, moderování, dialogy a rozhovory mám moc ráda, takže si myslím, že jsem pro to nějakým způsobem určená a moc mě to opravdu baví. Vždy jsem dělala a dělám práci, která mě baví, a jsem za to strašně ráda. Každý den děkuji tam nahoru, že takto mohu pracovat a mít zakázky různorodé a barevné. Kromě moderování jsem se objevila i v různých jiných rolích, zpívala jsem a vydala několik desek, takže jsem se objevila i jako zpěvačka. Dále jsem hrála epizodní roli v České televizi v seriálu Vyprávěj, další role jsem měla ve filmech Ulovit miliardáře, Experti, Donšajni – to byl film, který byl i v kinech a vyhrál cenu. Kdysi dávno jsem se objevila v Četnických humoreskách, to bylo také úžasné. Občas jsem takto povolána režiséry do příjemných epizodních rolí, a to nejsem studovaná herečka. Ale když máte dobrého režiséra a umíte trochu pracovat s hlasem a před kamerou, což umím díky profesi, tak se to dá poměrně hezky zvládnout a člověk z toho může mít i dobrý pocit. Vtipných zážitků je mnoho a většinou jsou jde o momentky při natáčení. Měla jsem například roli trenérky tenisu, ale tenis jsem nikdy nehrála, takže to už samo o sobě v době natáčení bylo dost komické. Podobné historky jsou nejvíc vtipné při natáčení, než když je člověk takto zpětně vypráví.

JAK JSTE SE DOSTALA KE ZPĚVU A VĚNUJETE SE I ZPĚVU V DIVADLE?

Jako malá jsem původně chtěla být buď krasobruslačkou nebo zpěvačkou, moderování mě v té době vůbec nenapadlo, ale nakonec jsem se k němu nějakými cestami dostala. Rodiče mě a moji sestru už ve čtyřech letech dali učit se na klavír a zpívat. V devíti letech jsem začala s dabingem. Moje sousedka ze sídliště byla produkční v dabingu a sháněla nějaké děti, tak nás jednou s kamarádkami všechny nahnala na konkurz seriálu Klementýn a Klementýnka, což byly dvě husy a já jsem ten konkurz vyhrála. Moje první dabingová role byla tudíž husa. Poté jsem se v dabingu docela udržela a namluvila jsem krásné role, například Fantoma opery nebo třeba populární nekonečný seriál Dallas. Když mi bylo 14, tak si můj tatínek přečetl, že hledají mladé talenty do soutěže „Jak se rodí hvězdy“ v České televizi, tak jsem se tam přihlásila a tam si mě všiml hudební skladatel Pavel Vaculík a napsal mi desku. Takže jsem maturovala v Brně na gymnáziu a zároveň mi v Praze vycházelo první CD, které se jmenovalo „Hledej lásku“, kde jsem si texty částečně psala i sama a u té stejné firmy, byla například i Lucie Bílá, Bára Basiková, Ilona Csáková, Kamil Střihavka a spousta dalších. Potkávala jsem se tam s nimi a byl to pro mě velký svět. Brno pro mě bylo malé, tak jsem vlastně už v 18 letech odešla do Prahy za zpěvem, ale paradoxně mě stáhla do televize Lenka Hornová, jak už jsem uvedla výše. Pěkný osud. Divadelní zpěv jsem

nikdy moc nedělala, ale před covidem mě v roce 2017 oslovili manželé Pixovi, kteří v Divadle Hybernia, a teď v Hudebním divadle Karlín, skládají muzikály pro děti a rodiny. Bylo to zrovna v době, když jsem se podruhé rozváděla, připadalo mi to jako krásná příležitost, jak nemyslet na ošklivé věci. Teď po covidu mě znovu oslovili a máme v dubnu premiéru krásného rodinného muzikálu.

JELIKOŽ JSTE VEŘEJNĚ ZNÁMÁ OSOBA, UMÍTE SE VYPOŘÁDAT S NEGATIVNÍ ENERGIÍ, KTERÁ PROUDÍ ZE SOCIÁLNÍCH SÍTÍ A MÉDIÍ A BYLO TĚŽKÉ NAUČIT SE FILTROVAT V HLAVĚ ZLÉ KOMENTÁŘE K VAŠÍ OSOBE?

Mám velkou výhodu, že je mi úplně jedno, kdo co si o mně myslí. To je pro moji profesi opravdu velice důležité. Dokážu se i zasmát spoustě komentářů. Četla jsem toho hodně o tom, že jsem zlatokopka, protože jsem žila mnohdy s movitými muži a já jsem si v tu chvíli říkala, že kdybyste jen věděli, že vstávám ve 3:45 do práce, to chodí většinou zlatokopky spát. Celý život pracuji a vydělávám svoje peníze. Ano, s těmi muži se mám třeba lépe, než bych se měla bez nich, ale umím si vydělat svoje finance a vím, kolik hodin jsem proseděla ve střížnách a co vše jsem musela udělat pro to, abych byla známá. Tyto komentáře mě tak nijak neohrožují. Tím, že mám fajn rodinu, rodinné zázemí, dobré přátelé, kteří mě znají, jsem v tomto směru méně dotknutelná.

ZKLIDŇUJETE SVÉ TĚLO KARDIO CVIČENÍM A JÓGOU, DOPORUČILA BYSTE JÓGU A MÁTE NĚJAKÝ OBLÍBENÝ SPORT?

Jóga je perfektní. Ke čtyřicetinám jsem si dopřála dvě věci, a to udělat si profesionální kurz vizážistky, protože mě vždy bavilo líčit se a dále jsem si udělala kurz jógy, takže jsem její lektorka, ale neprovozuji to. Udělala jsem si oboje spíše pro sebe. Na jógu chodím k profesionálům a mám to moc ráda, protože pro moji profesi, ale i pro všechny lidi je důležité správné dýchání a přijde mi, že dýcháme tak na půl plynu. Jóga je bezvadná, velmi pomáhá tělu. Kombinuji to s kardio cvičením, protože jóga je taková protahovací a prodýchávací, ale já potřebuji vyplavit správné věci ven, a to dokážu právě při kardio cvičení. Mám v garáži orbitrek a na něm velmi často řádím. Pouštím si hudbu velmi nahlas, vypotím se, mám to moc ráda. Teď jsem trochu zlenivěla, protože mám partnera a často cestujeme a víc jíme, než sportujeme. Za covidu jsem si oblíbila golf. Nepoužíváte při něm mobil a jste na čerstvém vzduchu. Můj syn, můj partner i tatínek a spousta mých přátel hrají golf, je to krásný sport, taková procházka. Není to vůbec o soutěžení. Říká se, že je to drahý sport, ale vybavení se dá pořídit i za rozumnou cenu.

RÁDA SI NECHÁVÁTE MÍCHAT BYLINKY NA MÍRU, MÁTE NĚJAKOU OBLÍBENOU SMĚS?

Strašně moc mám teď ráda mátové a heřmánkové čaje. To jsou moji favorité. Ale jinak mám už asi 17 let bylinkář



Ladislava Kříže, za kterým si chodím pro namíchané bylinky přímo pro moje tělo a potřeby. Velice často je tam kozlík lékařský na spaní a spousta různých bylin na močové cesty. Mám moc ráda bylinky, některé i doma pěstuji. Začíná zase doba, kdy se lidé vracejí k těmto babským radám. Všechno to v zemi opravdu je. Víím kam hrábnout v bylinkách dřív, než jdu k lékaři.

VYZKOUŠELA JSTE MNOHO VĚCÍ BĚHEM SVÉ KARIÉRY, NAŠLO BY SE NĚCO, O ČEM BYSTE TEĎ MOHLA ŘÍCI, ŽE UŽ TO ZNOVU NIKDY DĚLAT NECHCETE?

Většinou vám každá hloupá a blbá věc něco přinese. Občas je to i tak, že právě špatná zkušenost z vás ještě víc udělá osobnost. Já bych asi nic moc neměnila, zas takové hříchy nemám. Možná bych jen některé věci nedělala tak dlouho, nebo bych se tolik nebála říct pravdu svým šéfům dřív, protože teď už víím, že když se člověk za sebe postaví, tak ho čeká mnohdy něco lepšího, i přes vyhození z práce, což jsem mnohokrát v životě zažila. Přišla ale vždy ona odměna.

CO VÁM DĚLÁ NEJVĚTŠÍ RADOST V ŽIVOTĚ A MÁTE PŘED SEBOU JEŠTĚ NĚJAKÝ SEN, KTERÝ BYSTE SI RÁDA SPLNILA?

Největší radost mi dělá syn a moje krásná rodina. Mám bezvadného partnera, protože mi s mým synem dovoluje

cestovat po celém světě a bere nás na krásná místa. Je k nám moc hodný. Mám radost i z maličkostí, prošla jsem si kdečím a umím se tak radovat i z pěkného dne, kdy svítí sluníčko, nebo se na mě někdo usměje. Radost mi dělají i pracovní věci. Až nebudu moct pracovat a nebudu výkonná, tak bych chtěla žít hezký naplněný život a dělám pro to maximum, abych se zabezpečila na stáří. Chci tělo a duši dovést tam, abych těch posledních 15 let života prožila co nejpříjemněji.

EXISTUJE NĚKDO, O KOM BYSTE ŘEKLA, ŽE JE PRO VÁS ŽIVOTNÍ INSPIRACÍ?

Myslím si, že těch lidí bylo víc. Potkávala jsem různé lidi a ti mě vždy něčím inspirovali. V dětství to byla například maminka, poté sestra, dále moji muži a spousta dalších, které jsem v životě potkala.

Gabriela Partyšová, talentovaná česká moderátorka, zpěvačka a herečka

Oblíbená kniha: Moc přítomného okamžiku

Oblíbený film: Svatba mého nejlepšího přítele

Nejkrásnější dovolená: Každá s mou rodinou

Nejsilnější životní vzpomínka: Jednoznačně porod

Životní motto: V životě je důležité odpustit nejen ostatním, ale i sobě

Co si neodpustíte: Zasmání od srdce a úsměv

Co je a co není detoxikace?



Problematika detoxikace se v posledním desetiletí dostává do popředí. Na internetu, v časopisech nebo jiných médiích se objevuje mnoho různých metod, které by měly lidskému organismu pomoci s urychlením jeho detoxikace a celkovou očistou těla. S rozmachem internetu má možnost každý z nás šířit informace, které nemusí být nijak ověřené a jejichž kvalita může být na nízké úrovni. Takové informace nejsou ve většině případů kontrolovány žádnými odborníky a jejich aplikace s sebou může nést potenciální negativní vliv na lidské zdraví nebo dokonce jeho přímé ohrožení.

Značná část populace se bohužel nedostatečně orientuje v dané problematice, a proto se pojmy jako „detox“, „detoxikace těla“, „očista těla“ atd. těší velké oblibě. Toho využívá celá řada firem produkujících výrobky určené k usnadnění detoxikace těla. Na trhu se lze setkat se širokou škálou produktů od detoxikačních šamponů až po detoxikační náplasti. Ovšem v mnohých případech nejsou výrobci schopni svá tvrzení o účincích daných výrobků podložit žádnou odbornou literaturou.

Očistná kúra master cleanse:

Očistná kúra master cleanse je dieta založená na tekuté stravě. Obvykle trvá 10 dnů, může se však dodržovat déle. Pevná strava je nahrazena nápojem složeným z citronové šťávy, javorového sirupu, kajenského pepře a purifikované vody. Denně se doporučuje vypít 6 - 12 sklenic zmíněného nápoje, což poskytuje zhruba 800 - 1000 kcal/den. Dále se doporučuje užívání laxativ před spánkem, bylinných čajů a vody s mořskou solí. Dle autorů poskytuje dieta zdravé množství energie a živin, vyvážených přesně pro očistu těla a umožňuje organismu přirozenou léčbu sama sebe. Autoři také tvrdí, že se jedná o neúspěšnější dietu tohoto typu, která urychluje vylučování toxických látek z těla, snižuje hmotnost, zlepšuje stav pokožky, vlasů a nehtů.



ZDRAVÍ

V roce 2019 byla provedena klinická, dvojitě zaslepená, randomizovaná studie s korejskými ženami, zabývající se vlivem diety založené na konzumaci citrónové šťávy jorovým sirupem na změnu hmotnosti, složení těla, inzulinovou rezistenci, hladinu adipokinů a krevní změny. Z výsledků vyplývá, že zmíněná dieta může mít zdravotní benefity, jako snížení tělesného tuku a zlepšení inzulinové rezistence, ovšem uvedené účinky na organismus jsou připisovány nízkému energetickému příjmu. U žen byla také snížena hladina cirkulujícího C-reaktivního proteinu senzitivního (hs-CRP), rizikového faktoru kardiovaskulárních onemocnění a změna v produkci adipokinů.

Jaterní čistící dieta:

V rámci diety se doporučuje ze své stravy vyloučit cukr, kofein, alkohol a tučné potraviny. Naopak bychom měli zvýšit příjem celozrnných obilovin, vody, čerstvého ovoce a zeleniny. Dieta omezuje konzumaci průmyslově zpracovaných potravin, které mohou obsahovat více aditivních látek jako např. sůl, cukr, konzervační látky. Dále je obvykle doporučováno užívání doplňků stravy podporujících funkci jater a Epsom soli. Sůl Epsom je přirozeně se vyskytující minerál, složený z hořčíku a síry. Autorka knihy s názvem „The Liver Cleansing Diet: Love your liver and live longer“, Sandra Cabotová ve své knize tvrdí, že dieta pro očistu jater pomáhá eliminovat toxické látky zpomalující funkci jater, a tím zlepšuje jejich funkci. Výsledkem by mělo být snížení hmotnosti. Mezi další benefity, které jsou při dodržování diety proklamovány, patří: snížení únavy, redukce zánětlivých a degenerativních onemocnění a zlepšení imunitních funkcí. Obecné základy diety jsou vyšší konzumace ovoce a zeleniny, celozrnných výrobků, nižší příjem tuků, cukru, soli a alkoholu, které odpovídají doporučením Světové zdravotnické organizace (WHO). V důsledku zlepšení stravovacích návyků může při praktikování zmíněné diety dojít ke snížení tělesné hmotnosti a dalším pozitivním vlivům na lidské zdraví. Avšak vliv diety na eliminaci toxických látek je vědecky nepodložený. Riziko lze vidět při užívání doplňků stravy.

Martha's Vineyard Detox Diet:

Dieta Marty Vineyardové je 21denní program, založený na konzumaci tekuté stravy tvořené ovocnými a zeleninovými džusy, zeleninovými polévkami, bylinnými čaji a speciálními koktejly. Dále jsou doporučovány trávicí enzymy a doplňky stravy s laxativními účinky. Jakákoli pevná strava je zakázána, dále je doporučováno ze své stravy vynechat průmyslově zpracované potraviny, maso, kravské mléko, alkohol, sůl a kávu. Dle autorky poskytuje tekutá strava odpočinek trávicímu systému a lidský organismus může snáze vylučovat toxické látky. Proklamovanými účinky jsou: eliminace toxických látek, snížení hmotnosti, zlepšení stavu pokožky, vlasů a nehtů, snížení pocitu únavy, vyšší schopnost soustředění, celkové zlepšení zdraví.

U diety ani doporučených doplňků stravy nejsou prokázány žádné pozitivní účinky na lidské zdraví. V průběhu diety může dojít k vyššímu pocitu únavy a bolestem hlavy z důvodu nízkého příjmu energie.

Program „The Clean Cleanse“:

Během 21denního programu je doporučováno konzumovat speciální koktejly, doplňky stravy a probiotika. Na oběd je doporučována pevná strava, která neobsahuje lepek, mléko a mléčné výrobky, sóju, kukuřici, hovězí a vepřové maso a některé druhy ovoce a zeleniny. Mezi deklarované účinky patří: eliminace toxických látek, zlepšení pokožky, zlepšení kvality spánku, zlepšení trávení, nižší pocit únavy, snížení bolesti hlavy a kloubů.

Žádný z proklamovaných účinků na zdraví není vědecky podložený. Paradoxem je, že některé laické zdroje, především časopisy zacílené na ženy, se občas kriticky vyjadřují k těmto metodám, ovšem vzápětí např. s příchodem jara dochází k opětovnému doporučování detoxikačních metod. Bez hlubších znalostí se v záplavě těchto informací lze těžko orientovat. Proto jednou z úloh nutričního terapeuta je aktivně vystupovat proti těmto mýtům, umět je kriticky zhodnotit a laické veřejnosti vysvětlit.

text: Mgr. Marieta Balíková - Oddělení léčebné výživy
foto: iStock



Jak bezpečně zacházet s léčivý?

V současné době je farmakoterapie (užívání léčiv) nedílnou součástí léčby i prevence široké škály jak akutních, tak i chronických onemocnění. Zacházení s léčivý se tak stává denním chlebem pro stále větší část naší populace. Ačkoli je tedy užívání ne jednoho, ale třeba i celé řady různých léků běžnou každodenní záležitostí mnoha z nás, je důležité mít neustále na paměti, že k léčivům je potřeba přistupovat s respektem. V případě špatného zacházení totiž mohou představovat potenciální riziko nejen pro naše zdraví, ale i pro životní prostředí.

Správné uchování léčivých přípravků

Většinu z nás pravděpodobně napadne, že proto, aby pro nás bylo užívání léku, ať už předepsaného lékařem či zakoupeného v lékárně bez lékařského předpisu, bezpečné, je nezbytné dodržovat předepsané dávkování. To však není jedinou podmínkou pro bezpečnou a účinnou farmakoterapii. Pod „správným užíváním léku“ se neschovává pouze dodržování doporučené dávky. Na to, zda bude mít užívání léku kýžený účinek, mají vliv mimo jiné i způsob aplikace, podávání léku ve vztahu k jídlu, další léky, které pacient užívá, a v některých případech i složení stravy.

Vedle vhodného způsobu užívání je pak pro bezpečnost a účinnost léčby rovněž zásadní i dodržování skladovacích podmínek konkrétního léčiva.

Skladovací teplota, či ochrana léčiva před slunečním zářením nebo vzdušnou vlhkostí, díky jeho uchování v původním obalu, jsou totiž stěžejní pro zaručení jakosti, bezpečnosti a účinnosti léčiva po celou dobu jeho použitelnosti.

Zatímco některá léčiva mohou být skladována při pokojové teplotě, tedy do 25°C, respektive v některých případech do 30°C,

jiná vyžadují uchování v chladu (2-8°C). Některá pak vyžadují ochranu před chladem či mrazem. S formulací „chráňte před mrazem“ se můžeme setkat i u některých léčivých přípravků, které vyžadují uchování v chladničce, a proto je vždy důležité, aby takováto léčiva byla v lednici uchovávána mimo její mrazicí část, bez kontaktu s jejími stěnami. Při uchování léků v chladničce je pak zároveň důležité zamezit jejich kontaktu s potravinami či nápoji, které jsou v ní uloženy.

Jak již bylo zmíněno, u některých léků je kromě vhodné teploty skladování klíčová i jejich ochrana před vzdušnou vlhkostí, které je docíleno díky originálnímu obalu výrobce. U takových léků je proto zásadní, aby až do samotného užití pacientem zůstaly v těchto původních obalech uloženy a pacient si je z nich dopředu nevyndával a nepřipravoval je například do dávkovačů léků. Příkladem takového typu léků mohou být například tablety rozpustné v ústech (orodispergovatelne), které po vyjmutí z blistru při kontaktu se vzduchem nasávají vzdušnou vlhkost, rozpadají se a stávají se tak nepoužitelnými. S podobným jevem se můžeme setkat i u tablet šumivých (effervescentních), které jsou



ve svých obalech v podobě tub chráněny před vlhkostí vysoušedlem (například na bázi silikagelu) umístěným v jejich víčku. Z důvodu zvýšené vzdušné vlhkosti je rovněž vhodné vyvarovat se skladování léků v koupelně.

U některých léků se mohou lišit doporučené skladovací podmínky před otevřením a po otevření primárního obalu. Můžeme se s tím setkat například u některých očních kapek, inhalátorů nebo předplněných inzulínových per, kdy zatímco pera v originálním obalu, která si pacient vyzvedne v lékárně, se až do jejich prvního použití mají uchovávat v chladničce (2-8°C), pero které pacient aktuálně používá, už by mělo být uchováváno při pokojové teplotě (tedy do zmiňovaných 25°C, respektive 30°C) a v příbalových letáčích některých z nich se můžeme dokonce dočíst, že uchovávaní v ledničce je u aktuálně používaného

pera vyloženě zakázáno. Takto při pokojové teplotě pak může být pero uchováváno a používáno většinou po dobu čtyř týdnů (konkrétní údaj je vždy uveden v příbalové informaci daného léčivého přípravku), po uplynutí této doby je nutná jeho likvidace, a to i v případě, že léčivý přípravek nebyl celý spotřebován.

Porušení skladovacích podmínek může mít u některých léků za následek jejich znehodnocení vlivem změny konzistence, k čemuž může dojít například u čípků skladovaných při příliš vysokých teplotách. U některých léků pak nedodržování doporučených podmínek skladování může vést k rozkladu obsažené účinné látky a následně tedy k jejich nedostatečnému terapeutickému účinku či teoreticky i ke vzniku potenciálně toxických rozkladných produktů, které by mohly případně poškodit zdraví pacienta. Z toho důvodu je dodržování skladovacích

podmínek léků, které pacient užívá, klíčové nejen pro zajištění kýženého efektu léčby, ale také pro prevenci případných nežádoucích reakcí, které by se u něj v případě, že by s léky nevhodně zacházel, mohly projevit.

Je potřeba si uvědomit, že vhodný způsob skladování léků je potřeba řešit nejen v domácích podmínkách, ale i na cestách.

I během cestování bychom měli klást důraz na to, aby teplota, které jsou léky vystaveny, nevybočovala z doporučeného rozhraní. U většiny tablet či kapslí se skladovací teplotou do 25°C by chvilkové vyšplhání teploty nad tuto hranici nemělo představovat větší problém, u některých léků je však potřeba hlídat její nepřekročení důsledněji, například u již zmiňovaných čípků. Cestování s léky, které vyžadují uchovávaní v chladničce, může být o něco



problematičtější, ne však neřešitelné. Například diabetici cestující s více než jedním inzulínovým perem, které zrovna používají, se mohou na cesty vybavit chladicími pouzdry, které zajistí bezpečný převoz jejich medikace.

O správném skladování léčivého přípravku by měl být pacient vždy informován lékárníkem, který mu léčivý přípravek vydává, a v případě jakýchkoliv nejasností může tyto informace najít rovněž v příbalové informaci daného léčivého přípravku nebo na jeho obale.

Bezpečná likvidace léčiv

Pro omezení nepříznivého vlivu léčiv na životní prostředí je důležitá jejich správná likvidace. Nepoužitelné léčivé přípravky (tedy léčivé přípravky po uplynutí doby použitelnosti či léčivé přípravky znehodnocené právě jejich nevhodným uchováváním), na rozdíl od kosmetických přípravků či potravin, nepatří do komunálního odpadu.

Dle Zákona o odpadech se jedná o nebezpečný odpad a jejich nevhodné odstraňování může vést k uvolňování léčivých látek do půdy, povrchových i podzemních vod, odkud se následně mohou dostat do těl rostlin i živočichů.

Proto by pacienti vždy měli nepoužitelné léky vracet do lékárny, která je od nich zdarma převezme a následně zajistí jejich bezpečnou likvidaci, jen tak lze nežádoucímu vlivu nepoužitelných léčivých přípravků na životní prostředí předejít. Kromě samotných léků (nespotřebovaných tablet, kapslí či roztoků) je do lékárny, za účelem bezpečné likvidace, zapotřebí vracet i primární obaly léčivých přípravků, u nichž hrozí, že v nich zůstala rezidua léčivé látky (například inhalátory), i tyto zbytky léčivých látek by totiž mohly mít, při nevhodné likvidaci, na životní prostředí negativní dopad.

text: PharmDr. Veronika Halodová

foto: David Černý



VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
FAKULTNÍ TRANSFUZNÍ ODDĚLENÍ

JE ČAS DAROVAT KREV



MŮŽU DAROVAT?

Krev může darovat každý zdravý muž či žena ve věku 18–65 let s tělesnou hmotností nad 50 kg.

JAK PROBÍHÁ ODBĚR?

Odebíráme plnou krev (max. 450 ml, 6–12 minut) nebo jednotlivé složky krve - plazmu a krevní destičky (max. 750 ml, 60–100 minut) - vždy do jednorázových odběrových souprav.

PROČ DAROVAT?

Krev a její složky jsou stále nenahraditelnou součástí léčebné péče a využívají se především:

- Při operacích, k léčbě chudokrevnosti a onemocnění krvevorné tkáně.
- V dialyzačním programu (umělá ledvina).
- Po těžkých úrazech (velké ztráty krve) a pro výrobu léčiv.

JAKÉ JSOU VÝHODY?

- Vyšetření krevní skupiny.
- Kontrola krevního obrazu a tlaku.
- Nárok na pracovní volno v den odběru a možnost daňového zvýhodnění.
- Malé občerstvení po odběru a Váš dobrý pocit, že jste pomohli.

CHCETE DAROVAT?

NA CO NEZAPOMENOUT:

- Doklad totožnosti s fotografií a doklad o zdravotním pojištění platném v ČR.
- Ráno posnít netučné jídlo (rohlík, džem, med, ovoce).
- Před odběrem vypít min. 0,5 l tekutin (voda, džus).

KDE NÁS NAJDETE?

FAKULTNÍ TRANSFUZNÍ ODDĚLENÍ VFN

- Pracoviště v areálu VFN (U Nemocnice 499/2, tel.: 224 963 112)
- Pracoviště Zbraslav (K Interně 640, tel.: 225 374 230)



www.vfn.cz



www.transfuznispolecnost.cz



www.facebook.com/transfuzka

e-mail: fto@vfn.cz, fto-evidence@vfn.cz

TĚŠÍ SE NA VÁS
PRACOVNÍCI
FTO VFN



KAMILA DIVIŠOVÁ



Jméno: Kamila Divišová

Pracoviště: Pediatrická klinika 2. LF UK a FN Motol

Narozena: 24.11.1985 v Praze

Vystudovala: SZŠ Ruská

Představa o povolání: Pomáhat druhým v těžkých chvílích, to se naplnilo

Nejoblíbenější činnost: Výlety se synem a psem

Představa ideální dovolené: S rodinou, kdekoliv

Oblíbená kniha/film:
kniha: Egyptan Sinuhet, film: Nedotknutelní

Životní moto: Štěstí přeje připraveným

Kdy jste se rozhodla, že se stanete zdravotní sestrou a kdo nebo co Vás přivedlo na tento nápad?

Rozhodnutí padlo v 9.třídě. Nejsem ze zdravotnické rodiny, ale spolužačka říkala, že se bude hlásit na zdravotní školu, přišlo mi to jako skvělý nápad a podala jsem přihlášku také.

Vzpomínáte na svůj první pracovní den ve FNM?

Ano, jistě. Bylo to náročné, ale zároveň skvělé. Vše bylo neskutečně zajímavé, nové, všude jsem bloudila. Ale kolektiv byl naprosto úžasný, vše tak nějak sedlo a cítila jsem se dobře. Dodnes vděčím a čerpám z předaných zkušeností.

Pracujete na Pediatrické klinice 2. LF UK a FN Motol. Co Vás přivedlo právě k tomuto oboru?

Bylo to náhoda. Jednoduše zde bylo volné

místo a při jednání se staniční sestrou, která byla milá, energická, jsem si řekla, že pod takovým člověkem chci pracovat. Při prohlídce oddělení na chodbě pobíhaly děti, cítila jsem dobrou energii a rozhodla se místo vzít.

Jaký je váš typický pracovní den na dětské pediatrii?

Občas hektický, někdy klidný. Vedu početný tým skvělých a zkušených sestřiček. Jsem šťastná, že si vše pěkně sedlo a rozumíme si. Bála jsem se, že ve funkci staniční sestry přijdu o kontakt s dětmi, ale není tomu tak. Stále se učím novým dovednostem v různých sférách. Komunikace je základem.

Jaké vlastnosti a předpoklady by podle Vás měl mít člověk, který se rozhodne pracovat ve zdravotnictví?

Rozhodně by měl být laskavý, empatický, trpělivý. Schopný komunikovat v týmu.

SESTRY JAK JE NEZNÁTE



19

Vzpomenete si na nějakého pacienta, který Vás nejvíce potěšil nebo pobavil?

Nedávno téměř dospělý pacient, při odběru krve vzpomínal: Když jsem byl malý, tak jsem křičel, že jsi čarodějnice. Společně jsme se u toho hodně pobavili. A nejvíc mě potěšila malá princezna po transplantaci jater svým úsměvem a tím, že si mě pamatovala. Já na ni totiž nikdy nezapomenu. Zažily jsme spolu jednu z nejhorších nocí. Ale naštěstí vše dobře dopadlo. Takové okamžiky jsou pro mě velmi silné. I po několika letech.

Jak relaxujete, co je podle Vás ten nejlepší odpočinek?

Někdy je to aktivní odpočinek, při procházce v lese nebo taky jen tak odpočinek na gauči se synem u pohádky.

Jaký byl Váš největší dětský sen?

Stát se chovatelem exotické zvěře.

Máte nějaký zaručený recept na zvládnání stresu?

To bohužel nemám. Stresové situace k tomuto povolání prostě patří. Snad jen řešit neřešitelné. A dobře si vše zorganizovat.

Kdy jste se naposledy ze srdce zasmála?

Směji se od srdce pořád.

Existuje někdo, kdo je pro Vás životní inspirací?

Ano, je to moje maminka.



text: Kamila Divišová foto: David Černý



Heroes mezi námi - Míša

Když přijde nemoc, ovlivní to nejen vás, ale i vaše okolí. Někteří zůstanou a podrží vás a někteří vám ze života zmizí. Onkologické onemocnění přináší mnoho poznání. Některá bolí, ale některá vám třeba taky přinesou do života ty, co vám třeba zachrání život.

Přinášíme vám příběh Míši Mokošové, které do života vstoupila akutní myeloidní leukémie a to hned dvakrát. Je tu, usmívá se na svět a je oporou pro další Heroes.

Ahoj jsem Míša a je mi 31 let. V 16 letech jsem onemocněla angínou. Léky, které jsem na ní měla moc nezabraly, a tak jsem šla po 14 dnech na odběry krve. Ta cesta k dětskému lékaři byla nekonečná. Byl jen o 2 bloky paneláku od mého domova a trvalo mi to strašně moc dlouho. Jak jsem byla zesláblá a unavená, tak snad po každém druhém kroku musel být odpočinek, abych nabrala sílu dojít dál. Krev tehdy nešla ani pořádně odebrat, ale přeci se pár kapek podařilo. Druhý den šla mamka pro výsledky, které nebyly dobré. Byla nutná hospitalizace. V Mostecké nemocnici udělali další vyšetření krve, po kterém nám řekli, že mám leukémii a že musím ihned do Prahy do Motola. Už ta představa jet do nějaké neznámé nemocnice se zjištěním dlouhodobého pobytu byla příšerná. V Motole mi udělali snad to nejspecifičtější vyšetření krve a rovnou u mě proběhl odběr kostní dřeně. Nejprve provedli lumbální punkci, pak sternální punkci, ale ani z jedné se ta dřeň nedala odebrat. Poslední šancí byl odběr přímo z kyčelní kosti. Doteď si živě pamatuji, jak mi pan doktor říká, jak to bude probíhat a uklidňoval mě, že to bude rychlý zákrok. „Zážitek“ z tohoto momentu je takový zvláštní, protože nikdy by mě nenapadlo, že mohu cítit, jak se mi v kosti hýbe jehla. Po pár hodinách už lékaři věděli i přesný druh leukémie, jakou mám a to AML... a ještě horší poddruh.

První léčba trvala půl roku a samozřejmě jsem si vybrala všechny možné komplikace, co šly. Neminul mě ani zápal plic, který přišel jako nezvaný dárek přímo na Štědrý den. A aby toho nebylo málo, můj přítel se se mnou rozešel ve dne, kdy jsem se vracela domů z kapaček. Po chemoterapiích a ozařování jsem šla na závěrečné vyšetření, které ukázalo, že je všechno v pořádku. Samozřejmě dál probíhala udržovací léčba, ale ke konci roku od ukončení té hlavní léčby se to začalo zase komplikovat. Na konečné kontrole mi brali dřeň a dvě hodiny na to mi volal osobně pan doktor, že druhý den musím neprodleně nastoupit na novou léčbu.

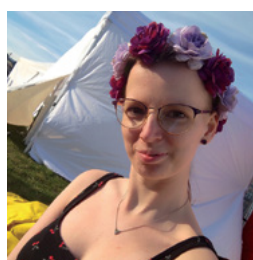


Během transplantační doby se opět objevily komplikace plus křeče, které připomínají epileptický záchvat. Být zavřená v jednom pokoji dlouhých 61 dnů bylo dost na hlavu!

Během celých těch let jsem se nevzdala studování střední školy, kterou jsem zvládla se svojí třídou od začátku až do konce. Postupem času se ze mě stala dvojnásobná teta moc hodných kluků, ale i jedné speciální neteře. Je to neteř od mé dárkyně, takže je ve výsledku také pokrevní :). Takovou dárkyni bych přála všem. Je jako moje ségra. Jsme v kontaktu již od brzkého času po transplantaci. Poprvé jsme se osobně setkaly díky předávání ocenění dárcům kostní dřeně v Obecním domě. Ta nervozita předtím byla veliká. Předcházelo tomu natáčení reportáže pro jeden pořad, příprava fotek do prezentace a vzpomínání daleko do hloubi paměti. Když se mě před setkáním někdo zeptal, co jí chci říct. To hlavní bylo DĚKUJI.

Teď pracuji ve školství a tuhle práci si užívám. Mám strašně moc ráda děti. Tu jejich bezstarostnost bych chtěla mít navěky. Jejich radost z toho, když společnými silami vytvoříme veliké dílo z tak obyčejných věcí jako je například papír, provázek a lepidlo, je k nezaplacení. Ony mě drží v tom, být stále veselá, usměvavá a když mi není zrovna do smíchu, tak přijdou a obejmou mne. Pro plno lidí je možná objetí obyčejné, ale pro mě je to mnoho.

Projekt Fuck Cancer učí, jak správně komunikovat s onkologickým pacientem v rámci osvětové kampaně Hlavně se z toho nepo.... V rámci této osvětové kampaně je cílem ukázat a zároveň poskytnout návod, jak je důležité správně komunikovat s někým, komu vstoupilo do života onkologické onemocnění. Zároveň se snaží poukázat na to, jak naopak nekomunikovat a čemu se vyhnout. Veškeré informace je možné dohledat na webu www.fuckcancer.cz v sekci Jak mluvit?



Proč je důležité mít co největší množství registrovaných dárců krvetvorných buněk?

- Protože najít vhodného dárce pro pacienty není snadné (je to jako výhra v loterii).
- Protože každý čtvrtý pacient, který potřebuje krvetvorné buňky od dárce nenajde shodu.
- Protože pro pacienta trpícího poruchou krvetvorných buněk NENÍ jiná možnost záchrany než darování kostní dřeně.
- Protože 75 % dárců kostní dřeně není příbuzných s pacientem a proto je třeba mít k dispozici dobrovolné dárce.
- Protože zápisem do registru se zvyšuje pravděpodobnost, že pacient svého dárce najde.
- Dárcovstvím krvetvorných buněk můžeme zachránit život!

Kde je možné se registrovat?

- Český národní registr dárců dřeně (<https://registr.kostnidren.cz>)
- Český registr dárců krvetvorných buněk (<https://www.darujzivot.cz>)

ZOOTERAPIE V DĚTSKÉ PALIATIVNÍ PÉČI

Tým dětské podpůrné péče FNM se stará o děti s život ohrožujícím a život limitujícím onemocněním a jejich rodiny a zaměřuje se na podporu co nejlepší kvality života. Spolupráce s Dobrovolnickým centrem FN Motol umožnila rozšířit nabídku péče o tyto dětské pacienty, jejichž léčba vyžaduje dlouhé týdny až měsíce pobytu v nemocnici, což je pro ně i jejich rodiče mimořádně psychicky náročné.

Za poslední rok a půl využilo úspěšně motolskou zooterapii, jejíž neznámější podobou je canisterapie, 15 našich pacientů různého věku. Nejmladšímu pacientovi byly 3 roky, nejstaršímu 18 let. Zooterapie proběhla jak na standardních odděleních, tak na jednotkách intenzivní péče, a to konkrétně na Pediatrické klinice a na Klinice dětské hematologie a onkologie. Dále setkání s terapeutickými zvířaty proběhla v prostorách nemocnice mimo oddělení, venku v areálu nemocnice a v Domě RONALDA McDONALDA.

Významný pozitivní přínos mělo začlenění zooterapie do léčebného procesu u malého pacienta předškolního věku, jehož zdravotní stav vyžadoval po dobu několika týdnů každodenní dojíždění na radioterapii. Chlapec byl úzkostný, cesta do Motola byla pro něj, ale i jeho rodiče spojena s velkým stresem. Ve chvíli, kdy byly pravidelné návštěvy FN Motol díky Dobrovolnickému centru obohaceny o osobní setkání chlapce se zvířátky, jeho emoční stav se výrazně změnil. Snížila se úzkost a negativní nastavení přešlo do pozitivního - chlapec se začal na cestu do nemocnice za zvířátky dokonce těšit, což znamenalo nejen pro rodiče ale i zdravotníky velkou úlevu.

Zooterapii se snažíme nabízet vždy v ten správný moment, "na míru" danému dítěti. Někdy je cílem všeobecná podpora psychického stavu, zmírnění prožitků nudy během dlouhé hospitalizace, jindy je zooterapie přímo součástí cíleného plánu managementu úzkostně-depresivní symptomatiky. Interakce s terapeutickým zvířetem je také jedna z mála chvil během léčby a hospitalizace, kde může dítě skutečně svobodně rozhodovat o tom, co se bude dít. Zooterapii jsme také zapojili cíleně jako podporu zvládnutí konkrétních náročných okamžiků během léčby.

Konkrétní formu zooterapie - canisterapii - kterou našich pacientů využíváme nejčastěji, jsme u několika pacientů zařadili do rehabilitačního plánu. Přítomnost terapeutického psa nejen zvyšuje motivaci dětských pacientů k rehabilitaci, ale také celkově podporuje mobilizaci. Několikrát se návštěva terapeutického psa odehrála i v okamžicích blížícího se závěru života dítěte, a přinesla do těchto významných a křehkých chvil rodinné okamžik radost a uvolnění.



Během samotného setkání s terapeutickým zvířetem prožívají děti pozitivní emoce - mají radost, jsou zvědavé, zapomínají na chvíli na své starosti a bolesti.

Efekt ale vidíme i do budoucna. Po proběhlé návštěvě je zážitek bezpečným tématem, které zvláště u menších nebo u hodně úzkostných dětí a dospívajících často umožní navázání komunikace s ošetřujícím personálem a nepřímo tak zvyšuje compliance s léčbou. Po návratu domů z hospitalizace pak může být zooterapie, většinou zaznamenaná na fotkách a videích, významným prvkem, který pomůže dítěti zpracovat celé období pobytu v nemocnici.

Zooterapie působí zprostředkovaně i na rodiče našich malých pacientů. Často reagují na návštěvu zvířátka velmi emotivně, jsou dojatí tím, co všechno pro jejich děťátko personál nemocnice zařizuje, častokrát se během návštěvy sami

uvolní a užijí si chvíli spontaneity, což je něco, co je v rámci náročného a dlouhodobé péče o vážně nemocné dítě vzácné a velmi potřebné. Téměř vždy rodiče natáčejí a fotí, a mají tak na náročný pobyt v nemocnici i hmatatelné vzpomínky, které jsou čistě pozitivní. V případě, kdy se dítě nevyléčí, mohou být tyto vzpomínky podpůrným faktorem v truchlení rodiny.

Tým dětské podpůrné péče FNM hodnotí dosavadní spolupráci s Dobrovolnickým centrem jako pozitivní a pro dětské pacienty s život ohrožujícím onemocněním jako velmi přínosnou.

foto a text:
archiv - Dobrovolnického centra FNM,
za Tým dětské podpůrné péče FNM
Mgr. Barbora Nebáznivá, psycholožka



VÝSTAVA DEBRA – NEMOC MOTÝLÍCH KŘÍDEL

DEBRA ČR podporuje lidi trpící nemocí motýlích křídel a jejich rodiny.

Od **23. 2. 2024**
do **26. 3. 2024**

V prostorách přízemí budovy ředitelství FN Motol –
výstava organizace DEBRA ČR.

Každý měsíc v letošním roce bude putovní výstava organizace umístěna v jiné nemocnici. Je to jen jedna z mnoha aktivit, které organizace v rámci osvětové a fundraisingové aktivity během roku pořádá.



NEMOC MOTÝLÍCH KŘÍDEL

Mají kůži křehkou jako motýlí křídla, ale vlídný dotek jim neublíží.

Lidé s Epidermolysis bullosa (EB), tzv. nemocí motýlích křídel, mají velice jemnou, citlivou a lehce zranitelnou kůži. I mírný tlak či tření způsobuje tvorbu puchýřů a bolestivých, otevřených ran na kůži i sliznicích. Projevy EB jsou velmi rozmanité a ovlivňují celý organismus. Onemocnění je vzácné vrozené dědičné a zatím nevyléčitelné.

Nemoc motýlích křídel ovlivňuje život celé rodiny po všech

stránkách. S péčí o pacienta ustává možnost chodit do práce, všechny aktivity se musejí domýšlet tak, aby byly pro pacienta vhodné, uzpůsobuje se rytmus, volný čas a dokonce i stravovací návyky. Podporu a pomoc ve všech myslitelných oblastech života poskytuje pacientům i celým rodinám pomáhající organizace DEBRA ČR.

text: Mgr. Stanislav Šulá

foto: David Černý

Omezení pacienta jako důvodný postup nebo zásah do jeho práv?

Vždy je s výhodou, když pacient a případně i jeho příbuzní jsou s postupem zdravotnického personálu ve shodě. Hádky a sváry ničemu neprospějí a zatěžují jak zdravotnický personál, tak samozřejmě samotného pacienta. Pokud ale příbuzní pacienta odmítají něco, co je jednoznačně pacientovi ku prospěchu, nezbyvá, než jejich názor nerespektovat. Nezbyvá, než vysvětlovat a argumentovat. Tak jako v následujícím případě:

V ranních hodinách proběhl telefonický rozhovor lékařky s dcerou hospitalizované pacientky. Dcera pacientky byla informována, že u matky přetrvávají stavy zmatenosti, které komplikují průběh hospitalizace a léčby. Dcera se dotazovala, zda je či bude nutné použít omezovací prostředky. Lékařka sdělila, že to rozhodně nelze vyloučit. V případě přetrvávajícího neklidu to je velmi pravděpodobné. Dcera toto akceptovala, nicméně vyjádřila přání, aby byly použity především zábrany u postele, případně kurtování zásadně odmítala.

V průběhu odpoledne se stav pacientky zhoršil, pacientka byla výrazně neklidná, snažila se opustit lůžko. Kromě farmakoterapie bylo nezbytné použít i kurty.

Následně se na návštěvu dostavila dcera pacientky, která byla velmi nespokojená s tím, že našla maminku zajištěnou kurty. Zdůrazňovala skutečnost, že lékařce výslovně do telefonu sdělila, že si toto nepřeje. Ona přece může rozhodnout, jakým způsobem bude její matka omezena, a toto se jí velmi, velmi nelíbí. Službu konající lékařka se snažila příbuzné pacientky vysvětlit a odůvodnit nezbytnost zvoleného postupu, nicméně bezúspěšně. Dočkala se pouze velmi emočně sděleného tvrzení, že dcera si bude stěžovat a případně nemocnici žalovat. Ona si toto líbit nenechá. Absolutní nerespektování jejího názoru ...

Postupovala nemocnice správně? Samozřejmě, že postupovala. Pacientka byla výrazně neklidná, opakovaně si extrahovala žilní vstup, byla brachiálně i verbálně agresivní, vyhrožovala ošetrovatelskému personálu i lékařům. Opakovaně žádala donesení nože, plánovala „přeříznutí veškerých hadiček, které měla v těle“.

Dcera pacientky návštěvu ukončila a poté telefonicky opakovaně sdělovala personálu, ať si použití omezovacích prostředků u pacientky rozmyslí, nebo

Stížnost ani žaloba do nemocnice nedorazila, nicméně kdyby se tak stalo, obrana a vysvětlení postupu v popisovaném případě by bylo více než jasné.

Účelem farmakoterapie a kurtování bylo odvrácení bezprostředního ohrožení zdraví a života pacientky a dalších osob. Užití mírnějšího postupu by nebylo účinné a omezení

pacientky bylo realizováno pouze po dobu nezbytně nutnou. Pacientka byla po celou dobu užití omezovacích prostředků pod dohledem zdravotnických pracovníků a indikace omezení byla dána lékařem.

Vidět svého blízkého ve stavu, kdy je výrazně omezen ve svém konání, není samozřejmě nic, co by kohokoliv těšilo. Situaci je však vhodné vždy posoudit s nadhledem při respektování toho, že vlastní omezení se děje z důvodu, a to především, ochrany samotného pacienta.

text: JUDr. Vladimíra Dvořáková

foto: iStock





JAKÝ VÝZNAM MAJÍ OMEGA-3 BĚHEM TĚHOTENSTVÍ, PŘI KOJENÍ A VE VÝŽIVĚ DÍTĚTE?

Omega-3 jsou esenciální nenasycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem, které si lidské tělo nedokáže vyrobit samo, a proto je třeba je získávat z potravy. Mezi nejdůležitější z nich patří kyselina dokosaheptaenová (DHA) a kyselina eikosapentaenová (EPA). Omega-3 jsou pro lidské zdraví velmi podstatné v průběhu celého života. Nejdůležitější jsou ale pro člověka od prenatálního období až po dětství.

Výzkum totiž prokázal, že omega-3 mají zásadní význam během těhotenství a v raném dětství, kdy zejména DHA hraje klíčovou roli ve vývoji a funkci mozku a očí. Nedostatek omega-3 může souviset s poruchami kognitivních (poznávacích) funkcí a chování dítěte.

Omega-3 mají také protizánětlivé účinky. Zvýšení příjmu DHA může pomoci vyvážit nadbytek zánětlivých omega-6, které jsou pro západní stravu typické a ve stravě se jich často oproti omega-3 objevuje více. Protizánětlivé vlastnosti DHA mohou snížit riziko chronických onemocnění, jako jsou onemocnění srdce a dásní, a zlepšit autoimunitní stavy, jako je revmatoidní artritida, která způsobuje bolesti kloubů.

■ Omega-3 mastné kyseliny v těhotenství

Již v děloze jsou omega-3 mastné kyseliny pro miminko velice důležité. Potřebné jsou například pro uzavření neurální (nervové) trubice, čímž se stávají jedním z faktorů, které předcházejí jejím defektům (rozštěpům). V období těhotenství jsou dále podstatné pro správný vývoj srdce a nervové soustavy, podílí se na růstu krevních buněk i na vývoji zraku miminka. Dostatečný příjem omega-3 mastných kyselin je navíc nezbytný pro udržení vyvážené produkce látek zvaných prostaglandiny, které se v lidském těle chovají podobně jako hormony. Prostaglandiny pomáhají regulovat mnoho důležitých fyziologických funkcí včetně krevního tlaku, srážlivosti krve, nervového přenosu, zánětlivých a alergických reakcí, funkce ledvin a trávicího traktu, nebo také produkci dalších hormonů.

■ Omega-3 mastné kyseliny v kojení a raném dětství

Během kojení mají EPA a DHA pro miminko řadu stejných benefitů, jako během těhotenství. Pokud maminka kojí, DHA

se dostává do mateřského a skrze něj jí přijímá i miminko. Pokud jí ale miminko z mateřského mléka nedostává dostatečné množství, či v případě, kdy maminka nekojí, je třeba zvážit suplementaci kvalitního omega-3 oleje. Bylo totiž prokázáno, že vysoké plazmatické hladiny DHA u matky, a zejména v mateřském mléce, přímo souvisejí s lepším růstem a vývojem mozku a zrakového systému u dětí.

Nejen pro kojence, ale i pro starší děti jsou omega-3 potřebné pro optimální funkci mozku atd., přičemž EPA je obzvláště prospěšná díky svým protizánětlivým vlastnostem. Uvolňování EPA z endoteliálních buněk vystýlajících cévy navíc vytváří tzv. eikosanoidy, které snižují srážlivost krve a zvyšují její průtok. To je prospěšné pro mozek, protože se tak zlepšuje průtok krve a integrity hematoencefalické bariéry.

Některé studie dokonce zjistily, že omega-3 mohou zlepšovat symptomy ADHD. Omega-3 mastné kyseliny zkrátka hrají významnou roli v mnoha procesech lidského těla.

■ V jakých potravinách se omega-3 vyskytují?

Typicky se větší množství objevuje v rybách s vyšším obsahem tuku a mořských plodech, dále v ořechách, semenech a rostlinných olejích. Konkrétně to jsou například makrela, losos, sardinky nebo ančovičky. Z rostlinné stravy to jsou lněná

semínka, chia semínka, vlašské ořechy či sójové boby. Všechny tyto potraviny snadno můžete zahrnout do svého jídelníčku i do jídelníčku svého dítěte, a zvýšit tak jejich příjem.

■ A proč je často nutné užívat omega-3 ve formě doplňků stravy?

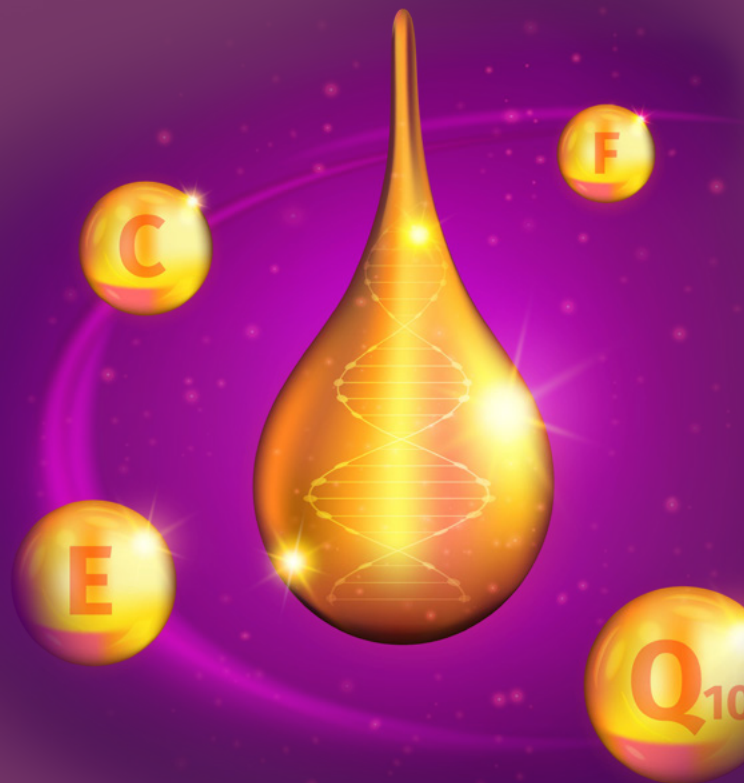
Už jsme si řekli, že dostatečné množství DHA v období těhotenství a kojení je významné pro vývoj mozku a zraku dítěte. Většina těhotných žen však

příjem omega-3 mastných kyselin nemá dostatečný. Jejich hlavním zdrojem jsou mořské plody a ryby, jejichž konzumace je v těhotenství velmi často nedostatečná, někdy dokonce až nebezpečná. Těhotným nebo kojícím ženám se totiž doporučuje vyhýbat se běžným zdrojům omega-3 mastných kyselin z ryb. Je to proto, že v rybím tuku se mohou vyskytovat dioxiny a rtuť, což je nejen v tomto období nežádoucí a nebezpečné.

Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) doporučuje během těhotenství a kojení konzumovat alespoň 300 mg EPA a DHA denně. Kojenci a malé děti do 24 měsíců věku by měly denně přijímat 100 mg DHA a děti od 2 do 18 let 250 mg DHA denně. Proto může být v tomto případě na místě kvalitní suplementace.

■ Jak rozpoznat kvalitní omega-3 a proč je jejich kvalita důležitá?


Rozpoznání doplňků stravy s obsahem kvalitních omega-3 mastných kyselin na první pohled bohužel nemusí být tak jednoduché. Někdy nám může být nápomocná cena – méně kvalitní suroviny jsou levnější, ale potenciálně



mohou obsahovat vyšší množství např. těžkých kovů a nižší množství EPA a DHA. Těžké kovy jsou nebezpečné především v těhotenství a v kojení, kde je skutečně třeba se jim vyhýbat. Olovo, rtuť, kadmium atd. se v lidském těle kumulují, jsou vysoce toxické a mohou přecházet do mateřského mléka. Proto je dobré vybírat doplňky stravy, které jsou testované třetí stranou, i přestože to v naší legislativě není povinné. Externí laboratoř poté výrobci vydá certifikát, který je v případě dobrých výsledků často zveřejněn na webových stránkách.

Méně známý fakt je, že omega-3 mohou být získávány z mořských řas, které jsou považovány za primární zdroj omega-3. Celosvětové populace ryb klesají a nemohou být udržitelným zdrojem omega-3 mastných kyselin. Řasy rostou velmi rychle a nepříspěvají k nadměrnému rybolovu, čímž se stávají udržitelnější než omega-3 z rybího tuku. Kromě toho je přítomnost chemických kontaminantů (např. rtuti) v mořských řasách obecně nižší a pro spotřebitele tak méně škodlivá.

text: Mgr. Diana Herbová
R&D manager ze společnosti Verra Science s.r.o.
foto: iStock



**OMEGA
3**

MIKROBIOM JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ TĚLA, DYSBIÓZA A ROZVRAT STŘEVNÍ MIKROBIOTY

Po úvodním exkurzu do mikrobiomové terminologie se pojdme podívat na to, jak se liší mikrobiomy jednotlivých částí těla a dva patologické stavy mikrobiomového složení.

■ Jak se liší se mikrobiom v jednotlivých částech těla?

Různé oblasti těla jsou osídleny různou mikrobiotou. Navzájem se liší jak hustotou osídlení, tak svým složením. Počtem a různorodostí si drží prvenství mikrobiom střevní, kde by u zdravých jedinců měly převažovat striktní anaeroby z kmenů (phyl) Firmicutes a Bacteroidetes o vysoké diverzitě. Opačně, znakem některých nemocí střeva je snížená diverzita a zvýšení proporce kmene Proteobacteria. Celkové složení a i proporcionální zastoupení pak člověk může snadno ovlivnit, a to například svým stravováním – zásadní je adekvátní příjem a diverzita rostlinných potravin bohatých na vlákninu. Na základě převažujících kmenů pak rozlišujeme jednotlivé mikrobiální ekosystémy, tzv. enterotypy. O vlivu stravy na mikrobiom zase přistě.

Druhým, také známým, je mikrobiom vaginální. Ten se mění dle věku a tedy pH a hormonálních hladin ženy. Zdravý mikrobiom je naopak co nejméně diverzní a převládají v něm laktobacily. Nicméně běžně se v něm nachází i kandidy, mykoplasmy nebo ureaplasmy, které se za určitých, pro ně příznivých podmínek, mohou přemnožit a způsobovat vaginitidu.

Mikrobiom v ústech je tvořený převážně viridujícími streptokoky, ústními neiseriemi a anaeroby. V případě nedostatečné ústní hygieny se může podílet na vzniku zubního kazu.

Zapomínat se nesmí ani na mikrobiom kožní. Jeho bakterie (převážně stafylokoky, mikrokoky, difteroidní tyčinky a cutibakterie) mají vliv na výživu kůže a svou přítomností brání osídlení patogenními mikroby. Podílí se taky na tvorbě tělesného pachu.

■ Co je to dysbióza?

Dysbióza ("dys-": špatně, nefunkčně) je takové složení mikrobiomu, které se významně liší od toho, které považujeme za normální, nebo také eubiotické ("eu-": dobře, správně). Eubiózou rozumíme stav, kdy existuje vzájemně prospěšná rovnováha mezi mikrobiomem a hostitelem.

V případě dysbiózy je tato rovnováha narušena a mikrobiom přestává plnit své dosavadní funkce - mj. výživu buněk střevní sliznice a tím udržování její integrity. Dysbióza střevního mikrobiomu byla i proto pozorovaná v souvislosti s mnoha onemocněními: Crohnovou chorobou, ulcerózní kolitidou, dráždivým tračníkem, ale i autoimunitními onemocněními, kolorektálním karcinomem či obezitou, celiakií, diabetem 2. typu a mnoha dalšími.

Hlavní faktory přispívající k dysbióze jsou porod císařským řezem, užívání umělé kojenecké výživy, znečištění prostředí, disrupce cirkadiálních rytmů, stres, sedavý způsob života, nadměrná konzumace zpracovaných potravin a v neposlední řadě i nadměrné užívání antibiotik. Není tak asi divu, že nemocí spojených s dysbiózou je dnes mnoho. Více o jednotlivých nemocech v dalších pokračováních.

■ Co je to rozvrat střevní mikrobioty?

Je to v podstatě jeden z možných scénářů dysbiózy střevního mikrobiomu. Konkrétně vzniká v případě prolouvaného užívání antibiotik (převážně klindamycinu, penicilinových, cefalosporinových ATB a fluorochinolonů), kdy může dojít k přemnožení toxigenního kmene bakterie *Clostridioides difficile* (dříve *Clostridium difficile*). Následkem je rozvrat střevní mikrobioty, který vede k infekčnímu zánětu známému jako klostridiová kolitida. Jeho projevy se odvíjí dle závažnosti – jedná se o těžké průjmy až s rizikem tzv. toxického megakolonu, které u starších a oslabených pacientů bývá nezdědkou fatální.

Léčbu představují paradoxně opět antibiotika, v tomto případě nejčastěji perorální vankomycin (účinkuje jen na sliznici střeva). Další alternativou při selhání primární léčby je fidaxomicin, což je specifické ATB s účinkem jen na *C. difficile*, který je velmi drahý. Zcela unikátní možností s vysokou, 90% úspěšností, ke které se přistupuje při rekurencích infekce, je fekální mikrobiální transplantace (FMT), která se s úspěchem provádí i ve FNM.

ÚVOD DO PROBLEMATIKY LIDSKÉHO MIKROBIOMU na straně 23. lednového vydání časopisu Motol in:



text: MUDr. Jakub Hurych -
Ústav lékařské mikrobiologie
foto: David Černý



Menhir Profesora Masopusta

V lednu proběhla v pražském hotelu Jalta pod záštitou FN Motol, Ústavu lékařské chemie a klinické biochemie 2. LF UK a společnosti Siemens Healthcare dvoudenní odborná konference Menhir Profesora Masopusta, která se konala k příležitosti výročí profesora narození 28. ledna 1929. Jde v pořadí již o osmé setkání, které je zároveň vzpomínkou na výjimečného lékaře a setkáním odborníků lékařské biochemie.



Profesor Jaroslav Masopust patřil mezi nejvýznamnější české lékaře, vědce a pedagogy. Nejenže založil Ústav chemie a klinické biochemie 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, ale vedl také oddělení klinické biochemie Fakultní nemocnice v Motole.

Tento vizionář biochemie, který předpovídal využití automatických analyzátorů, počítačů a počítačových sítí dávno předtím, než se tak skutečně stalo, přednášel mimo jiné i v latinské Americe a dodnes **patří mezi nejcitovanější zdravotnické profesionály z České republiky ve světě.** Jeho celoživotní odkaz je dodnes opravdu významný. Profesor Masopust byl autorem plodným, první publikaci měl již v roce 1954 a poslední 2008 – což je neuvěřitelných 54 let! Publikoval v češtině a angličtině, jeho práce se objevily i v těch nejprestižnějších peer-reviewed magazínech typu International Journal of Cancer, Nature nebo New England Journal of Medicine.

Jaroslav Masopust byl nejen vědcem, ale také dlouholetým pedagogem, který svou odborností a osobností zapůsobil na nejednoho budoucího lékaře. Svou výuku zakládá především na kazuistikách a byl znám jako otevřený a v jistých ohledech neortodoxní vyučující, který netrval na zavedených konvencích a tradicích.

Odborníci z Motola a z celé České republiky

Není proto divu, že právě konferenci Menhir, která je zaměřena na sdílení informací mezi odborníky ve zdravotnictví a biochemii, je FN Motol spolupořádal. Jeden ze studentů profesora Masopusta a neméně významný lékař prof. MUDr. Richard Průša, CSc., v jeho pomyslných stopách pokračuje již od prvního ročníku Menhiru. Profesor Průša je zároveň současným přednostou Ústavu lékařské chemie a klinické biochemie 2. LF UK a FN Motol; ale i další přednášející mají na ústav vazby, mimo jiné MUDr. Jana Čepová, Ph.D., MBA, která celou konferenci provázela a připravila si vlastní fascinující přednášku o játrech. Doc. Ing. Eva Klapková, Ph.D., která přednášela o problematice ganciklovirů, je rovněž členkou Ústavu lékařské chemie a klinické biochemie při FN Motol. „Pro společnost Siemens Healthcare je velkou výsadou, že

může být spoluorganizátorem akce takového odborného a společenského významu. Bylo nám velkou ctí tuto událost podpořit a zároveň přispět do programu přednáškou RNDr. Marty Gloserové, Ph.D. s názvem Vliv rajského plynu na vitamin B12,“ řekl Libor Ševčík, Country Business Lead DX společnosti.

Od odborníků k odborníkům

Na konferenci se dále sešli a přednášeli další odborníci na klinickou biochemii z celé republiky: prof. MUDr. Tomáš Zima, DrSc., prof. MUDr. Jaroslav Racek, DrSc. prof. MUDr. Dalibor Valík, Ph.D., prof. MUDr. David Stejskal, Ph.D., MBA, MUDr. Ladislava Pavlíková, prof. RNDr. David Friedecký, Ph.D. a doc. MUDr. Radomír Hyšpler, Ph.D.

UDÁLOST

Menhir Profesora Masopusta je však nejen o výměně poznatků z oboru jako takového, ale – což by jistě Jaroslavu Masopustovi, jako člověku zvědavému, lahodilo – také o výměně poznatků mezioborových a o neméně důležitým osobním setkání lékařů, kteří usilují o neustálé celoživotní posouvání hranic svých znalostí.

Jednou z mezioborových přednášek byla přednáška doc. Ing. Drahomíry Springer, Ph.D., která promluvila o „profesionální deformaci (nejen) v biochemické laboratoři“. Ač se může na první pohled téma zdát spíš jako zábavné – a mnohdy také je, kdo z nás nějakou takovou deformaci nemá? – tak zároveň však otevřela velmi důležité téma, kterým je emocionální náročnost práce např. u sester a zdravotníků v odděleních následné péče.

Další přednášky se nesly v duchu skutečně odborném, netýkaly se však nutně jen čiré biochemie, nýbrž i souvisejících problematik. Zajímavá byla například přednáška docenta Babušky týkající se „dentální implantologie“, tedy v zásadě zubními náhradami. Kdokoli, kdo viděl fotografie a videa v přednášce a pozorně ji poslouchal, si již zajisté nikdy neopomene pravidelně čistit své zuby.

Sloužíme generacím

Sloganem FN Motol je „Sloužíme generacím“ a přesně tím by se dala dobře shrnout konference samotná. Sám profesor Masopust se během své kariéry věnoval dětem, koneckonců byl docentem Fakulty dětského lékařství, známý svou trpělivostí a laskavostí. Věnoval se všem – dětem, dospělým a seniorům tak, jak to musí i české zdravotnictví.

Právě lidskou stránku profesora Masopusta konference několikrát vyzdvihla, neboť ta je pro lékaře stejně důležitá jako jeho odbornost a dovednosti. Jaroslav Masopust byl znám jako vášnivý cestovatel, tanečník a ctitel umění.

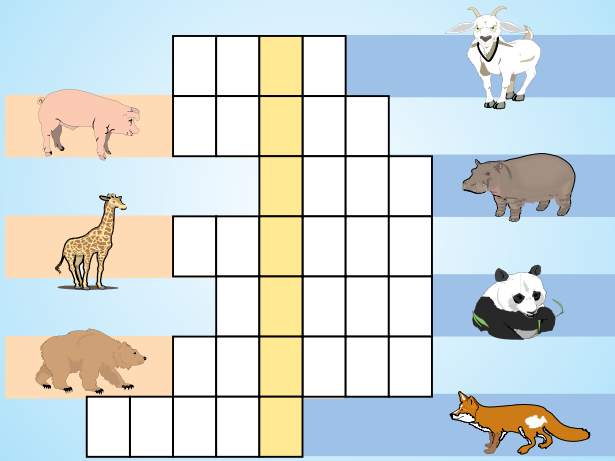
Konferencí se tento Masopustův duch šířil v podobě uvolněné a přátelské atmosféry, která vedla ke skutečně upřímné výměně informací i laskavému vzpomínání na život a dílo klíčové postavy českého zdravotnictví.

Opakovaně si připomínáme, jaký náš profesor Masopust byl. Jedním slovem úžasný, byl totiž skromný, chytrý, společenský a velmi pracovitý,“ popisuje v úvodu sborníku ke konferenci doktorka Čepová. „Měla jsem tu čest s ním několik úžasných let pracovat. A po celou tu dobu, když jsem něco nevěděla, stačilo zavolat na linku 5341 a pan profesor vždy ‚vysypal‘ správnou odpověď z rukávu. My se snažíme v jeho duchu pokračovat, jen ty odpovědi tak snadno z rukávu nesypane.“

Není tedy pochyb o tom, že už dnes se všichni účastníci těší na pokračování a příští ročník Menhiru Profesora Masopusta.



Obrázková doplňovačka

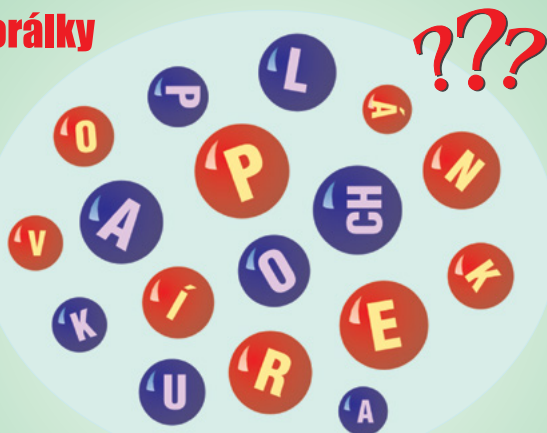


Hledejte písmena

Jaká slabika patří na místo otazníku?

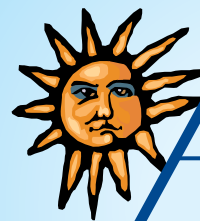


Korálky



Seřadte korálky od největšího po nejmenší, nejprve červené, pak modré. Sestavíte tak název známé pohádky.

Pyramida



Každý kvádr v pyramidě je součtem dvou čísel pod ním. Jaké číslo bude na vrcholu?

32

Osmisměrka

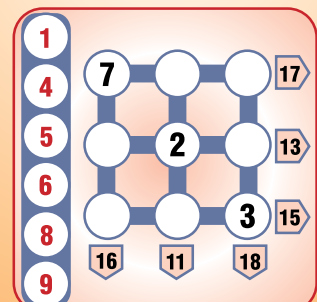
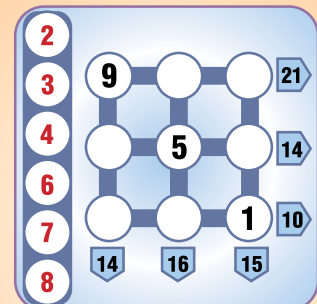
Po vyškrtání všech slov vám zbyde 7 písmen. Přečtete si je shora dolů po řádcích, tak získáte tajenku.

R O U R K A H K Í N L I Ž
 Ě K Í D J E L O O I B M E
 Í T Á N I M A L N E P U L
 N Á Š A Á Z O O F O B I E
 Á K O I A K R U Ž O R B Z
 K N Ř R J M Š Š C T Á Á Á
 E I M O N O K E T U K S Ř
 Č C V K V N N K M L O N V
 Í D I Á I I O H O Z S Í A
 S O N P Č C S P L Í N Ř V
 U Í M O Š R K K U K Í K O
 O E L R B A R B O R K A S
 K Z A J Í K Á N Í K K A T

BARBORKA KŘOVIŠKO
 BÁSNIŘKA LAMINÁT
 BIOOLEJ LUPEN
 BROŽURKA RÁKOSNÍK
 CINKÁTKO ROURKA
 ČEKÁNÍ ŘVAVOST
 DVOJKOLO SKUTEK
 EKONOMIE SPLÍN
 FUŠOVÁNÍ ŠPICE
 HNOJIŠTĚ VÍNKO
 HONORÁŘ ZAJÍKÁNÍ
 KARCINOM ZÁKLOPKA
 KEMPINK ZLOČINEC
 KOLOUŠEK ZMEŠKÁNÍ
 KORIANDR ZOOFOBIE
 KOUSÍČEK ŽELEZÁŘ
 KRUPON ŽILNÍK

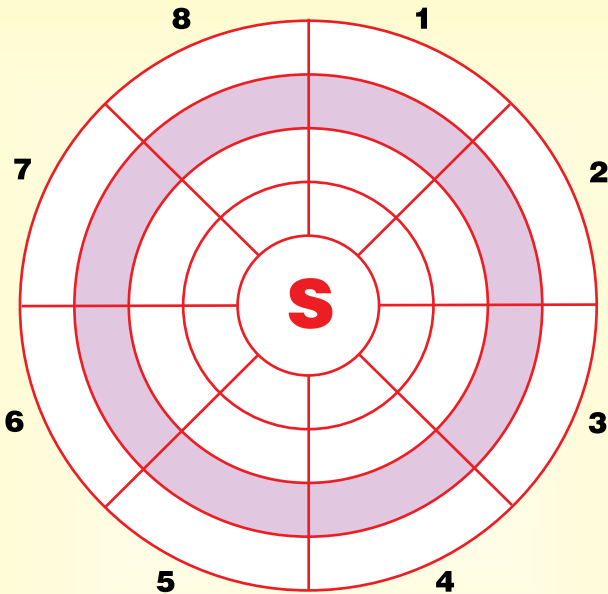
Číselné doplňovačky

Červená čísla dosadte do obrazce tak, aby v řádcích a sloupcích vyšly předepsané součty.



Kruhovka

„Jestliže vytočíte omylem špatné telefonní číslo, nikdy není **(tajenka)**.“ *Murphyho zákon*

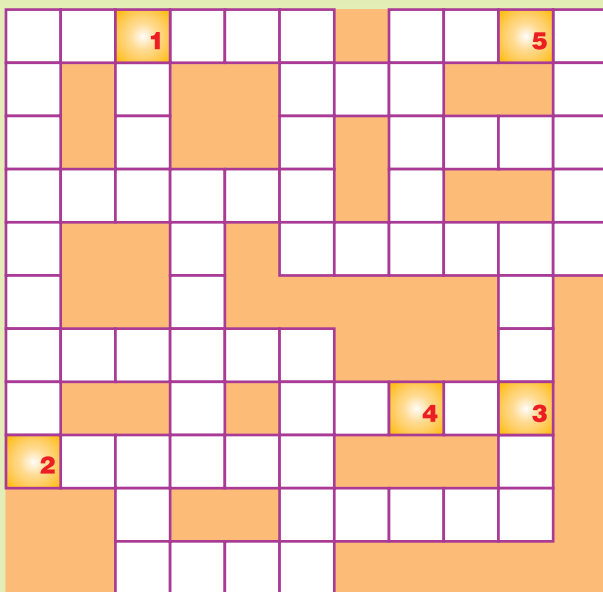


- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. horní část místnosti | 5. porada |
| 2. zahnutý kovový hřeb | 6. světová strana |
| 3. význam | 7. mládě slona |
| 4. příbytek ovčáků | 8. dravý pták |

Výrazy pište od středového S ke kraji kruhu. Tajenku si přečtete v barevném poli od čísla 1.

Kris-kros

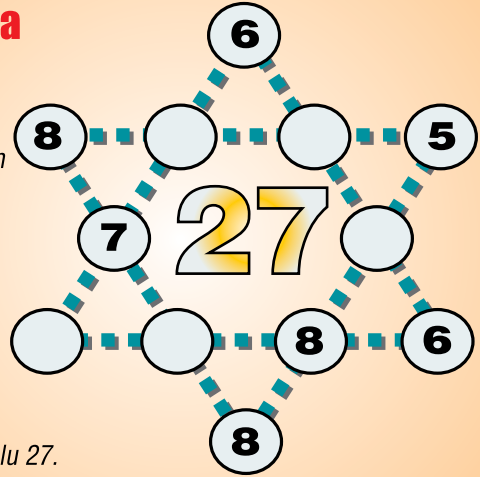
„Čisté svědomí je pro mě vyšší **(tajenka)** než strach.“ *Jan Kostrhun*



- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 3 - ION, LÉK | 6 - APLAUS, KULISA, NADPIS, |
| 4 - ATAK, DAVY, KOLO, KORD | POKROK, PŘÍMKA, |
| 5 - ANDĚL, ČESNO, ENTER, | SVÉRÁZ, TLUMIČ |
| KIOSK, KRYSA, NÁŘEZ | 9 - PIANISTKA |

Hvězda

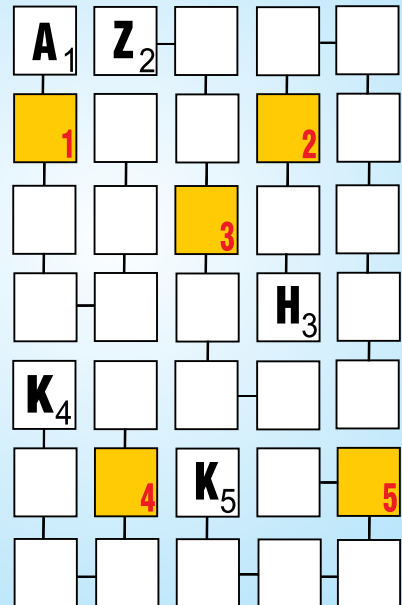
Doplňte čísla do prázdných polí tak, aby se součet čtyř polí v každé přímce rovnal číslu 27.



Spojené kostky

„Když je něco dobré, přestanou to **(tajenka)**.“ *Murphyho zákon*

- velitel loďstva
- ozdoba okna
- observatoř
- buzola
- želva



Slova vyplňujte od příslušné číslice, první písmeno je napovězeno. V barevných polích čtete tajenku.

Magický čtverec

Součet čísel v každém řádku, v každém sloupci i v obou úhlopříčkách je v magickém čtverci vždy stejný. Dokážete doplnit chybějící čísla tak, aby vždy vyšlo číslo 66?

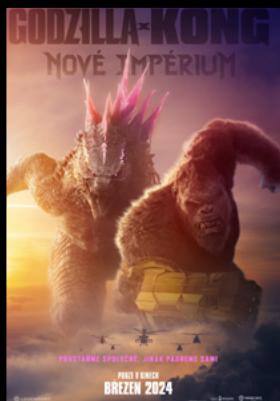
17		21	
12		18	
	17		15
	18		18

Godzilla x Kong: Nové imperium

Premiéra: 28.03.2024

Akční / Sci-Fi / Thriller USA, 2024, 114 min

Epická bitva pokračuje! Filmový Monsterverse společnosti Legendary Pictures navazuje na explozivní souboj Godzilla vs. Kong zcela novým dobrodružstvím, které postaví všemocného Konga a obávanou Godzillu proti kolosální neobjevené hrozbě ukryté v našem světě, která ohrožuje jejich existenci - a také naši vlastní. Godzilla x Kong: Nové impérium se hlouběji zabývá historií těchto titánů a jejich původem, stejně jako tajemstvími Ostrova lebek a dalších míst, přičemž odhaluje mýtickou bitvu, která pomohla zformovat tyto výjimečné bytosti a navždy je spojila s lidstvem.



34

Železní bratři

Premiéra: 7. 3. 2024

Drama/Sportovní/
Životopisný
USA / Velká Británie, 2023,
132 min

Bratři, synové, šampioni. Kevin, Kerry, David a Mike Van Erichové zápasili nejen se soupeři v ringu, ale i s rodinným prokletím. Emotivní příběh natočený podle skutečné události odhaluje jejich sourozeneckou lásku a oddanost rodině, ale i tvrdý dril despotického otce a trenéra v jedné osobě. V rolích bratrů, kteří se v osmdesátých letech svými výkony zapsali do historie profesionálního wrestlingu, září Zac Efron, Jeremy Allen White a Harris Dickinson.



Neposkvrněná

Premiéra: 21.03.2024

Horror
USA, 2024, 89 min

Zbožná Cecílie (Sydney Sweeney) odjíždí na malebný italský venkov, kde jí byla nabídnuta nová pracovní pozice ve zdejších proslulém klášteře. I přesto, že se jí dostává vřelého přivítání začíná tušit, že její nový domov skrývá temná a děsivá tajemství



Kung Fu Panda 4





Premiéra: 7. 3. 2024

Animovaný/Akční/
Dobrodružný / Komedie 2024,
USA / Čína, 2024, 93 min

Hrdina animované série Kung Fu Panda už mnohokrát prokázal, že si titul „Dračí bojovník“ navzdory všemu (zejména své nemotarnosti) skutečně zaslouží. Pod odborným dohledem Mistra Šifu, se stará o to, aby jeho rodné Údolí klidu dostalo svému názvu. Jenže jeho mentor si teď usmyslel, že Po by měl povýšit a stát se duchovním vůdcem celého údolí a tím pádem také vybrat svého nástupce do role Dračího bojovníka. To se pandímu hrdinovi moc nezamlouvá, protože o duchovním vedení toho ví ještě mnohem méně, než na startu své hrdinské kariéry věděl o kung fu. Úvahy o novém ochránci Údolí klidu naneštěstí přeruší mocná čarodějnice, která je sice původem chameleón, jenže je to vlastně jedno, protože se dokáže proměnit prakticky v kohokoliv. A tahle potvora se právě rozhodla, že získá bojové dovednosti od všech legendárních kung fu bojovníků, které Po v minulosti porazil. Věří totiž, že jejich spojením se z ní stane monstrum, na které bude i Dračí bojovník krátký. Po tedy musí ještě na čas odložit duchovno k ledu, vyhnout si rukávy a pustit se do poctivé kung fu práce.



Albert Einstein: „Inteligentní lidé se snaží...“

POMŮCKA: ADD, KAA	PLEMENO PSA	ENERGETIC- KY OBAL TĚLA	JMÉNO REŽISÉRA KREJČÍ		NÁSEP	ZAČÁTEČ- NÍK	ZNAČKA AUTOMATIC- KÝCH PRAČEK	POKRÝT PYLEM		DRUH STŘEŠNÍ KRYTINY	STŘEDNÍ EKONO- MICKÁ ŠKOLA ZKR.	VARIACE V TANJI	NÁSLEDU- JÍCÍ DEN
JMÉNO BÝVALÉHO ČÍNSKÉHO VŮDCE				PROJEV NESOU- HLASU					PRAŽ. SPRÁ- VA SOCIÁL. ZABEZPE- ČENÍ ZKR.				
VEN ANGLICKY				DRAVÝ PTÁK SEDACÍ UMYVADLO					SLIČNÍ ČÁST LISTU				
1. DÍL TAJENKY													
OPUŠTĚNÍ					TAŽNÝ KŮN PEČLIVÁ						ČÍSLO NĚM. ZKR. OZDOBNÝ KÁMEN		
	AUSTRAL- SKÝ DIVOKÝ PES	PŘIDAT ANGLICKY ZN. PRAC. PRÁŠKU				PŘEDPOVĚĎ VLK Z KNIH DŽUNGLÍ				EGYPTSKÝ FARAON RACHOTIT			
ROŠTÁK						FYZIKÁLNÍ VELIČINA NAPĚTÍ ŽIVÉ TKÁNĚ						JMÉNO HEREČKY KAČÍR- KOVÉ ???	TĚLESNÁ VÝCHOVA ZKR.
OBYVATEL EVROP. OSTROVA			OHLEDU- PLNOST STŘEDOVĚ- KÝ VOJÁK					DÁVAT JÍDLO PŘEHRAHA NA SLOVEN.					
NIKDO SLOVEN.			JMÉNO MOD. MAREŠE NÁZ. BARVY NA VLASY						LARVA LIDOVÉ SKLADY NA OBIÍ				
2. DÍL TAJENKY													CHEM. ZN. CÍNU
RUSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO					SLOUČENINA AU A KOVU POTŘBA MIMIN						IN. LYŽAŘKY SUDOVÉ SRDEČNÍ SVAL		
	ODVETA	PSOHLAVEC BYT NEMOCEN				SŮL LÉKAŘSKY SLOVENSKÁ ŘEKA				VAZAL PES Z KNIHY BABIČKA			
DRAVÁ RYBA						OBVAZOVÉ POTŘEBY JM. ZPĚV. BARTOŠOVÉ						UBYTOVACÍ ZAŘÍZENÍ V AUTOBUS. PŘÍVĚSU	ČESKÁ MĚNA ZKR.
OBRNĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.			JADERSKÉ MOŘE ZAS. STAŘENA HANLIVÉ						AM. MĚSTO NEW ??? VÝBAVA NEVĚSTY				
NEUKÁZNĚ- NÝ DAV KNIŽNĚ				HON STUDENT				LOKNA TRS TRÁVY S HLÍNOU					
3. DÍL TAJENKY													INICIÁLY ZÁVODNÍKA ENGEHO
CIGARE- TOVÁ SUROVINA						OSTEN				ČÁST ÚST			
ÚTOKY						SOUHLAS				PODLE TOHO			



FN MOTOL

KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA

Závažné onemocnění centrální nervové
soustavy přenášené klíštětem



KDE SE NECHAT OČKOVAT?

Očkovací centrum FN Motol

(průchod mezi dětskou a dospělou
částí nemocnice - uzel G, snížené
přízemí)

Jak se k nám objednat?

tel.: 224 432 336,

e-mail: ockovani@fnmotol.cz

**Klíšťová meningoencefalitida
může probíhat komplikovaně
a zanechat trvalé následky.
ČR patří mezi endemické
oblasti s nejvyšším výskytem
této infekce na světě. Očkování
poskytuje účinnou ochranu a je
vhodné pro všechny věkové
skupiny. U osob starších 50 let
je plně hrazené z veřejného
pojištění.**

