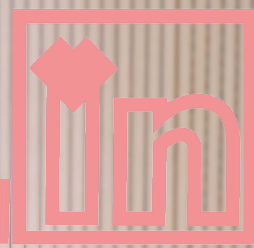


# MOTOL



Michal Tichý & Michaela Kuklová  
& Nela Lichtenbergová

KAŽDÝ LÉKAŘSKÝ ÚSPĚCH  
MÁ SVOU LIDSKOU TVÁŘ

*Náborový příspěvek*



# 100 000,- Kč

**na vybrané pozice všeobecných/  
dětských sester a farmaceutických asistentů**

bližší informace získáte na  
našich kariérních stránkách:



*Přidej se k nám!*



# FN MOTOL NA SÍTÍCH

FACEBOOK

**Fakultní nemocnice v Motole**

Forbes Česko již potřetí sestavil výběr 50 nejlepších lékařek a lékařů Česka.

Vážíme si toho, že právě 10 z nich pracuje ve Fakultní nemocnici v Motole. Je to ocenění nejen jejich práce, ale také práce týmů, které vedou.

👉 Článek naleznete zde: <https://forbes.cz/lists/lekari2025/>

Grafika: Forbes, Canva

INSTAGRAM

**fnmotol**

Radek Kašprek @kasparekradek a Tomáš Franek @cheffenix predali vytezek z prodeje triček od @food.addictors primrce Dětského urgentního pjjmu MUDr. Jitce Mllerov Dissou, MBA. Dar použijí na zveleben prostor Dětského urgentního pjjmu, aby ten pobyt pro děti byl pjjnší.

A protože Radek Kašprek je táta, hned si vyzkoušel techniku resuscitace děte.

Děkujeme 📄

#fnmotol #dar #kasparekradek #cheffenix #foodaddictors #detskyurgentniprijem

**Fakultní nemocnice v Motole**

Rostoucí endoprotézy – rešení pro dětsk onkologick pacienty

Terapie onkologických onemocnění pohybového aparátu je často velmi nron. Klíčovou rolí hraje radikln odstranění nádoru a nsledn rekonstrukce, což je obzvlst komplikovan u dětských a adolescentních pacientů. Klinika dětsk a dospěl ortopedie a traumatologie 2. LF UK a FN Motol vyuiv nov moderní technologie individuln rostoucí náhrady kostí a kloubů, které pnnšej revolun možnosti lěby.

Pro koho jsou urěeny?

- ➡ jsou vhodn pro pacienty s maligními ndary kostí, které se zatím nerozily do dalšíchst těla. Nejčastěji se jedná o osteosarkom nebo Ewingův sarkom.

Jak mají výhody?

- ➡ hrozuj rozshl resekce kostí (např. femur, tibia) i plehlch kloubů (kyčel, koleno).
- ➡ nonjj automatizovan prodlužování implantátu s pzpsobenm prozenmu růstu děte a zabrauj tak vzniku rozdln dlky končetin.

Naše výsledky

Na klinice jsme dosud uspěšn provedli tři operace:

- ➡ kompletn náhrada stehenní kosti včetně kyčel a kolene

**fnmotol**

rvn prask miminko roku 2025 se narodilo ve FN Motol

S radostí oznamujeme, že pvn prask novoroční miminko roku 2025 přičilo na svět ve Fakultní nemocnici v Motole. Chlapeček Artur se narodil 26 minut po půlnoci, měr 45 cm a v 2150 g. Artur je nejen pvnm miminkem roku v Praze, ale zároveň pat mezi pvnch 10 novorozent v celé České republice. Jsme hrd, že pv v naší nemocnici začal svjivotn piběh.

Gratulujeme rodině a pjeme Arturkovi hodn zdrav a štěstí doivota! 📄

Foto: freepik.com



*Michaela Kuklová, Nela Lichtenbergová & Michal Tichý*

## Atlas novorozeneckých patologií

### PŘEDMLUVA AUTORŮ

S radostí a určitou hrdostí předkládáme odborné veřejnosti „Atlas novorozeneckých patologií“. Dlouho jsme zvažovali název, nakonec jsme zvolili „Atlas“, protože nejlépe vystihuje záměr vytvořit především ilustrovanou publikaci.



## Budoucnost ortopedie

Lékaři z Kliniky dětské a dospělé ortopedie a traumatologie 2. LF UK a FN Motol provedli v loňském roce první implantaci individuálně vyrobené částečné povrchové náhrady hlavičky kyčelního kloubu u mladého pacienta se segmentální nekrózou hlavičky kyčelní kosti. Šlo o vůbec první implantaci na bázi individuálně zhotoveného implantátu tohoto typu v České republice.



## Onemocnění a poruchy hlasivek

Hlas je jedním z našich nejdůležitějších komunikačních nástrojů, který často bereme jako samozřejmost. Teprve při problémech, jako je chrapot nebo ztráta hlasu, si uvědomíme jeho zásadní význam. Přestože jsou hlasivky pouze drobné struktury o délce kolem 2 cm, jejich správná funkce ovlivňuje nejen naši schopnost komunikace, ale i celkovou kvalitu života.



# Děkovné dopisy

Vážení,

byla jsem na oddělení Otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku. Ošetřoval mě MUDr. Cha Sangyun a sestřička Balounová, kterým bych chtěla opravdu moc poděkovat za ošetření, vstřícný a ochotný přístup. Též velké poděkování patří sestřičce, která mě převážela na křesílku na přístroje k paní doktorce, těm patří také moje díky, bohužel si ale nevzpomínám na jména. Po ošetření jsem jako v novém světě. Když jsem viděla, v jaké neuvěřitelné zátěži vykonávají všichni profesionální práci, mají můj velký obdiv. Přeji všem zaměstnancům hlavně hodně zdraví a slušné spokojené pacienty.

Velké díky všem, Božena

Dobrý den,

dovolte mi, abych vyjádřila poděkování ortopedickému oddělení nejen za příkladnou profesionální péči, ale především za lidský a empatický přístup k pacientům. Poděkování si zaslouží konkrétně operační tým vedený doc. MUDr. Štastným, Ph.D., lůžkové oddělení a JIP. Poděkování píší nejen za sebe, ale i za ostatní pacienty, kteří se mnou byli hospitalizováni na ortopedickém oddělení. Motolské ortopedické oddělení se díky svým zaměstnancům právem řadí mezi špičku evropského zdravotnictví.

Děkuji, s pozdravem Erna a ostatní pacienti

Vážení,

v důsledku nepřízné osudu jsem od roku 2001 pacientem Fakultní nemocnice Motol. Touto cestou bych rád poděkoval primáři Jechovi a pracovníkům chirurgické kliniky, primáři Krylovi a pracovníkům spondylochirurgické kliniky, primáři Linkemu a pracovníkům onkologické kliniky. Zde bych také rád poděkoval Zuzaně Gyárfášové, která je fenomenální na odběry krve a také stále usměvavé Jitce Spáčilové a paní Kadlecové z denního stacionáře. Uvedení primáři Jech, Kryl a Linke jsou diamanty fakultní nemocnice Motol vybrané do těch nejceněnějších briliantů.

Prim. MUDr. Zbyněk Jech mě operoval dvakrát. Víím, že se na každou operaci zodpovědně připravuje, proto každá operace a doba po operaci proběhly bez jakýchkoli komplikací. Malými laparotomiemi vyřešil velké problémy, ale v tom tkví právě jeho vysoká profesionalita. Jsem přesvědčen, že oběma operacemi mi pan primář zachránil a prodloužil život, který mohu trávit uprostřed mé bezvadné rodiny.

Prim. MUDr. Janu Krylovi bych rád poděkoval za brilantní operaci, která byla urgentní. Provedl ji osobně a velice profesionálně, takže od té doby netrpím žádnými bolestmi. Také často vzpomínám na sestřičky z anesteziologie. Při přípravě na operaci dělaly legraci, já jsem se tam rozesmál a za chvíli jsem byl v limbu.

Po ukončení chirurgické léčby jsem v péči v onkologické ambulanci prim. MUDr. Zdeňka Linkeho. Nesmírně si vážím jeho profesionálního, starostlivého, obětavého a empatického přístupu. Také oceňuji jeho trpělivost, s jakou mi veškeré mé dotazy vždy ochotně zodpoví a vše vysvětlí. Jsem mu za to neskutečně vděčný a díky rozvážně zvoleným léčebným postupům mu jistě vděčím za svůj dosavadní život.

S pozdravem, František

Dobrý den,

ráda bych poděkovala dětskému očnímu oddělení pod vedením MUDr. Hložánka.

Každý, koho jsme zde s dcerou potkaly, byl neskutečně milý, laskavý a plný empatie. Nemohu jmenovat někoho konkrétního, protože se to opravdu týká všech. Věřím, že to, jak se tam nemocné dítě cítí, napomáhá k jeho rychlejšímu uzdravení. Celý tým dělá vše pro to, aby děti na tomto oddělení byly spokojené a veselé. Nepočítala jsem s tím, že moje dcera dokonce nebude chtít domů! A to trpí velkým strachem z lékařů... nebo lépe napsat že trpěla. Protože pro ni byla hospitalizace a operace jako výlet či jeden z prázdninových zážitků. Jako maminka jsem jim neskutečně vděčná. Uvědomuji si, že takový krásný lidský přístup bohužel není běžný, a právě proto bych toto oddělení vyzdvihla a přála bych si, aby se jejich jednáním ostatní inspirovali.

S velikou úctou, Tereza

Vážení,

chci poděkovat týmu pohotovosti. Dcera, která má malé miminko a kojí, měla úraz, který si vyžádal lékařské ošetření. Celé to proběhlo během hodiny. Naprosto profesionálně a úžasně empaticky se chovali všichni, kteří jí ošetřovali. S touto nemocnicí mám i další výborné zkušenosti, konkrétně s oddělením neurologie.

Děkuji, Alena

Vážení,

chtěla bych velmi poděkovat a ocenit práci kolektivu z Kliniky infekčních nemocí a cestovní medicíny 2. LF UK a FN Motol. Byl zde hospitalizován můj tatínek a s takovou empatií a úžasnou péčí, kterou mu zde věnovali, jsem se dlouho nesetkala. Ještě jednou moc děkuji lékařům, sestřám, sanitářům a pomocnému personálu.

S úctou, Helena

Dobrý den,

podstoupila jsem operaci na Ortopedické klinice a ráda bych touto cestou poděkovala a pochválila všechny zaměstnance tohoto oddělení. V Motolské nemocnici jsem byla hospitalizována poprvé a všem zde pracujícím chci opravdu upřímně poděkovat.

S pozdravem, Iveta

Vážení,

tímto bych moc ráda poděkovala Stomatologické klinice za skvělou péči o naší dceru. Perfektní přístup, milé a empatické, vstřícné, ochotné, přátelské jednání jak lékařů, tak sestřiček. Moc děkujeme za péči a milý přístup, moc si toho vážíme.

S pozdravem, Barbora

## Michal Tichý & Michaela Kuklová & Nela Lichtenbergová



# KAŽDÝ LÉKAŘSKÝ ÚSPĚCH MÁ SVOU LIDSKOU TVÁŘ

Za každým lékařským úspěchem není jen vědecký pokrok a technologické inovace, ale především lidská touha pomáhat, soucit a osobní nasazení. Propojují se zde dovednosti, zkušenosti, týmová práce a lidský přístup. Medicína není jen o léčbě nemocí, ale také o důvěře a upřímné snaze pomoci pacientům - o vztahu, který vzniká mezi lékaři a jejich svěřenci. Každý příběh na cestě k uzdravení má svou lidskou tvář, a proto k nám zavítala česká herečka, dabérka a malířka Michaela Kuklová se svou neteří Nelou Lichtenbergovou, která byla dříve pacientkou doc. MUDr. Michala Tichého, CSc., emeritního přednosty Neurochirurgické kliniky dětí a dospělých 2. LF UK a FN Motol.



Odpovídá Michal Tichý:

**MICHALE, JSTE BÝVALÝ PŘEDNOSTA NEUROCHIRURGICKÉ KLINIKY DĚTÍ A DOSPĚLÝCH A CELÝ ŽIVOT JSTE NEUROCHIRURGIÍ VĚRNÝ. CO NEBO KDO VÁS INSPIROVAL, ABYSTE SE NA TUTO CESTU VYDAL? ŠEL JSTE V NĚČÍCH STOPÁCH?**

Lékaři byli v naší rodině po generace, pradědeček J. Mácha byl rodinným lékařem v Jižních Čechách (Blatná, Písek) ještě v době Rakousko-Uherska. Otec maminky, Václav Šváb, byl profesorem radiologie a dlouhodobým přednostou Radiologické kliniky na Karlově náměstí. Maminka Hana byla pediatričkou a novorozenečkou ordinářkou ve Vinohradské nemocnici. Otec Jiří Tichý byl profesorem neurologie, přednostou neurologické kliniky na Karlově náměstí a prvním polistopadovým děkanem 1. LF. To, že budu studovat medicínu, vyplynulo jaksi přirozeně; neměl jsem ani jinou představu o svém budoucím směřování. Během posledních dvou let studia na lékařské fakultě jsem docházel jako stážista na neurochirurgickou kliniku v UVN Praha a obor mne naprosto zaujal. Po absolvování fakulty v roce 1978 jsem měl to štěstí, že jsem mohl nastoupit na nově zřízené oddělení dětské neurochirurgie v Motole pod vedením profesora Vladimíra Beneše nejstaršího. Toto pracoviště jsem pak po konkurzu v roce 1990 vedl jako primář a později po ustanovení kliniky jako přednosta do roku 2020.

## doc. MUDr. Michal Tichý, CSc.

**Emeritní přednosta Neurochirurgické kliniky dětí a dospělých 2. LF UK a FN Motol**

**Oblíbená kniha:** Knih by bylo rozhodně více než jedna. Humorem mne okouzli Saturnin od Zdeňka Jirotky, cestopisy Ladislava Zibury, zvláště Prázdniny v Evropě. Rád se vracím k povídkám od Toma Hankse, knihám Dana Browna a z drsnější literatury ke skandinávské krimi.

**Oblíbený film:** Kmotr

**Nejkrásnější dovolená:** Italské Dolomity a ze vzdálenějších destinací Jihoafrická republika.

**Nejsilnější životní vzpomínka:** Narození obou dcer.

**Životní motto:** Není čas na vyhoření

**Co si neodepřete:** Dobré jídlo, pro mne je to především červené maso a mořské plody.

**JAKÉ POKROKY SE NA NEUROCHIRURGICKÉ KLINICE DĚTÍ A DOSPĚLÝCH ODEHRÁLY BĚHEM VAŠEHO PŮSOBENÍ? ČEMU KONKRÉTNĚ JSTE SE VĚNOVAL A PODAŘILO SE VÁM ZAVÉST NĚJAKÉ POSTUPY JAKO PRVNÍ V ČESKÉ REPUBLICE?**

Z původního výhradně dětského pracoviště vznikla postupně Neurochirurgická klinika dětí a dospělých, zabývající se problematikou neurochirurgie v celém rozsahu, od novorozenců až po seniorský věk. V rámci oboru jsem se věnoval řadě okruhů neurochirurgie, operacím nádorů mozku a míchy, vrozeným vadám, cévním anomáliím mozku u dětí. Zcela zásadní problematikou pro mne byla část funkční neurochirurgie, léčba spasticity u dětí a chirurgická léčba epilepsie u dětí a dospělých. Na našem pracovišti se podařilo zavedení nových postupů, které jsme provedli jako první v republice. V léčbě spasticity se jednalo o operační léčbu pomocí cíleného protínání zadních míšních kořenů, tzv. selektivní dorzální rizotomie, dále implantací baklofenové pumpy pro spasticitu u dětí. V rámci epileptochirurgického programu jsme jako první v republice zavedli funkční hemisferektomii u dětí. Jsme jediné pracoviště v ČR, provádějící tento výkon jako standardní součást operační léčby epilepsie. Celkem se jedná o třetí národní prvenství.

**CO MÁTE NA SVÉ PRÁCI V OBLASTI NEUROCHIRURGIE NEJRADĚJI? NAPLŇOVALA VÁS PRÁCE LÉKAŘE (PRIMÁŘE, PŘEDNOSTY) CELÝ ŽIVOT?**

Neurochirurgie je fascinující obor, operace pod mikroskopem a endoskopem jsou jako vstup do jiného světa. Ačkoliv

jsou vlastní operace výhradně individuální záležitostí a odpovědností operátora, je neurochirurgie obor vysoce interdisciplinární a závislý na spolupráci s řadou dalších odborností. Jsem rád, že jsem pracoval se skvělými spolupracovníky na klinice, sále i v dalších částech nemocnice. Byly samozřejmě chvíle i méně radostné, ale práce, a hlavně na sále, mě vždy naplňovala. Obrovskou radost přináší kontakt s pacienty, kteří byli operováni před mnoha lety i pro velmi závažné diagnózy, a nyní žijí plnohodnotný život, včetně rodin a vlastních dětí.

**CO NAOPAK POVAŽUJETE NA SVÉ PRÁCI ZA NEJTĚŽŠÍ?**

Asi nejtěžší je najít rovnováhu mezi empatií vůči pacientovi a schopností efektivně s ním komunikovat, aniž byste se příliš vžili do jeho osudu. Nemůžete se trápit nad osudy všech pacientů, to jednoduše nejde. Velmi náročné je také říct rodičům, že pro jejich dítě už nemůžeme nic udělat. Z chirurgického hlediska se někdy dostanete k typům nádorů nebo onemocnění, které jsou obtížně operovatelné a to klade extrémní nároky na rozhodování a techniku operace.

**PROŽÍVAL JSTE U NĚKTERÝCH OPERACÍ STRACH?**

Kdyby měl člověk strach, neměl by tu operaci dělat a měl by se domluvit s někým, kdo ten strach nemá. To se stát může.

**ROZHODL SE NĚKDO Z VAŠÍ RODINY NÁSLEDOVAT VAŠE KROKY A VĚNOVAT SE MEDICÍNĚ?**

Starší dcera Tereza vystudovala fyzioterapii, které se celý život věnuje. V roce 2021 otevřela vlastní pohybové



studio a ve své práci propojuje aktivní fyzioterapii a výuku jógy dle konceptu B.K.S. Iyengara. Mladší dcera Michaela se po zkušenostech z dětství, kdy nás s manželkou viděla dohromady asi 15 dní v měsíci (manželka je rovněž lékařka), vystudovala ČVUT a je stavební inženýrkou.

**KDYŽ NA SOBĚ ZROVNA NEMÁTE BÍLÝ PLÁŠTĚ, ČÍM VYPLŇUJETE SVŮJ VOLNÝ ČAS A CO VÁS DĚLÁ MOMENTÁLNĚ NEJVÍCE ŠTASTNÝM?**

Od mládí jsem byl veden ke sportu, nejprve závodnímu plavání v žákovské a juniorské kategorii, pak jsem se věnoval sjezdovému lyžování za klub Medicína Praha, vysokoškolská liga a krajské přebory. Sport jsem bral jako důležitou součást života, ale bez větších ambicí. O to jsem ale sportoval raději, závodní plavání jsem opustil ve chvíli, kdy náročnost tréninků kolidovala s jinými zájmy a studiem. V současné době je mým hlavním koníčkem chalupa, kde trávím většinu volného času. Na sport jsem ale nezanevřel, z kondičních důvodů jezdím na elektrokole. Jsem rád, že po úspěšných operacích obou kolen se s totálními endoprotézami mohu opět věnovat sjezdovému lyžování.

**MUZIKA JE PRO VÁS DŮLEŽITOU SOUČÁSTÍ ŽIVOTA. JAK JSTE SE DOSTAL KE HRANÍ V LÉKAŘSKÉ KAPELE LUES 3? JAKÁ MÍSTA JSTE SPOLEČNĚ S KAPELOU NAVŠTÍVIL A KTERÉ Z NICH BYLO VAŠE NEJOBLÍBĚNĚJŠÍ?**

Je naprostým paradoxem, že jako člověk, který není schopen zazpívat čistě ani zapískat nejzákladnější melodii nebo písničku, jsem hrál řadu let v lékařské kapele LUES 3. Za mzdu z prázdninové brigády v pivovaru jsem v roce 1970 zakoupil bicí soupravu a členem kapely s malou pauzou jsem byl až do roku 2015 – krásných 45 let. Kapelníkem byl můj otec, ale do skupiny jsem se dostal ani ne tak z praxe, ale protože nikoho neměli. Hráli jsme na všech plesech mediků, řadě domácích i mezinárodních kongresů, opakovaně na zahraničních univerzitních akcích v Regensburgu, Heidelbergu, v Lisabonu, Amsterdamu. Z důležitých míst to v Praze byl Sjezdový palác v Holešovicích, Kongresový palác, Žofín a dokonce velký sál v Lucerně. K nejoblíbenějším místům patřily vltavské parníky, kam se dixielandová muzika rozhodně hodí. Jednou jsme parník Vltava tak rozhoupali, že se málem potopil. Našimi kmenovými zpěvačkami

byly postupně Jitka Vrbová, Eva Emingerová a Darja Kuncová.

**JAKOU RADU BYSTE DAL MLADÝM LIDEM, KTEŘÍ ZVAŽUJÍ PROFESNÍ DRÁHU V MEDICÍNĚ?**

Vybrat si sami obor, který je bude opravdu těšit, nenechat se odradit možnými dílčími neúspěchy, počítat s vysokou časovou náročností a psychickou zátěží. Ale přes všechny složitosti je radost a uspokojení z úspěšné léčby velmi naplňující.

**PANÍ KUKLOVÁ SE V ROZHOVORU PO DĚLILA O SVÉ SILNÉ CITOVÉ POUTO KE ZVÍŘATŮM A O TOUZE S NIMI PRACOVAT, PROTOŽE VĚŘÍ, ŽE MÁ DAR S NIMI KOMUNIKOVAT. MÁTE TAKÉ PODOBNÝ VZTAH KE ZVÍŘATŮM A CÍTÍTE S NIMI NĚJAKÉ SPOJENÍ?**

Ano, zvířata byla a jsou v mém životě velmi důležitá. Jako malý chlapec jsem měl neodolatelnou touhu dotknout se každého psa kterého jsem potkal a vždy jsem si přál mít jednou vlastního. To se mi splnilo až v mých 50 letech a celých 18 let jsem choval rhodéské ridgebacky. Nyní se doma staráme o 2 záchráněné kočičí sourozence.



Odpovídá Michaela Kuklová:

**MÍŠO, JSTE HEREČKA, DABÉRKA, MALÍŘKA... A PRO NÁS NAVŽDY TAKÉ PRINCEZNA JASNĚNKA. ČÍM JSTE SE JAKO MALÁ TOUŽILA STÁT V DOSPĚLOSTI?**

Nejprve jsem chtěla pracovat se zvířaty. Myslím, že jsem měla dar s nimi komunikovat. Vzpomínám si třeba, jak jsem chodila pomáhat se psy jedné myslivkyni. Občas si brala psy na hlídání v době dovolených. Tehdy měla v kotci agresivního německého ovčáka a já přísný zákaz přiblížení ke kotci, byla jsem dítě. Krmivo mu museli dávat zahrnutím vodou, nasadit košík, obojek a vzít ho ven se nedařilo ani po pár dnech. Sedla jsem si k pletivu a něco jsem mu povídala, za chvíli přestal vrčet, pak očuchal mou dlaň a pak jsem vlezla do kotce. Byl ke mně moc milý, mazlíl se. Cítila jsem se naprosto bezpečně. Jindy jsme s kamarádkou našly na výletu třináctikilového německého ovčáka. Ten pes k nám od té chvíle nepustil nikoho na pět metrů. Jeho výraz s vyceněnými zuby byl jako z hororu. Naštěstí se ho ujali mí přátelé, kde našel šťastný domov a obnovil si důvěru k lidem. Příkladů mám

hodně, nebála jsem se ničeho, ani šelem, ale tu schopnost se napojit na zvířata a vědět, že mi neublíží, jsem asi ztratila s narozením syna. Asi proto, že jsem se začala o sebe bát. Ještě jsem chtěla být malířkou, ale když jsem v sedmé třídě dostala první roli, bylo rozhodnuto. :)

**JE NĚCO VE VAŠÍ KARIÉŘE, CO BYSTE S ODSUPEM ČASU UŽ OPAKOVAT NECHTĚLA? A NAOPAK – JE NĚJAKÝ VZÁCNÝ OKAMŽIK, NA KTERÝ DODNES RÁDA VZPOMÍNÁTE?**

Rozhodně bych už nechtěla dělat žádné fyzicky náročné scény, třeba běhání, natáčení v ledové vodě apod. A vzácný okamžik? Setkání s osobnostmi, třeba s francouzským hercem Philippem Noiretem.

**V DOBĚ PANDEMIE VÁM LIDÉ POSÍLALI FOTOGRAFIE SVÝCH BLÍZKÝCH A VY JSTE JE PROMĚŇOVALA V AKVARELOVÉ OBRAZY. PAMATUJETE SI NA NĚJAKOU ZVLÁŠT DOJEMNOU NEBO ZAJÍMAVOU ZAKÁZKU? MOHOU SE NA VAŠE VÝTVORY NĚKDE LIDÉ PODÍVAT?**

Moje obrázky jsou zatím k vidění jen na mých instagramových profilech. Dojemně

byly zakázky už zemřelých lidí. Ale nejvíc mě bavilo malovat děti.

**VÁŠ SYN O VAŠÍ KARIÉŘE DELŠÍ DOBU NETUŠIL. JAK SE VÁM TO PAVEDLO SKRÝVAT?**

Bylo to snadné, říkala jsem, že jdu do práce a ne hrát představení, nebo natáčet. Své pohádky jsem mu nepouštěla. Ale pak se na mě jednou ve školce sesypaly jeho spolužačky a bylo to venku. Přesto byly moje obavy zbytečné, k herectví vůbec neinklinuje. V herectví se musí uspět, jinak je to frustrující zaměstnání na hraně chudoby. Ale kdyby se pro něj sám rozhodnul, tak by moji podporu samozřejmě měl, to je jasné. :)

**V ROCE 2020 JSTE SDÍLELA ZPRÁVU O DIAGNÓZE KARCINOMU PRSU. JE POVZBUDIVÉ, ŽE VÝSLEDKY KONTROL JSOU NYNÍ PŘÍZNIVÉ A BLÍŽÍ SE KONEC VAŠÍ LÉČBY. JAK SE CÍTÍTE V TÉTO FÁZI A CO VÁM POMÁHALO ZACHOVAT KLID A POZITIVNÍ MYŠLENÍ?**

Cítím se zdravá, děkuji. Svůj klid a pozitivní myšlení si vysvětluju tím, že měl syn 11 let a potřeboval mě. Nemohla jsem si



## Michaela Kuklová

**česká herečka, dabérka a malířka**

**Oblíbená kniha:** Všechny od Dana Browna

**Oblíbený film:** Láska nebeská

**Nejkrásnější dovolená:** Thajsko

**Nejsilnější životní vzpomínka:** Vyhraný soud po deseti letech, kdy jsem bojovala o celou svou budoucnost a kladné zprávy ohledně zdraví milovaných i svého.

**Životní motto:** Nedělej druhým, co nechceš, aby dělali oni tobě.

**Co si neodepřete:** Rohlík



dovolit být před ním nemocná, skeptická, plačtivá a popravdě mě to ani nenapadlo. Fungovala jsem stále naplno. Mně to pomáhalo psychicky. Ne, že by někdy nepřišly slzy, propady, úzkosti. Myslím si, že to bylo tehdy spíš kvůli čerstvému vztahu s mladším partnerem v souvislosti s mastektomií a strachem z léčby, která člověka fyzicky mění. Umělý přechod, přibírání, likvidace estrogenu z těla (stárnutí, neduhy), otoky atd. V tom mi moc pomohlo chodit cvičit do posilovny, zdravá strava a schopnost nepřibrat, ale naopak zhubnout a dostávat se do kondice. Jsem k sobě velmi kritická, a když ve svých očích selhávám (vítězí pohodlnost, lenost), tak se dostávám do psychické nepohody. Potřebuji najít vždycky balanc. Teď jsem zrovna v období lenosti a necítím se nejlíp. Nemoc mi pomohla naučit se mít více ráda, ale zároveň mám stále výčitky, když necvičím, jím víc tuků a cukrů a ne tak zdravě, jak bych měla. Otrnulo mi. Musím se zase zberchat. Když už mám výsledky, pak už jsem držák. Ale začít... :)

## **VAŠI NETER ZACHRÁNIL PRÁVĚ PAN DOCENT TICHÝ. JAK JSTE TUTO SITUACI PROŽÍVALI JAKO RODINA?**

Byl to jeden z mých nejhorších zážitků. Byla středa a bráška se švagrovou se vrátili z Motola bez Nelinky. Operace byla v plánu na pátek. Poprvé jsem viděla brečet brášku, objímali jsme se, říkal mi, že by mi to nikdy nepřál zažít, ale já cítila obrovskou bolest a strach. Najednou jsem věděla, že jestli to nedopadne dobře, skončí životy nás všech. S maminkou jsem ležela v posteli a obě topící se v slzách jsme vyzývaly všechny anděly a naše zemřelé, včetně zvířat, aby nám pomohli.

S docentem Tichým jsem vedla ohledně Nelky rozhovory já. Jak předoperační, tak pooperační, a rodičům i Nelince jsem tlumočila jen podstatné. Vše mi trpělivě vysvětloval. A pak se k nám začalo donášet, jaké štěstí Neli měla, že operatéri jsou tam skvělí všichni, ale pan docent má

obrovský operační dar. Že si troufne tam, kam už jiní ne, a je si jistý, že to zvládne. Nádor byl rozsáhlý, život ohrožující, a zvládl ho odstranit celý. Naštěstí nebyl maligní. Rekonvalescence probíhala přesně tak, jak řekl, a díky jeho rozhodnutí se úspěšně podařilo vyhnout zavedení tzv. shuntu (čtete šant), kdy doživotně odtéká mozkomíšní mok z hlavy díky ventilu a hadičce do břicha.

## **KDO VÁS V ŽIVOTĚ DOKÁŽE NEJVÍCE ROZESMÁT A POVZBUDIT V TĚŽKÝCH CHVÍLÍCH?**

Nejvíce legrace zažívám při práci se svými kolegy. Kdyby herectví byla chirurgie, tak s námi nikdo nevyvázne živý. (smích) Ale protože není a smích život prodlužuje, dá se říct slovy mé nejlepší kamarádky, herečky Vlasty Hartlové, že my jsme lékaři duší. A asi proto se herci a lékaři vždycky měli ve vzájemné lásce a úctě. :)

Odpovídá Nela Lichtenbergová:

## **NELI, JAK SE VÁM DNES DAŘÍ?**

Žiju normální zdravý život, jezdím na koních, studuji, vyučuji jezdeckví...

## **JAKÉ POCITY VE VÁS VZBUDILO, KDYŽ JSTE SE ŠLA PODÍVAT NA ODDĚLENÍ, KDE JSTE SE KDYSI LÉČILA?**

Chvillemi se objevily nepříjemné vzpomínky na jehly a vše, čeho se člověk bojí, což vyvolalo chvilkovou úzkost. Ale zpětně nemám žádné trauma. Jako dítě jsem to prožívala tak plynule, že to pro mě nebylo tak traumatizující, jak to asi vnímali dospělí. V té době jsem si neuvědomovala, co všechno se může stát, a nikdo mi neříkal detaily, takže jsem byla chráněná před těmi informacemi. Vůbec mi tehdy nepřišlo, že mám nějaký závažný problém, a vlastně i teď mám pocit, že to nebylo tak vážné.

## **CHTĚLA BYSTE SE PODĚLIT O NĚJAKÝ**

## **SKVĚLÝ ZÁŽITEK Z VAŠEHO ŽIVOTA A PANU DOCENTOVÍ NĚCO VZKÁZAT?**

Operace a následné období zotavení mi otevřely oči ohledně hodnoty každého dne. Naučilo mě to vážit si každého okamžiku, úsměvu i setkání. Uvědomila jsem si, jak křehký a cenný život je, a jak je důležité neztrácet naději ani v nejtěžších chvílích. Chtěla bych Vám z celého srdce poděkovat za Váš přístup a neocenitelnou péči. Vaše dovednosti a profesionalita jsou pro mě velkou inspirací. Děkuji Vám za šanci, kterou jste mi dal, a přeji Vám mnoho dalších úspěchů v pomáhání dalším lidem. Moc si vážím Vaší práce a děkuji za to, co děláte!

## **CO BYSTE SPOLEČNĚ VZKÁZALY LÉKAŘŮM A ZDRAVOTNÍKŮM, KTEŘÍ DENNĚ ZACHRAŇUJÍ LIDSKÉ ŽIVOTY?**

**Nela:** Chtěla bych všem lékařům a zdravotníkům vyjádřit obrovský obdiv a vděk za jejich neúnavnou práci. Jsou neuvěřitelně dobří v tom, co dělají. Každý den zachraňují životy, pomáhají lidem v nejtěžších chvílích, dávají jim naději a dokáží postavit jejich životy před ty své. Ta obětavost, lidskost a profesionalita jsou pro mě neocenitelné. Děkuji za to, co děláte, a přeji vám hodně sil, zdraví a radosti z vaší práce!

**Michaela:** Moc děkuji lékařům, kteří nikdy nepodcení diagnostiku, kteří vydávají svůj nejlepší um a kteří nezapomínají, že lékař musí nutně být i psycholog, protože psychický stav pacienta i jeho rodiny spolu rozhodují o úspěchu léčby. Pan docent Tichý nezachránil jen život Nelinky a kvalitu jejího života. Zachránil ho nám všem, kteří ji milujeme. Nesmíme zapomínat, že každý lékař má svůj tým (anesteziologové, sestřičky...) a všichni společně nám vracejí život a mění naše osudy. Dělají dnes a denně zázraky pod tlakem obrovské zodpovědnosti. Děkujeme, děkujeme, děkujeme!!! :)

# ATLAS NOVOROZENECKÝCH PATOLOGIÍ

## PŘEDMLUVA AUTORŮ

S radostí a určitou hrdostí předkládáme odborné veřejnosti „Atlas novorozeneckých patologií“. Dlouho jsme zvažovali název, nakonec jsme zvolili „Atlas“, protože nejlépe vystihuje záměr vytvořit především ilustrovanou publikaci.

Naprostou většinu tvoří názorné komentované obrázky vrozených vývojových vad diagnostikovatelných prenatálně či v novorozeneckém věku. Menší část zahrnuje ostatní neonatální morbidity, proto přívlastek „novorozeneckých patologií“. Více než 120 kapitol/diagnóz na 470 stranách je uspořádáno do 18 celků (byť různě rozsáhlých). Autorský tým se snažil o přehledné zpracování základních informací o významných vrozených vývojových vadách a perinatálních onemocněních novorozence. Ve strukturovaných kapitolách jsou shrnuty aktuální poznatky o příčinách, diagnostice, způsobu porodu a prognóze jednotlivých onemocnění. Jsou zde popsány asociace s jinými vadami, doporučené vyšetřovací i následné léčebné postupy. Uvádějí se rovněž přidružené komplikace a zhodnocení rizik disability.

Kniha je primárně určena mladým lékařům (gynekologům i pediatrům), aby mohli podávat komplexní informace a být partnery v diskusi se svými pacientkami či rodiči, u nichž bylo prenatálně zjištěno postižení plodu. Může být nápomocna i v diferenciální diagnostice i erudovaným pediatrům či neonatologům ve všech porodnicích i v perinatologických centrech, ve kterých se tyto nemoci často koncentrují. Zároveň by se mohla stát dobrým průvodcem pro studenty lékařských fakult, především v magisterském studiu.

Publikace chce být nápomocna také při hledání racionálního přístupu ke složitým životním situacím, především tam, kde se v klinické praxi osobní názory odklánějí od „evidence based“ medicíny, ať již na stranu přehnané skepse či naopak falešné víry v nekonečnou moc současné medicíny. Věříme, že přináší užitečné informace i pro odborníky jiných specializací. V případě pozitivního ohlasu plánujeme rozšíření atlasu v nové edici.



# UDÁLOST

## MUDr. Miroslava Balaščaková, Ph.D.

Miroslava Balaščaková je lékařkou oddělení lékařské genetiky Fakultní nemocnice Motol od roku 2006. Vystudovala magisterské studium na 3. lékařské fakultě a následně postgraduální doktorské studium molekulární biologie a genetiky na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Věnovala se cystické fibróze a zavedení novorozeneckého screeningu tohoto onemocnění. Svoji praxi získala na stážích pediatrické kliniky a neonatologické kliniky FN v Motole, dále na několika zahraničních kurzech lékařské genetiky a dysmorfologie. V roce 2013 složila atestaci z lékařské genetiky. Je autorkou a spoluautorkou vědeckých zahraničních i domácích publikací. Podílí se na postgraduálním vzdělávání lékařů.



## Doc. MUDr. Tomáš Fait, Ph.D.

Doc. MUDr. Tomáš Fait, Ph.D., se narodil roku 1971 v Praze. Praxi zahájil na 2. interní klinice FNKV. V letech 1996–2016 pracoval na Gynekologicko-porodnické klinice 1. LF UK a VFN v Praze, kde v roce 2014 habilitoval. Od roku 2016 pracuje na Gynekologicko-porodnické klinice 2. LF UK a FN Motol, nyní jako vedoucí porodního sálu. Je zástupcem 2. LF UK v SOR a garantem oboru Gynekologie a porodnictví na této fakultě. Od roku 2022 je současně akademickým pracovníkem Katedry zdravotnických studií Vysoké školy polytechnické Jihlava (VŠPJ). Je autorem a spoluautorem více než 500 odborných původních a přehledových prací a 250 přednášek popularizujících článků a cestopisných črt. Jeho současný H-index je 12. Publikuje zejména v oblasti klimakterické a reprodukční medicíny. Je autorem knih Klimakterická medicína, Estrogenní deficit, Antikoncepce, Almanach ambulantní gynekologie, Očkování proti lidským papilomavírům, Přechodem bez obav, Volně prodejné přípravky v gynekologii. Je spoluautorem knih Výchova k sexuální reprodukčnímu zdraví, Samoléčba v gynekologii, Sexuologie pro urology a gynekology a Hyperestrogenní stavy v gynekologii. Za první vydání knihy Preventivní medicína obdržel Cenu České internistické společnosti a Cenu předsednictva České lékařské společnosti J. E. Purkyně za rok 2008. Za první vydání monografie Moderní farmakoterapie v gynekologii a porodnictví získal Cenu předsednictva České lékařské společnosti J. E. Purkyně za rok 2014, za třetí vydání knihy Preventivní medicína pak Cenu ČGPS ČLS JEP za roky 2020–2021. Je redaktorem časopisu Gynekologie a porodnictví, předsedou České menopauzální a andropauzální společnosti a místopředsedou Sekce pro otázky menopauzy ČGPS ČLS JEP, členem International Menopause Society a HPV College.

## MUDr. Miloš Černý

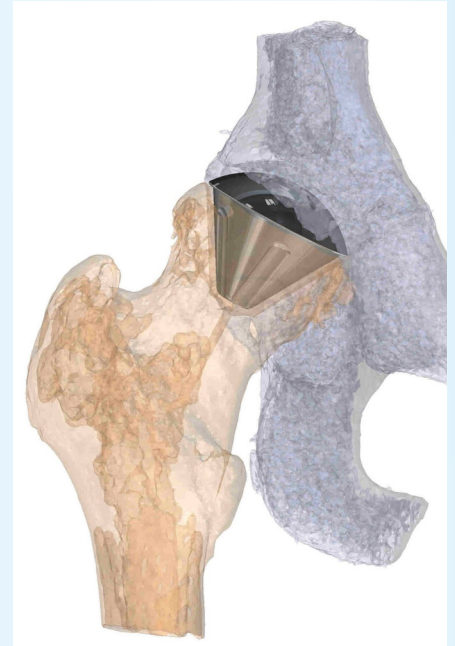
MUDr. Miloš Černý (nar. 10. 3. 1957) pochází z lékařské rodiny. V roce 1983 ukončil studium na Fakultě dětského lékařství UK v Praze. Krátce působil na Katedře farmakologie a po základní vojenské službě začal pracovat na I. dětské klinice FN v Motole, kde prošel všemi základními obory pediatrie s jejich specializovanou problematikou. V roce 1986 složil atestaci z pediatrie. Dále se věnoval neonatologii a nástavbovou atestaci v tomto oboru získal v roce 1990. Absolvoval řadu zahraničních kurzů se zaměřením na intenzivní péči a management ve zdravotnictví. Publikuje v českých i zahraničních časopisech, má aktivní přednáškovou činnost. Dlouhodobě se podílí na pre- i postgraduální výuce studentů lékařských fakult UK. V letech 1993–2013 byl vedoucím lékařem JIRP pro novorozence ve FN Motol, od roku 2013 byl primářem Novorozeneckého oddělení FN Motol a v roce 2020 se stal primářem Novorozeneckého oddělení Gynekologicko-porodnické kliniky FN Královské Vinohrady. Zde založil nadační fond „Život začíná“, jehož posláním je podpora celé kliniky. Manželka je lékařka, mají dva syny.

text: autoři knihy Atlas novorozeneckých patologií

foto: Matouš Vokatý

# Budoucnost ortopedie: V Motole provedli první segmentální náhradu kyčelní hlavice v ČR

**Lékaři z Kliniky dětské a dospělé ortopedie a traumatologie 2. LF UK a FN Motol provedli v loňském roce první implantaci individuálně vyrobené částečné povrchové náhrady hlavice kyčelního kloubu u mladého pacienta se segmentální nektrózou hlavice kyčelní kosti. Šlo o vůbec první implantaci na bázi individuálně zhotoveného implantátu tohoto typu v České republice.**



Segmentální kostní nektróza - stav, kdy dochází k odumření části kosti v důsledku nedostatečného prokrvení - vznikla v oblasti hlavice kosti stehenní u 29letého pacienta následkem terapie kortikosteroidy z důvodu nádorového onemocnění.

„Pacient se dostal do naší péče koncem roku 2023 kvůli zhoršujícím se bolestem levého kyčelního kloubu. Vyšetření potvrdila ohraničenou nektrózu hlavice stehenní kosti, vhodnou pro segmentální náhradu“ vysvětluje prof. MUDr. Vojtěch Havlas, Ph.D., přednosta Kliniky dětské a dospělé ortopedie a traumatologie 2. LF UK a FN Motol.

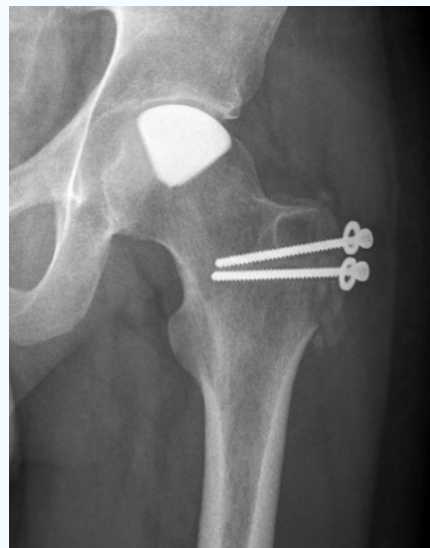
Po sérii specializovaných vyšetření zahrnujících CT a MR bylo na základě potvrzení vhodné lokalizace nektrózy, která nezasahovala více než 1/3 kulové úseče hlavice rozhodnuto o provedení individuální částečné povrchové náhrady.

Vlastní implantát a nástroje potřebné pro jeho implantaci byly tuzemským výrobcem vyhotoveny z titanové slitiny pomocí speciální technologie 3D-tisku po zhotovení makety na podkladě provedeného 3D-CT vyšetření.

Povrch individuálního implantátu je na straně kloubní plochy hladký a leštěný, s cílem snížení otěrových vlastností, na straně kosti je naopak porézní za účelem usnadnění vhojení do kosti.

„Operaci jsme provedli speciálním operačním přístupem pomocí takzva-

né řízené luxace hlavice stehenní kosti, s cílem ochránit cévní zásobení hlavice v průběhu celé operace i po ní,“ upřesňuje profesor Havlas.



Během výkonu bylo po šetrné preparaci kloubního pouzdra do hlavice v místě defektu vyfrézováno lože pro umístění implantátu ve tvaru kužele, s povrchem přesně odpovídajícím původnímu zakřivení povrchu hlavice, jak bylo naplánováno předoperačně na základě 3D-CT modelu.

Pooperační nález byl na RTG snímku velmi dobrý, v dalším sledování v průběhu roku 2024 bylo kontrolováno vhojování a neměnné postavení implantátu v kosti.

„Po operaci se mi hned ulevilo od bolesti. Za tři měsíce mi doktoři dovolili plnou zátěž, a i pohyblivost kloubu se

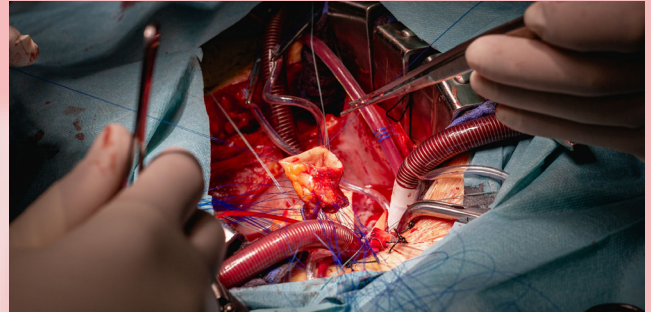
postupně výrazně zlepšila. Do normálního života jsem se mohl vrátit už za půl roku od zákroku. Teď při poslední kontrole už zvládám běžnou zátěž bez problémů a dokonce mi povolili začít s prvními sportovními aktivitami,“ popisuje sám pacient.

Daný semikonzervativní přístup k řešení nektrózy hlavice kosti stehenní lze považovat za velmi inovativní, protože pacienta ušetří nutnosti implantace totální kloubní náhrady v mladém věku, se související vysokou pravděpodobností potřeby dalších složitých servisních operací v průběhu života. V současné době autoři operačního postupu z Kliniky dětské a dospělé ortopedie a traumatologie 2. LF UK a FN Motol pracují na zlepšení povrchových vlastností implantátu s cílem maximalizace jeho životnosti.

„Pokud by se podařilo dosáhnout více nežli 5leté životnosti tohoto typu segmentální náhrady, šlo by o významný pokrok v přístupu k léčbě postižení hlavice kosti stehenní nektrózou nejen u pacientů po maligních onemocněních, ale i při nejrůznějších systémových chorobách vyžadujících kortikoterapii,“ uzavírá profesor Havlas.

# Rekordní počet operací srdce v roce 2024 a rozvoj špičkové kardiologické a transplantační péče

**V roce 2024 provedli kardiologové Fakultní nemocnice v Motole celkem 1009 operací srdce a nitrohrudních velkých cév. Tento významný milník umístil Motol mezi tři největší česká kardiocentra, po IKEM Praha a CKTCH Brno. V oblasti kardiologie a transplantací srdce a plic patří motolská nemocnice mezi lídry nejen v ČR, ale i v Evropě.**



## VÝZNAMNÝ NÁRŮST KARDIOCHIRURGICKÝCH VÝKONŮ

V roce 2024 došlo k meziročnímu nárůstu kardiologických operací o více než 25 %. Tento růst je důsledkem nejen zvyšující se kapacity nemocnice, ale i zavedení nových specializovaných programů. Nemocnice se zaměřuje na komplexní péči o pacienty všech věkových kategorií - od novorozenců až po seniory, kteří potřebují operace pro vrozené nebo získané srdeční vady. Ve své kategorii je Motol jediným pracovištěm v ČR, které poskytuje kompletní spektrum operací na jednom místě.

*„Fakultní nemocnice v Motole se etablovala jako jediné centrum v ČR, které komplexně pokrývá kardiologickou péči pro pacienty všech věkových skupin. Tato centralizace nám umožňuje provádět náročné srdeční operace, včetně těch pro vrozené srdeční vady, u pacientů od dětství až do dospělosti,“* říká MUDr. Štěpán Černý, CSc., MBA, přednosta Kliniky kardiologické chirurgie 2. LF UK a FN Motol.

## INOVATIVNÍ PŘÍSTUPY A SPECIALIZACE

Motolská kardiologická chirurgie se vyznačuje nejen rozsáhlým počtem operací, ale i pokročilými technikami. V roce 2024 byla provedena řada minivazivních a robotických operací, přičemž Motol je v současné době jediné pracoviště v Praze a jedno z mála v ČR, které robotické techniky pro operace srdce pravidelně využívá. Kromě toho se soustředí i na zachovné operace srdečních chlopní, především u mladých pacientů a na komplexní operace nitrohrudních cév.

*„Robotické operace jsou pro naše pacienty výhodné především v oblasti rychlejšího zotavení, menších řezů*

*a přesnosti zákroku. V roce 2024 jsme provedli téměř 80 robotických kardiologických výkonů, což tvoří 15 % z celkového počtu operací srdce na naší klinice,“* dodává přednosta Černý.

## ZAMĚŘENÍ NA VROZENÉ SRDEČNÍ VADY A PÉČE PRO DOSPĚLÉ PACIENTY

Fakultní nemocnice v Motole je rovněž lídrem v péči o dospělé pacienty, kteří přežili vrozené srdeční vady. V roce 2023 bylo v Motole otevřeno Centrum pro vrozené srdeční vady v dospělosti, které se zaměřuje na komplexní péči po celý život pacienta.

*„Vytvoření tohoto centra znamená zásadní posun v kvalitě péče o pacienty, kteří byli operováni v dětském věku a potřebují další specializovanou péči v dospělosti,“* říká prof. MUDr. Jan Janoušek, Ph.D., vedoucí lékař Centra.

## KARDIOCHIRURGIE PRO DĚTI: ODBORNOST A MEZINÁRODNÍ PRESTÍŽ

Dětská kardiologická chirurgie v Motole je unikátní nejen v ČR, ale i v širším evropském kontextu. V roce 2024 zde bylo provedeno 483 operací srdce u dětí, včetně transplantací srdce. Lékaři z Dětského kardiocentra se rovněž podíleli na misích v rozvojových zemích, kde poskytovali kardiologickou péči dětem v těžkých životních podmínkách.

*„Naše pracoviště je jedním v ČR, které poskytuje komplexní péči o děti se srdečními onemocněními a má zkušenosti nejen s domácími pacienty, ale i s nemocnými z rozvojových zemí,“* vysvětluje MUDr. Roman Gebauer, primář kardiologické Dětského kardiocentra.

## POKROK VE TRANSPLANTAČNÍ PÉČI

Fakultní nemocnice v Motole je rovněž

významným centrem pro transplantace srdce a plic. V roce 2024 bylo v Motole úspěšně dokončeno 72 transplantací plic u dospělých i dětských pacientů. Dále byly provedené 2 kombinované transplantace srdce a plic a 8 izolovaných transplantací srdce u dětských pacientů, což nemocnici zařadilo mezi evropskou špičku v tomto oboru. Spolupráce mezi kardiologickou a odborníky na transplantace plic umožňuje využívat nejmodernější technologie, včetně mimotělního oběhu, což je klíčové pro úspěšné provádění složitých transplantací.

*„Tato spolupráce mezi našimi chirurgickými týmy nám umožňuje poskytovat pacientům s pokročilými srdečními a plicními problémy nejlepší možnou péči. Minulý rok byl rekordní a posunul nás na 5. místo v Evropě a 8. místo na světě v počtu transplantovaných plic,“* dodává prof. MUDr. Robert Lischke, Ph.D., přednosta III. chirurgické kliniky FNM.

## PLÁNY DO BUDOUCNA

Fakultní nemocnice v Motole plánuje v roce 2025 další rozvoj kardiologických a transplantačních programů. V plánu je výstavba nových operačních sálů a zajištění ještě vyšší kapacity pro složité kardiologické operace a transplantace srdce a plic. Motol se i nadále profiluje jako jedno z nejmodernějších a nejvýznamnějších pracovišť v oblasti kardiologické medicíny v ČR a Evropě.

# PACIENTSKÝ SPOLEK FUCK CANCER SPOUŠTÍ DALŠÍ FÁZI PROJEKTU XKO.



Únor je měsícem boje proti rakovině, což přináší ideální příležitost upozornit na výzvy, kterým onkologičtí pacienti čelí. Pacientský spolek FUCK CANCER, hájící zájmy onkologických pacientů v tomto měsíci spouští další fázi svého vlajkového projektu Xko na portálu x.fuckcancer.cz. Projekt si klade za cíl propojit pacienty a jejich blízké s organizacemi a projekty, které jim mohou během náročného období léčby, ale i po ní, nabídnout pomoc a podporu.

text / foto: SPOLEK FUCK CANCER

Projekt Xko funguje již více než rok jako celorepubliková interaktivní mapa, která obsahuje kontakty na onkologická centra, neziskové organizace, terapeutická centra, výživové poradce, protetiku, rehabilitace a další služby. Kromě toho poskytuje odpovědi na klíčové otázky, které pacienty provázejí během léčby i po jejím ukončení. Nově se projekt rozšiřuje o blog, tato platforma umožní registrovaným organizacím bezplatně sdílet různorodý informační obsah spojený s onkologickým onemocněním a kalendář akcí, který umožní organizacím informovat o svých aktivitách a událostech, které jsou určeny pro pacienty, rodinné příslušníky a přátele. „Naším cílem je, aby se Xko stalo důvěryhodnou a přístupnou platformou, na kterou se pacienti i jejich blízcí mohou kdykoli obrátit. Chceme neustále rozšiřovat okruh zapojených organizací a věříme, že i lékaři budou o tomto projektu informovat své pacienty. Spolek FUCK CANCER tu je, aby poskytoval osvětu, podporu a naději těm, kteří čelí náročným výzvám spojeným s onkologickým onemocněním,“ uvádí David Faldyna, předseda spolku FUCK CANCER.

## PŘÍBĚHY HEROES A NOMINACE NA ČESKÉHO LVA

Projekt FUCK CANCER zaujal i díky seriálu Smysl pro tumor, který citlivě zpracovává téma rakoviny, otevírá otázky spojené

s onkologickými onemocněními a pomáhá bourat s nimi spojená tabu. Společně s ČT se FUCK CANCER významně podílel na doprovodné kampani Máme smysl pro tumor. Na konci každého dílu seriálu byly výpovědi skutečných pacientů (Heroes), kteří se otevřeně podělili o svůj životní příběh s touto nemocí a tím dodali seriálu sílu a autentičnost. Vznikl také 8. dílný podcast a edukační videa. Seriál získal několik nominací na Českého lva za rok 2024 a stal se nejsledovanějším seriálem v roce 2024, což dokazuje jeho silný dopad na diváky. Herci seriálu, včetně Alžběty Malé, Jiřího Bartošky a Filipa Březiny, se zapojili také do kampaně na podporu projektu FUCK CANCER.

## CELOROČNÍ PROJEKTY NA PODPORU ONKOLOGICKÝCH PACIENTŮ

Ve FUCK CANCER se po celý rok věnujeme tvorbě projektů, které mají za cíl poskytnout významnou podporu onkologicky nemocným pacientům.

## OSVĚTOVÁ AKCE

V rámci měsíce boje proti rakovině 4. 2. a 8. 2. pořádal pacientský spolek FUCK CANCER osvětovou akci ve spolupráci s OC Letňany. Na této akci se návštěvníci mohli seznámit s organizacemi, které pomáhají onkologickým pacientům, věnují se osvětě a prevenci onkologických onemocnění. Byla zde také

možnost nechat si zkontrolovat znaménka, zúčastnit se ukázek samovyšetření prsou a varlat, zapojit se do náboru dárců kostní dřeně a vyzkoušet si mnoho dalšího.

## O PACIENTSKÉM SPOLKU FUCK CANCER

Fuck Cancer je pacientská organizace, která podporuje (nejen) mladé lidi s rakovinou, propojuje je s dostupnou pomocí a šíří osvětu o onkologických onemocněních. V rámci prevence ve Fuck Cancer pořádáme přednášky, workshopy a kurzy na kterých vysvětlujeme, proč je prevence klíčová a jak rozpoznat varovné příznaky rakoviny. Zároveň hájíme zájmy pacientů, a to především tak, že spolupracujeme s odborníky a státními institucemi, aby onkologičtí pacienti měli lepší podmínky i podporu během i po léčbě. Pomáháme pacientům najít ověřené neziskovky a projekty, které jim mohou co nejlépe pomoci, a společně pořádáme různé akce. Poskytujeme finanční podporu a usnadňujeme orientaci ve vzdělávacích i pracovních možnostech, aby byl návrat do běžného života snazší a rovněž podporujeme komunitní akce, kdy pořádáme koncerty, výlety a další akce, kde se lidé mohou potkat, vzájemně podpořit a sdílet své zkušenosti.

Snažíme se měnit zažitě stereotypy o rakovině a ukazujeme, že s touto diagnózou lze nadále žít naplněný, aktivní život.



**FUCK  
CANCER**





# 740 122 Kč

## DĚKUJEME

Sociální nadační fond hlavního města Prahy zahájil ve čtvrtek 19. září svou první osvětovou kampaň #NeviditelneMosty, která upozorňuje na neviditelné příběhy Pražanů v těžké životní situaci. Tisková konference, která proběhla na Magistrátu hlavního města Prahy, představila cíle kampaně a otevřela diskusi o důležitosti solidarity a pomoci.

Na závěr konference byla odhalena samotná kampaň, včetně emotivního videa, které pro Sociální nadační fond hlavního města Prahy vytvořila agentura Cocoon. Na začátku prosince navázala druhá část kampaně, zaměřená na fundraising s cílem vybrat 600 000 Kč. Kampaň skončila symbolicky na Tři krále.

## KAMPAŇ PŘEKONALA OČEKÁVÁNÍ

Rok 2025 zahájil Sociální nadační fond s obrovským vděkem. Díky podpoře dárců z řad firem i jednotlivců se podařilo vybrat neuvěřitelných 370 061 Kč. Hlavní město Praha tuto částku zdvojnásobilo, takže celkový výtěžek kampaně dosáhl úctyhodných **740 122 Kč**.

Podpora dárců bude měnit životy konkrétních lidí v Praze. Díky darům Sociální nadační fond pomůže pražským rodinám hledajícím bydlení, pečujícím i lidem se zdravotním znevýhodněním. Právě dárci jsou ti, kteří vytvářejí mosty mezi potřebnými a pomocí.

**Speciální poděkování patří partnerům, kteří se na úspěchu kampaně podíleli:**

- **Firmě OICT a jejím zaměstnancům za štědrou podporu ve výši 200 000 Kč.**
- **Agentuře Cocoon a fotografovi Pavlu Hejnému za originální kampaň vytvořenou bez nároku na honorář.**
- **Ambasadorkám kampaně Magdaleně Valdmanové a Martě Gellové za uspořádání sbírek mezi kolegy a přáteli.**
- **Jednotlivým dárcům a dárkyním z řad pražských zastupitelů, členů správní rady, žadatelů a partnerských organizací.**
- **Všem lidem dobré vůle, kteří neváhali a sáhli do své peněženky.**

Sociální nadační fond děkuje i partnerům, kteří pomohli, aby byla kampaň v Praze viditelná: **Nadaci BigBoard** za propagaci v pražském metru. **OC Šestka, OC DBK, Galerii Butovice, Aerokinu, Kinu Pilotů a Modřanskému biografu** za prostor k prezentaci. **Fakultní nemocnici Motol** za publikaci článků a prezentaci kampaně ve svých prostorách. Náměstkyni primátora **Alexandře Udženiji** za podporu v oblasti sociálních projektů. Organizacím i jednotlivcům, kteří sdíleli informace o kampani na sociálních sítích.

Neviditelné mosty vyvolaly vlnu solidarity. Dárci pomáhají Pražanům v řešení těžkých situací a ti na problémy nezůstávají sami. Společně můžeme stavět Neviditelné mosty, které smysluplně mění životy Pražanů a celého města.

**Mgr. Martina Slavíková, DiS.****Pracoviště**

Centrální operační sály - ORL sály

**Vystudovala**

SZŠ Most, VOŠZ Ústí nad Labem, UJEP Ústí nad Labem  
FSV UK Praha

**Představa o povolání**

Perioperační péče je dynamicky se rozvíjející obor s tradicí, jasně danými pravidly a postupy, nabízející možnost seberealizace pro všechny, kteří mají rádi odbornou práci a vzrušení.

**Nejoblíbenější činnost**

Fandit dětem při zápasech.

**Představa ideální dovolené**

Na vodě s rodinou a kamarády, večer postavit stan, na ohni si v kotlíku uvařit gulášovou polévku, v noci koukat na hvězdy a povídat si.

**Oblíbená kniha/film**

Francouzská komedie s Pierrem Richardem Hořčice mi stoupá do nosu, s excelentním dabingem Petra Olivy.

**Životní motto**

„Kde je vůle, tam je cesta.“

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

Když jsem se na základní škole rozhodla o budoucím povolání, ovlivnilo mě, že moje dvě tety pracovaly jako zdravotní sestry, jedna na anestezii a druhá na dětském jihu. Od podání přihlášky mě rodiče nezrazovali, i když už tehdy to nebylo lukrativní povolání.

**Jak jste se dostala k práci ve FN Motol? Vzpomínáte na svůj první pracovní den?**

K práci jsem se dostala na doporučení mé bývalé kolegyně z předchozího zaměstnání. Prošla jsem úspěšně několika pohovory a následně nastoupila na ORL sály jako staniční sestra.

Abych byla upřímná, tak můj první pracovní den v Motole bych popsala jako velmi rozpačitý. Nastoupila jsem na pozici staniční sestry do kolektivu, který mě neznal a z atmosféry na pracovišti byla znát nervozita, což je pochopitelné.

**Pracujete na COS pro dospělé. Jak vypadá Váš typický pracovní den?**

Každý den před sedmou hodinou dora-

zím na pracoviště, kde si s noční službou předáme informace. Dle operačního programu rozepíšu kolegyně na jednotlivé sály, celkem máme čtyři. Absolvuji hlášení lékařů, kde si upřesníme, co bude k plánovaným výkonům zapotřebí. Po hlášení předám informace dál sestřičkám a kolegům sanitářům, společně se pak chystáme k prvním výkonům. V průběhu dne, když neinstrumentuji, projdu e-maily, kontroluji, zda máme ve skladech vše potřebné, případně objednáme, co nám schází, vyřizuju telefonáty, opravy. Snažím se pomáhat kolegyním, kde je třeba.

**Jaké byly Vaše první pracovní zkušenosti ve zdravotnictví? Věděla jste už od začátku, že chcete pracovat na operačních sálech?**

Úplně první zkušenosti jsem získávala již během praxe na zdrávce, už tehdy se oddělovalo zrno od plev, ne všechny spolužačky školu dokončily. Další odborné zkušenosti jsem získávala na lůžkovém ARO, kam jsem nastoupila po VOŠ, a nešlo jen o odborné věci, ale také o zkušenosti s fungováním v kolektivu. Na pracovišti byla jasně daná hierarchie sester dle odsloužených let, ne dle znalostí a dovedností, což vedlo k uplatňování tzv. mazár-

ny (výraz spojený se základní vojenskou službou), ačkoli nám občas bylo úzko, spolu s dalšími čerstvými absolventkami jsme se tzv. heclly a daly to. Do profesního života mi ten prvotní dril dal určitě správné návyky, ale jsem přesvědčená, že existují i jiné způsoby, jak absolventy uvést do praxe.

Poprvé jsem o práci instrumentářky na operačním sále začala přemýšlet při sledování amerického seriálu Chicago Hope, ve kterém byla jednou z hlavních postav sálová sestra Kamila, tehdy mi bylo asi 16 let. Na operačních sálech jsem začala pracovat jako anesteziologická sestra a posléze zpoza plenty přešla ke stolečku a jsem za to ráda.

**Co Vás na Vaší práci nejvíc baví a zároveň nebaví?**

Moc mě baví instrumentování, musím vyždvihnout naše lékaře, jsou velmi slušní, je radost s nimi spolupracovat. Také ráda pracuji s novou technikou, pro mnohé bude překvapivé, kolik přístrojů se používá na ORL sálech. Velkým pomocníkem je pro nás náš sálový technik, zvládá obsluhu mnoha přístrojů a vždy nám se vším velmi trpělivě pomáhá.

# SESTRY JAK JE NEZNÁTE

Nemůžu říct, že by mě něco vyloženě nebavilo, je to práce a je třeba ji udělat. Práce je hodně a pro náš kolektiv by bylo určitě fajn, kdyby do něj přibýly nové posily. Pro někoho, kdo čte tyto řádky a zvažuje změnu, by to mohla být příležitost najít opravdu zajímavou práci.

## **Jak se prolíná Váš pracovní a soukromý život? Pozorujete u sebe nějakou profesní deformaci?**

Snažím se nenosit si starosti z práce domů, ale ne vždy se mi to daří. Mám skvělou rodinu, která mě podporuje a vždy se o ni mohu opřít.

Profesní deformace se u mě projevuje pokaždé, když doma manželovi podávám jakékoli nářadí, když něco opravuje, podávám to stejně jako chirurgovi. Na všem, co mám doma, kontroluji expirace. Také trvám na tom, aby se všechny věci vracely na své místo.

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

Základním předpokladem je dle mého mínění pracovitost a ochota učit se novým věcem. Co se týká vlastností, tak se domnívám, že práce ve zdravotnictví je natolik rozmanitá, že se v ní dokáže uplatnit leckterá povaha. Pokud bych měla popsat vlastnosti a předpoklady perioperační sestry, tak by měla být především flexibilní, dynamika sálového provozu je proměnlivá, tak je nezbytné rychle se přizpůsobit změnám. Určitě by měla být sestřička organizačně schopná, na relativně malém prostoru si musí uspořádat všechny pomůcky, které bude potřebovat k výkonu. Také je výhodou, když je komunikativní, protože spolupracuje s mnoha lidmi a je důležité si správně předávat informace.

## **Stalo se Vám někdy, že jste musela využít své zdravotnické vzdělání i mimo nemocnici?**

Ano, kdysi jsem jako zdravotník na táboře zasahovala u krvácení tržné rány, zpočátku to bylo dramatické, ale vše dobře dopadlo. Také jsem byla svědkem kolapsu starší ženy na autobusové zastávce, byla v bezvědomí se zachovanými životními funkcemi, následně byla předána do péče záchranářů.

## **Vzpomenete si na nějakého pacienta, který Vás nejvíc potěšil nebo pobavil?**

Na operačním sále jsme v kontaktu s pacientem velmi málo oproti personálu z oddělení. Každý pacient přijíždějící na operační sál určitě ocení vřelý přístup a úsměv. Musím vyzdvihnout práci sestřiček a lékařů z anestezie, kteří se jak k pacientům, tak i k sálovému personálu chovají velmi laskavě, spolupráce s nimi je velmi dobrá. Společně se snažíme vytvářet pro pacienty příjemné prostředí tak, aby pro ně byl pobyt na sále co nejméně stresující. Nás, sálové sestry potěší, když víme, že se pacient po náročném výkonu zotavuje a dobře se mu daří.

## **Jak relaxujete, co je podle Vás ten nejlepší odpočinek?**

Mám ráda vodu, ráda si zaplavu v bazéne, v létě mě baví jezdit na paddleboardu. Když je čas, ráda se podívám na nějaký film nebo seriál.

## **Jaký byl Váš největší dětský sen?**

Bydlet u moře.

## **Máte nějaký zaručený recept na zvládnutí stresu?**

S nadsázkou říkám, že jednoznačně humor, přesto nechci problematiku stresu bagatelizovat. Stres je bohužel běžnou součástí pracovního života sester, je důležité si uvědomit, co je jeho příčinou a jak jsme schopni jeho působení eliminovat. Pokud budu konkrétní, tak na operačním sále bývá často zdrojem stresu množství operačních výkonů, které se mají za den uskutečnit. Pokud je dlouhodobě množství práce neúměrné k počtu personálu, způsobuje to stres, který má následně neblahý vliv na jednotlivce, potažmo na celý kolektiv. Dobré mezilidské vztahy na pracovišti považuji za klíčové pro udržení kvality poskytovaných služeb.

Akutní perioperační péče v ORL je specifická tým, že jde často o život zachraňující výkony, jejichž cílem je zajistit dýchací cesty. Naprosto profesionálně zvládají kolegyně na operačních sálech situace vyžadující asistenci při obtížné intubaci, akutních tracheostomiích a při krvácení v oblastech horních dýchacích cest, kde hrozí aspirace do plic. Odborné znalosti, letité zkušenosti a dobré pracovní vztahy s na-

šimi lékaři usnadňují kolegyním zvládat stres ve vypjatých situacích.

## **Kdy jste se naposledy ze srdce zasmála?**

Teď nedávno, když jsem společně s bratrance zapalovala svíčky na dortu pro moji mámu k životnímu jubileu, bylo jich opravdu hodně a byla z toho pěkná komedie.

## **Existuje někdo, kdo je pro Vás životní inspirací?**

Moje máma. Neuvěřitelně laskavý a pracovitý člověk. Jako samoživitelka o mě a sestru pečovala s láskou, vždy se nám snažila dopřát. Dnes je to milující babička a my jsme rádi, že ji máme.

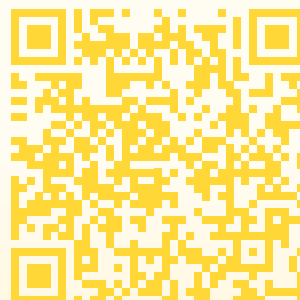
## **Je něco, co byste ráda na své pracovní pozici nebo na sobě vyzdvihla?**

Pozice staniční sestry je náročná v tom, že je na vás vyvíjen tlak zdola od personálu a shora od managementu a mým úkolem je najít balanc mezi požadavky z vedení a kapacitou personálu. Někdy se tzv. ocitám mezi mlýnskými kameny. Jsem ráda, že mám v týmu sestřičky, sanitářku a sanitáře, na které se mohu spolehnout, jsou to profesionálky a tímto bych jim chtěla poděkovat za práci, kterou odvádějí, velice si jich vážím.

A co bych vyzdvihla na sobě? Jsem pracovitá optimistka se smyslem pro humor.

## **Zaujala Vás tato pozice?**

**Přidejte se k nám:**



## Česko spouští pilotní program časného záchytu „tikající bomby“ v těle: screening na časný záchyt výdutě břišní aorty

V České republice od prvního ledna odstartoval nový pilotní program zaměřený na screening výdutě břišní aorty. Jeho cílem je nejen časný záchyt tohoto závažného onemocnění a záchrana životů, ale také sběr klíčových dat, která zpřesní zdravotnické statistiky. O řadě případů v České republice totiž zatím nemáme dostatek informací. Nový screeningový program je určen mužům ve věku od 65 do 67 let a zapojit se do něj je možné přes ošetřujícího praktického lékaře.

20

### Význam screeningu pro časný záchyt výdutě břišní aorty

„Screeningové programy jsou klíčovým nástrojem, jak můžeme včas zachytit vážná onemocnění a zachraňovat lidské životy. Pilotní program časného záchytu výdutě břišní aorty je dalším důležitým krokem v prevenci onemocnění, které mnohdy zůstává neodhalené až do kritického momentu,“ uvedl ministr zdravotnictví Vlastimil Válek. „Věřím, že díky této iniciativě nejen zvýšíme povědomí o tomto riziku, ale především pomůžeme stovkám mužů ročně předejít závažným komplikacím či smrti,“ dodal.

Podle statistik výdutě břišní aorty může postihovat až 2 % mužů starších 65 let. V Česku by tak mohlo jít o tisíce pacientů, jejichž životy lze díky screeningu zachránit. Modely ukazují, že zaběhnutý screeningový program může předejít až 100 úmrtím na toto onemocnění každý rok.

Screeningový program vychází z mezinárodních doporučení Evropské společnosti pro cévní chirurgii a v současnosti probíhá například ve Spojeném království či Švédsku. „Vstupní branou do programu jsou praktičtí lékaři, kteří pacienty referují k radiologům či angiologickým (cévním) specialistům. V případě, že je u pacienta nalezena výdutě, zapojují se také cévní chirurgové a intervenční radiologové,“ vysvětlil Martin Köcher, předseda

České společnosti intervenční radiologie ČLS JEP a předseda Komise screeningového programu.

V roce 2021 podstoupilo preventivní nebo akutní zákrok na břišní aortě téměř 600 pacientů. Díky screeningu se očekává snížení počtu akutních případů, což nejen zvyšuje šanci na úspěšnou léčbu, ale také šetří zdravotnické zdroje.

### Skryté riziko

Výdutě břišní aorty (aneuryzma abdominální aorty) vzniká oslabením stěny největší tepny v těle. Postupné rozšiřování (vydouvání) oslabeného místa může vést až k prasknutí, což způsobuje masivní vnitřní krvácení. V této fázi jsou příznaky jako prudká bolest a kolaps už často fatální.

„Ultrazvukové vyšetření, které je rychlé, bezbolestné a trvá méně než 15 minut, dokáže nemoc odhalit včas. Díky tomu můžeme předejít závažným komplikacím a zjistit, zda pacient nemá tuto „tikající bombu“ v břiše,“ uvedla Debora Karetová, předsedkyně České angiologické společnosti ČLS JEP.

### Kdo je nejvíce ohrožen?

Výdutě břišní aorty postihuje především lidí starší 60 let, přičemž muži jsou ohroženi čtyřikrát častěji než ženy. Kouření, vysoký krevní tlak, ateroskleróza a rodinný výskyt onemocnění riziko ještě zvyšují.

Pilotní program se proto zaměřuje na muže ve věku 65 až 67 let,

## ZDRAVÍ

kteří tvoří nejrizikovější skupinu pacientů. Ročně by screeningový program mohlo využít desítky tisíc mužů.

„K dnešnímu dni máme akreditováno 183 pracovišť napříč všemi kraji ČR a toto číslo průběžně roste. Díky tomu bude toto vyšetření pro všechny muže, na které je tento program cílen, velmi dobře dostupné,“ uvedl Miloslav Roček, předseda České radiologické společnosti ČLS JEP.

## Jak screening probíhá?

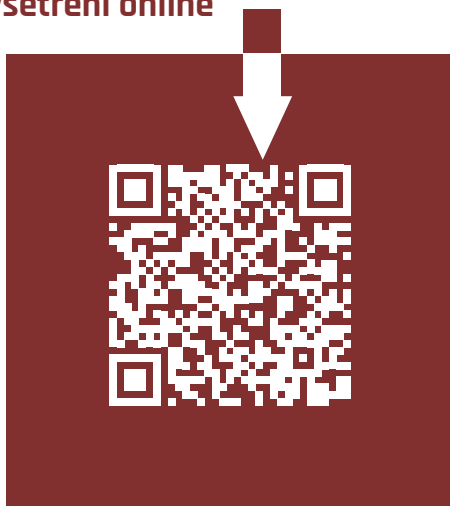
„Screening začíná u praktického lékaře, který pacienta odešle na ultrazvukové vyšetření do akreditovaného radiologického nebo angiologického (cévního) pracoviště. Na základě výsledku ultrazvukového vyšetření praktický lékař rozhodne o dalším postupu. V případě nálezu rizika odešle pacienta do kardiovaskulárního centra. Zde se rozhoduje, zda bude pacient nadále sledován, nebo léčen léky či operačně,“ uvedl Petr Šubrt ze Společnosti všeobecného lékařství ČLS JEP.

Menší výdutě lze často řešit konzervativně, tedy pouhým sledováním a ovlivněním působení rizikových faktorů jako je špatná životospráva či kouření, ale také například podáváním léků. Pokud se však výduť zvětšuje, přichází na řadu intervenční léčba. „V Česku je standardem jak klasická operace, tak i endovaskulární terapie, která spočívá v méně invazivním přístupu přes tříselnou tepnu. Obě metody se doplňují a pracoviště by měla nabízet léčbu šitou na míru pacientovi,“ uvádí Jiří Moláček, předseda České chirurgické společnosti ČLS JEP.

## Pilotní program jako příslib budoucnosti

Pilotní fáze programu potrvá 5 let. V tomto období se zhodnotí jeho přínosy a efektivita. Na přípravě tohoto programu se kromě Ministerstva zdravotnictví ČR, Národního screeningového centra a zdravotních pojišťoven podílela řada odborných společností. „Věříme, že screening zachrání mnoho životů a výrazně sníží závažné zdravotní dopady tohoto onemocnění,“ dodává Karel Hejduk, vedoucí Národního screeningového centra.

**Ve FN v Motole se můžete objednat na ultrazvukové vyšetření online**



### VÝDUŤ BŘIŠNÍ AORTY

Program časného záchytu



#### Pro koho?

muži  
65–67 let



#### Kde?

radiologické/angiologické  
pracoviště



#### Jak?

ultrazvukové  
vyšetření\*

\*Vyšetření je rychlé, bezbolestné a probíhá 1× za život.  
Žádanku k vyšetření vystavuje praktický lékař.

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

### VÝDUŤ BŘIŠNÍ AORTY

Program časného záchytu



#### až 8× více

jsou kuřáci onemocněním  
ohroženi než nekuřáci



#### 4–6× vyšší pravděpodobnost

na propuknutí nemoci  
u mužů nad 65 let než u žen

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

### VÝDUŤ BŘIŠNÍ AORTY

Program časného záchytu



#### zdravá

do 3 cm  
(bez výdutě, rovná)



#### oslabená

3–5 cm  
(nutno sledovat)



#### ohrožená

větší než 5 cm  
(hrozba ruptury)

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



Spolufinancováno  
Evropskou unií



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



VÝDUŤ BŘIŠNÍ AORTY  
PROGRAM ČASNÉHO ZÁCHYTU



NÁRODNÍ  
SCREENINGOVÉ  
CENTRUM

text a foto: MZ ČR

# CUKR

## FAKTA A SOUVISLOSTI, CO SE NA INTERNETU NENAJDOU ZA PĚT VTEŘIN

Sacharidy, tuky a bílkoviny jsou základní živiny, které plní řadu funkcí, ale především nám slouží jako zdroj energie (tedy kromě bílkovin, aby výjimkám bylo učiněno zadost). Ale jak je u nás zvykem - jíme všichni, a tudíž máme pocit, že výživě také všichni rozumíme. Není tedy divu, že internet a sociální sítě jsou dnes plné zaručených informací a návodů, jak být dokonale zdravý a šťastný. Stačí ale vzít několik základních informací z biologie a chemie ze střední školy, zamyslet se nad nimi, použít selský rozum a najednou vidíme, že není všechno zlato, co se třpytí.

## POJĎME SE TOUTO OPTIKOU PODÍVAT NA CUKRY

Cukry (mono a disacharidy) jsou jednou malou skupinou sacharidů. Poznává je docela dobře všichni - jsou totiž sladké. Člověk je od přírody vybaven tak, že tyto sladké neboli jednoduché cukry stravou přijímat nemusí vůbec. Tělo si je umí štěpit (je k tomu vybaveno enzymy) z komplexních, tedy složitých sacharidů (ty si představte jako řetízek korálek a enzymy jsou nůžky, které ten řetízek stříhají postupně až na jednotlivé kuličky - monosacharidy). Právě monosacharidy, tedy ty jednotlivé korálky, se dokážou vstřebat střevem do krve, kde jsou nejčastěji využity pro buňky orgánů jako zdroj energie. Nyní použijme selský rozum. Když čtete, jak je cukr špatný, jedovatý, a to hlavně ten rafinovaný a že máte používat třtinový, med, sirupy z čekanky, obilovin nebo třeba datle, tak je potřeba vidět výše zmíněné souvislosti. Střevem se do krve vstřebají z jakékoli takové potraviny pouze monosacharidy a teprve v krvi začnou plnit své funkce, ale jak tělo vlastně pozná, že je tenhle cukr z datle? Nepozná, protože to vůbec není důležité. Pro tělo je důležité, kolik takových cukrů se vstřebá a jakou s nimi bude mít následně práci. Jestli jich přijde najednou velká spousta, bude třeba povolat kvanta inzulínu a udělat něco s tím cukrem, který se prostě už do buněk jako energie nacpat nedá. Nebo jestli to vše máme pod kontrolou a cukrů tělu dodáváme trochu, takže je zvládne zpracovat, navíc když se zároveň dostatečně hýbeme, abychom je zužitkovali jako rychlý zdroj energie.

## JEN NĚKOLIK FAKTŮ K ZAMYŠLENÍ

Jeden litr stoprocentního pomerančového džusu je vyroben cca ze 14 pomerančů. Pomeranče obsahují cukry, ale příroda je zabalila do vlákniny, a proto je docela výzva sníst za den 14 pomerančů. Vypít však litr takového džusu je hračka. Ale dostaneme tak do těla 28 kostek cukru (z pomerančů!!!). A světe div se, to je stejně hodně jako z litru coca coly.

Takže není zdravý a nezdravý cukr, ale zdravý rozum, který velí mít jeho množství pod kontrolou.

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



## Matka ano, otec ne. Co na to dítě?

Situace, kdy se rodiče, kteří si řeší své vlastní problémy, snaží do konfliktu „zatáhnout“ nemocnici, nejsou bohužel až tak výjimečné. Stane se, že takto znesváření rodiče neřeší primárně zdravotní stav malého pacienta a to, co je pro něj vhodné. Zajímají se o to, co chce nebo nechce druhý rodič a proti takovému rozhodnutí zaujmou opačný postoj, mnohdy bez ohledu na zájem dítěte. Jak tedy řešit případy, kdy jeden z rodičů s návrhovanou zdravotní péčí souhlasí a druhý ji naopak striktně zakazuje?

Matka přivedla svého 3letého syna k lékaři. Popsala zdravotní problémy, které dítě dlouhodobě trápí. Lékař malého pacienta vyšetřil a navrhl léčebný postup, s nímž matka bezvýhradně souhlasila. Za dva dny lékař obdržel e-mail a následně telefonát od otce pacienta. Obě sdělení měla až výhrůžný podtext, kdy otec velmi negativně hodnotí skutečnost, že nebyl o přijetí syna do péče lékařem informován. Striktně projevuje nesouhlas s péčí a žádá okamžitě její ukončení. V jednání lékaře spatřuje porušení právních předpisů a hodlá věc řešit právní cestou.

Pochybil lékař ve svém postupu tím, že druhého rodiče o přijetí jeho dítěte do péče neinformoval? Samozřejmě, že nikoliv.

Podle platné legislativy k přijetí nezletilého pacienta do péče **postačí souhlas jednoho ze zákonných zástupců**. Jedná-li jeden z rodičů v záležitosti dítěte sám vůči třetí osobě, která je v dobré víře, má se za to, že jedná se souhlasem druhého rodiče. Předpokládá se tedy, že rodiče jednají ve shodě.

Když ovšem, s ohledem na nesouhlas druhého rodiče, zjevně shoda nepanuje, je třeba situaci řešit. Rodič, který následně projevuje nesouhlas s péčí, musí podepsat negativní revers. Musí tak učinit osobně. Nesouhlas projevovaný např. telefonicky či e-mailem dostatečný není. Pokud se rodič osobně k lékaři dostaví, lékař mu podá informaci o zdravotním stavu jeho dítěte, **a to v rozsahu a způsobem, ze kterého je zřejmé, jaké nepříznivé dopady odmítnutí či přerušení zdravotní péče může vyvolat**. U nezletilého pacienta lze takto postupovat pouze v případech, kdy se nejedná o péči neodkladnou.

V popisovaném případě šlo o pacienta ve věku 3 let. Pokud by však byl pacient starší (a zákon jednoznačně věkovou hra-

nici nestanoví), mohla by nastat situace, kdy by k projevu vůle ohledně poskytování zdravotní péče byl kompetentní sám nezletilý pacient. Má se za to, že každý nezletilý, který nenabyl plné svéprávnosti, je způsobilý k právním jednáním co do povahy přiměřeným rozumové a volní vyspělosti nezletilých jeho věku. V konkrétním případě, pokud by lékař shledal, že nezletilý pacient je natolik rozumově a volně vyspělý, že může o péči rozhodnout sám, je třeba tuto informaci zaznamenat do zdravotnické dokumentace. I když je možno v případě neshody rodičů jít cestou negativního reversu a péči dále neposkytovat, je vždy ke zvážení, zda pří-

pad neoznámít orgánu sociálně právní ochrany dětí (hrozí-li určité negativní dopady na dítě).

A jaký měl konec výše popsany případ? Odehrál se před 2 lety, takže závěr již známe. S ohledem na charakter péče, která byla malému pacientovi poskytována, bylo možno z důvodu projevení nesouhlasu otcem péči přerušit. Matka se však obrátila na příslušný soud s návrhem, aby soud svým rozhodnutím nesouhlas otce nahradil. A tak se také stalo. Léčba dítěte po přerušení pokračovala a již úspěšně dospěla ke zdárnému konci.



text: JUDr. Vladimíra Dvořáková,  
nemocniční ombudsman

foto: iStock

# ONEMOCNĚNÍ A PORUCHY HLASIVEK

Hlas je jedním z našich nejdůležitějších komunikačních nástrojů, který často bereme jako samozřejmost. Teprve při problémech, jako je chrapot nebo ztráta hlasu, si uvědomíme jeho zásadní význam. Přestože jsou hlasivky pouze drobné struktury o délce kolem 2 cm, jejich správná funkce ovlivňuje nejen naši schopnost komunikace, ale i celkovou kvalitu života.

Hlasivky se nacházejí v hrtanu a jsou složeny ze svalu a vazů, které kryje na povrchu sliznice. Hlasivky jsou vpředu přichyceny ke štítné chrupavce a vzadu k hlasivkové (arytenoidní) chrupavce. Při výdechu proudí vzduch hlasivkovou štěrbinou, což způsobuje vibrace hlasivek, které tvoří základní zvuk. Ten je následně modulován ve vedlejších nosních dutinách a dutině ústní, což umožňuje vznik řeči.

Kromě tvorby hlasu se hlasivky podílejí i na ochraně dýchacích cest před vniknutím cizích těles a na usnadnění vykašlávání. Jakákoli změna v jejich stavu, například zánět, vznik uzlíků nebo jiné patologické procesy, může mít negativní vliv nejen na kvalitu hlasu, ale i na naše celkové zdraví.



24

## Nejčastější onemocnění hlasivek

### Akutní laryngitida

Akutní laryngitida je zánětlivé onemocnění hlasivek, často způsobené virovými infekcemi. Mezi typické příznaky patří chrapot, pocit sucha v krku, kašel a někdy i bolest při mluvení. Tento stav se obvykle zhoršuje při hlasovém přetížení, což je důvod, proč je v léčbě zásadní hlasový klid. Kromě toho pomáhá dostatečná hydratace a inhalace. Naopak pacientům doporučujeme vyhnout se dráždivým látkám, jako je cigaretový kouř. V těžších případech

může být nutné podání kortikosteroidů ke zmírnění otoku. Chronická laryngitida  
Chronická laryngitida vzniká dlouhodobým drážděním hlasivek, zejména kouřením, refluxní chorobou jícnu nebo expozicí chemickým látkám. Projevuje se přetrvávajícím chrapotem,

pocitem cizího tělesa v krku a únavou hlasu. Tyto projevy trápí nejvíce pacienti, jejichž profese vyžaduje intenzivní používání hlasu, jako jsou učitelé, zpěváci nebo moderátoři. Léčba se zaměřuje na odstranění příčiny dráždění: například na zanechání kouření, léčbu refluxu nebo omezení pobytu ve znečištěném prostředí. Důležitou součástí terapie je také hlasová rehabilitace pod vedením logopeda.

### Uzlíky a polypy hlasivek

Uzlíky a polypy jsou nezhoubné útvary, které se často objevují u lidí, kteří nadměrně zatěžují svůj hlas. Mezi osoby, které jsou náchylné k těmto lézím, patří učitelé, zpěváci, moderátoři nebo i lidé, kteří vykonávají profesi, která vyžaduje intenzivní mluvení. Léze mohou způsobit chrapot, únavu hlasu a pocit nepohodlí při mluvení. V počátečních fázích

mohou uzlíky dobře reagovat na konzervativní terapii, která spočívá v hlasové terapii vedené

logopedem či foniatrem. U větších uzlíků nebo polypů, které nereagují na konzervativní

léčbu, může být nutný chirurgický zákrok. Je důležité, aby lidé s těmito problémy chodili na pravidelné kontroly, protože neléčené uzlíky mohou zhoršit kvalitu hlasu a vést k dalším komplikacím.

### Papilomatóza hrtanu

Toto onemocnění způsobuje lidský papilomavirus (HPV) a vede ke vzniku bradavičnatých útvarů na hlasivkách. Papilomatóza se často projevuje chrapotem a dušností. Léčba zahrnuje mikrochirurgické odstranění lézí, často doplněné laserovou terapií. Toto onemocnění má



# DIAGNÓZA

bohužel často tendenci k recidivě, proto jsou nezbytné pravidelné kontroly a v některých případech i opakované zákroky doplněné o imunoterapii.

## Zhoubné nádory hlasivek

Zhoubné nádory hlasivek jsou nejzávažnější skupinou onemocnění. Mezi hlavní rizikové

faktory patří kouření a nadměrná konzumace alkoholu. Prvními příznaky bývají chrapot trvající déle než tři týdny, bolest při polykání a v pokročilých stádiích i duš-

nost. Diagnostika zahrnuje laryngoskopické vyšetření, které umožňuje vizualizovat patologické změny. Pro přesnější

zobrazení cévních struktur a včasnou detekci nádorových lézí se využívá moderní metoda NBI (narrow-band imaging). Uvedený postup nám umožňuje odhalit i drobné změny, které by

jinak mohly zůstat přehlédnuty. Včasná diagnóza je klíčová, protože umožňuje zahájení léčby ve stadiu, kdy je šance na úspěch nejvyšší. Léčba obvykle zahrnuje chirurgické výkony, a v pokročilých stádiích se doplňuje o radioterapii nebo chemoterapii.



## Diagnostika a léčba

Diagnostika onemocnění hlasivek je klíčová pro efektivní léčbu. Základem diagnostiky je laryngoskopie, díky které si můžeme hlasivky prohlédnout a identifikovat případné abnormality. Dalším pokročilým nástrojem diagnostiky je videoendoskopie s technologií NBI (narrow-band imaging). Moderní metoda využívá speciální úzkopásmové osvětlení, které zvýrazňuje drobné cévní změny a pomáhá včas odhalit nádorové léze či jiné patologické

změny na hlasívkách. Pro detailní posouzení vibrací hlasivek se využívá také stroboskopie, která dokáže odhalit i jemné poruchy jejich pohybu. Dalšími diagnostickými metodami mohou být zobrazovací techniky jako CT nebo MRI, které poskytují detailní informace o anatomii hrtanu. Léčba závisí na konkrétním onemocnění. Zatímco akutní záněty obvykle ustupují po několika dnech hlasového klidu a hydratace, chronická onemocnění vyžadují

komplexní přístup. U nezhoubných útvarů, jako jsou uzlíky nebo polypy, může být úspěšná konzervativní léčba v podobě hlasové terapie. U závažnějších stavů, jako jsou nádory, je nutný chirurgický zákrok, který může být doplněn o radioterapii nebo chemoterapii. Moderní

miniinvazivní techniky, například laserová chirurgie, umožňují přesné odstranění lézí s minimálním poškozením okolních tkání.

## Prevence hlasových poruch

Prevence poruch hlasivek zahrnuje jednoduché kroky, které mohou výrazně snížit riziko jejich poškození. Mezi nejdůležitější patří:

**Hlasová hygiena:** Vyvarujte se nadměrnému křiků nebo dlouhému mluvení ve ztížených podmínkách. Po náročné komunikaci dopřejte hlasívkám odpočinek.

**Hydratace:** Dostatečný příjem tekutin je klíčový pro udržení hlasivek v optimálním stavu.

**Vyhýbání se dráždivým látkám:** Kouření, alkohol a vystavení škodlivým chemikáliím mohou výrazně poškodit hlasivky.

**Léčba refluxu:** Pokud trpíte refluxní chorobou, dodržujte doporučená opatření a užívejte předepsané léky.

**Pravidelné kontroly:** Pokud využíváte hlas ve své profesi, například učitelé, zpěváci nebo moderátoři, pravidelné kontroly u odborníka mohou pomoci včas odhalit problémy.

Hlasivky jsou nenahraditelným nástrojem, který si zaslouží naši péči a pozornost. Ať už patříte mezi profesionály, kteří svůj hlas denně využívají, nebo jen rádi zpíváte ve sprše, prevence a včasná léčba jsou klíčem k udržení zdravého a silného hlasu. Pokud zaznamenáte přetrvávající chrapot, bolest při mluvení nebo jiné potíže, neváhejte vyhledat odbornou pomoc. Moderní medicína nabízí široké spektrum diagnostických a terapeutických možností, které vám pomohou obnovit kvalitu vašeho hlasu a zlepšit váš každodenní život.

# Vitamin D

Vitamin D je vitamin rozpustný v tucích, který je známý především pro svou funkci při udržování homeostázy vápníku a fosforu a při podpoře mineralizace kostí. Kromě toho zastává klíčovou roli v mnoha fyziologických procesech včetně imunitních funkcí.

Jeho nejnámější formy jsou rostlinný vitamin D2 (ergokalciferol) a živočišný vitamin D3 (cholecalciferol). Za normálních okolností lidské tělo vitaminy nedokáže syntetizovat. U vitaminu D je ale situace trochu jiná. Vitamin D totiž může být syntetizován kůží po vystavení se ultrafialovému záření (UV)B (vlnová délka 290–315 nm) ze slunce. Dále je vitamin D obsažen rovněž v některých potravinách, jako jsou mléčné výrobky, vejce nebo ryby a v doplňcích stravy. K zjištění zásob vitaminu D v těle se používají sérové hladiny 25-hydroxyvitamin D3 (25-(OH)D3). Sérový 25-hydroxyvitamin D3 odráží nutriční stav vitaminu D.

26

Vitamin D je v posledních letech velice často diskutován nejen kvůli jeho častému nedostatku v populaci. Deficience vitaminu D je spojena s mnoha zdravotními komplikacemi. V následujícím článku si shrneme i několik oblastí zdraví, ve kterých byl v posledních letech častěji popisován.

## KOSTNÍ ZDRAVÍ

Mezinárodní nadace pro osteoporózu zmiňuje tři klíčové body určující zapojení vitaminu D v kostním zdraví. Jde o pomoc při vstřebávání vápníku z potravy ve střevě, zajištění správné obnovy a mineralizace kostí a udržení silných svalů, čímž snižuje riziko pádu. Závažnější dlouhodobý nedostatek vitaminu D způsobuje snížení mineralizace nově vytvořené kostní tkáně. To vede k osteomalacii, úbytku kostní hmoty a riziku zlomenin především u starších lidí. U dětí může závažný nedostatek způsobit křivici, která vede ke slabým měkkým kostem a deformacím kostry.

## KARDIOVASKULÁRNÍ ZDRAVÍ

Nedostatek vitaminu D dle literatury souvisí s hypertenzí, aterosklerózou a zvýšeným rizikem srdečních onemocnění. Receptor pro vitamin D je přítomen v buňkách celého cévního systému. Dvojitě zaslepená placebo kontrolovaná studie, probíhající v letech 2014–2020, které se zúčastnilo přes 21000 účastníků ve věku 60–84 let, zjistila, že suplementace vitaminem D by mohla snížit výskyt závažných kardiovaskulárních příhod včetně infarktu myokardu a cévní mozkové příhody. Nicméně závěrem studie autoři dodávají, že je třeba dalších důkazů pro potvrzení výsledku.



## IMUNITA

Epidemiologické údaje spojují nedostatek vitamínu D s poruchou fungování imunitního systému a se zvýšeným rizikem infekcí a náchylností k autoimunitním onemocněním. Téměř všechny buňky imunitního systému mají na svém povrchu receptor pro vitamin D. To značí jeho důležitost ve funkci imunitního systému. Vitamin D reguluje několik klíčových genů podílejících se na modulaci imunitního systému. Ovlivňuje diferenciaci, zrání, metabolismus a odpověď imunitních buněk na cytokiny a chemokiny.

Existuje také souvislost mezi nedostatkem 25-(OH)D<sub>3</sub> a výskytem autoimunitních onemocnění. U diabetu 1. typu, roztroušené sklerózy, revmatoidní artritidy nebo zánětlivých střevních onemocnění jsou často cirkulující hladiny 25-(OH)D<sub>3</sub> sníženy na počátku i během onemocnění. Souvislost mezi hladinou vitamínu D a autoimunitním onemocněním je navíc podpořena jak sezonními rozdíly (zvýšený výskyt u dětí narozených na jaře), tak zeměpisnou šířkou (vyšší výskyt v severních zemích s nižším UVB zářením).

## PLODNOST A TĚHOTENSTVÍ

Podle četné literatury hraje vitamin D roli v reprodukčním zdraví a jeho nedostatek může způsobit komplikace během těhotenství. Nedostatek vitamínu D je spojen se zvýšeným rizikem neplodnosti. Například dle studie z roku 2023 by suplementace vitamínu D mohla zlepšit počet otěhotnění u žen, které mají potíže s plodností. Vitamin D hraje významnou roli v regulaci imunitních funkcí a prevenci autoimunitních poruch v těhotenství. Dle studie z roku 2024 suplementace vitamínu D v průběhu těhotenství prokázala pozitivní zdravotní výsledky pro matku i novorozence. Doplněním vitamínu D se v těle matky i plodu zvyšuje jeho koncentrace, čímž se potenciálně předchází inzulinové rezistenci matky a přispívá k normálnímu růstu plodu.

## A JAKOU MÁ SOUVISLOST VITAMIN D A PCOS?

U žen se syndromem polycystických ovarií je častý nedostatek vitamínu D. Několik klinických studií ukázalo, že suplementace vitamínem D vedla k regulaci menstruačního cyklu, snížení hladiny triglyceridů a zlepšení vývoje folikulů. Po suplementaci vitamínem D bylo pozorováno snížení zánětlivých markerů a oxidačního stresu, což souvisí se zlepšením pozorovaným u pacientek s PCOS.

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

foto: iStock

# KOMUNIKACE A ODCIZENÍ VE VZTAHU

## UKÁZKY Z KNIHY STAROSTA

Co se stane s charakterem člověka, když se poprvé v životě dostane k moci? Radek Navotný bydlí na ničím výjimečném maloměstě a pracuje jako úředník. Nakonec se z něj stane starosta. Ovšem jen na oko. Svou roli ale vezme vážně a začne se měnit. V nové funkci hledá novou identitu. Tu však hledá i jeho žena s dospívající dcerou, jež se snaží stát předobrazem současné společnosti. Román o složitých vztazích, hledání sebe sama a mezigeneračních válkách, které nemůže nikdo vyhrát.

*„Na první pohled se může zdát, že je vše zalité sluncem, avšak při bližším pohledu se objeví i trhliny a nedokonalosti, které se jen těžko napravují. Příběh vás vyzve k zamyšlení nad vlastními sny a tím, čeho byste chtěli jednou dosáhnout. Zkoumá, jak se můžeme změnit, když se ocitneme v nové roli, a jak tento proces ovlivní naše okolí. Je to příběh, který může být inspirován skutečným životem, a možná se v něm poznáte, nebo potkáte někoho, koho znáte.“*



28

### 1. Rozdílné ambice a vzájemné nepochopení

Radek si stoupl a vytáhl láhev bílého vína z lednice.

„To červený,“ zarazila jej žena a podívala se z okna. „Ještě je zima, ale brzy začne jaro, ty můj starosto.“

„Evičko, já vím, jak to budu dělat, vím, co chci změnit.“

Jeho žena se opřela o radiátor. I ona se dívala jako šelma, ale sebejistěji.

„Mně stačí, že jsi tam, kde jsi. Proč chceš víc?“

Pousmál se. „Copak ti to nebude imponovat? Že budu starostou?“

Založila si ruce přes prsa. „Já si tě nebrala pro žádné velké skutky, ale že tě mám ráda. Jsi hodný.“

„To já si tě bral proto, že jsi taková dračice v tom velkém světě žurnalistiky,“ snažil se, aby to znělo vtípně, odlehčeně. Ale dost možná to znělo tak, jak to cítil. Útočně, soutěživě.

#### Vyjádření vztahového kouče Mgr. Jana Šulece:

*Proč mezi sebou partneři soupeří? V hlubší rovině je to otázka vlastní sebehodnoty. Z dětství v sobě můžeme mít různé vztahové vzorce soupeření (např. hádky rodičů, vzpurnost vůči rodiči atd.). Je tam podvědomý strach z odmítnutí nebo opuštění. Jde o obranný mechanismus za každou cenu vyhrát, argumentačně druhého převálcovat.*



## 2. Napětí, rozdílné pohledy na budoucnost a přerušení efektivní komunikace

Ten večer se oba převalovali v posteli a ani jeden z nich nemohl usnout. „Přinesu víno,“ navrhl nakonec Radek. „Uvolní nás, potřebujem se vyspat a řešit situaci.“

„Jak?“ řekla nevrle Eva.

„Jakkoli. Ale hlavně, Evo,“ zastavil se u dveří, „nebudem z toho dělat kovbojku, tohle tady bylo vždy, mládí revoltuje, ale musíme jí dát pravidla, ale tady si můžeme říct, že o nic nejde.“

„Ty tu politiku taháš i domů, vid'?“

„Přinesu to víno.“

Když se vrátil s bílým ryzlinkem, Eva stála u okna. „Myslela jsem, že to budou takový ty klasický problémy,“ řekla mu, jakmile ho uslyšela vejít, stála tam a dívala se do zahrady, měla na sobě tmavě modré pyžamo s bílými tečkami. „Jako problémy s láskou, experimenty s alkoholem, cigarety, odmlouvání, chození za školu.“ Zněla smutně.

„Myslím, že si rodiče vždy mylně představí, v čem budou jejich děti zlobit.“

„Co jsi to říkal o tý politice?“ vzala si od něj sklenici.

„Ještě bych chtěl něco v životě dokázat.“

„Tohle je ti málo?“ Mávla rukou do místnosti, ale myslela tím celé město.

„Ty taky míříš výš?“

Zasmála se. Přesně tak, jak to umí jen ženy, které chtějí své muže ponížít. „Takže to má být soutěž? Kdo s koho?“

### **Vyjádření vztahového kouče Mgr. Jana Šulece:**

*Je důležité se ve vztahu dívat na věci stejně? V základních pilířích určitě ano, vize typu děti, rodina, či životní styl (vesnice vs. velkoměsto, cizina vs. tuzemsko) apod. jsou aspekty, které na začátku vztahu nemusejí být díky zamilovanosti problém, ale postupem času se to rozdílné vnímání stejně odkryje a pokud je tento pilíř nestabilní, začne být racionalizací pro ukončení vztahu i s ohledem na jiná témata. Typicky pokud žena už děti má a další nechce a muž nemá a ví, že bude chtít, dříve či později to téma přijde a bude to problém...*

## 3. Komunikační bariéry a nepochopení mezi partnery

„Je to přeci chytrá a šikovná holka,“ řekl na obranu později večer, když jejich dcera už spala, on si rozestýlal v obýváku a Eva nalévala sklenici vína. Cítil, jak se na něj dívá.

„Měla bych si ještě promluvit s její psycholožkou,“ řekla Eva. „To můžeš.“ Najednou si připadal jako starý páprda, co si v deset večer chystá peřinu na spaní na gauči v obýváku, místo aby spal se svou ženou. Přišel k ní, v pyžamu, chvíli se jí díval do očí, udělal ještě krok, nahnul se k ní a dotkl se rty jejího krku. Pocítil vzrušení. Mohl by po několika týdnech zase spát se svou vlastní ženou. Chystal se ji políbit, ale ona jej silně objala. Brečela. „Potřebuji vědět, že žiju,“ řekla. Nerozuměl tomu.

„To bude dobrý,“ řekl, „uvidíš, jen musíme myslet racionálně a nedělat z toho něco, co není.“ Přitiskl si ji k sobě. „To zvládnem, je to přeci chytrá a šikovná holka. Má o spousty věcí zájem a...“

Rozbrečela se ještě více. „Mě ten život nebaví,“ řekla náhle. „Rozumím jí, rozumím tomu, že se řeže, protože prostě ten život není hezký, chápeš? Tedy je, ale to si jen myslíme, to si jen namlouváme, jako já, promiň, že o tom mluvím, ale já si fakt myslela, že v cizí posteli zachráním něco, co mizí. Že budu zase ženská.“

„Ale ty už budeš navždy ženská.“ Radek chvíli mlčel, cítil se zpátky ve hře, cítil, že jí může dát více než kdejaký milenec. Může jí dát něco, co dokáže jen manžel, který ji zná, který ví, jak dokáže být unavená, nevyspalá, jak vypadá odličená. „No tak, jsi pořád ta Eva, které bylo dvacet.“

### **Vyjádření vztahového kouče Mgr. Jana Šulece:**

*Jak překonat komunikační bariéru? Někdy pomůže cesta přes dotyk, obejmutí, pohlazení. Mnohdy je problém v hlubší rovině, takže je důležité si uvědomit, co mi vlastně brání komunikovat, proč mi nejde být otevřený, například jde o strach z odmítnutí. A s tím pracovat, tu otevřenost a zranitelnost si dovolit.*

## 4. Emoční odstup a nevyřčené myšlenky

Radek přišel dost pozdě.

„Máš hlad?“ zeptala se ho. Ležela na gauči s notebookem na klíně. Vybírala si film tak dlouho, že už na něj ani neměla chuť. Měla chuť se dívat na film s Jirkou. Zvedla se a došla do kuchyně.

„Kuře,“ řekla, aniž by se zeptal, co bude.

Sedl si ke stolu a promnul si oči. „Co Pavlínka?“

„Vše při starým.“

Radek se podíval stranou. Vypadal, jako by se mu chtělo brečet. Ale podle ní to v sobě dusil. Je možné, že ještě tak před rokem by si ji přitáhl k sobě a položil si hlavu na její břicho, tiše by dýchal a nasával její laskavou náruč.

### Vyjádření vztahového kouče Mgr. Jana Šulece:

*Co když má jeden emoční odstup? Do emocí druhého nedonutím, řeším spíše sebe, co to zrcadlí mně, jak v tom je mně, co mně by pomohlo. Mnohdy změna vnímání uvnitř nás vede ke změně energie ve vztahu a tím uvolním prostor pro druhého, aby se otevřel.*

## 5. Odcizení

Vyjela si sama. Posledních několik dní, než začne září. Zabalila si do batohu jen pár věcí. Někde přespí. „Jsem dospělá ženská, postarám se, a i kdyby bylo všude plno, noci jsou ještě teplé.“ Měla i spacák. Šla lesem a užívala si to, šla svižně, jako by někam mířila. Ale nemířila nikam. Když byla unavená, sedla si do trávy a snědla chleba s paštikou.

Eva mlčky poklízela nádobí. Objal ji ze zadu.

Otočila se k němu. „Odejdu. Našla jsem si takový malý byt.“

„Co blbneš?“

„Už tady nechci být.“

Zněla rozhodně.

„Jako tady, nebo jako se mnou?“

„Obojí.“

Venku na chvíli zasvitlo slunce.

I tak ji měl rád. Tu její proměnu. Tu odcházející ženu. Ještě více, než když si ji sem nastěhoval. Byla najednou nedosažitelná. Jeho vlastní žena. Hrdá. Krásná. Stárnoucí. Svá.

I on byl svůj.

Jeho dcera taky.

Nic své ženě nevyčítal. Oblékl se a šel do práce pěšky. Udělalo se hezky. Ještě pořád je starosta. A i když nebude, pořád mu tady bude něco patřit. Pořád budou někteří vědět, že on aspoň v nějaký moment změnil chod světa.

### Vyjádření vztahového kouče Mgr. Jana Šulece:

*A co dělat, když se jeden odcizí? Samozřejmě záleží, co to dělá s námi, běžná rada je komunikovat, zjistit, zda se něco děje, ale ne ve smyslu výčitek, ale spíše s náhledem „jak nám mohu pomoci, vnímám, že je to jiné“... Zároveň sebe „zazdrojovat“, nakrmit se emočně například skrz koničky či přátele.*

text: Alžběta Bublanová, česká spisovatelka  
(úryvky z knihy Starosta) a Mgr. Jan Šulec,  
vztahový kouč

foto: iStock

# Nadpis článku najdete v tajence

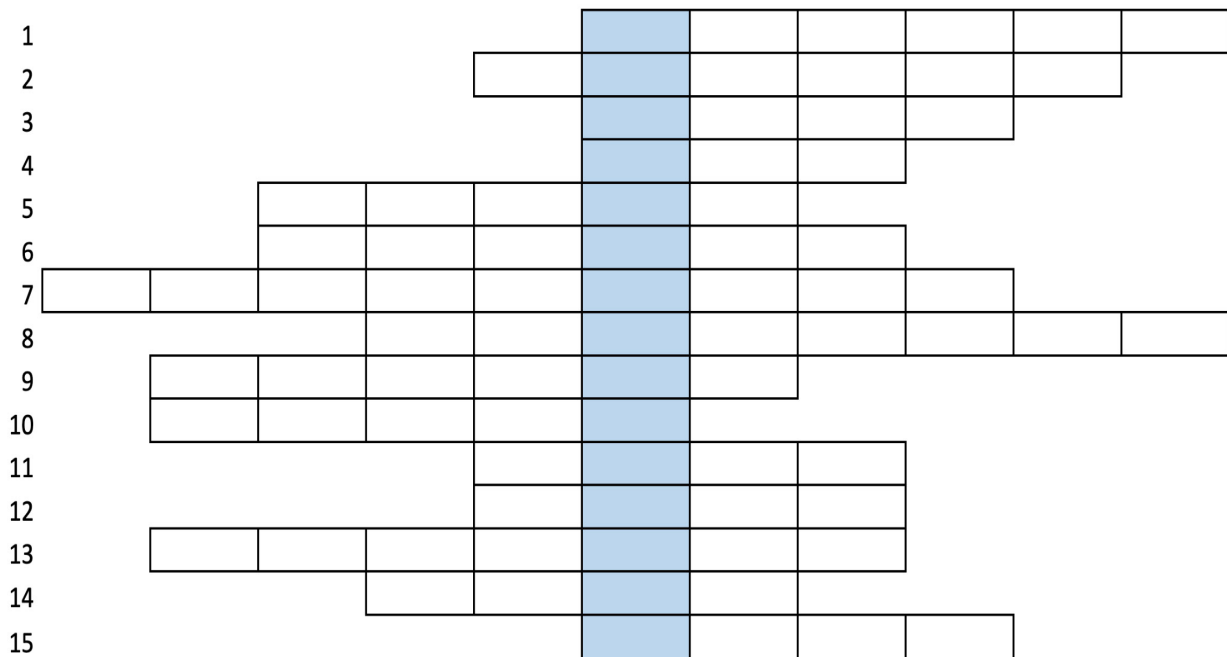
Nastává čas zimních sportů, a proto by policisté z Oddělení prevence Krajského ředitelství hlavního města Prahy, rádi upozornili milovníky lyžování a snowboardingu, na možná rizika a především připomněli bezpečnostní pravidla.

Aby vaše zimní radovánky proběhly bez úrazu, přinášíme základní rady a doporučení:

- Vždy používejte helmu, která by měla být standardem pro bezpečné lyžování a ostatní ochranné prostředky, jako jsou lyžařské brýle a chrániče páteře.
- Nezapomínejte na reflexní prvky na oblečení, zvláště u dětí a začátečníků.

- Dodržujte pravidla pro chování na sjezdovce a nikdy nevjíždějte do uzavřených tratí.
- Rychlost vždy přizpůsobte svým schopnostem a podmínkám na sjezdovce, dodržujte bezpečný odstup od ostatních lyžařů.
- Buďte připraveni i na nepředvídatelné situace, mobil s nabitou baterií je výhodou.
- Důležitá je i volba správného funkčního oblečení do zimního počasí.
- Pamatujte, že tak jako za volant, ani na sjezdovku nepatří alkohol!
- Mějte pojištění pro lyžaře, obzvláště v zahraničí může být první pomoc nákladná.
- Nepřeceňujte své síly a vyhněte se náročným sjezdovkám, zvláště když nejste zkušený lyžař.

**Dodržováním těchto pravidel si zajistíte bezpečný a příjemný pobyt na horách, protože lyžování by mělo být hlavně o radosti a pohybu. Přejeme vám skvělou lyžařskou sezónu.**



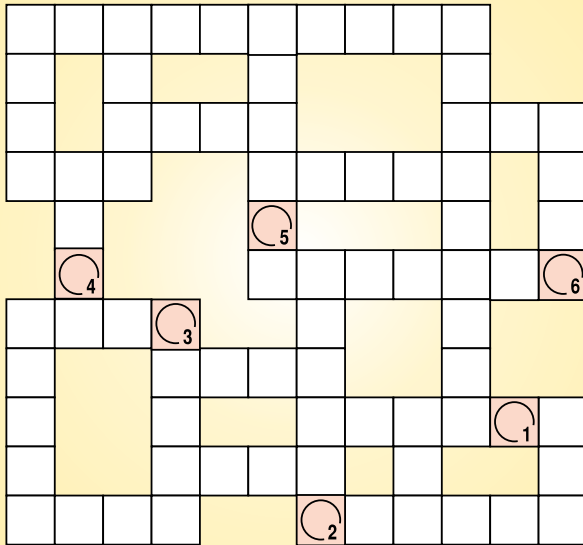
- 1 BOTY NA LED
- 2 ZIMNÍ DOPLNĚK KOL AUTOMOBILU
- 3 ROČNÍ OBDOBÍ
- 4 TOPENÍ V CHALUPÁCH
- 5 UBYTOVACÍ ZAŘÍZENÍ
- 6 JEDNA ČÁSTEČKA SNĚHU
- 7 OBLEČENÍ NA LYŽE
- 8 PANÁK ZE SNĚHU
- 9 SESUV SNĚHU
- 10 VOZIDLO PRO ÚPRAVU SNĚHU
- 11 ZAŘÍZENÍ K VLEČENÍ LYŽAŘŮ
- 12 SPORTOVNÍ NÁSTROJ LYŽAŘŮ
- 13 TEPLÉ ZIMNÍ OBLEČENÍ
- 14 CO V ZIMĚ PADÁ?
- 15 HORSKÁ UBYTOVNA



- 1 BRUSLE
- 2 ŘETĚZY
- 3 ZIMA
- 4 PEC
- 5 HOTEL
- 6 VLOČKA
- 7 KOMBINEZA
- 8 SNĚHUČEK
- 9 LAVINA
- 10 ROLBA
- 11 VLEK
- 12 LYŽE
- 13 PONOŽKY
- 14 SNH
- 15 CHATA

## Kris-kros

První (**tajenka**) nosili už Egypťané a Peršané. Ve středověku ji vrátil zpět do módy Ludvík XIII. Tento francouzský panovník totiž začal plešatět, což krajně nelibě nesl. Povolal tak do služby 48 nejzručnějších kadeřníků, aby mu vytvořili optimální náhradu.



- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 3 - AKT, AVA, RÁZ, RET                                   | 6 - ANTUKA, ARNIKA, ATRAPA, NÁSADA |
| 4 - AMEN, KLUB, MLAT, MŘÍŽ, MŮRA, OVĚS, OXID, ÚBOR, ZÓNY | 7 - ANDULKY                        |
| 5 - ISLÁM, ROHOŽ, ÚTLUM                                  | 9 - MARMELÁDA                      |
|  | 10 - MEMORANDUM                    |

Do kris-krosu doplňte všechny uvedená slova. V barevných očíslovaných polích si přečtete tajenku.

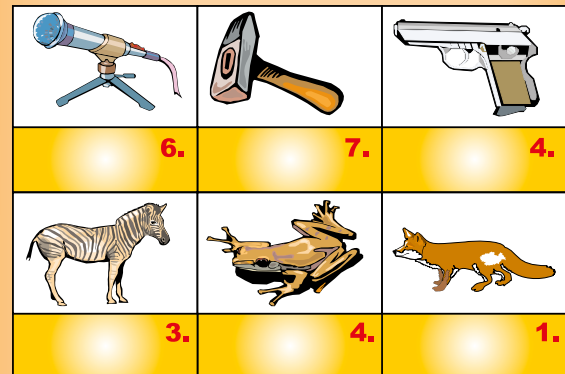
## Přesmyčky

V přesmyčkách najdete ukryté názvy měst.



**DAL RYBKU  
OHON DNÍ  
VAK ORLICE**

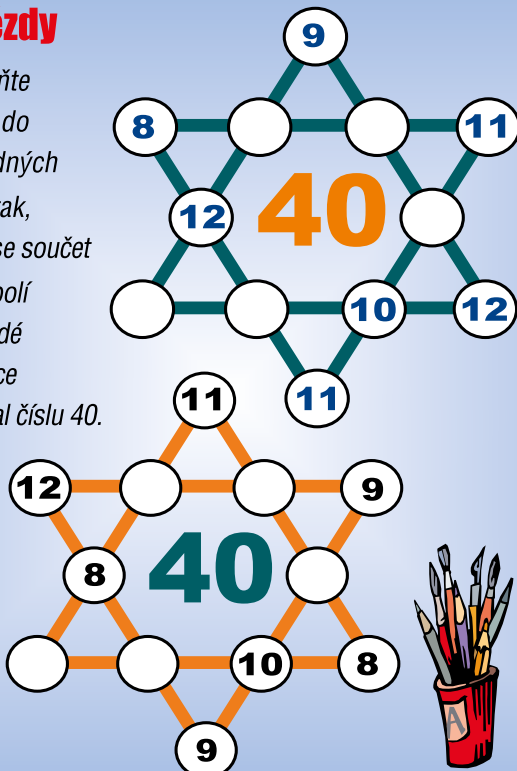
## Obrázková doplňovačka



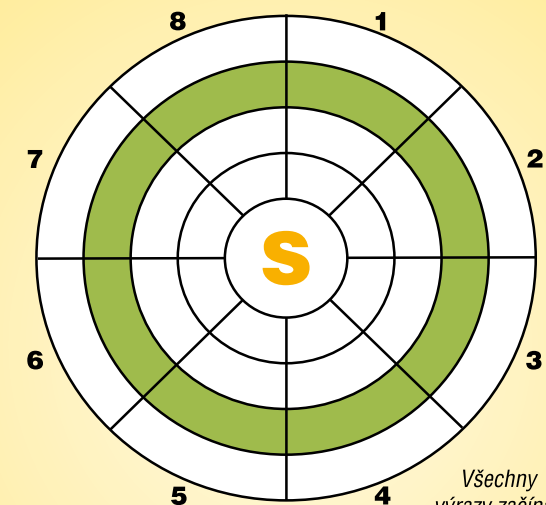
Do políček doplňte vždy jedno písmeno zobrazeného slova, číslice ukazují, kolikáté písmeno v příslušném slově máte použít. V tajence si vyluštíte druh sportu.

## Hvězdy

Doplňte čísla do prázdných polí tak, aby se součet čtyř polí v každé přímce rovnal číslu 40.



## Kruhovka



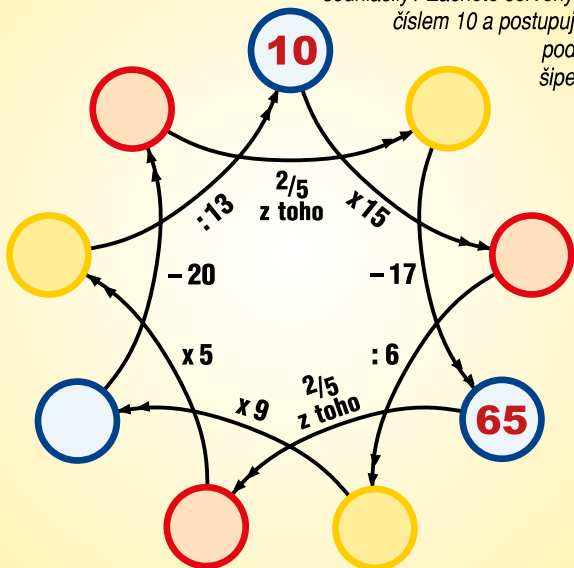
- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. část věty    | 5. finská lázeň   |
| 2. správce sadu | 6. odpadky        |
| 3. neštěstí     | 7. bratr matky    |
| 4. velká vos    | 8. ústní tekutina |

Všechny výrazy začínají na písmeno S. Vpisujte je od středového S ke kraji kruhu. Tajenku si přečtete v barevném poli od čísla 1.



### Rozcvička

Dokážete doplnit čísla tak, aby výpočty souhlasily? Začněte červeným číslem 10 a postupujte podle šipek.

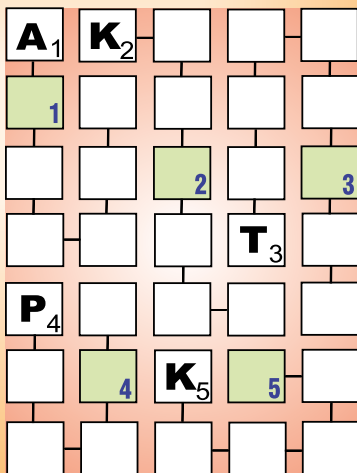


### Spojené kostky

Nejstarší doložená ručně tištěná (tajenka) je kopie Diamantové sútry, která je nyní uložena v Britské knihovně. Nalezl ji v roce 1907 archeolog Marc Aurel Stein v jeskynním komplexu Mo-kaio v Číně. Podle dodatku na konci pětimetrového svitku ji zhotovil 11. května 868 jistý Wang Tie.

Slova vyplňte od černé číslice, první písmeno je napovězeno. V barevných polích si přečtete tajenku.

- školní taška
- kniha s historickými událostmi
- jazyk Turků
- letora
- místnost na lodi

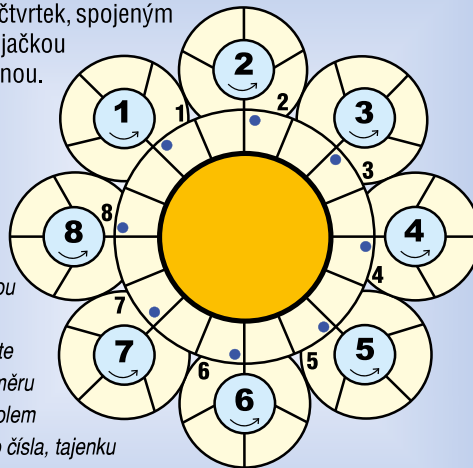


### Obloukovka

(Tajenka) je třítydenní svátek.

Nastává po svátku Tří králů (6. ledna) a končí na Popelčíní středu. Jde o období hodování a veselí. Vrcholím posledním čtvrtkem tohoto období, zvaným Tučný čtvrtek, spojeným se zabijačkou a hostinou.

Každé slovo začíná v poli s modrou tečkou. Vyplňujte je ve směru šipek kolem velkého čísla, tajenku čtěte v očíslovaných polích.

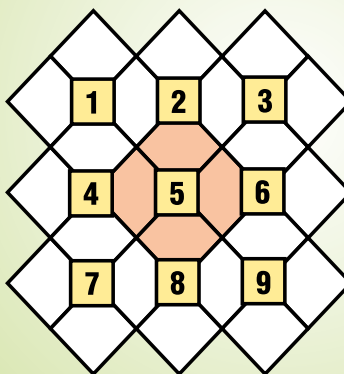


- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1. opak profesionála | 5. pásek               |
| 2. vojenský bubeník  | 6. výrobce dortů       |
| 3. ušetřené peníze   | 7. hanba               |
| 4. ústní smlouva     | 8. kus látky k utírání |

### Buňkovka

V křesťanství je takzvaný

(tajenka) obdobím přípravy na Velikonoce. Nemusí jít jen o odepření si jídla, ale také zřeknutí se čokoliv, co je nám v životě příjemné.



- ochlupení u zvíře
- vánoční ryba
- kaz
- plátěný přístřešek
- tajenka
- do svého bytu
- druh koně
- čokoládový dort
- kuchyňská nádoba

### Osmisměrka

(Tajenka) je rozřatelná masová pasta, jejíž kořeny sahají až do starověku. Jejím největšími milovníky jsou dnes Francouzi a Belgičané. Může mít celou řadu podob, kdesi na vrcholu popularity stojí delikatesy z husích či kachních jater. Ty nejjemnější se připravují z tučných jater speciálně krmených hus už od 18. století a jejich vynález se připisuje štrasburskému šéfkuchaři Jeanu-Pierru Klausovi.

P	Z	Ř	S	K	O	U	Z	E	L	N	Í	K	AEROLINKA	DATLE	OBILNICE	
D	Z	Á	K	O	N	N	O	S	T	R	O	V	AKVAREL	EVROPANKA	OSTROV	
I	A	K	V	T	R	A	N	O	A	N	Š	Š	ANTIKA	FINTA	PAŠTIČKÁŘ	
E	T	Č	B	A	N	K	R	O	T	Á	Ř	N	ANTIKVITA	GOLIÁŠ	ŘEVNIVOST	
H	S	I	A	N	Ž	Z	O	R	I	E	O	A	APARTHEID	KAPRÁL	SKLON	
T	I	T	R	G	O	N	A	L	V	L	K	S	ARESTANT	KOLONISTA	STRÝC	
R	N	Š	V	E	A	B	O	N	K	N	I	I	ASIMILACE	KONTRABAS	TORZO	
A	O	A	I	N	A	G	I	S	I	Y	F	M	BANKROTÁŘ	KOTANGENS	ZÁKONNOST	
P	L	P	T	S	O	V	I	L	T	I	C	I	BARVITOST	KOUZELNÍK	ZÁVAŽNOST	
A	O	I	O	S	O	T	O	C	H	N	R	I	L	CITLIVOST	KRECHT	
K	K	A	S	S	E	R	E	T	A	I	Ý	A	CYKLOKROS	MILION		
A	D	A	T	L	E	R	A	V	K	A	C	C				
L	Á	R	P	A	K	N	A	P	O	R	V	E				

Po vyškrtání všech uvedených slov vám zbyde sedm písmen. Jejich přečtením shora dolů po řádcích získáte tajenku.

## Brutalista

Premiéra: 6. 2. 2025

Délka: 215 min

drama

USA, 2024



Brutalista je neuvěřitelný příběh architekta - vizionáře, který se štěstím přežil holokaust a těžký životní restart v nové zemi, aby pod tíhou ran osudu usiloval o nesmrtelnost. Nekompromisní drama získalo

Stříbrného lva za nejlepší režii na filmovém festivalu v Benátkách a Zlatý glóbus pro nejlepší film v kategorii nejlepší filmové drama.

László Tóth (Adrien Brody) bývat architektem evropského věhlasu, než z něj v koncentračním táboře kvůli jeho židovskému původu udělali pouhé číslo a čekatele na smrt. Válku se mu podařilo přežít, hned po ní ale raněnou Evropu opustil, aby zapomněl. Stejně jako mnozí jiní, i on se pokusil o restart ve stínu sochy Svobody, jenže zjistil, že pověst výjimečného architekta zůstala doma v Budapešti a že příslovečný Americký sen není garantován pro každého.



## Better Man

Premiéra: 20. 2. 2025

Délka: 130 min

Romantická komedie

USA, 2024



Když si na konci filmu Dítě Bridget Jonesové osudem nepěkně smýkaná Bridget konečně padla do náruče s Markem Darcym, zdálo se, že konečně došlo na „a žili šťastně až do smrti“. Bylo to přesně tak, bohužel to trvalo strašně krátce, protože Mark pár let nato zahynul na humanitární misi v Sudánu. Dnes je Bridget vdova, sama pečuje o devítiletého syna Billyho a čtyřletou dceru Mabe. Jediným chlapem v jejím životě je bývalý milénec Daniel Cleaver (Hugh Grant), kterého však využívá jen na občasně hlídání dětí. Ovšem ani ona nemůže ustát soustavný tlak, který na ní vyvíjejí kolegové z televize, přátelé a rázná gynekoložka. Ti všichni se shodují, že na život bez chlapa je v jejím případě ještě brzy a že by si měla někoho najít.



## Dogman

Premiéra: 13. 2. 2025

Délka: 91 min.

animovaná komedie

USA, 2025



Hodně netradiční hrdina chrání město proti zločinu. Tělem i duší je to polda, hlavu má však psí. Říkají mu Dogman a pochází z veleúspěšné stejnojmenné knižní série. Teď o něm v režii studia DreamWorks Animation (tvůrci oblíbených sérií Jak vycvičit draka a Kung Fu Panda) natočili film.

Tvořili nerozlučnou dvojku – polda a jeho pes. Jenže pak se přichomýtl ke kolosální explozi, která pro ně měla velmi vážné následky. Naštěstí se ocitli v rukou skvělých doktorů, kteří posbírali to, co z nich zbylo, spojili to dohromady a stvořili Dogmana. Od krku dolů vypadá jako úplně obyčejný lidský polda, od krku nahoru jako policejní pes.

## Pyšná princezna

Premiéra: 20. 2. 2025

Délka: 95 min

horor

USA 2025



Všichni umřou. A to není v pohodě!

Když dvojčata Bill a Hal najdou na půdě natahovací opičku s činely, která patřila jejich otci, odstartují tím sérii otřesných úmrtí a jejich další cesty se rozdělí. O pětadvacet let později začne zákeřná opice znovu zabíjet a donutí bratry se sbližít, aby vraždění prokleté hračky ukončili jednou provždy. Film Opice vznikl na motivy povídky Stephena Kinga v produkci Jamese Wana (V zajetí démonů, Saw: Hra o přežití nebo Anna-belle) a režii Osgooda Perkinse (Longlegs).



# KŘÍŽOVKA

## Jan Werich: „Jedna ženská...“

POMŮCKA: DÍVÁN, OKI	OPAK MRTVÉHO	VÝCHOD ANGLICKY		OKRÁDATI EXPRES.	CHEMICKÝ PRVEK ZN. SN		VODNÍ ROSTLINA	ANNA DOMÁCKY		OSTRAVSKO- KARVINSKÉ DOLY ZKR.	ČÁST TLAPY ŠELEM	VÝROBCI SKLA	TVOJE OSOBA
SPOJKA			OBCHODNÍ CENTRUM ZKR.		CHEM. ZN. RADIA				ČÁST TEXTU ZKR.				
ŘÍMSKÝCH 9			SOUBOR ISLÁMSKÝCH BASNÍ						ČÁSTI TĚLA				
1. DÍL TAJENKY			PŘÍKRÝVKY						LEHKÝ BETON				DRUH HNOJIVA
PRCHAVÁ KAPALINA					ROH MÍSTNOSTI				MUŽ				
					TMAVĚ				DRUH KALHOT ANGLICKY				
	POŠKOZENÍ	KACHNÍ CITOSLOVCE			DŮLNÍ CHODBA					ŘIDIČ. PRŮ- KAZ ZKR.			
		HUDEBNÍ STYL			PATRON					PRODUKT KRAV			
SNÍŽENÍ POČTU						CHUDOKREV- NÝ ČLOVĚK							
						ZN. OHŘÍ- VAČŮ VODY							
ZNAČKA HEKTO- LITRU			ŽENSKÉ JMÉNO 10. 9.					KELT				NOČNÍ PTÁK	ZNAČKA KÁVY
			NEPRAVDIVÁ					PŮVODCE DÍLA					
VČELAŘSKÉ ZARÍZENÍ ZASTAR.				HUDEBNÍ ZNAČKA					PŘEMÍSTO- VAT				
				NÁZEV NÁPOJE					HŘBITOV ZASTAR.				
2. DÍL TAJENKY													
SVĚTADÍL					VOJENSKÝ ÚTVAR					ZRAKOVÉ ORGÁNY			
					POZEMEK					ODPAD PŘI KOVÁNÍ			
	ČÁST POKRMMU	VEDLEJŠÍ PR. POMĚR				ROLETA						INICIÁLY HEREČKY	
		PĚŠÁK UHER. ARM.				NOVINY						BALZEROVÉ PAST	
OKUSOVAT TRÁVU							UMĚLECKÝ SLOH						
							TÉMĚŘ						
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.			KOSÁTEC					VOJ. UMĚL. SOUBOR				TŘPYT	ŘÍMSKÝCH 2501
			JMÉNO HEREČKY MEDŘICKÉ					VODÁCKÝ POZDRAV					
NĚMECKÁ SPOJKA A				MOSKEVSKÝ SPORT. KLUB						LISTNATÝ STROM			
				KRÁL ZVÍŘAT						SPZ LIBERCE			
3. DÍL TAJENKY													
CESTA VE SKÁLE						ROBIN DOMÁCKY					DRUH DROGY		
PŘÍTOK VÁHU							ČÁSTI VOZU SLOVEN.				ZNAČKA JA- PONSKÝCH TISKÁREN		

Tajenka křížovky z 1. čísla roku 2025: Zdraví a veselá mysl jsou zdrojem krásy.

**DEN  
VZÁCNÝCH  
ONEMOCNĚNÍ**

#vzacni2025  
#RareDiseaseDay

**28. ÚNOR  
2025**

**ABY NIKDO  
NEZŮSTAL STRANOU**



**Eva žije se vzácným metabolickým onemocněním, její maminka Tamara je pro ni velkou oporou.**

Podobně jsou rodiny, pečující, odborníci a pacientské organizace oporou pro téměř 500 000 lidí žijících se vzácným onemocněním v České republice. Fungující systém odborné komplexní péče je nezbytný pro to, aby nikdo z nich nezůstal stranou. Navštivte stránku [www.vzacna-onemocneni.cz](http://www.vzacna-onemocneni.cz) nebo naskenujte QR kód pro další informace.



česká  
asociace  
pro vzácná  
onemocnění



**DEN VZÁCNÝCH  
ONEMOCNĚNÍ**