

MOTOLin



TLUKOT DIVOKÝCH SRDCÍ

JANA BLAŽKOVÁ A RADIM PALÁN

VOLNÉ PRACOVNÍ POZICE

VŠEOBECNÁ SESTRA PRO INTERNÍ KLINIKU + NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 KČ

Vrchní sestra: Mgr. Kateřina Lisová

E-mail: katerina.lisova@fnmotol.cz

VŠEOBECNÁ/DĚTSKÁ SESTRA PRO PEDIATRICKOU KLINIKU + NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 KČ

Vrchní sestra: Mgr. Jana Boháčová

E-mail: jana.bohacova@fnmotol.cz

VŠEOBECNÁ SESTRA PRO ONKOLOGICKOU KLINIKU + NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 KČ

Vrchní sestra: Renáta Limaxová

E-mail: renata.limaxova@fnmotol.cz

VŠEOBECNÁ SESTRA NA JEDNOTKU INTENZIVNÍ METABOLICKÉ PÉČE INTERNÍ KLINIKY + NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 KČ

Vrchní sestra: Mgr. Kateřina Lisová

E-mail: katerina.lisova@fnmotol.cz

VŠEOBECNÁ SESTRA PRO PNEUMOLOGICKOU KLINIKU + NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 KČ

Vrchní sestra: Mgr. Jana Zelenková

E-mail: jana.zelenkova@fnmotol.cz

VŠEOBECNÁ SESTRA PRO ODDĚLENÍ CENTRÁLNÍCH OPERAČNÍCH SÁLŮ PRO DOSPĚLÉ + NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 KČ

Vrchní sestra: Mgr. Vladana Roušalová

E-mail: vladana.rousalova@fnmotol.cz

VŠEOBECNÁ SESTRA PRO KLINIKU ANESTEZIOLOGIE, RESUSCITACE A INTENZIVNÍ MEDICÍNY + NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 KČ

Vrchní sestra: Mgr. Tatána Maňasová

E-mail: tatana.manasova@fnmotol.cz



FN MOTOL NA SÍTÍCH

Fakultní nemocnice v Motole

"V našem oboru jsou zásadně složitější operace, než je transplantace srdce nebo dokonce srdce a plic. Výjimečně to bylo organizační stránkou." MUDr. Petr Bukovský z Dětského kardiocentra 2. LF UK a FN Motol byl hostem **Spotlight**

Video: [aktualne.cz](https://video.aktualne.cz/.../r-9f6ffe3a3d1611ef95ee0cc4.../)

Odkaz: <https://video.aktualne.cz/.../r-9f6ffe3a3d1611ef95ee0cc4.../>



To se mi líbí Komentář

Fakultní nemocnice v Motole

Slavnostní předání kombinovaného inkubátoru Giraffe pro péči o nedonošené novorozence

Fakultní nemocnice v Motole získala nový kombinovaný inkubátor Giraffe pro naše nejmenší a nejkřehčí pacienty. Tento špičkový přístroj nám umožní poskytovat ještě lepší péči o nedonošené novorozence a zvýšit jejich šance na zdravý start do života.

Giraffe je unikátní kombinované zařízení spojující užité vlastnosti inkubátoru a vyhřívaného lůžka. Polohovatelné, otáčecí, naklápěcí a vysouvací lůžko umožňuje pohodlný přístup pro všechny výkony. Cílem zařízení je minimalizovat jakékoliv rušivé vlivy pro novorozence a nedonošence během jejich léčby.



To se mi líbí Komentář

fnmotol



likes

fnmotol Byl tu zas...
Pohár a medaili přivezl na dětská oddělení @fnmotol zlatý brankář @pmraza35

fnmotol



likes

fnmotol Jak na bezpečné vrácení nepoužitelných léčiv a nádob na kontaminovaný odpad?
Nově je před nemocniční lékárnou (nová lékárna na náměstí) kontejner, kde je možné odevzdat prošlé, nespotřebované, či jinak znehodnocené léky a léčiva.



Jana Blažková & Radim Palán

Deset dětí a spousta slonů. Jak probíhá mise v Keni?

4

V novorozeneckém věku jsou vyrážky běžné a většina z nich je nezávažná. Rozeznat jednotlivé jednotky od sebe může být však poměrně složitou záležitostí. Seboroická dermatitida a atopický ekzém jsou si například v novorozeneckém věku velmi podobné.



Lupavý prst: Co to je a jak se léčí?

Lupavý prst, známý také jako „skákový prst“ nebo odborně „stenózuující tenosynovitida“, představuje bolestivý stav, který postihuje šlachy ohybačů prstů na ruce. Tento problém se projevuje jako bolestivé přeskakování, ztuhlost nebo dokonce úplné zablokování prstu v ohnuté poloze, což může výrazně omezovat funkci ruky a narušovat každodenní činnosti.



Plísně a vliv na zdraví

Plísně jsou jedním z mnoha vlivů z prostředí, které mohou různě působit na lidské zdraví. Jak to bývá obvykle u většiny vlivů prostředí, mohou být plísně prospěšné i vysloveně škodlivé. Jsou velmi různorodé. V biologii se zařazují mezi houby jako skupina hub tvořící mycelium, což potom vidíme jako plísní pokrytý povrch. Celá skupina plísní se dělí na řadu podskupin, často se zajímavými vlastnostmi.



DĚKOVNÉ DOPISY

Dobrý den,

chtěla bych touto cestou moc poděkovat za vzornou péči, která mi byla poskytnuta ve Vaší nemocnici. Konkrétně MUDr. Marcelovi Truellemu, zdravotním sestřičkám a ostatnímu zdravotnímu personálu z urgentního příjmu. MUDr. Tomáši Hnátovi a všem lékařům, sestřičkám Heleně a Matějovi a ostatnímu zdravotnímu personálu z koronární jednotky. Sanitářům, kteří mě odvezli domů, byli moc příjemní a pomohli mi až ke dveřím. Ve chvílích, kdy člověku není dobře, mi příjemné zacházení personálu velmi pomáhá. Všichni na mě byli velmi milí a ochotní pomáhat.

Ještě jednou děkuji, Marie

Dobrý den,

děkuji Vám, že budujete, vedete a předáváte své bohaté zkušenosti Vámi řízenému kvalitnímu týmu spolupracovníků. Zaujala mě vysoká profesionalita, preciznost provedeného výkonu, empatie a velmi příjemné a slušné chování MUDr. Pšenčíkové. Stejně hodnotím i sestřičku, která jí při výkonu asistovala.

Děkuji za spolupráci a přeji příjemný den, František

Dobrý den,

ráda bych touto cestou vyjádřila naše hluboké poděkování a upřímné uznání za vynikající péči, kterou poskytuje naší babičce. Od prvního okamžiku, kdy byla babička hospitalizována, jsme byli svědky profesionálního a laskavého přístupu všech členů vašeho týmu. Jejich pozornost k jejím potřebám je skutečně obdivuhodná a velmi si toho vážíme. Zvláště bychom chtěli poděkovat za empatii a trpělivost. Vaše práce je nesmírně důležitá a my jsme vděční za každodenní úsilí, které vkládáte do zlepšení jejich dnů. Ještě jednou děkujeme a přejeme vám mnoho úspěchů a sil v této náročné a záslužné práci.

Za celou rodinu, Jana

Dobrý den.

posílám velké díky sestřičkám z JIP, které se o mě staraly. Jejich lidský, laskavý, individuální přístup mi dal sílu se začít uzdravovat a vidět svět veseleji od prvních chvil po operaci. Přívětivý hlas, příjemné oslovení, nejen hlídání přístrojů, ale i dotazy zda něco nepotřebuji, maximální a klidná podpora při mytí, povzbuzení při prvních krocích, to jsou střípky, které mi v mysli utkvěly a vytvořily celkově hezkou atmosféru i v tomto sterilním prostředí. Konkrétně děkuji sestřičkám Bc. Natálii Markotánové, Bc. Markétě Žočkové a Ivetě Kučerové. Dík patří i jejich kolegyním. Bez sehraného týmu by to nešlo.

Zdraví a klidné dny přeje, Monika

Vážený pane řediteli,

dovoluji si Vám poděkovat za možnost úspěšně se léčit ve Vámi vedené nemocnici Motol. Konkrétně na Klinice kardiiovaskulární chirurgie. Zde nad rámec aktuálních povinností zhodnotili můj stav a našli maximálně šetrnou cestu k vyřešení daného zdravotního problému. Požádali o spolupráci kolegy z Kardiologické kliniky, kteří uskutečnili, co jinde považovali za velmi obtížně proveditelné. Proto mi dovoluji po určitém čase a výrazném zlepšení mého zdravotního stavu nejen Vám, ale i doc. MUDr. Petru Hájkovi, Ph.D., upřímně poděkovat za jeho excelentní výkon na operačním sále, podpořený jistotou pramenící z nabytých vědomostí a dovedností. Nerad bych ovšem zapomněl na ostatní přítomné u operace a později na všechny z lůžkového oddělení. Dovoluji mi také složit poklonu Samostatnému oddělení nemocničního ombudsmana, kde mi bez váhání pomohl s počítačem a administrativou MUDr. Vladimír Říha.

Vřelý dík Vám všem v bílých motolských pláštích. Ještěže Vás v České republice máme.

S pozdravem, Jaroslav

Vážení,

byla jsem hospitalizována na 1. lůžkovém oddělení 1. ortopedické kliniky nemocnice Motol. Byla jsem mile překvapena velmi dobrým přístupem veškerého personálu k nám pacientům. Přestože se stavy sester a lékařů snížily, byli k nám všichni milí, ochotní, poskytovali nám informace a profesně byli na vysoké úrovni. Operoval mě MUDr. Jan Dobiáš s operačním týmem a vše udělali velmi dobře. Chtěla bych jim tímto poděkovat a také všem sestřím jak z JIP, tak i z 1. lůžkového oddělení.

S pozdravem, Jana

Dobrý den,

ráda bych touto cestou chtěla poděkovat celému kolektivu infekční kliniky. Ať to byl pan primář, lékaři či sestry, vždy měli dobré slovo a chovali se slušně. Pan primář za mnou chodil denně, a nemusel, ošetřující lékařka také za mnou chodila a nemusela. Již tímto byl člověk z poloviny uzdraven, protože nikdo z nich mi nekalil dobrou náladu.

Ještě jednou děkuji, děkuji a děkuji, Dana

Vážení,

lékaři i studenti, kteří u mě byli na onkologii, byli moc hodní a dokázali v těžké situaci i podpořit... speciálně bych poděkoval MUDr. Lucii Chaloupkové za její profesionální a milý přístup. Zároveň bych chtěl poděkovat všem sestřím, zvláště Bc. M. Kubíkové a dále všem ošetřovatelům na oddělení, kteří se o mě starali. Ještě jednou mockrát děkuji celé Onkologické klinice.

S pozdravem a přáním hezkého dne, Jiří

A man and a woman are crouching on a wooden bridge over a stream in a lush green forest. A black and white dog is sitting between them. The woman is wearing a red shirt and glasses, and the man is wearing a white shirt and blue shorts. The background is filled with dense green foliage and trees.

TLUKOT DIVOKÝCH SRDCÍ

JANA BLAŽKOVÁ A RADIM PALÁN

V životě se často můžeme ztratit, ať už ve světě kolem nás, nebo v sobě samých. Připomeňme si proto, jak je důležité vnášet do každodenního života více empatie, laskavosti a lidského kontaktu. Je klíčové najít si čas na vnímání sebe sama a souznění s tím, co nám svět nabízí. Tlukot divokých srdcí je zvukem naděje a statečnosti, které nám ukazují, jak moc záleží na těch, kteří se rozhodnou věnovat druhým s otevřeným srdcem, a také na těch, kteří statečně usilují o své cíle a jsou pro nás inspirací. Bc. Jana Blažková, manažerka Dobrovolnického centra ve FN v Motole, a Radim Palán, český reprezentant v rychlostním lyžování, nám v letošním zářijovém čísle představí, jak i malé gesto může někoho potěšit, a zdůrazní důležitost jít si za svými sny.

ROZHOVOR

Odpovídá Jana Blažková:

JANO, PRACUJETE V ÚSEKU NÁMĚSTKYNĚ PRO OŠETŘOVATELSKOU PÉČI A ZÁROVEŇ JSTE MANAŽERKA DOBROVOLNICKÉHO CENTRA. PROČ JSTE SI VYBRALA TUTO PROFESI A CO VÁS V TOMTO OKRUHU NEJVÍC BAVÍ?

Naším dobrovolníkům ráda opakuji, jak jsou důležití i pro mě tím, že jsou a já je můžu sledovat při jejich dobrovolnictví. To proto, že v dnešní době se na člověka ze všech možných stran stále valí přívál negativních zpráv, katastrof apod. Kdybych měla sledovat jen zprávy, noviny, sociální sítě..., tak mám pocit, že svět musí během několika měsíců zaniknout. Ale díky dobrovolníkům mám možnost sledovat i tu druhou stránku světa – vidím senzační osobnosti, které dělají nezištně něco pro druhé, záleží jim na nich a obecně jim záleží i na tom, aby se lidem na světě lépe žilo. Samozřejmě vím, že to trochu „přeháním“, ale já to tak skutečně vidím a mám z toho velkou radost. Je jasné, že dobrovolníci tuto činnost vykonávají také pro vlastní zájem – pro vlastní radost ze smysluplné „práce“ – ale tenhle zájem se mi líbí. Ve své práci jsem vlastně obklopená samými úžasnými a pozitivními lidmi. Komu by se tohle nelíbilo?

DOBROVOLNICKÝCH AKTIVIT JE HNED NĚKOLIK. JAK PRO VAŠE KOLEGY VYPADÁ POPIS PRÁCE A JAK VYPADAJÍ AKCE, KTERÉ POŘÁDÁTE PRO DĚTI I DOSPĚLÉ?

Obecně je naším úkolem shánět dobrovolníky do naší nemocnice, vybírat ty nejvhodnější z nich, kvalitně je připravit a zajistit jim zázemí, průběžnou péči i kontrolu a především podporu. Často se setkáváme s tím, že si lidé myslí, že když se jedná o dobrovolnictví, stačí, když má zájemce chuť a čas. Nemocniční prostředí je však celkem náročné a zároveň jsou pacienti značně citlivá cílová skupina. Proto musíme na celý proces hodně dbát a být si opravdu jistí nejen každým člověkem (či zvířetem), ale i všemi aktivitami, které v rámci dobrovolnického programu nabízíme. Co se týče lidí, tak hodně sledujeme například motivaci každého zájemce a při přípravě dáváme hodně prostoru komunikaci s pacienty. Pokud jde o zvířata, tam jsme ještě přísnější. Zajímavá je také spolupráce s naším personálem. Setkáváme se s různými profesemi (sestry, lékaři, fyzioterapeuti, psychologové, sociální pracovníci...) a jsem ráda, když dobrovolnickými aktivitami můžeme podpořit také jejich práci. Dobrovolníci v žádném případě nenahrazují práci odborného personálu, ale po domluvě lze jejich práci nenápadným způsobem podpořit. Díky tomu všemu můžeme pacientům naší nemocnice nabízet různé aktivity. Jednak máme určitá oddělení, kam dobrovolníci docházejí pravidelně a pacientům nabízejí svou společnost (nejčastěji je to o povídání, společné tvoření, čtení, hraní společenských her, návštěva se zvířátkem...). Dobrovolníky si však personál může „zavolat“ i nárazově podle aktuální potřeby konkrétních pacientů (např. bez návštěv, nebo se speciálním přáním na určité aktivity...). Nepravidelně také organizujeme nárazové akce v podobě kreativních dílniček, vystoupení (divadelních, hudebních, tanečních), besed, „zookoutků“ apod.

VNÁŠENÍ DO NEMOCNICE VÍC LIDSKÉHO KONTAKTU, POSILOVAT DUŠEVNÍ POHODU PACIENTA A JEHO POSTOJ K AKTIVNÍ SPOLUPRÁCI NA UZDRAVENÍ... TO JE ÚDĚL DOBROVOLNICKÉHO CENTRA. DAŘÍ SE DOBROVOLNÍKŮM

OPRAVDU POMOCI PACIENTŮM S POCHMURNOU NÁLADOU A ZLEPŠIT POSTOJ K LÉČBĚ? MÁTE Kladnou ODEZVU?

Je potřeba upřesnit, že dobrovolníci nemusejí docházet jen za pacienty s pochmurnou náladou. Primárně jde o to, udělat co nejvíc pro to, abychom pacientům zpestřili dlouhou chvíli, pomohli jim na chvíli zapomenout na nepříjemné a ideálně jim vytvořili i hezké vzpomínky na nemocnici. Když se nad tím zamyslíte, tak většina lidí, která se pohybuje okolo pacienta (nejen personál, ale i rodina, kamarádi a další), se vždycky dříve, nebo později zajímá o nemoc (respektive to, co je důvodem hospitalizace). Dobrovolník je jeden z mála, který „prostě přijde“ a jen se ptá, co by pacient zrovna v tu chvíli rád dělal, co by mu v tu chvíli udělalo radost. Samozřejmě se stává i to, že jsou dobrovolníci pacientem odmítnuti. Ale já říkám, že i to může být pro pacienta pozitivní okamžik. V nemocničním prostředí to může být vlastně jedna z mála příležitostí něco, nebo někoho odmítnout. V naprosté většině případů se ale stává spíš opak a pacienti jsou za návštěvu dobrovolníka rádi. Často je to zpestření i pro rodiče, kteří jsou hospitalizováni s dětmi. Budto mají příležitost k odpočinku, nebo se nadšeně do aktivit zapojují. Tyto aktivity také propojují jednotlivé pacienty a někdy společně v aktivitách pokračují i po odchodu dobrovolníka. Nejlepší je, že tu odezvu od pacientů vidíme většinou okamžitě. Například u seniorů někdy dochází až k slzám štěstí, dětská radost většinou přichází také hned a vděčnost rodičů také. Pamatuji si například děti, které odcházely z naší akce, a slyšela jsem, jak rodičům říkají „To jsme měli ale štěstí, že jsme tady a mohli jsme to zažít.“ Dokonce nám i sestřičky říkaly, že někteří opakovaně hospitalizovaní pacienti prosili o dřívější hospitalizaci, protože věděli, že by jinak nestihli naši pravidelnou aktivitu v určitý den. Při jedné z návštěv s našimi šneky se jeden chlapec dlouho odhodlával k tomu, aby si vzal jednoho šneka na ruku. Byl tam vidět určitý proces (od „fuj, to je nechutný“, až po zájem) a nakonec se skutečně odhodlal, až ani nechtěl šneka dát z ruky. Když potom odcházel, pronesl větu „Tak teď už zvládnou všechno.“ Pro mě to byl jeden z nejsilnějších zážitků, protože v kontextu nemocnice je to opravdu velký výrok.

Z JAKÝCH ZVÍŘÁTEK SE SKLÁDÁ CANISTERAPEUTICKÝ / ZOOTHERAPEUTICKÝ TÝM? MÁ KAŽDÝ MAZLIČEK SVÉHO VLASTNÍHO DOBROVOLNÍKA/ PÁNÍČKA?

Už nám toho v DC prošlo celkem hodně. Zatím pořád vedou psi, kterým připadá většina návštěv. Ale v poslední době začíná být hodně oblíbená zooterapie i s dalšími zvířaty. Za nás už to byli, nebo jsou – králík, morče, kočka, agama, leguán, chameleon, strašilky, šneci, ráčci, papoušek, želva, slepice. Nejdůležitější je pro všechna zvířátka radost z kontaktu s člověkem. Proto téměř všechna přicházejí s vlastním páníčkem-dobrovolníkem, protože nejlepší je, když žije v rodině. S každým zvířátkem musí mít jeho majitel natolik dobrý vztah, aby uměl číst jeho signály a uměl mu pomoci řešit nepříjemné situace. Nikdy nesmíme zvířátka dostat do situace, ve které budou mít potřebu se bránit. Také musejí mít svého mazlíčka vždy maximálně pod kontrolou. Obecně ale platí, že zvířátka jsou výborní prostředníci v komunikaci s pacienty. Už se nám i stalo, že pesek rozmluvil pacienta. Zvířata navíc dávají okamžitou zpětnou vazbu, což také umožňuje zajímavou práci s nimi. U pacientů většinou vyvolávají bezprostřední reakce... Navíc,

když vstoupíte na pokoj k pacientům například se slepicí v ruce, o wow efekt není nouze a většina pacientů skutečně zapomene na to, kde jsou.

LETOS BUDOU MÍT DOBROVOLNÍCI VE FNM VÝROČÍ 25 LET. CHYSTÁTE NĚJAKOU OSLAVU, ČI AKCI? VZPOMENETE SI, OD DOBY KDY JSTE MANAŽERKOU DOBROVOLNÍKŮ, NA NĚJAKÝ ZAJÍMAVÝ ZÁŽITEK S PACIENTY?

Naše nemocnice je vlastně první v ČR, kam dobrovolníci začali docházet. Díky tomu jsme se v téhle oblasti stali takovou vlnkou lodí. Za tu dobu jsme měli nejen možnost dobrovolnictví rozvíjet a posouvat vždy o krůček dál, ale také zakotvit v naší nemocnici, kde se s dobrovolníky počítá, a považují se za běžnou součást péče o pacienty. Určitě bychom toto výročí nechtěli nechat bez povšimnutí a rádi bychom uspořádali alespoň setkání těch, kteří se za tu dobu na dobrovolnickém programu podíleli. Určitě bude zajímavé minimálně porovnat, jak se působení dobrovolníků změnilo a zavzpomínat na některé situace může být i inspirativní. Já jsem součástí dobrovolnického centra téměř 13 let, kdy jsem původně nastoupila jako koordinátorka dobrovolníků. Teď si uvědomuji, že už jsem tu vlastně zažila většinu dobrovolnického programu... Sama vidím, že je to dneska trochu jiné. S dobrovolníky se pracuje zase trochu jinak, a také potřeby pacientů a personálu jsou odlišné. Pevně věřím a neskromně si za dobrovolnický program troufnu tvrdit, že se naše nemocnice v tomto ohledu má čím pochlubit. Zajímavých zážitků je spousta a myslím, že ty nejuťkavější jsem popsala v předchozích odpovědích.

TATO PROFESE VYŽADUJE ZAJISTĚ EMPATII A CIT K PACIENTŮM, ALE I KE ZVÍŘATŮM. MÁTE I VY ČTYŘNOHÉHO KAMARÁDA DOMA? PŘÍPADNĚ JAKÁ ZVÍŘATA MÁTE NEJRADĚJI?

Kromě tří lidských dvounohých zvířat toho máme doma ještě dost navíc. Dva psy, králíka, křečka, dva pískomily, dva papoušky, agamu, želvu, šneky a čtyři kachny. U mě obecně platí, že mám ráda všechna zvířata do maximálního počtu pěti nohou. Hmyz moc v oblíbenosti nemám a z pavouků mám skutečně fobii. Pro mě je ale práce se zvířaty relaxem a například u kachen jsem v holinách, s vidlemi a slámou ve vlasech vyloženě spokojená. Myslím si, že se zvířata celkem podceňují. Člověk má pocit, jak je inteligentní, ale když se podívám na zvířata, vždycky mi z něčeho padne brada. U zvířat, o kterých si lidé myslí, že jsou hloupá, někdy dokonce ani nemají mozek, vidíte, jak umí vyřešit celkem složité problémy. Především problémy související s přežitím. A to je z mého pohledu to nejdůležitější. Člověk dokáže vyřešit složité rovnice, postaví komplikované stroje, přijde na to, jak vydělávat miliony... ale zároveň vidíte, jak spousta lidí má problémy se životem jako takovým. Vypadá to, že je jednodušší vymyslet perpetuum mobile než přijít na to, jak spokojeně žít.

SPOUSTA Z NÁS SI PO PRÁCI UDĚLÁ ČAS NA VÝLET DO PŘÍRODY. JAKÝ VÝLET PREFERUJETE? KRÁTKÁ PROCHÁZKA, TÚRA, NEBO CESTOVÁNÍ MIMO ČESKOU REPUBLIKU? MÁTE V OBLIBĚ I SPORT? FANDÍTE RADIMŮVI PALÁNOVI?

Já nejsem moc městský typ, nepotřebuji k životu ruch města a kulturní vyžití na každý den. Občas si také ráda zajdu do divadla, nebo na koncert, do kina apod. Ale tím, že většinu své práce trávím mezi lidmi, tak, i když to mám ráda, potřebuji únik do klidu a ticha. A příroda je na to ideální. A vlastně hodně záleží na tom, jestli potřebuji relax mentální, nebo fyzický. Někdy mi totiž stačí jen pozorování přírody, jindy vyloženě potřebuji túru, ze které člověka bolí nohy. A vlastně se mi na tom líbí i ta příležitost trávit čas bez technologií. Když jdete lesem, většinou se nevyplácí koukat za chůze do telefonu. Musíte se soustředit, kam šlapete a zároveň je toho tolik k pozorování. Baví mě jen sledovat to dění, aniž by nad tím člověk musel přemýšlet, nebo to nějak hodnotit. A zapojíte u toho všechny smysly – slyšíte zpívat ptáky, vidíte pohyb stromů, cítíte vůni lesa, sem tam se dotknete nějaké kůry, nebo mechu, a když to dobře vyjde, najdete i něco na zub. Pro mě je tohle naprostý základ života a moc mě baví být toho součástí a jen to neutrálně sledovat. Málokdy jsem na takových místech sama, takže je to také příležitost si hezky popovídat s někým blízkým. Nedávno jsem si splnila jeden ze životních cílů a s manželem a nejstarším synem vyrazila na dovolenou na Island. Ačkoli jsem měla velká očekávání, Island je výrazně předčil. Bylo tam všechno – příroda, klid i určitá divokost, zvířata, túry a žádné horko. Dovolená mých snů i přes častou nepřízeň počasí a spaní pod stanem. A co se sportu týče? Ačkoli pocházím z velké části ze sportovní rodiny, tak sama moc sportovní typ nejsem. Nikdy mě to moc nebavilo a vlastně mi to ani nedávalo smysl – proč bych měla bezcílne někam běžet, plavat v bazénu sem a tam apod.? Ani jsem nikdy neměla potřebu něco překonávat, nebo lámat rekordy... Pohyb mi rozhodně nevádí, ale větší smysl mi dává například při procházkách, nebo když obstarávám zvířata a podobně. Radimovi samozřejmě fandím, především jako člověku. A když vidím, že dělá něco, co ho baví, mám z toho radost, natož když se mu v tom tolik daří. Sama ale úplně nemám ráda nic, co „zavání“ přehnaným adrenalinem. Například, když jedu na kole, tak z kopce zásadně brzdím! A na lyžích – čím větší obloučky, tím pomalejší tempo – ideál. Ale Radim má můj velký obdiv – že se do toho pouští, že ho to naplňuje a vlastně i to, že to nakonec přežije. Uznávám, že to pro spoustu lidí musí být inspirativní.

VEDETE SMĚREM K PŘÍRODĚ I SVÉ DĚTI? PŘECE JEN JE PŘÍLEŽITOSTÍ K ZAJÍMAVÝM ZÁŽITKŮM JE KOLEM NÁS MNOHO A JE ŠKODA JE NEPROŽÍT I S TĚMI NEJMENŠÍMI. MAJÍ TAKÉ BLÍZKO KE ZVÍŘATŮM?

Samozřejmě vedu. Myslím si, že pochopit a respektovat přírodu je základ. Nezastírám, že moje děti vyrůstají i s moderními technologiemi. S telefonem, nebo tabletem zacházejí opravdu obratně. Ale dbáme na to, aby toho nebylo moc a na výletech a na cestách s sebou tyhle věci nemají. I když děti poznaly i dovolené u moře, nejradši jezdíme na různé české chalupy, ideálně na samotě u lesa, kde chodíme sledovat stopy lesních živočichů a stavět „domečky pro ježky“. Stejně mám pocit, že i děti jsou nejspokojenější, když lezou po stromech, procházejí

se bosé bahnem, běží po louce, nebo se koupou v rybníce a den zakončíme opékáním buřtů. Naštěstí můj nejstarší syn po mě zdědil náklonnost ke zvířatům, takže tohle můžeme sdílet společně. Ale i ostatní považují zvířata za běžnou součást naší domácnosti i života obecně. Prostřední syn je hodně akční, tak rád pomáhá manuálně a nejmladší dcera by se nejradši neustále se zvířaty mazlila... Manžel tvrdí, že jeho částí je to všechno platit. Každý má tedy svůj jasný „úkol“ a skvěle nám to funguje. Ani si naši rodinu bez zvířat neumím představit, asi by to byla nuda.

MÁTE KOLEM SEBE ČLOVĚKA, KTERÝ JE PRO VÁS INSPIRACÍ?

V posledních letech mě nejvíce inspirují moje děti. Jednak jsou jedním velkým zrcadlem, což mi dává zpětnou vazbu na moje chování a jednání. Zároveň jsou svým způsobem i mými učiteli. Líbí se mi, jak žijí přítomným okamžikem, jakou důležitost přikládají věcem, na kterých jim záleží, jak umějí odpouštět a druhým přesně a jasně říct/dát najevo, co si myslí, jak uvolněně umějí dávat najevo radost a naplno (vy)užívat čas... Nebudu lhát a přiznám, že je to samozřejmě často také náročné, a ne vždy má člověk dostatek energie a možná i trpělivosti na všechny ty „radosti“, natož na cokoli dalšího. Jsem ráda i za to, že moje děti mají prarodiče, se kterými rádi tráví čas. Ale rozhodně bych neměnila a jsem ráda, že mi do života vstoupily. A v neposlední řadě, také v souvislosti s mou prací, mě naučily, co je v životě skutečně důležité a že musím být vděčná za to, co mám, a zároveň si být vědoma toho, že to nemusí být trvalý stav.

KDO VÁM DOKÁŽE OTOČIT POCHMURNÝ DEN V PŘÍJEMNĚ PROŽITÝ ČAS?

Myslím, že jsem zatím měla většinou to štěstí, že v pochmurný den vždy přišlo něco, co to tzv. otočilo. Samozřejmě záleží na situaci – někdy to jsou moje děti, někdy zvířata, někdy pěkný výlet, pracovní úspěch, nebo prostě „jen“ setkání s něčím zajímavým... Teď se mi ale zřetelně vybavila nedávná situace, která mi zlepšila náladu. Jela jsem v tramvaji a koukala ven, když jsem najednou zahlédla nezvyklý pohyb v jednom parkujícím autě vedle zastávky. Všimla jsem si, jak člověk sedící na místě řidiče, tančí vsedě. V tu chvíli mi to přišlo hezké a sledovala jsem ho dál. Nakonec jsme se střetli očima, oba jsme se na sebe usmáli a potom se tramvaj rozjela. Obecně se poslední dobou snažím v takových situacích (kdy např. jedu v MHD a „nemám co na práci“) nekoukat do telefonu a vyhledávat vše, co je hezké, milé, pozitivní. Učím se to pozitivně vyhledávat. Lidi, co se drží za ruce, maminky objímající své děti, veselí pejsky, kteří neposlouchají své páníčky, úsměvy druhých... Fantazie potom dělá své a já si představuji ty pozitivní okolnosti. Nakonec zjišťuji, že toho pozitivního je kolem nás opravdu hodně, dokonce i v té nemocnici. A já jsem pyšná na to, že můžu být součástí toho, co do nemocnice pozitivitu přináší.



Bc. Jana Blažková, manažerka Dobrovolnického centra FNM, Úsek náměstkyně pro ošetrovatelskou péči

Oblíbená kniha: Malý princ (Antoine de Saint-Exupéry), Šťastné dny (S. Undsetová)

Oblíbený film: Forrest Gump

Nejkrásnější dovolená: Island

Nejsilnější životní vzpomínka: Narození dětí.

Životní motto: Co můžeš prožít dnes, neodkládej na zítra.

Co si neodpustíte: Dobrou kávu.

Radim Palán, český reprezentant v rychlostním lyžování, vicemistr světa 2024 a držitel národního rychlostního rekordu na lyžích

Oblíbená kniha: Rád se vracím ke knize od Paula Coelho - Alchymista. Právě teď čtu: Cyril Höschl, Ivan Hamšík - Tak o co jde?

Oblíbený film: Šílenci na prknech a Ink.

Nejkrásnější dovolená: V horách - Island, Nový Zéland.

Nejsilnější životní vzpomínka: Narození dětí Maxe a Elisabeth

Životní motto: Proč chodit, když můžete létat?

Co si neodpustíte: Dobré jídlo a vítr ve vlasech.

Odpovídá Radim Palán:

RADIME, JSTE ČESKÝ REPREZENTANT V RYCHLOSTNÍM LYŽOVÁNÍ. JAK JSTE SE K TOMUTO SPORTU DOSTAL A PŘEDSTAVÍTE NÁM VAŠE ÚSPĚCHY?

K rychlostnímu lyžování jsem se dostal díky své vášni pro lyžování a adrenalin. Už od mala jsem miloval hory a sjezdovky, závodil jsem ve skicrossu, ale touha po rychlosti mě přivedla k této specifické disciplíně.

Má lyžařská kariéra už nějakou dobu trvá a mám radost, že stále akceleruje. Prošel jsem si kariérou skicrossaře a v roce

2018 jsem si v Andoře vyzkoušel první velký závod v rychlostním lyžování, kde jsem s rychlostí 170 km/h vyhrál alpskou kategorii S2. Hned další sezonu jsem tak mohl startovat v nejrychlejší kategorii S1. Tento na zemi nejrychlejší nemotorový sport mi naprosto učaroval a už nebylo cesty zpět.

Mým zatím největším sportovním úspěchem je 2. místo na Mistrovství světa 2024. V roce 2023 jsem na lyžích dosáhl rychlosti 248,22 km/h, což je aktuální český rekord a ve Světovém poháru jsem se umístil celkově na třetí pozici hned za dvěma světovými legendami z Itálie a Francie.

Na podzim loňského roku jsme s časopisem Svět Motorů a řidičem Filipem Salaquardou oficiálně zapsali světový rekord lyžaře na střeše sériově vyráběného auta – 208 km/h.

TATO ZIMNÍ SPORTOVNÍ DISCIPLÍNA SE VYVINULA Z ALPSKÉHO LYŽOVÁNÍ. JE TENTO SPORT MEZI LIDMI V ČESKÉ REPUBLICE ZNÁMÝ?

Rychlostní lyžování zatím není v České republice tolik známé, na rozdíl od jiných lyžařských disciplín. Nicméně si mezi sportovními nadšenci a adrenalinovými sportovci postupně získává své místo. Pracujeme na tom. Právě v těchto chvílích se rozhoduje o návratu speedskiingu do programu Olympijských her ve Francii v roce 2030. To by byl pro nás příjemný a vítaný impuls.

JAK VYPADÁ VÁŠ PRACOVNÍ PROGRAM, KDYŽ ZROVNA NESJÍZDÍTE TRATĚ?

Mám ohromné štěstí, že se mi v průběhu let po vysoké škole podařilo skloubit moji lásku k horám s prací a podnikám v lyžařském oboru. Strávil jsem sedm let pronásledováním sněhu mezi severní a jižní hemisférou planety, pracoval jsem jako lyžařský instruktor a trenér na Novém Zélandu. V Praze mám speciální lyžařský servis, kde vylepšuji a zrychluji lyžařské vybavení také široké veřejnosti. Spolupořádám rovněž nejrůznější klientské sportovní akce.

RYCHLOSTÍ, KTEROU MŮŽETE NA TRATI DOSÁHNOUT, SPOUSTA Z NÁS NEJELA NIKDY ANI V AUTĚ. URČITĚ TO NENÍ PRO KAŽDÉHO. MĚL JSTE NĚKDY STRACH? JAK BYSTE POPSAL POCIT, KTERÝ MÁTE, KDYŽ SVIŠTÍTE RYCHLOSTÍ NAD 200 KM/H?

Strach je přirozenou součástí tohoto sportu a každý závodník ho musí zvládnout. Když svištím rychlostí nad 200 km/h, cítím opojení, neskutečný adrenalin a soustředění. Každý pohyb musí být přesný a každý moment je naplněn intenzivním prožitkem. Je to pocit absolutní svobody a napětí zároveň. Člověk pak přistupuje ke každodennímu životu s respektem a lehkostí, takže bych každému doporučil občas vystoupit ze své komfortní zóny. Autem ale jezdím pomalu.

KOMBINÉZA MÁ VĚTŠINOU VŽDY ČERVENOU BARVU. PROČ TOMU TAK JE? Z JAKÉHO MATERIÁLU JE VYROBĚNÁ?

Červená je přece jednoznačně nejrychlejší barva, která nám umožňuje optimální výkon za všech podmínek. Kombinéza je vyrobena z aerodynamických a vysoce odolných materiálů, které minimalizují odpor vzduchu a poskytují nám také částečnou ochranu. Slangově ji nazýváme „latex“, ale s latexem moc společného nemá. Je vyrobena z polyuretanu, polypropylenu, polyesteru a lycry. Na erotickém veletrhu sehnat nejde, prodává ji pouze jediná firma na světě ve francouzském Annecy.

MOHOU BÝT CHYBY V TOMTO SPORTU FATÁLNÍ? PŘÍPADNĚ JAK MOC SI PÁDEM MŮŽETE UBLÍŽIT?

Ano, chyby v rychlostním lyžování mohou být fatální. V posledních letech je ale kladen obrovský důraz na bezpečnost. Je důležitá nejen fyzická příprava,

ale i důsledné dodržování bezpečnostních opatření a používání správného ochranného vybavení. Rychlost je potřeba postupně budovat a nic nepodceňovat. Lepší je určitě nepadat, ale když se tak někdy stane, následky už nebývají tak vážné – závodník se spíš jenom popálí, protože kombinéza propustí teplo způsobené třením. Někdo proto nosí nehořlavé spodní prádlo, podobně jako jezdci Formule 1. Když se vše udělá precizně, tak jde bezpečnost ruku v ruce s rychlostí.

MILUJETE HORY... KDE SE VÁM LÍBÍ NEJVÍC, KDYŽ JSTE ZÁVODIL?

Nejvíce se mi líbí závodit ve francouzském Vars, které je mekkou rychlostního lyžování. Tato trať nabízí jedinečné podmínky pro dosažení extrémních rychlostí. Světový rekord 255,5 km/h je právě z Vars a padl loni. Dále se závodí na krásných místech ve Finsku hluboko za polárním kruhem a ve Švédsku, kde sice nemají ty nejrychlejší kopce, zato tam ale mají polární záře a naprostý ledový klid. Líbí se mi také v Andoře, kde občas i trénuji, pokud zrovna není sníh v mém domovském lyžařském areálu v Praze na Petříně.

SPORTUJETE JEŠTĚ I JINAK, NEŽ ZÁVODĚNÍM V RYCHLOSTNÍM LYŽOVÁNÍ?

Ano, sport je nedílnou součástí mého života. Věnuji se stále také dalším lyžařským disciplínám: skicrossu a hromadným sjezdům, např. Red Bull homerunu, kde až 350 lidí sjíždí kopec najednou a pouze první vyhrává. V létě se věnuji čím dál víc golfu, tenisu, cyklistice, posilování a józe. Tyto aktivity mi pomáhají udržet si fyzickou kondici, čistou hlavu a rozvíjejí mobilitu pro moji hlavní disciplínu.

JAKÝ MÁTE VZTAH KE ZVÍŘATŮM A MÁTE NĚJAKÉHO ČTYŘNOHÉHO KAMARÁDA DOMA?

Mám velmi kladný vztah ke zvířatům, zejména ke psům. Vždy jsme v rodině nějaké psy měli, ale teď s naším životním a závodním stylem žádného čtyřnohého mazlíčka chovat nemůžeme, každopádně vždy rádi alespoň krátkodobě pohlídáme a pomazlíme.

KDO JE PRO VÁS ŽIVOTNÍ INSPIRACÍ A MOTIVACÍ?

Mou životní inspirací a motivací jsou lidé, kteří dokázali překonat sami sebe a dosáhnout výjimečných výsledků ve svém oboru. Mezi mé vzory patří sportovci jako Hermann Maier nebo Lindsey Vonn, kteří svým odhodláním a tvrdou prací dosáhli vrcholu ve svých sportech. Také mě inspirují lidé, kteří se věnují charitativní činnosti a pomáhají druhým, zejména lékaři a sestřičky a další dobrovolníci. Vy všichni nám pomáháte sahat si na naše sny – děkujeme!

Seboroická dermatitida u miminek



V novorozeneckém věku jsou vyrážky běžné a většina z nich je nezávažná. Rozznat jednotlivé jednotky od sebe může být však poměrně složitou záležitostí. Seboroická dermatitida a atopický ekzém jsou si například v novorozeneckém věku velmi podobné. Většina zdrojů však uvádí, že seboroická dermatitida se v životě obvykle objevuje dříve, a to konkrétně od druhého až třetího týdne života do věku zhruba tří měsíců. Jedním z nejčastějších projevů seboroické dermatitidy v novorozeneckém věku je takzvaná *cradle cap*, nebo-li *pityriasis capitis*.

Manifestuje se obvykle jako erytematózní plaky s mastně se jevícími nažloutlými šupinami. Název „*cradle cap*“ pochází z anatomické lokalizace projevů. Nachází se v oblastech s vysokou aktivitou mazových žláz, jako je pokožka hlavy, T-zóna obličje a vnější strana uší.

Jednou z hypotéz je sekundární vliv mateřských cirkulujících hormonů, které mají za následek nadměrnou aktivitu mazových žláz. Mazové žlázy produkují kožní maz, což je látka podobná oleji. Nadprodukce kožního mazu způsobuje adhezenci odumřelých keratinocytů k pokožce, místo toho, aby procházely normálním odlučováním.

Tak vzniká ono typické „šupinatění“. Vrchol výskytu seboroické dermatitidy v novorozeneckém věku, a poté v pubertálním věku, podporuje etiologii spojenou s nadprodukcí mazu neboli seborey.

Další faktor, který by mohl mít vliv na vznik seboroické dermatitidy, je kvasinka *Malassezia*. Kvasinky rozkládají kožní maz, spotřebovávají nasycené mastné kyseliny a následně za sebou zanechávají nenasycené mastné kyseliny. *M. globosa* a *M. restricta* byly nalezeny ve více než 80 procentech všech případů seboroické dermatitidy.

Dobrý léčebný efekt antimykotik dále posiluje kauzální vztah mezi kvasinkou a dermatitidou. Na druhou stranu se však kvasinky vyskytují i u velkého množství zdravých pacientů, což naznačuje nezávislou náchylnost ke kvasinkám.

Dle studií se zdá, že většina kojenců, které seboroická dermatitida postihne,

má rodinného člena s atopickou dermatitidou a/nebo astmatem.

Epidemiologie

Seboroická dermatitida je častá v raném dětství, rasová predilekce nebyla pozorována. Prevalence je zhruba deset procent pro obě pohlaví v prvních třech měsících života. Prevalence onemocnění vrcholí ve věku tří měsíců života, kdy je kolem 70 procent, a poté se již snižuje se zráním kojence do jednoho roku života.

Seboroická dermatitida postihuje asi sedm procent dětí v období od druhého roku života a většina případů je charakterizována jako mírná, s dalším poklesem prevalence ve čtvrtém roce života.



Etiologie

V současné době není známa přesná příčina, která by způsobovala novorozeneckou seboroickou dermatitidu. Existuje však několik faktorů, o kterých se předpokládá, že ovlivňují její vznik.



Projevy

„*Cradle cap*“ se klasicky projevuje jako mastná, nezápovědná ložiska s překrývajícími se nažloutlými šupinami v oblasti temene a na čele pokožky hlavy. Postižen může být i obličje, kdy bývají obvykle zasaženy oblasti obočí, očních víček,

nosoretní rýhy, tváře a oblast za ušima. Onemocnění bývá většinou asymptomatické; nebolestivé a nesvědivé. Nicméně mohou být zasaženy i další oblasti, jako například kůže kolem pupku, plenková zóna či intertriginózní oblasti. Oblasti postižené dále od pokožky hlavy mívají menší šupinatění s větším množstvím erytému.

Většina kojenců obecně nemá žádné významné projevy dyskomfortu při tomto onemocnění, přičemž krmení a spánek nebývají přerušeny. Ve vzácných případech se však onemocnění může projevit jako erytodermie. V této situaci by měl lékař zvážit imunodeficienci. Ke stanovení diagnózy seboroické dermatitidy stačí zhodnocení klinických projevů.

Diferenciální diagnostika

Onemocnění, které obvykle může být obtížné rozeznat od seboroické dermatitidy a je lehké je zaměnit, je atopická dermatitida. Na rozdíl od seboroické dermatitidy se však projevuje středně těžkým až těžkým svěděním, které narušuje spánek a krmení kojence, stejně jako erytematózními, šupinatými a někdy krustovitými lézemi, které jsou špatně ohraničeny. Vyskytuje se obvykle na tvářích, pokožce hlavy a v oblasti extenzorů končetin. Další onemocnění, které lze se seboroickou dermatitidou zaměnit, je impetigo. Impetigo však začíná jako vezikuly s tenkou, křehkou krustou a mívá typické „medové“ zbarvení. Také tinea capitis se projevuje podobně, ale bývá doprovázena vypadáváním vlasů a lze ji prokázat mikroskopickým vyšetřením louchového preparátu. Další onemocnění, které může mít podobné projevy, je psoriáza, která je ale v této věkové skupině neobvyklá, a projevuje se jako ostře ohraničené, jasně červené, stříbřité šupinaté papuly, které se spojují do plaků. Histiocytóza z Langerhansových buněk by měla být zvážena u refrakterních případů novorozenecké seboroické dermatitidy, které se projevují ulcerací a erozí spolu s hnědočervenými až purpurovými uzly. Tu lze potvrdit pomocí biopsie kůže včetně imunohistochemického vyšetření.

Terapie

Seboroická dermatitida u novorozencekém věku obecně sama odeznívá. Prevence jejího vzniku je obtížná. Léčba mírné a lokalizované formy je konzervativní. Hlavička kojence by měla být ideálně denně umývána jemným dětským šamponem. Poté na šupinky aplikujeme změkčovadlo typu olej ve vodě (o/v) nebo dětský olej. Účinnost změkčovadla může být lepší, pokud zůstane v kontaktu s kůží po delší dobu, v případě potřeby i přes noc, aby se šupinatění lépe rozrušilo. Šupinky opatrně vyčesáváme měkkým zubním kartáčkem nebo dětským hřebem.

Na torpidní projevy v kapiliciu můžeme aplikovat slabě potentní kortikosteroidy ve formě lotia (mléka), např. hydrocortison acetat 1% (Hydrocortison ung.), hydrocortison butyrát 1% (Locoid cr./ lot.).

Na neovlasené plochy slabě kortikoidy a antimykotika (azoly, např. ketokonazol 2%), v krémovém základu.

Kyselina salicylová je slabá karboxylová kyselina, která snižuje pH pokožky a tím zvyšuje aktivitu serinových proteáz štěpících korneo desmosomy keratinocytů a vede ke keratolytickému účinku. Fyziologická deskvamace pokožky je řízena zachovalým pH gradientem v kůži se snižujícím se pH směrem k epidermis.

Kyselina salicylová je amfifilní látka, která snadno proniká kůží, a to i neporušenou. Vstřebává se dle použitého základu až z 25 procent, proto hrozí riziko perkutánní resorbce toxického množství pro organismus. Popsáno bylo mnoho případů akutní intoxikace.

Kyselina salicylová je do šesti měsíců věku kontraindikovaná! U starších kojenců v maximální 1% koncentraci, a to pouze krátkodobě. V 5% koncentraci ji lze použít až od sedmi let věku.

Urea (močovina) je silně hydrofilní molekula. V kůži má hygroskopické vlastnosti, tj. váže vodu, která je nezbytná k aktivaci serinových proteáz. Ty následně rozrušují keratinocytová spojení v lipidovém prostředí šupin. V dětském věku lze užít přípravky s ureou pouze ve velmi nízkých koncentracích, do pěti procent.

Do „citlivých míst“ (intertriginózně, genitál, oční víčka, uši, pupek) vždy aplikujeme externa s nižšími koncentracemi účinné látky než na zbytek těla.

Genciánová violet' (methylrosanilinii chloridum) má fungistatické, antiseptické a slabě adstringentní účinky. Používá se na kůži či sliznice jako vodný, vodně-lihový, či vodně-glycerolový roztok o koncentraci 0,1–0,3 % u novorozenců, maximálně 0,5 % u starších kojenců. Nesmí se aplikovat na rozsáhlé plochy a do intertriginózních lokalit pro riziko nekrózy kůže.

Rodiče by měli být také poučeni o chronicitě tohoto stavu během raného dětství a měli by být upozorněni, že jeho povaha bývá benigní a nemoc spontánně ustupuje.

Prognóza a komplikace

Novorozenecká seboroická dermatitida je obecně nezávažnou dermatózou. Pokud však stav přetrvává i po dvanácti měsících věku, je třeba učinit diferenciálně diagnostickou rozvahu. Bakteriální koinfekce kůže je možná, ale zřídka viděnou komplikací, nejčastěji v důsledku opakovaného škrábání v případě podráždění.

Závěr

Edukace rodičů lékařem je nezbytná pro správnou péči o dítě s tímto kožním onemocněním. Jde o stav, který lze při správném nastavení režimu úspěšně řešit konzervativně. Proto je poučení rodičů ve frekvenci péče o pokožku dítěte a ve výběru vhodné kosmetiky nezbytnou součástí terapie. Rodiče je dobré uklidnit a poučit, že toto onemocnění jejich miminko příliš netrápí a neovlivňuje, a ve většině případů časem spontánně ustoupí.

text: MUDr. Karolína Koutenská, Novorozenecké oddělení
text a foto: MUDr. Alexandra Krupová, Dermatologické oddělení pro děti

BEZ
PALMOVÉHO
OLEJE

VÍŠ, JAK VYSOKÝ MÁŠ CHOLESTEROL?

Začni
snižovat
ten svůj
už dnes



ProActiv

NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNA – ODDĚLENÍ HROMADNĚ VYRÁBĚNÝCH LÉČIVÝCH



Nemocniční lékárnou tvoří několik oddělení, která jsou svou činností nezbytná pro poskytování zdravotní péče o pacienty nemocnice. K těmto pracovištím patří oddělení klinické farmacie, individuální přípravy léčivých přípravků, sterilní přípravy léčivých přípravků, přípravy cytostatik, oddělení laboratorních chemikálií, a diagnostik, oddělení hromadně vyráběných léčivých přípravků (HVLP) a oddělení provozně-organizační. Pro veřejnost jsou v provozu tři oddělení výdeje a zdravotnické potřeby. Jedno z oddělení výdeje pro veřejnost slouží také jako pohotovostní a je otevřeno 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, 365 dní v roce.

15

HVLP

Oddělení HVLP zajišťuje léčivé přípravky pro pacienty všech klinik v nemocnici, především pro hospitalizované pacienty, ale také léčiva sloužící k ošetření ambulantních pacientů. V kolektivu našeho oddělení pracují čtyři farmaceuti, sedm farmaceutických asistentů a dva sanitáři. Prací farmaceutů je objednávání léků podle potřeb nemocnice, účast na klinických hodnoceních léčiv, přijímání a vydávání léčivých přípravků řazených mezi opiáty, řešení výpadků v dodávkách léků a možnost jejich náhrady. Farmaceutičtí asistenti přijímají a uskladňují léčiva, na základě žádanek jednotlivých klinik připravují a vydávají léky, které si každá z klinik objedná dle svých potřeb. Sanitáři mají na starosti úklid veškerých prostor oddělení, pomáhají s balením léků do přepravních obalů a účastní se jejich předávání v centrálním výdeji nemocniční lékárny.

Objednávání léků a příjem zboží

Léky se objednávají několikrát denně. Pravidelní dodavatelé dovážejí léky ráno, odpoledne a ve výjimečných případech na vyžádání i v poledne. Další dodavatelé zásobují dle aktuální potřeby. Převzetí objednaných léčiv probíhá na zásobovací rampě, kde každý dodavatel předá veškeré přepravní boxy, kartony a obaly obsahující léčiva uchovávaná v chladu. Úkolem farmaceutických asistentů a laborantů je podle přepravního listu zkontrolovat počet dodaných obalů a následně tento list potvrdit razítkem a podpisem. Nachází-li se ve zboží přepravní obal obsahující omamné nebo psychotropní látky, je nutné tento obal ihned otevřít a zkontrolovat počet a

druh léku a až poté přepravní list potvrdit. Po kontrole dodávky léků skladníci vše dopraví na místo určené pro samotný příjem. Poté farmaceutický asistent nebo laborant začne zadávat do lékárenského programu jednotlivé dodávky podle dodacích listů a faktur k nim náležejícím. Druhý kolega mezitím všechny dodané léky vybalí a připraví pro kontrolu a naskladnění, případně podle potřeby dále roztřídí. Před naskladněním je nutné zkontrolovat počet dodaných kusů jednotlivých léků, jejich šarži a dobu použitelnosti, neporušenost balení. V případě neshody jsou dotčené léčivé přípravky po posouzení reklamovány dodavateli. Kontrola shody dodacích dokladů s fyzicky dodanými přípravky probíhá tak, že pracovník, který zadává dodací listy, nahlásí daný lék, a druhý ve dvojici odsouhlasí totožnost léku a velikost balení, počet dodaných balení a jejich šarži a použitelnost. Před finálním naskladněním následuje ještě kontrola cen a celkové správnosti zadání dokladů. Zkontrolované a naskladněné léky jsou poté uloženy do příslušných regálů nebo lednic a chladicích boxů dle jejich předepsaných podmínek skladování.



Sklad je rozdělený podle lékových forem a dalších parametrů. Tablety, injekce, masti, čípky, kapky pro vnější použití, kapky pro vnitřní použití a antibiotika jsou uloženy v regálech. Léky, které je nutné uchovávat v chladu (2–8 °C), se nacházejí v jedné ze tří lednic nebo chladicím boxu. Sedativa a hypnotika jsou z bezpečnostních důvodů uložena v uzamykatelné skříni.

Omamné a psychotropní látky je nutné uchovávat dle požadavků platné legislativy odděleně v nepřenositelném uzamykatelném kovovém trezoru.

Žádanky

Kliniky a jejich příslušné stanice zadávají požadavky na vydání léků převážně formou elektronických žádanek. Předepisované léky jsou přednostně vybírány z tzv. pozitivního seznamu, který zahrnuje léčivé přípravky používané v nemocnici a odráží potřeby klinik pro poskytování zdravotní péče o pacienty a výsledky veřejných zakázek. Většinu žádanek zadává staniční sestra příslušného oddělení, po schválení lékařem se žádanka přenesse z nemocničního informačního systému do lékárenského programu a dojde k jejímu vytištění ve dvou kopiích. Jedna kopie slouží pro kontrolu a archivaci v lékárně, druhá je pro kliniku ke kontrole přijatých léků. Farmaceuti každou žádanku předem zkontrolují a zajistí případně objednání léků, které se nepoužívají běžně a nejsou k dispozici na skladě. V případě nedostupnosti léku kvůli výpadku pak s oddělením konzultují možné řešení podle aktuální situace.

Žádanky poté předají do skladu k vychystání předepsaných léčiv. Zde jsou žádanky ještě opatřeny štítkem se zkratkou daného oddělení, který je ve finále směřuje na místo určení. Žádanky při výdeji rozdělujeme na dospělou a dětskou část nemocnice a jsou roztříděny podle jednotlivých klinik.

V nemocnici máme přibližně 50 klinik, které mají své stanice a ambulantní provozy, pro každé z těchto pracovišť se připravují žádanky zvlášť.

V průměru zpracujeme na oddělení HVLP za den 280–300 žádanek. Celkový měsíční počet žádanek se v současné době pohybuje okolo 6000. Za loňský rok (2023) tak prošlo našima rukama více než 770 tisíc balení léčivých přípravků, které byly využity pro léčbu motolských pacientů. V nemocnici máme antibiotické středisko při Ústavu lékařské mikrobiologie, které mimo jiné schvaluje tzv. vázaná antiinfektiva. Ta podléhají posouzení a schválení antibiotickým střediskem před jejich nasazením k léčbě pacienta, a to z důvodů optimálního účinku léčby a prevence vzniku rezistence proti těmto cenným léčivům. Seznam vázaných antiinfektiv připravuje nemocniční lékárna ve spolupráci s antibiotickým střediskem. Každá žádanka na tento typ protiinfekčních léků se nejdříve zobrazí v systému antibiotického střediska, kde požadované antibiotikum schválí nebo doporučí korekci dle situace, např. volbu jiné účinné látky nebo úpravu počtu balení. Schválená žádanka se poté přenesse do programu v Nemocniční lékárně a můžeme ji vytisknout. Žádanka obsahuje jméno pacienta, druh antibiotika, počet balení a dnů léčby. Antiinfektiva jsou také často akutním požadavkem mimo pracovní dobu oddělení HVLP, kdy úlohu zpracování požadavku přebírá noční služba zajišťující výdej v rámci pohotovostního provozu.



Kromě elektronických žádank může být požadavek vypsán ručně na papírovou žádanku. Ta má tři průpisy, originál zůstává v lékárně, zbylé dvě kopie zasíláme zpět na oddělení pro jejich kontrolu. Nejčastěji se na tyto žádanky předepisují neregistrované léčivé přípravky v režimu mimořádného dovozu ze zahraničí, které nejsou součástí standardních číselníků. Neregistrované léčivé přípravky často nahrazují výpadky v dodávkách důležitých léků registrovaných v ČR, které nemocnice nezbytně potřebuje.

Na legislativu daný formát žádanky se předepisují omamné a psychotropní látky (souhrnně označované jako látky návykové). Jsou to žádanky s modrým pruhem a mohou je vydávat pouze farmaceuti. Každá žádanka má své identifikační číslo a výdej léčivých přípravků na ní předepsaných se zapisuje do evidenční knihy. Na základě této žádanky mohou léčivé přípravky vyzvednout pouze písemně pověřeni zástupci jednotlivých klinik, podobně platí pověření i pro lékaře, kteří jsou na jeho základě oprávněni k předepisování těchto léčivých přípravků.

Balení a výdej léků

Léčivé přípravky připravené dle žádank se zadávají v lékárenském programu jako vyúčtování pro jednotlivá pracoviště. Každý řádek s příslušným léčivým přípravkem zadaným do zpracovávané žádanky musíme zkontrolovat s fyzicky nachystaným lékem. Zkontrolujeme název léku, lékovou formu, počet balení, počet tablet či ampulí. Léčivé přípravky na lékařský předpis mají na obalu vytištěný 2D datamatrix kód, který jednoznačně identifikuje každé konkrétní balení a slouží k ověření jeho pravosti při výdeji podle Evropské protipadělkové směrnice. Během zadávání léčivých přípravků je nutné pomocí čtečky ověřit „2D kód“ na každém balení, které je vydáváno. Bez tohoto ověření nesmí být léčivý přípravek vydán. Léčivé přípravky, které tomuto režimu nepodléhají, se načítají pomocí čárového kódu a zadáním počtu balení. Některé 2D kódy lze snímat bez problémů, protože mají optimální barevný podklad pro načítání (bílý podklad a černý kód), některé naopak obtížněji (černý podklad a bílý kód), záleží také na velikosti kódu. V některých případech lze

během pěti minut načíst až 200 balení, jindy stejné množství načítáme i 15 minut, protože je obtížněji čitelný formát kódů. Rychlost přípravy žádanky se tedy odvíjí i od druhu a počtu kusů vydávaných léků.

Nachystané a zadané léky se zabalí pro transport do transparentních sáčků nebo kartonových krabic. Každý obal je vždy označen zkratkou oddělení, pro které je určen. Pokud jde o léky uchovávané v chladu, je obal výrazně takto označen, aby nedošlo k chybě při zacházení a ke znehodnocení léku. S balením léků nám pomáhají naše sanitářky. Zabalené léky jsou uloženy na určeném místě, odkud jsou následně převezeny do prostoru centrálního výdeje léků pro nemocnici.

V rámci dospělé části nemocnice expedujeme léky i na pracoviště, která se nacházejí ve vzdálenějších částech areálu nemocnice. Jde např. o Centrum následné péče, Pneumologickou kliniku a Kliniku infekčních nemocí a cestovní medicíny. Žádanky pro tato pracoviště je nutné připravit v předstihu, protože se takto připravené léky dodávají na příslušná oddělení speciální dopravou. Ostatní oddělení po dokončení přípravy sepíšeme do tabulky, kde uvádíme počty sáčků, kartonů, lednic, případně jiných obalů. V centrálním výdeji pro nemocnici vyzvedávají připravené léky pro jednotlivá oddělení osoby pověřené pro převzetí, které spočítají příslušné obaly a tyto počty svým podpisem potvrdí a tím přebírají za léky další zodpovědnost. V tomto bodě léčivé přípravky opouštějí nemocniční lékárnou a jejich další osud už se odehrává na klinikách nemocnice.

PETRA GÜRTLEROVÁ

**Klinika dětské neurologie 2. LF UK a FN Motol
- Neuromuskulární centrum**

Narozena: 3. 9. 1978

Vystudovala: Střední zdravotnická škola Prostějov, obor všeobecná sestra, PSS Brno - instrumentování na operačním sále

Představa o povolání: Pomáhat druhým, pečovat o nemocné. Přinášet jim klid k uzdravení, zmírnit jejich obavy a strachy, vracet jim do žil velkou porcí naděje.

Nejoblíbenější činnost: Těch mám mraky, to záleží. Vybírám různě, podle toho, co v danou chvíli potřebuji. Sáhnu po takové, která mě dotankuje energií.

Představa ideální dovolené: Kdekoli s rodinou, offline, nemuset se koukat na hodiny. Ta ideální mě teprve čeká. :-)

Oblíbená kniha: Malý princ, Co život dal a vzal

Oblíbený film: Jsem takový filmožrout a z tolika krásných jen jediný vybrat nedokážu, ale mezi moje favority určité patří Teorie tygra, Vzpomínky na Afriku, Marley a já, Anglický pacient, Forrest Gump, Nedotknutelní ...

Životní moto: Podle mě na celý život jedno moto nestačí. Ale „TADY A TEĎ“ - tím se řídím nejčastěji, stejně jako svojí vlastní intuicí.



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

Rozhodla jsem se už ve dvanácti letech. Byla to jasná volba a vůbec jsem nepochybovala, žádná jiná škola neměla šanci. Velkou roli také sehrála nemoc mého dědečka, která ho upoutala na lůžko a domácí péče celé rodiny o něj, mě nasměrovala a byla takovým razítkem k mému rozhodnutí.

Vzpomínáte na svůj první pracovní den ve FNM?

Popravdě - tento den si úplně přesně nepamatuji. Bylo to takové klubíčko smíšených emocí. Školení, administrativní záležitosti, seznamování a velké bloudění po celé budově. Měla jsem velké obavy, abych vše zvládla, abych se co nejdříve a co nejlépe zapracovala. Informací byla velká lavina, ale díky celému týmu, který mě mezi sebe moc hezky a srdečně přijal, si to postupně všechno sedlo.

Pracujete na Klinice dětské neurologie 2. LF UK a FN Motol. Co vás přivedlo právě k tomuto oboru?

Vlastně náhoda, nebo spíš ironie osudu. Onemocnění mého syna otevřelo dveře. Pracoviště jsem nejprve poznala z úplně jiného pohledu - v roli maminky. A po nějakém čase, při jedné z pravidelných kontrol syna, padla zmínka, slovo dalo slovo a já měla možnost přijmout nabídku pracovního místa a rázem do všeho vkročit v roli číslo dvě - jako sestřička. Jsem si jistá, že tohle propojení je obrovská zkušenost a dar. Není to žádné tajemství a ráda se právě o tomto zmi-





ZAJÍMÁ VÁS TATO POZICE? HLEDÁME:



ňuji: rodiny nemocných dětí často vedou dvě bitvy. Jednu se samotným onemocněním a tu druhou se světem, ve kterém jen málo lidí rozumí tomu, s čím bojují...

Jaký je váš typický pracovní den na dětské neurologii?

Je různorodý, pestrý, obohacující. Někdy je hektický, někdy klidnější. Den v neuromuskulárním centru není nikdy stejný. Práce je složená z mnoha článků, které do sebe zapadají a společně fungují. Příprava na pravidelnou komplexní péči o malé pacienty, zajištění medikací, asistence u ambulantních kontrol, u aplikací léčby. Odběry biologického materiálu, zajišťování termínů na dalších odborných pracovištích, péče o pacienty ve studiích. E-mailová a telefonická komunikace s rodinami, lékárnou, zdravotními pojišťovnami, nadacemi, patientskou organizací. Pomoc a podpora při sdělování diagnózy, snaha o udržení co největší kvality života a dostupnosti veškeré péče, která rodinám dětí se vzácným onemocněním patří. Je to jeden velký barevný svět a takový můj druhý domov.

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

Měl by cítit, že to tak prostě má. To je ta lidská duše. V náruči empatii, laskavost a obětavost. Měl by mít otevřené srdce, naslouchající ucho a velkou trpělivost. Smysl pro zodpovědnost, pečlivost a komunikaci. A rozhodně pokoru.

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

S každým pacientem přichází potěšení. Je potřeba mít radost v každém okamžiku, i při běžné kontrole, která je pro rodiny tak trochu i společenskou událostí, v každém pokroku, zlepšení,

stabilizaci. Je krásné vidět dětský úsměv a slyšet vtipné hlášky, rodiče spokojené s naší péčí a zároveň být součástí jejich cesty k pochopení. Každý den není sluncem zalitý, jsou i takové, kdy přijdou mraky. Důležité je neztrácet optimismus, i když se objeví komplikace nebo je situace celkově složitá a náročnější, lék je nedosažitelný a čas neúprosný. Ani v to nejmenší světýlko v tunelu se nesmí přestat věřit a je dobré si to vzájemně opakovat a připomínat. Je to příjemný každodenní rituál.

Jak relaxujete, co je podle vás ten nejlepší odpočinek?

Spánek a sport. Hezký koncert a divadlo. Nebo se třeba jen tak projít v parku, posedět s přáteli, dát si dobré víno, navštívit oblíbenou kavárnu. Mít vlastně pořád co dělat, snít a plánovat.

Jaký byl váš největší dětský sen?

Umět létat a dostat se blíž ke hvězdám.

Máte nějaký zaručený recept na zvládnání stresu?

Stres je můj největší nepřítel a ten zaručený recept, který by s ním uměl pořádně zatočit, stále hledám. Důležité je vědět, že ani v těžkých chvílích nejsem na nic sama. To pomáhá. A také les. A čokoláda! :-)

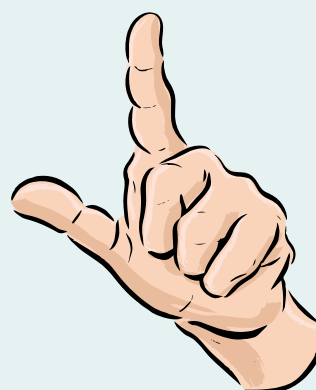
Kdy jste se naposledy ze srdce zasmála?

Se svými dětmi pořád, to je záruka. A také zrovna včera, když jsem před zrcadlem nacvičovala nový cvik ksichtíkové jógy. Prý je to návrat k mládí, tak proč se nesmát.

Existuje někdo, kdo je pro vás životní inspirací?

Každý člověk, který vstoupí nebo vystoupí. Každý přináší do mého bytí něco, co mě posouvá dál. Nejvíc život samotný. To je ten největší učitel.

LUPAVÝ PRST: CO TO JE A JAK SE LÉČÍ?



Lupavý prst, známý také jako „skákavý prst“ nebo odborně „stenózující tenosynovitida“, představuje bolestivý stav, který postihuje šlachy ohybačů prstů na ruce. Tento problém se projevuje jako bolestivé přeskakování, ztuhlost nebo dokonce úplné zablokování prstu v ohnuté poloze, což může výrazně omezovat funkci ruky a narušovat každodenní činnosti. Zánět šlachy nebo jejího obalu (tzv. šlachové pochvy) způsobuje, že se šlacha nemůže volně pohybovat, což vede ke zhoršení její funkce. V tomto článku se podíváme na příčiny, příznaky, diagnostiku a léčbu lupavých prstů, a poskytneme vám užitečné tipy, jak tento stav zvládnout.

Co je to lupavý prst?

Lupavý prst je stav, při kterém šlacha ohybače prstu na ruce nemůže volně proklouznout skrz šlachovou pochvu v typickém místě (tzv. šlachové poutko), kvůli zbytnění části šlachy nebo zúžení šlachového poutka. Tento problém může způsobit přechodné zablokování prstu v ohnuté pozici. Při snaze prst natáhnout se může objevit pocit „lupnutí“ nebo dokonce i slyšitelný zvuk. Pokud se tento stav neléčí, může dojít až k trvalému omezení hybnosti prstu.





PŘÍČINY

Třebaže přesný původ lupavého prstu není vždy zřejmý, existuje několik faktorů, které mohou k tomuto stavu přispět. Vyšší riziko mají lidé, kteří vykonávají opakující se pohyby rukou, například řemeslníci, hudebníci nebo osoby pracující s počítačem. Dlouhodobé používání nástrojů nebo zařízení, které vyžadují pevný úchop, může také přispět k rozvoji tohoto problému.

Dále jsou k rozvoji lupavého prstu náchylnější lidé s některými onemocněními, jako jsou cukrovka, revmatoidní artritida nebo dna. Tyto stavy mohou ovlivňovat krevní oběh a metabolismus v oblasti rukou, což zvyšuje riziko zánětu šlach a dalších komplikací. Někdy se lupavý prst může rozvinout jako reakce na poranění ruky, například při sportovních aktivitách nebo nehodách.

PŘÍZNAKY A DIAGNOSTIKA

Symptomy lupavého prstu mohou zahrnovat bolest při pohybu prstem, zejména při ohýbání nebo narovnávání prstu, přechodné zablokování prstu v ohnuté nebo natažené pozici, pocit „přeskočení“ či slyšitelné lupnutí při pohybu prstem, otok nebo bolestivost v oblasti dlaně a prstu, či ztuhlost prstu, zejména ráno nebo po delší nečinnosti. V pokročilých případech

může být prst zcela zablokovaný v ohnuté poloze, což znemožňuje jeho narovnání bez bolesti nebo nepříjemného pocitu.

Diagnostika lupavého prstu obvykle začíná vyšetřením u lékaře, který zhodnotí pohyb prstu, jeho bolestivost a případnou přítomnost fenoménu lupnutí. Lékař může požádat pacienta, aby ohýbal a narovnával prst, aby mohl sledovat jakékoli neobvyklé pohyby nebo zvuky. Někdy může být doporučeno ultrazvukové vyšetření, které pomůže zobrazit šlachy a její pohyblivost. Vzácně se může využít i magnetická rezonance k vyloučení jiných příčin bolesti a zablokování prstu.

LÉČBA

Léčení lupavého prstu může zahrnovat několik různých přístupů v závislosti na závažnosti a délce trvání stavu. Prvním krokem je často odpočinek a změna aktivit. Je důležité omezit nebo změnit činnosti, které způsobují přetížení ruky a prstů, což může pomoci snížit zánětlivou reakci tkání.

Protizánětlivé léky, jako jsou nesteroidní protizánětlivé léky (NSAID), mohou pomoci zmírnit bolest a zánět. Tyto léky se často používají jako první linie léčby k dosažení úlevy od symptomů.

V ambulanci specialisty může být do postižené oblasti aplikována injekce korti-

kosteroidů. Tato léčba může výrazně snížit zánět a zlepšit pohyblivost prstu. Kortikosteroidy pomáhají snižovat otok a zánět v oblasti šlachy a šlachového poutka, což umožňuje šlaše volněji klouzat.

Vhodným doplňkem je fyzioterapie, v rámci které se cvičením a protahováním snažíme pomoci zlepšit pohyblivost, posílit svaly a šlachy ruky, tlumit zánětlivou reakci postižených tkání, případně je možné poskytnout prstu úlevu speciálním dlahováním.

V těžších případech, nebo když konzervativní (neoperační) léčba nezabere, může být nutný chirurgický zákrok. Operace zahrnuje malý řez ve dlaní ruky, kde se uvolní zúžené šlachové poutko, což umožní šlaše volně klouzat tam a zpět. Tento výkon probíhá obvykle ambulantně, tedy bez nutnosti hospitalizace, a pouze v místním znecitlivění (lokální anestezii). Chirurgická léčba je velmi účinná, většina pacientů po ní zažívá významnou úlevu od příznaků a její efekt by měl být trvalý.



PREVENCE

Přestože neexistuje zaručený způsob, jak vzniku lupavého prstu předcházet, některá opatření mohou pomoci snížit riziko jeho vzniku. V první řadě je vhodné vyvarovat se opakovaným pohybům a snažit se omezit činnosti, které vyžadují opakované ohýbání nebo pevné sevření prstů. Je vhodné užívat ergonomické nástroje a pomůcky, které mohou pomoci snížit napětí v rukou a prstech a zajišťují správné postavení rukou při práci. Pomoci udržet šlachy a svaly pružné a silné a tím snižovat riziko jejich přetížení může i pravidelné cvičení k protažení a posílení rukou. Uvolnit svaly a šlachy a snížit tak riziko přetížení a zánětu pomáhá teplé prostředí. Snažte se tedy udržovat ruce v teple. V neposlední řadě může podpořit zdravý tkání a snížit zánětlivou reakci i správná výživa a hydratace, které zajišťují dostatečný přísun živin.



ZÁVĚR

Lupavý prst je bolestivý a nepříjemný stav, který může výrazně zhoršovat kvalitu života. Důležité je včasné rozpoznání příznaků a vyhledání lékařské pomoci. Díky různým možnostem léčby lze tento stav efektivně zvládnout a umožnit pacientům návrat k běžným činnostem bez bolesti a omezení. Pokud máte podezření na lupavý prst, neváhejte navštívit svého lékaře, který vám může poskytnout potřebnou pomoc a doporučení pro léčbu.

Důležitá je také informovanost o preventivních opatřeních, která mohou pomoci snížit riziko vzniku tohoto stavu. S důrazem na ergonomii, pravidelné cvičení a vhodné pracovní návyky můžete snížit pravděpodobnost, že se lupavý prst rozvine. S ohledem na celkový zdravotní stav a případná rizika je možné minimalizovat vliv lupavého prstu na vaše každodenní činnosti. Udržování zdravých návyků, jako je pravidelné protahování rukou a pečlivé sledování jakýchkoli změn v jejich funkčnosti, může být klíčové pro prevenci tohoto stavu. Pamatujte, že včasná léčba a adekvátní péče mohou znamenat rozdíl mezi dlouhodobou bolestí a rychlým zotavením, což vám umožní pokračovat bez omezení v aktivitách, které máte rádi.



POTŘEBUJI PŘERUŠIT ČI UKONČIT HOSPITALIZACI. A LÉKAŘ MÁ JINÝ NÁZOR...

Pacient byl v nemocnici hospitalizován již 2 týdny. Cítil se celkem dobře, ale domů výrazně nespěchal. Přesto se však obrátil na ošetřujícího lékaře s dotazem, zda by mohl víkend strávit s rodinou na chatě. Velmi by mu to pomohlo, především psychicky. Navíc by se mohl po delší době vidět se svými příbuznými, kteří žijí v cizině a přijedou na návštěvu. Vlastně to ani nebyl dotaz, ale oznámení lékaři, že v průběhu víkendu v nemocnici být neplánuje. V neděli večer se opět dostaví a v léčbě bude pokračovat. Lékař měl však jiný názor. Pacient trvá na tom, že pobyt v nemocnici mu nikdo nemůže přikázat, tak v čem je prý problém?



Pacient samozřejmě nemůže být nucen setrvat ve zdravotnickém zařízení přes svůj nesouhlas. Tedy hovoříme-li o pacientovi svéprávném, což v posuzovaném případě splněno bylo. **Již v okamžiku zahájení hospitalizace pacient s hospitalizací projevuje souhlas, zdravotní služby lze pacientovi poskytnout pouze na základě jeho svobodného a informovaného souhlasu.** Nicméně zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování výslovně uvádí situace, kdy existují i z tohoto pravidla výjimky (např. nutnost poskytnutí neodkladné péče a nemožnost vyslovení souhlasu pacientem, nařízení izolace či karantény nebo realizace nařízeného ochranného léčení).

Pokud ze strany pacienta zazní požadavek ohledně dočasného propuštění z hospitalizace, je na lékaři, aby vyhodnotil jeho aktuální zdravotní stav a případná rizika, která by v případě vyhovění žádosti pacientovi hrozila. Důvody pro dočasné propuštění z hospitalizace mohou být různé, od potřeby zařízení neodkladných záležitostí (návštěva notáře a provedení

úkonu, který příliš nesnese odkladu), až po potřeby charakteru méně závažného. Jak zhodnocení aktuálního zdravotního stavu pacienta, možných komplikací, ale i důvodů, na které se pacient odvolává, by mělo být do zdravotnické dokumentace zaznamenáno. V případě, že lékař požadavku pacienta vyhoví, je třeba do zdravotnické dokumentace uvést i časové rozmezí trvání tzv. „propustky“.

Pokud lékař s dočasným propuštěním pacienta z hospitalizace nesouhlasí a pacient na požadavku trvá, je pacientovi opakovaně podána informace o jeho zdravotním stavu v rozsahu a způsobem, ze kterého je zřejmé, že neposkytnutí zdravotních služeb může vážně poškodit jeho zdraví nebo ohrozit život, o čemž se učiní písemné prohlášení, tzv. revers. V tomto případě přerušuje, případně ukončuje pacient hospitalizaci ve zdravotnickém zařízení na vlastní odpovědnost.

Dočasné propuštění pacienta na propustku by mělo být v praxi řešením spíše výjimečným, daným závažnými osobní-

mi důvody pacienta. Revers pacienta je důsledkem projevu jeho svobodné vůle a jeho svobodného rozhodnutí s vědomím možných nepříznivých zdravotních dopadů.

A jak je to s pacienty nezletilými, resp. jejich zákonnými zástupci, pokud se tito rozhodnou hospitalizaci svého dítěte přerušit či ukončit? Je-li tento požadavek zákonným zástupcem vznesen, rozhodujícím kritériem je druh zdravotní péče, která je nezletilému pacientovi poskytována. V případě pacientů nezletilých je možno situaci řešit reversem pouze v případě péče odkladné.

A jak bylo rozhodnuto ve výše uvedeném případě? Dříve, než bylo přistoupeno k sepsání reversu, pacient lékaři oznámil, že o víkendu v nemocnici setrvá, že, jak již zmínil, domů až tolik nespěchá. Vidět s příbuznými celý víkend se vlastně nehodlá, stačí, že přijdou za ním do nemocnice na návštěvu. A i to ještě zváží, neb kvalita příbuzenských vztahů je jako dubnové počasí.



Plísně a vliv na zdraví

Plísně jsou jedním z mnoha vlivů z prostředí, které mohou různě působit na lidské zdraví. Jak to bývá obvykle u většiny vlivů prostředí, mohou být plísně prospěšné i vysloveně škodlivé. Jsou velmi různorodé. V biologii se zařazují mezi houby jako skupina hub tvořící mycelium, což potom vidíme jako plísni pokrytý povrch. Celá skupina plísni se dělí na řadu podskupin, často se zajímavými vlastnostmi.

Prospěšné stránky

Jejich prospěšné stránky jsou v některých případech velmi významné. Asi nejznámějším využitím produktů plísni je Penicilin, první klinicky využitelné antibiotikum, které je právě produktem plísni *Penicillium chrysogenum* (dříve též *Penicillium notatum*). V roce 1945 získal za jeho objev Nobelovu cenu za fyziologii a lékařství skotský lékař Alexander Fleming společně s Howardem Floreyem a Ernstem Chainem. Znamé je také využití plísni v potravinářství, například při výrobě sýrů. Plísně mají i širší využití v průmyslu, produkují i další využitelné enzymy a další složky.

24

OBLAST	VYUŽITÍ
MEDICÍNA	Antibiotika: Nejznámějším příkladem je penicilin, který je produkován plísni <i>Penicillium chrysogenum</i> . Od 40. let minulého století byl Penicilin prvním široce používaným antibiotikem a měl revoluční vliv na léčbu bakteriálních infekcí.
	Imunomodulátory: Cyklosporin, který je produkován plísni <i>Tolypocladium inflatum</i> , se používá jako imunosupresivum, např. při transplantacích orgánů nebo autoimunitních onemocněních.
	Cholesterol: Statiny, jako lovastatin a pravastatin, se získávají z plísni rodu <i>Aspergillus</i> a <i>Penicillium</i> a používají se ke snížení hladiny cholesterolu.
POTRAVINÁŘSTVÍ	Sýry: Plísně se používají při výrobě některých druhů sýrů, například Roquefortu (<i>Penicillium roqueforti</i>), Camembertu a Brie (<i>Penicillium camemberti</i>).
	Fermentace: Plísně jako <i>Aspergillus oryzae</i> a <i>Aspergillus sojae</i> se používají při fermentaci sójové omáčky, miso a saké. Maso a uzeniny: U některých uzenin, například u salámů, se používá plíseň k vytvoření povrchové vrstvy, která chrání výrobek a ovlivňuje jeho chuť.
BIOTECHNOLOGIE	Enzymy: Plísně produkují mnoho průmyslově významných enzymů, jako jsou amylázy, proteázy a celulózy, které se používají v potravinářství, při výrobě biopaliv a v detergentech.
	Bioremediace: Některé plísně se používají k dekontaminaci životního prostředí, například k rozkladu ropných látek nebo těžkých kovů.
ZEMĚDĚLSTVÍ	Kontrola škůdců: Některé plísně se používají jako biopesticidy k potlačení škůdců a chorob rostlin, čímž se snižuje potřeba chemických pesticidů.
	Zlepšení růstu rostlin: Plísně žijící v asociaci s kořeny rostlin pomáhají rostlinám lépe vstřebávat živiny a vodu.
VĚDA A VÝZKUM	Modelové organismy: Plísně jako <i>Neurospora crassa</i> , <i>Saccharomyces</i> a <i>Aspergillus</i> se používají jako modelové organismy pro výzkum například v genetice, evoluční biologii a biochemii.
TEXTILNÍ PRŮMYSL	Barvení textilií: Některé plísně produkují přírodní barviva, která se využívají při barvení textilií.



ŠKODLIVÉ STRÁNKY

V diskusi o vlivu plísní na zdraví většinou vystupují jejich škodlivé stránky, které jsou také mnohočetné. Plísně rostou hlavně ve vlhkém prostředí a uvolňují spóry, které se z ovzduší dostávají do lidského organismu hlavně vdechováním. Nejvíce obtíží tedy působí vlivem na dýchací systém. Dlouhodobé vystavení plísním, zvláště u vnímavých jedinců, může způsobit i další infekce, hlavně kožní a slizniční.

IMUNITA VŮČI PLÍSNÍM

Zdravý mikrobiom je výsledkem rovnováhy mezi různými mikroorganismy včetně plísní a imunitním systémem. Porucha této rovnováhy může vést k infekcím a zánětům. Některé infekce plísněmi mohou být velmi agresivní. Podobně jako u jiných infekcí, má imunitní systém vyvinuté specifické mechanismy obrany proti plísním. Zahrnují hlavně komplexní reakce imunitních buněk, fagocytujících buněk pohlcujících plísně a dále cytotoxické a další lymfocyty specificky vybavené proti plísním. Velmi nebezpečné jsou tyto infekce pro lidi s poruchami imunity v těchto buněčných mechanismech. U ohrožených pacientů s velmi vzácnými vrozenými poruchami nebo u pacientů s těžkým potlačením imunitních procesů, například po transplantacích nebo těžké imunopresi, je třeba podávat preventivní antimykotika, bránící rozvoji závažných problémů.

INFEKCE VYVOLANÉ PLÍSNĚMI

U běžné populace mohou plísně působit zdravotní problémy. Velmi rozšířené jsou kožní formy plísněvých onemocnění, zvláště spojené s vlhkostí a projevující se hlavně na rizikových částech těla, v tříselech, podpaží, na nohou, mezi prsty, ale i na hlavě. Některé z forem kožních infekcí mohou být závažné. Léčba spočívá

v režimových a preventivních opatřeních, lokálních přípravcích proti plísním a v závažnějších případech v podání systémových antimykotických léků.

ALERGIE NA PLÍSNĚ

Známé jsou alergické reakce na plísně. Vyskytují se hlavně u lidí s vnímavostí na alergické podněty vystavených plísním. Alergie na plísně se projevují hlavně respiračními příznaky různé tíže, drážděním sliznic nosu a očí, rýmou, slzením, při postižení dýchacích cest kašlem, případně i kožními projevy (vyrážkami a svěděním).

U astmatiků mohou vést expozice plísním k exacerbaci astmatických obtíží.

Diagnostika alergie na plísně vyplývá z klinických okolností a následně provedené laboratorní diagnostiky a léčba spočívá v režimových opatřeních, minimalizování styku s plísněmi a léčebných opatřeních směřujících k potlačení alergické reakce.

Režimová opatření jsou důležitá a vystupují v našich podmínkách výrazněji v poslední době, kdy je tendence k nižšímu vytápění způsobená zdražováním energií. Komplexní opatření proti výskytu plísní jsou namíště zvláště u alergiků a lidí s oslabenou imunitou.

MYKOTOXINY

Samostatnou problematikou ve zdravotních komplikacích vyvolaných plísněmi jsou stavy způsobené mykotoxiny. Jsou to látky produkované plísněmi, které tvoří celou další komplexní kapitolu. Mykotoxinů jsou stovky různých druhů. Vyskytují se hlavně v potravinách a zemědělských produktech. Velmi známé jsou aflatoxiny, které jsou produkované plísněmi rodu *Aspergillus*. Aflatoxiny se nalézají hlavně v ořeších, zvláště v burských oříšcích, ale i v dalších potravinách. Mykotoxiny jsou

velmi škodlivé, poškozují toxickým působením orgány, zvláště játra a ledviny a jejich chronické působení má karcinogenní účinky. Obsah mykotoxinů v potravinách je hlídán dozorovými orgány, ale je třeba myslet na to, že se mohou vyskytnout i v různých formách potravinových doplňků, v čajích a různých rostlinných směsích nebo v dalších plesnivých potravinách. Mykotoxiny jsou široce rozšířené a je dobré se jim v rámci možností vyhybat.

PREVENCE

V prevenci plísňových onemocnění se uplatňují kroky k omezení jejich růstu a šíření v domácnostech, například udržování nízké vlhkosti v domácnosti pomocí odvlhčovačů a větrání, pravidelné odstraňování prachu a nečistot, kde se plísně mohou usazovat, a udržování potravin v suchu a chladu, aby se zabránilo kontaminaci mykotoxiny. Dále je důležitá zdravá životospráva, která podporuje správné fungování imunitního systému a také racionální užívání antibiotik.

SOUHRN

Přestože plísně mají velké množství využití, z uvedeného textu vyplývá, že mohou významně ovlivnit lidské zdraví a způsobit řadu problémů. Alergické reakce jsou nejčastější, projevují se příznaky jako rýma, kýchání a svědění očí. Expozice plísním může také dráždit oči, kůži, nos, hrdlo a plíce, což vede k závažnějším respiračním problémům u jedinců s astmatem. V některých případech může expozice určitým typům plísní produkujících mykotoxiny vést k závažnějším zdravotním komplikacím. Přítomnost plísní, zejména v interiéru, představuje potenciální zdravotní

riziko a je vhodné se mu vyvarovat.

Plísňová onemocnění představují celosvětový problém. Podobně jako bakterie, i některé druhy plísní se stávají rezistentními vůči dostupným léčivům, což komplikuje léčbu infekcí. Zvyšující se hustota obyvatelstva usnadňuje šíření plísní. Změny klimatu, zejména vyšší vlhkost a teploty, vytvářejí ideální podmínky pro jejich růst. Vzhledem k tomu, že se v budoucnu dá očekávat nárůst onemocnění spojených s plísněmi, je důležité, aby probíhal intenzivní výzkum zaměřený na plísně, imunitní mechanismy obrany vůči nim a výzkum nových léčiv. Ve FN Motol se výzkumu imunity ve vztahu k plísním dlouhodobě věnuje v Ústavu imunologie tým doktorek Markéty Bloomfield a Zuzany Paračkové.



FAKULTNÍ NEMOCNICE V MOTOLE JE NOVÝM CENTREM INOVATIVNÍ LÉČBY: STIMULACE BRÁNIC UMOŽŇUJE PACIENTŮM S PORANĚNÍM KRČNÍ MÍCHY SNÍŽIT POTŘEBU UMĚLÉ PLICNÍ VENTILACE NEBO JI ZCELA NAHRADIT

Na začátku dubna byla na III. chirurgické klinice 1. LF UK a FN Motol provedena druhá implantace stimulačního systému bránice NeuRx Diaphragm Pacing System (NeuRx DPS®) v České republice opět pod vedením profesora Raymonda Onderse z Univerzitní nemocnice Cleveland Medical Center v Ohiu. Tato inovativní metoda umožňuje fyziologický způsob nádechu pomocí negativního nitrohrudního tlaku a jejím cílem je nahradit nebo snížit potřebu umělé plicní ventilace u pacientů s porušenou funkcí bránice, zejména v důsledku vysoké míšní léze - závažného poškození krční míchy.

Program byl zahájen 8. listopadu 2021, kdy byl systém úspěšně implantován pacientovi s vysokou míšní lézí. Fakultní nemocnice v Motole byla ustanovena Ministerstvem zdravotnictví jako centrum provádějící výkon a současně jediné školící centrum pro ostatní nemocnice v ČR. Od ledna tohoto roku je výkon hrazen z veřejného zdravotního pojištění po schválení žádosti revizním lékařem.

Implantace stimulačního systému je ve světě rozšířená minimálně invazivní metoda nepřímé stimulace bráničního nervu pomocí laparoskopicky implantovaných stimulačních elektrod do bránice.

„Stimulátor zavádíme vždy natrvalo a je možné ho implantovat jen u pacientů se zachovalou funkcí bráničního nervu,“ vysvětluje MUDr. Silvia Jaroščiaková, lékařka III. chirurgické kliniky 1. LF UK a FN Motol.

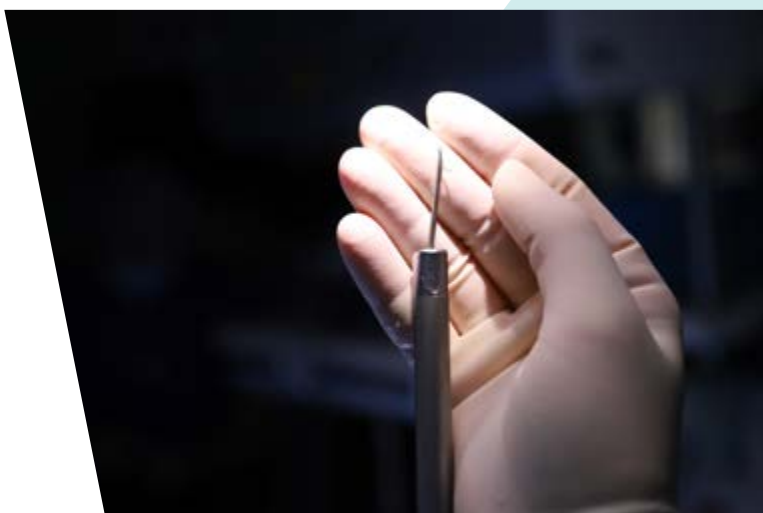
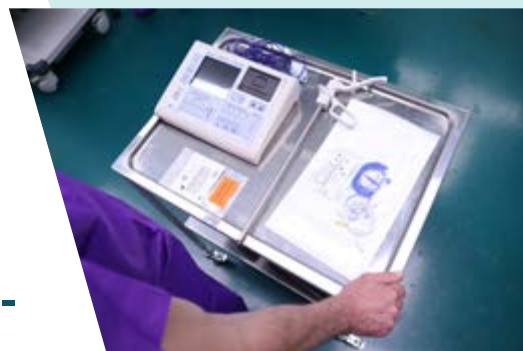
Na programu se kromě III. chirurgické kliniky 1. LF UK a FN Motol podílí tým odborníků ze Spinální jednotky při Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN Motol, Kliniky anesteziologie a resuscitace a intenzivní medicíny 2. LF UK a FN Motol a oddělení NIP a DIOP. Definitivní rozhodnutí o indikaci ke stimulaci je společným dílem celého týmu.

„O této metodě jsem se dozvěděl na konferenci. Oslovil jsem pana profesora Onderse z Univerzitní nemocnice Cleveland Medical Center v Ohiu, aby nám ji přijel představit do České republiky a společně s panem profesorem Lischkem z III. chirurgické kliniky

jsme se domluvili na zavedení této metody i u nás,“ říká doc. MUDr. Jiří Kříž, Ph.D., primář Spinální jednotky při Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN Motol.

Dlouhodobá umělá plicní ventilace má vysoké procento komplikací, a to jak zdravotních, tak sociálních. Podle výsledků zahraničních studií je stimulace bránice účinnou a bezpečnou metodou s prokázaným snížením respiračních komplikací, zlepšením kvality života pacientů a snížením celkových finančních nákladů na zdravotní péči.

„Fakultní nemocnice v Motole je vynikající nemocnice, která je známá po celém světě. Má skvělé operační i rehabilitační týmy. Věřím, že zavedení stimulace bránice opravdu pomůže radě pacientů v České republice,“ uzavírá profesor Raymond Onders z Univerzitní nemocnice Cleveland Medical Center v Ohiu.



JAK VYTVOŘIT BEZPEČNÝ DOMOV PRO AKČNÍ BATOLE



VĚTŠINA DĚTÍ KOLEM PRVNÍHO ROKU ŽIVOTA LEZE A NÁSLEDNĚ ZAČÍNÁ CHODIT. NASTÁVÁ TAK FÁZE ŽIVOTA, KDY CHCE VŠE PROZKOUMAT, OSAHAT A IDEÁLNĚ I OCHUTNAT. DOKUD ČLOVĚK NEMÁ MALÉ LEZOUČÍ DÍTĚ, VŮBEC SI NEUVĚDOMÍ, JAK JE VŠECHNO V DOMÁCNOSTI LEHCE DOSTUPNÉ A CO VŠECHNO DÍTĚ ZAUJME. ABY BYLO OBJEVOVÁNÍ SVĚTA DOMA BEZPEČNÉ, JE POTŘEBA NA TO DOMOV NÁLEŽITĚ PŘIPRAVIT. MŮŽEME SE ŘÍDIT NĚKOLIKA PRAVIDLY.

1. Zvědavé dítě je vždy rychlejší. Je dobré nikdy nepodceňovat to, co dítě dokáže. To, že včera ještě něco neumělo nebo někam nedosáhlo, neznamená, že dnes to také neumí.

2. Nejlepší prevencí je předvídat. V domácnosti se stane až překvapivě mnoho nehod. Pokud si rodič dá tu práci a udělá některé změny ve vybavení bytu tak, aby se v něm dítě mohlo bezpečně pohybovat, je to výhra pro všechny. Je jednodušší zabezpečit celý pokoj nebo ideálně byt, než přiskakovat a řešit nebezpečné situace průběžně. Vždy je dobré letmo prohlédnout každé místo, kde se dítě bude pohybovat.

3. Dívejme se na domácnost očima lezoucího kojence nebo batolete. Všechno, co volně leží, skončí v puse. Může to být klidně i štětka na mytí toalety.

4. Zásuvky, kabely, prodlužovačky a další rozvody elektřiny by nikdy neměly být volně dostupné. Velmi se vyplatí zakoupit nejrůznější záslepky a ochrany, které zabrání prstíčkům, aby mohly dovnitř. Co je však ještě důležitější, aby nezapomněli všechny zakoupené ochranné věci důsledně používat všichni členové domácnosti.

5. Všechny **dolní skříňky**, které jsou na klíč, je dobré zamknout, klíček vyndat a uložit jej minimálně ve výšce 1,5 m. Na skříňky, které zamknout nejdu, se dají koupit pojistky, které zabrání otevření dveří bez použití obou rukou (inspiraci najdete např. v IKEA). Podobně je to s dolními šuplíky. Určitě do nich nepatří například pomůcky na šití, jehly, špendlíky, nitě, knoflíčky, baterky nebo třeba šroubky.

6. Velmi nebezpečné jsou pro malé děti **omylem požití**

DĚTI A ZDRAVÍ

Léky. Nic není tak lákavé jako barevné kuličky ve stříbrném obalu, kapky v lahvičkách nebo sladké sirupy. Děti je neomylně najdou všude, kde k nim mají přístup: v šuplících, tašce, kabelce, na nočním stolku. Nikdy nespolehejte na to, že dokážete dítěti vysvětlit, že tohle nesmí. Obzvlášť nebezpečné může být, pokud někdo z rodiny užívá léky na srdce, vysoký krevní tlak, cukrovku nebo léky na uklidnění. Stačí požití jedné tablety a život dítěte může být ohrožen. Léky by měly být vždy uzamčeny ve výšce nad 1,5 m. Někdy bohužel ani tohle nestačí. Jedna malá holčička byla přijímána do nemocnice s otravou sirupem na teplotu. V nestřeženém okamžiku si postavila židličku ke kuchyňské lince, vylezla na ni, pak na linku a otevřela si horní skříňku, ve které byla lahvička se sirupem. Když ji maminka našla, děvčátko se divilo, že ji nechválí, když přece pila tu „medicínu“, aby byla zdravá.

7. Čisticí prostředky pro domácnost by měly být zamknuty v trezoru s nápisem „nebezpečné jedy“. Alespoň některé určité – přípravky na mytí toalet, tablety do myčky, tablety na praní nebo tekutý písek – většina z nich jsou poměrně silné zásady nebo kyseliny a hrozí poleptáním dutiny ústní a trávicího traktu již při požití malého množství. Relativně neškodné jsou jenom přípravky na mytí nádobí, které nevyvolávají otravy, spíše ve střevě hodně pění a mohou způsobit průjmy. Pozornost je potřeba věnovat již nakupování, přepravě a vybalování čisticích prostředků doma. Mnohé otravy se staly např. tak, že dítě sedící v nákupním vozíku vyndalo lahvičku z vozíku, a zatímco maminka nakupovala, olizovalo lahvičku ředidla. Jindy stačil jen okamžik, kdy maminka vybalovala nákup a než se otočila, lilo si dítě sedící za ní na dlaždičkách přípravek na mytí nádobí do pusy. Tyto chemikálie většinou děti nechutnají, a proto lahvičku po několika doušcích zklamaně odloží. Bohužel na poleptání hrdla a jícnu stačí i těch několik doušků.

8. Nemrznoucí směs do ostřikovačů, benzín, petrolej a další podobné látky v garáži nebo dílně se snadno zamění s destilovanou vodou. Nikdy se nesmějí přelévát do plastových PET lahví od nápojů nebo jiných lahví s obsahem určeným původně k pití. Také v garáži nebo dílně je potřeba je uchovávat v dostatečné výšce, originálním obalu a ideálně v zamčené skříňce.

9. Magnety a magnetické kuličky mohou být součástí některých hraček nebo stavebnic pro větší děti. Při spolknutí jsou pro dítě velmi nebezpečné. Jeden malý magnet nemusí vadit. Pokud se k němu ale přidá další, který dítě spolkně po chvíli, magnety se k sobě připojí. Bohužel tím mohou mezi sebou stisknout stěnu střeva, která postupně odumírá. Magnety se proto musejí co nejdříve ze žaludku vyndat. Pokud se to nepodaří, může dítě skončit dokonce na operaci, kdy se musejí magnety vyndat z břicha. Je lepší je doma vůbec nemít.

10. Představte si, odkud může dítě spadnout (otevřené balkonové dveře, okna, schody, přebalovací pult), čím vším se může polít (**pozor na rychlovarné konvice a jejich volně visící přívodné kabely**), co na sebe může strhnout (ubrusy s hrnký s kávou a talíři s polévkou), kam může sáhnout. Naše domácnost

dokáže být pro malé zvědavé dítě velmi nebezpečným místem k životu. Proto bychom měli udělat maximum pro to, abychom rizikům předešli.

Na závěr jedna příhoda hovořící za všechny. Jednou byl do nemocnice přijat tříletý chlapec proto, že vypil bráškovi sirup na alergii. Už byl s maminkou na oddělení, kam jej poslali na pozorování, když k nim přišla paní doktorka, aby sepsala příjmové papíry. Chlapec se po tak nepříjemné proceduře, jako je výplach žaludku, nezdál ani moc otřesen a zvědavě si prohlížel neznámé prostředí. Když se paní doktorka v povídání s maminkou dostala až k otázce, zda byl již někde hospitalizován, maminka si povzdechla a řekla: „Před čtrnácti dny jsme byli v jiné nemocnici, protože vypil sirup na kašel a před týdnem ležel opět v jiné nemocnici, protože olízl tablety do myčky.“ Paní doktorka se neudržela a vyčítala mamince: „To si ty léky a chemikálie nemůžete někde zamknout?“ Maminka se rozplakala: „Když já už nevím, co máme dělat. Náš synek je neuvěřitelně zvědavý a nic ho nemůže odradit. Za svůj krátký život už měl třikrát výplach žaludku a vůbec mu to nevádí. Doma jsme už udělali všechna možná opatření, ale pořád je to málo. Chlapec v noci vstává a chodí po bytě. Od té doby, co jsme zjistili, že otáčí knoflíky plynového sporáku a pouští plyn, vypínáme na noc centrálně jeho přívod. Když začal vymontovávat žárovky z lampičky a strkat prstíky do závitů, vyhazujeme na noc pojistky. Léky máme ve dvou metrech zamčené ve skříňce – já sama si беру stoličku, abych se k nim dostala. Jenomže druhý syn má alergii a musí užívat sirup. Když jsem mu dávala lžičku, postavila jsem lahvičku na linku. V tom okamžiku ji syn popadl, utekl do koupelny, kde se zamknul a lahvičku vypil. Ještěže mě manžel naučil, jak se šperhákem do zamčené koupelny dostat...“



MENSTRUACNÍ CYKLUS A CO HO OVLIVŇUJE?

Ženský reprodukční systém představuje fascinující a složitý mechanismus, který vyžaduje neustálou interakci mezi mozkiem a vaječníky. Hormony produkované hypothalamem, hypofýzou a vaječníky pracují jako poslové, kteří regulují průběh menstruačního cyklu.

30



Kolik má žena vajíček, a kolik jich ztrácí?

V moment narození se ve vaječnících nachází asi milion vajíček, další se v životě už netvoří. Při dosažení pohlavní zralosti je v každém vaječniku vajíček méně, asi kolem 300 000. Ještě před pubertou totiž asi 10 000 vajíček každý měsíc zaniká. Během ovulace se vajíčko uvolňuje z folikulu a pomalu putuje vejcovody do dělohy. Přestože se ovulací obvykle uvolňuje pouze jedno vajíčko, vaječníky ve skutečnosti každý měsíc k ovulaci připravují několik vajíček. To je důvod, proč ženy každý měsíc ztrácejí asi tisíc nezralých vajíček.

Fáze a délka menstruačního cyklu

Menstruační cyklus je přirozený proces, který tvoří čtyři fáze: menstruační, folikulární (proliferační), ovulace a sekreční (luteální). Typický menstruační cyklus trvá přibližně 24 až 38 dní, průměrně 28 dní. Normální menstruace trvá 2–7 dní, průměrně pět dní. Děloha se skládá z

perimetria, myometria (svalová vrstva) a endometria (děložní sliznice). Endometrium se vlivem hormonů pravidelně tvoří a rozpadá. Pokud během menstruačního cyklu nedojde k oplodnění, zaniká a spolu s menstruační krví se vyloučí z těla ven.

Menstruační fáze

Nastává, pokud vajíčko není oplodněno. Klesá hladina hormonů estrogenu a progesteronu. Zesílená děložní sliznice, která by v případě oplození sloužila pro uhníždění vajíčka, již není potřeba, a tak se vylučuje z těla ven. Z dělohy se uvolňuje kombinace krve, hlenu a tkáně s neoplozeným vajíčkem.

Folikulární (proliferační) fáze

Začíná prvním dnem menstruace (překrývá se s menstruační fází) a končí ovulací. Hypothalamus dává signál hypofýze, aby uvolnila folikulostimulační hormon (FSH). Ten stimuluje vaječníky k produkci folikulů, které obsahují nezralá vajíčka. Každý měsíc dozraje jen jedno, dominantní vajíčko. Dozrávající folikul vyvolá prudký nárůst

estrogenu, který zesílí sliznici dělohy.

Ovulace

Zvýšená hladina estrogenu ve folikulární fázi vede k uvolnění luteinizačního hormonu (LH), který spouští ovulaci. Zralé vajíčko se tak uvolňuje z vaječniku a putuje vejcovodem směrem k děloze, kde může být oplodněno spermií. Ovulace probíhá obvykle kolem 14. dne menstruačního cyklu (u žen s 28denním cyklem) a trvá zhruba 24 hodin.

Luteální (sekreční) fáze

Po uvolnění vajíčka se folikul mění na žluté tělísko, jehož funkcí je v tuto chvíli především produkce progesteronu. Hormony estrogen a progesteron však stále udržují děložní sliznici silnou pro případné uhníždění oplodněného vajíčka. V případě, že vajíčko oplozeno není, žluté tělísko degeneruje, sníží se hladiny hormonů a znovu může nastat menstruační fáze. Během té dochází nejčastěji k premenstruačnímu syndromu (PMS).

Mezi nejčastější příčiny vynechání nebo zpoždění menstruace patří:

- těhotenství, kojení
- stres
- syndrom polycystických vaječníků (PCOS)
- náhlý úbytek hmotnosti nebo naopak nadváha
- příliš intenzivní cvičení
- užívání antikoncepčních pilulek
- Menstruace se může někdy zastavit také v důsledku zdravotního stavu, jako je srdeční onemocnění, cukrovka nebo hypertyreóza.

Jaké mohou být potíže s menstruačním cyklem?**Dysmenorea**

Jednou z častých potíží, které ženy mohou zažívat, je dysmenorea. Jde o silnou křečovitou bolest v podbříšku, která se objevuje těsně před menses nebo během ní. Postihuje mnoho žen v reprodukčním věku, přičemž až 29 % z nich trpí silnými bolestmi. Obecně se předpokládá, že patogeneze menstruační bolesti vychází z abnormálního zvýšení produkce prostaglandinů v endometriu (děložní sliznici), což může vyvolat hyperaktivitu myometria (silná vrstva hladké svaloviny), ischemii děložní tkáně a bolest.

Amenorea

Dalším problémem, který ženy mohou zažívat, je tzv. amenorea neboli vynechání menstruace. Primární amenorea nastává, pokud dívka nedostane první menstruaci do 15 let. Sekundární amenoreu definujeme, pokud žena, která již menstruuje, nedostane menstruaci po dobu tří měsíců nebo déle. Amenorea může být způsobena zdravotním stavem, léky, psychickým stavem či výkonnostním sportem. Některé příčiny amenorey jsou ale naprosto přirozené, například těhotenství, kojení a menopauza. Léčba amenorey závisí na její příčině, zdravotním stavu a cílech jedince.

Váha a menstruace

Jak pozitivní, tak negativní vliv na menstruační cyklus včetně bolestí může mít i přibývání či ubývání na váze. Pokud má žena nadváhu nebo podváhu, je také pravděpodobnější, že její menstruace bude nepravidelná. Podváha nebo nadváha

může změnit menstruační cyklus, protože hladiny hormonů jsou ovlivněny hmotností a množstvím tuku v těle. Pokud má žena podváhu, s příliš malým množstvím tělesného tuku, může dojít k vynechání menstruace. Větší množství tukové tkáně ale může vést také k vynechání menstruace nebo naopak k silné menstruaci. Do menstruačního cyklu mohou zasahovat také rychlé výkyvy hmotnosti. Studie z roku 2002 zjistila, že největší výskyt silných menstruačních bolestí byl ve skupině žen s podváhou (BMI <19,8). Tato studie naznačuje, že je velmi důležité podporovat zdravý přístup ke svému tělu a jídlu. Další studie z roku 2015 popsala vyšší riziko dysmenorey u žen s podváhou i nadváhou. Udržování zdravé hmotnosti je tak důležité pro zdravý menstruační cyklus.

Co pomáhá při obtížích?

Nefarmakologicky může s úpravou menstruačního cyklu a bolestí pomoci například aromaterapie s masáží. Může tak být jednou z možností, jak ulevit od nepříjemných bolestí během menstruace. Výzkum z roku 2013 naznačuje, že aromaterapie má vliv na bolest a krvácení při menstruaci. Protože nebyly zaznamenány žádné vedlejší účinky, lze aromaterapii považovat za bezpečnou a účinnou pomoc od dysmenorey. Ve studii byly účastnice masírovány v oblasti podbříšku jednou denně po dobu sedmi dnů před menstruací s použitím skořicového, hřebíčkového, růžového a levandulového esenciálního oleje.

Další možností zmírnění bolestí může být cvičení jógy. Zdá se, že jóga tlumí menstruační bolest tím, že snižuje produkci prostaglandinů a ischemii myometria. Dle

studie z roku 2019 je jóga účinnou metodou pro zmírnění menstruačních bolestí u žen s dysmenoreou.

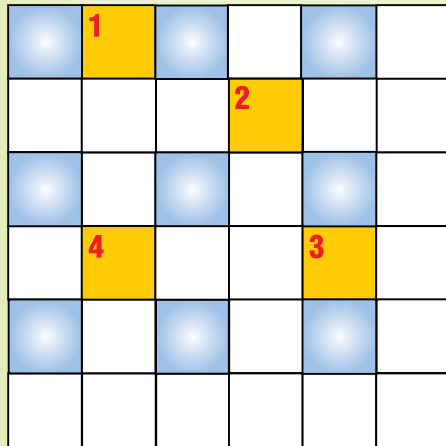
V neposlední řadě je dle literatury možné pomoci si i kvalitními doplňky stravy, některými rostlinnými extrakty či omega-3 mastnými kyselinami. Výzkum naznačuje, že možným mechanismem vzniku dysmenorey může být nerovnováha mezi protizánětlivými eikosanoidy pocházejícími z omega-3 mastných kyselin a prozánětlivými eikosanoidy pocházejícími z omega-6 mastných kyselin. Studie z roku 2012 tvrdí, že suplementace omega-3 mastnými kyselinami snižuje intenzitu příznaků dysmenorey. Studie z roku 2023 rovněž naznačuje, že denní suplementace 300-1800 mg omega-3 polynenasycených mastných kyselin po dobu 2-3 měsíců je obecně dobře snášena a snižuje bolest u žen s dysmenoreou.



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

Puzzle

Z dílků puzzle sestavte do tabulky šest šesti-písmenných smysluplných slov. Modrá políčka písmena nemají, z očíslovaných polí vyčtete tajenku.



J
B A

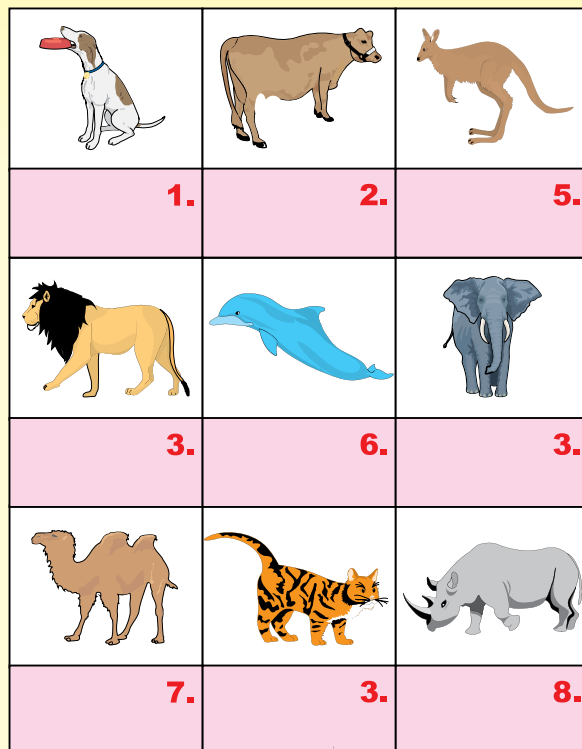
L
M O

H
K O

N
D A

C D B D Ž
P E R A N A K A L A

Obrázková doplňovačka



V tajence najdete člena rodiny.

Do políček doplňte vždy jedno písmeno zobrazeného slova. Číslice ukazují, kolikáté písmeno ve slově máte použít. V růžových očíslovaných políčkách si přečtete po řádcích shora dolů tajenku.

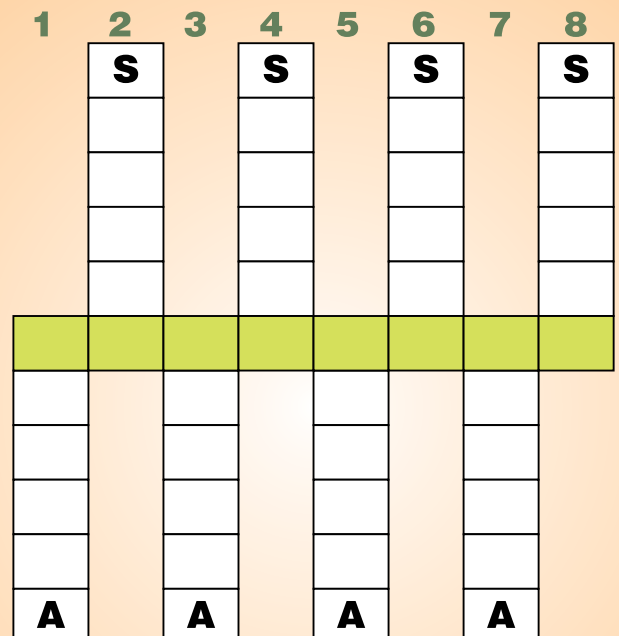
Osmisměrka

Mohutný gotický hrad (**tajenka**) je jeden z nejnavštěvovanějších hradů u nás. Veřejnosti je přístupný nepřetržitě od roku 1905, od roku 1918 je ve vlastnictví státu.



AMOREK - ANALYTIK - BAKON - BLUDIČKA - CAPSLOCK -
 DEVIANT - DLOUHÁN - DRAHOKAM - EROZE - FLAMENDR -
 GRAFOLOG - HLAVOLAM - KNOKAUT - KOSTIŽER - LYSKA -
 MEZKAŘ - MLÁDEŽ - MOČOVINA - POUTO - POZLÁTKO -
 SLUŽEBNÁ - SVĚDIVKA - ŠKRKAVKA - VHLED - VLNITOST -
 ZDYMDLO - ZVUČNOST - ŽALOZPĚV - ŽDÍMAČKA -
 ŽERTVA - ŽERZEJ - ŽLUČOVOD - ŽVÁST

Hřebenovka



Poznámka v žákovské knížce:

Bije spolužačku deštěm, ač (**tajenka**).

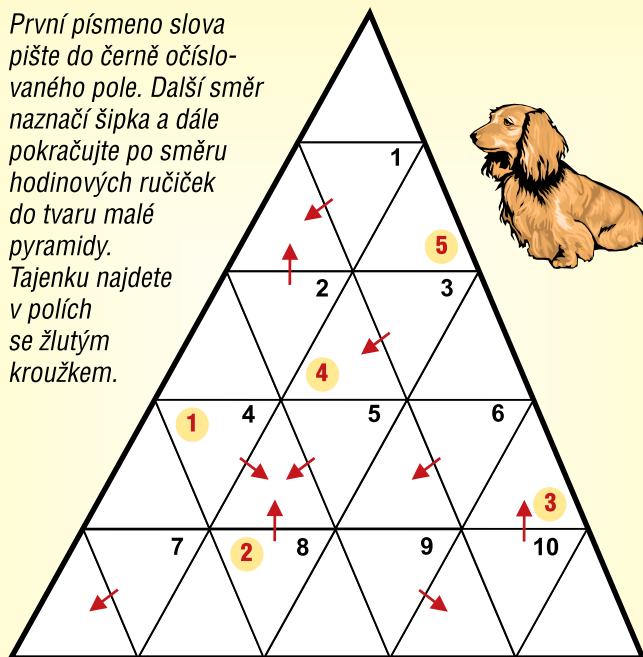
- | | | |
|----------------------|---------------------|------------------|
| 1. velké úsilí | 4. rozdělování | 6. osoba u soudu |
| 2. sluníčko | 5. sekerou | 7. zděný hrob |
| 3. porušení věrnosti | 8. elektrický výboj | 8. opak tmy |

Pyramida

„Pes k člověku vzhlíží, kočka ho přehlíží a **(tajenka)** ho považuje za rovnocenného partnera.“

Winston Churchill

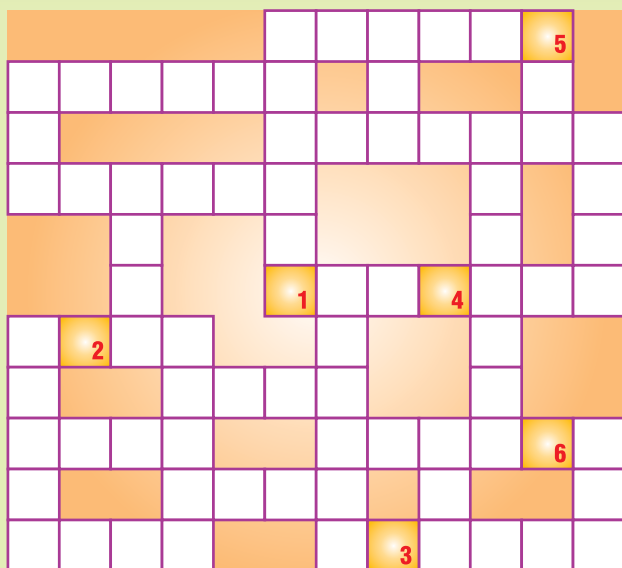
První písmeno slova píšete do černě očíslovaného pole. Další směr naznačí šipka a dále pokračujte po směru hodinových ručiček do tvaru malé pyramidy. Tajenku najdete v polích se žlutým kroužkem.



- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. dětský pokrm | 6. velká místnost |
| 2. plemeno | 7. střevec |
| 3. ušaté hýkající zvíře | 8. slovní pomoc |
| 4. část chodidla | 9. čirá tekutina |
| 5. pokladna | 10. druh papouška |

Kris-kros

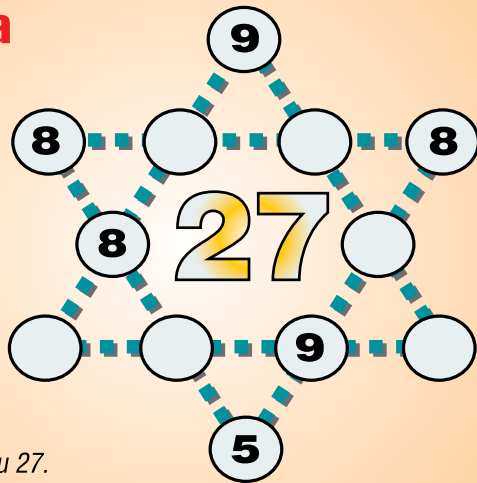
„Září víno vaří, říjen mačká **(tajenka)**.“ pranostika



- | | |
|--|--|
| 3 - ESA, ION, KIT, LÍN, TMA | 6 - KLIENT, KUSTOD, LETKIS, ODKMIH, OSLICE, SONÁTA, TAMTAM |
| 4 - ARAT, KATI, MIDI, MSTA, SETÍ, TKÁŇ, TRIK | 7 - HLAZENÍ, KONIPAS, POLEDNE |
| 5 - KAŇKA, TOTEM | |

Hvězda

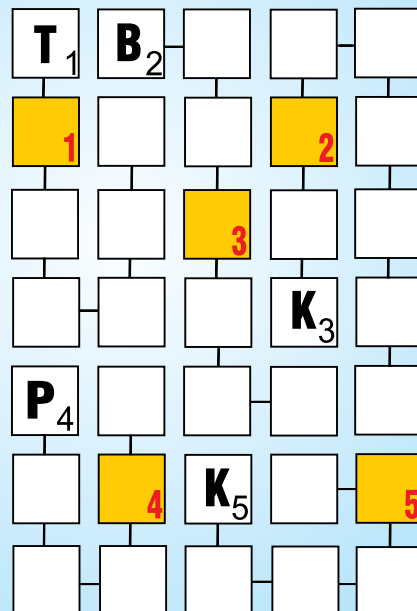
Doplňte čísla do prázdných polí tak, aby se součet čtyř polí v každé přímce rovnal číslu 27.



Spojené kostky

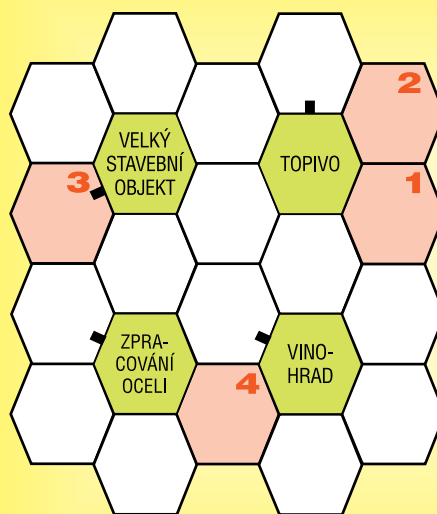
„**(Tajenka)** kroužící ve výši je velkolepost sama. Ve skutečnosti hledá v trávě myši.“ Valeriu Butulescu

- ničivá vlna
- domácí bota
- malá pokrývka hlavy
- hvízdot
- část ptačího těla



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

Buňkovka



Výrazy píšete od značek po směru hodinových ručiček kolem legendy, tajenku najdete v očíslovaných políčkách.

V tajence najdete název české řeky.

Beetlejuice Beetlejuice

Komedie / Fantasy / Horor
USA, 2024, 104 min



Snímek s názvem Beetlejuice Beetlejuice vypráví příběh tří generací rodiny Deetzových, které se po nečekané rodinné tragédii vrací domů do Winter River. Život Lydie, kterou stále pronásleduje Beetlejuice, se obrátí vzhůru nohama, když její vzpurná dospívající dcera Astrid objeví na půdě tajemný model města a omylem se otevře portál do posmrtného života. V obou říších se rodí problémy a je jen otázkou času, kdy někdo třikrát vysloví Beetlejuicovo jméno a rozpustilý démon se vrátí, aby rozpoutal chaos jemu vlastní.

Nepřivolávej nic zlého

Horor / Thriller
USA, 2024, 110 min



Seznámili se na dovolené v Itálii. Daltonovi, běžná londýnská rodina, a charismatický lékař Paddy (James McAvoy) se ženou a synem. Stačilo pár společných prázdninových zážitků a obě rodiny si sedly natolik, že krátce po návratu už Daltonovi frčí na venkov, aby využili pozvání a strávili nezapomenutelný víkend na Paddyho rozlehlém statku v přírodě, daleko od civilizace. Protože manželé Daltonovi (Mackenzie Davis a Scoot McNairy) procházejí vztahovou krizí, doufají, že trocha dobrodružství je může „nakopnout“ správným směrem. Jenže od samého příjezdu jde všechno z kopce. Slibovaný ráj na Zemi má k dokonalosti daleko a z původně okouzlivého Paddyho se vyklube podivín, jehož chování má k normálu hodně daleko. I proto se Daltonovi rozhodnou pobyt u „přátel“ ukončit předčasně. Netuší však, že je to Paddy, kdo řekne kdy a jestli vůbec odjedou.

34

Rozzum v divočině

Animovaný / Dobrodružný /
Rodinný
USA, 2024, 90 min



Robot Rozzum ztroskotá na neobydleném ostrově a musí se přizpůsobit jeho drsnému prostředí, postupně vybudovat vztahy s ostrovními zvířecími obyvateli a stát se adoptivním rodičem osířelého housátka.

Nikdy se nepouštěj






Komedie / Akční
Francie, 2023, 87 min



Rodina, kterou už léta pronásleduje zlý duch. Jejich bezpečí a okolí se zpochybní, když si jedno z dětí položí otázku, zda je zlo skutečné.

KŘÍŽOVKA

Marcus Tullius Cicero: „...“

POMŮCKA: ALEA, CRY, PLEBÁN, PPR, TURKU	ČÍSLO POPISNÉ ZKR.	ABYCH NE- ZAPOMNĚL	MĚSTO OKR. PÍSEK		PŘÍTEL	ALKOHO- LICKÝ NÁPOJ	NALÉZT	FARÁŘ ZASTAR.		SARMAT	LESKLÝ NÁTĚR	POVOLÁNÍ	INICIÁLY BÝVALÉHO TENISTY AGASSIHO
BRODIVÝ PTÁK				STEPNÍ PTÁK					FRAN- COVKA				
INICIÁLY MALÍŘE RUBENSE				RUSKÁ MĚNA OPĚT HOVOR.					LARISA DOMÁCKY CESTOVAT AUTEM				
	1. DÍL TAJENKY TYP VOLKS- WAGENU												HONIT
POTAŽENÍ						TVRDÉ TROPICKÉ DŘEVO PRASNICE					INIC. BÁSN. HRUBÍNA DĚLITELNÉ DVĚMA		
OPSANÁ KOPIE TEXTU					SVANOUT SUBTROPIC- KÉ PLODY					VIDINA VE SPÁNKU SOK			
HON				OVINUTÍ PRKNO					ZRZAVÁ HMYZ				
OBSADIT K BYDLENÍ								SEDACÍ UMYVADLO TLACHAT					
	VRUBOUN POSVÁTNY	NĚMECKÝ ZÁPOR TV PŘIJÍMAČ					NA PRVNÍM MÍSTĚ FINSKÝ PŘÍSTAV					DODRŽO- VATI SMLOUVU	OPATŘOVAT SEDLEM
STARŠÍ ZKR.			2. DÍL TAJENKY HLESNUTÍ								DODATEK V DOPISE EVROPSKÉ PENÍZE		
SPORTOVNÍ OBUV						HAVAJSKÝ HUD. NÁSTR. ZAHALIT MLHOU							
KOSTKY LATINSKY					JEDEN ZE SMYSLŮ KUS DŘEVA NA TOPENÍ					NĚMECKÁ SPOJKA A MĚLKÉ (TALÍŘE)			
HRDINA				MEZINÁROD. SMLOUVA BEZKMENNÁ DŘEVINA					PŘÍPRAVEK NA NÁDOBÍ PŘEDLOŽKA				
AKADEMIE VĚD ZKR.			OTÁZKA 3. PÁDU OBRUBY OBRAZŮ					VELKÉ TÁCY CITOSLOVCE CVAKNUTÍ					
NEALKO- HOLICKÉ PIVO							PLAKÁT ANGLICKY JM. ZPĚV. JAHELKY				TO ANGLICKY ARTUR DOMÁCKY		
	3. DÍL TAJENKY INIC. ZPĚV. HERMANOVÉ											CHEM. ZN. SELENU	INICIÁLY BÝVALÉHO FOTBALISTY ROSICKÉHO
POVRCHOVÝ DŮL				DRUH PLÍŠNO- VÉHO SÝRA					CÍRKEVNÍ OBRÁD SLOVENSKY				
POBAVENÍ MN. Č.				NAPUČHLÉ MÍSTO					PRCHAVÁ KAPALINA				

Tajenka křížovky z 7. - 8. čísla roku 2024: Má takový smysl, jaký mu dáme.

14.
ROČNÍK



HLEDÁ SE  **SESTRA**
SYMPATIE

Nejedná se o klasickou soutěž krásy.

My hledáme výjimečnou sestru! Mottem celého projektu je: „Krása má mnoho podob!“
A jaká by měla Sestra sympatie být? Především **sympatická a srdečná, empatická a stylová.**
Splňujete tyto předpoklady? Pak se budeme těšit právě na vás!

HARMONOGRAM SOUTĚŽE

1. 6. – 30. 10. 2024	REGISTRACE
1. 12. 2024 – 30. 1. 2025	HLASOVÁNÍ VEŘEJNOSTI o postup 12 soutěžících do finále online na stránce www.sestrasympatie.cz
1. 2. 2025	ZVEŘEJNĚNÍ 12 FINALISTEK na internetových stránkách www.sestrasympatie.cz a FB
2. 3. 2025	MEETING FINALISTEK
7. 3. 2025	FINÁLE v rámci 13. reprezentačního plesu sester – Sestry na sál!, palác Žofín, Praha

Pokud se na vás vztahuje zákon č. 96/2004 Sb., o nelékařských zdravotnických povoláních, a zároveň máte buď občanství České republiky, nebo vykonáváte nelékařské zdravotnické povolání na území České republiky alespoň 3 roky, pak můžete být právě vy tou, kterou hledáme – nejsympatičtější Sestrou sympatie!

Registrace probíhá **od 1. června 2024 do 30. října 2024** na webových stránkách

www.sestrasympatie.cz

Chcete znát více informací a nenalezla jste je na webu? Kontaktujte nás na info@sestrasympatie.cz nebo na telefonním čísle 777 478 111.