



# ZPRAVODAJ

Společnost psoriatiků a atopických ekzematiků

Léto 2011



Sedíme vysoko, vidíme daleko

altermed<sup>®</sup>  
**Leciderm**

partner Zpravodaje SPA E

# NA LUPĚNKU DR. MICHAELS

ÚČINNÉ ŘEŠENÍ LUPĚNKY ZÁVISÍ PŘEDEVŠÍM NA SPRÁVNÉM POUŽITÍ

Vysokou účinnost převážně přírodních přípravků Dr. Michaels v boji s lupénkou prokázaly klinické testy v zahraničí a také česká studie z loňského roku. Nebývalá úspěšnost přes 80 procent má své kořeny zaprvé ve speciálním složení tří společně působících přípravků a zadruhé v pečlivosti, s jakou pacienti ke své ambulantní kúře přistupují.

Mycí gel, mast a tělové mléko Dr. Michaels působí blahodárně na pokožku psoriaticků díky vyváženosti svých složek, tedy rostlinných výtažků, olejů a také ovocných kyselin, které jsou hlavní hojící složkou. Užívání těchto přípravků má důležité pravidlo, které sledovaní pacienti při české studii dodrželi - užívali je pravidelně dvakrát denně (ráno a večer), a tak dosáhli rychlého výsledku. Už po osmi týdnech bylo 60 % ze dvou set sledovaných lupénkářů zcela bez projevů psoriázy, 15 % pacientů zaznamenalo zlepšení o 75 % a dalších 7 % pacientů se těšilo z 50procentního zlepšení stavu své pokožky. Přitom mezi nimi byli lidé se středně těžkou a těžkou lupénkou.

Rozsáhlou studii provedlo deset uznávaných dermatologických zařízení, a to Fakultní nemocnice (FN) Motol, FN Královské Vinohrady, Plzeň, Ústřední vojenská nemocnice Praha, FN Hradec Králové, Kožní sanatorium v Ústí nad Labem, FN Brno, DOST – Svidník (SVK), Pražské dermatologické centrum a FN Na Bulovce.

Přípravky Dr. Michaels dokážou bojovat s projevy lupénky bez kortikosteroidů a mají dlouhodobý účinek. U pacientů jednoho z předních odborníků na psoriázu, profesora Františka Novotného, se projevy vracejí průměrně až po roce od ukončení kúry, a navíc pouze ve 20procentní míře oproti původnímu postižení kúře. Důležité je i správné načasování kúry – mycí gel se namísto sprchového gelu či šamponu nechá po nanesení na vlhkou pokožku působit 3-10 minut, pak se smyje a na usušené pokožce se masť ošetří pouze ložiska. Následně se pokožka lehce potře tělovou emulzí.

Přípravky Dr. Michaels jsou k dostání ve všech lékárnách, které je mohou objednat u distributorské společnosti Phoenix.



V případě vašeho zájmu je více informací zveřejněno na:

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



# ZPRAVODAJ

Společnost psoriatiků a atopických ekzematiků

Léto 2011



[www.czady.cz](http://www.czady.cz)  
[www.dermanet.cz](http://www.dermanet.cz)

**Vydáváno ve spolupráci s Českou akademií dermatovenerologie o.p.s.**

**Redakční rada členů SPAE:**

Předseda:

**Ing. Josef Pohůnek**, prezident SPAE

Členové:

**Ludmila Kambová**

**Stanislav Ulenfeld**

**Odborná redakční rada:**

**Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc.**

(Dermatovenerologická klinika UK 2. LF a FN Bulovka, Praha)

**Prof. MUDr. Karel Pizinger, CSc.**

(Dermatovenerologická klinika LF UK a FN Plzeň, Plzeň)

**Prof. MUDr. Alena Pospíšilová, CSc.**

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN Brno, Brno)

**Prim. MUDr. Jaroslav Strejček, CSc.**

(Centrum dermatologické angiologie, Praha)

**Prof. MUDr. Jiří Štork, CSc.**

(Dermatovenerologická klinika UK 1. LF a VFN, Praha)

**Doc. MUDr. Vladimír Vašků, CSc.**

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN U sv. Anny, Brno)

# OBSAH

BLAHOPŘEJEME .....	3
VSTUPNÍ SLOUPEK .....	4
MŮJ KOŽNÍ LÉKAŘ – DOMÁCÍ LÉKAŘ	
<i>Rosacea – růžovka</i> .....	6
<i>Dermatitis perioralis – periorální dermatitida</i> .....	8
CENY MOSTY ZA ROK 2010 SE UDĚLOVALY V KROMĚŘÍŽI .....	10
KORUPCE VE ZDRAVOTNICTVÍ .....	11
ASPIRIN – LÉK PRVNÍ VOLBY NA BOLEST A HOREČKU .....	12
PÉČE V CENTRECH .....	14
CO JE TO BECHTĚREVOVA CHOROBA .....	15
NEPŘÍJEMNÉ EKZÉMY .....	17
BLÍŽÍ SE ČAS DOVOLENÝCH .....	19
NENÍ NA SVĚTĚ BYLINA, ABY K NĚČEMU NEBYLA .....	22
NA OTÁZKY ODPOVÍDÁ BALNEOLOG MUDr. JÁN LIDAJ .....	25
BUDE DERMATOVENEROLOGIE NEŽÁDOUCÍM OBOREM? .....	26
POTRAVINY, KTERÉ CHRÁNÍ MOZEK: ČOKOLÁDA A LITRY KAFE .....	31
BIOSYNCHRON – NOVÁ NADĚJE PRO PACIENTY S PSORIÁZOU .....	34
LUPÉNKA – DĚTI .....	35
PŘEČETLI JSME ZA VÁS .....	36
POVÍDÁNÍ O VLKU JMÉNEM JACK ANEB DOHODA O NEÚTOČENÍ .....	36
OSOBNOSTI ČESKÉ MEDICÍNY VÁŽNĚ I NEVÁŽNĚ .....	39
ZPRÁVY O AKCÍCH KLUBŮ .....	41
CO SE KDE BUDE DÍT .....	43
KONTAKTNÍ ADRESY .....	45

## BLAHOPŘEJEME

*Přání pevného zdraví, osobní i pracovní pohody,  
posíláme našim členům, kteří v červenci až září 2011  
oslaví své kulaté životní jubileum.*

*Zdenka Šimůnková z Karlových Varů*

*Karel Grolig z České Třebové*

*Stašek Ulenfeld z Prahy 2*

*Jiřina Boháčková z Brna*

*Vlasta Eliášová z Tiché*

*Evelina Bouší z Brna*

*Jaroslav Flídr ze Žďáru nad Sázavou*

*Danuše Kleinertová z Vrchlabí*

*Emanuel Paleček z Přeštic*

*Marie Janušková z Bohumína*

*Eliška Havlíková z Bratříkova*

*Pavel Bendl z Humpolce*

*Eva Hoferková ze Žďáru nad Sázavou*

*Eva Králová z Olomouce*

*Alena Floriánová ze Sezemic*

*Věra Váchová z Vodňan*

*Jarmila Ostrá z Brna*

*Hana Princová ze Smiřic*

*Jaroslav Žmolil ze Sadské*

*Lumír Zbyněk*

*z Hradce Králové*

*Mezi dospělé to dotáhla*

*Monika Oberreiterová*

*z Polné*

*Gratulujeme*





Vážení přátelé!

Doufám, že v době vydání tohoto čísla už bude jakž-takž počasí k žití lupenkářům, atopikům i ostatním (potřebujeme, aby bylo teplo a slunce mile a teple zářilo).

Já nezavírám oči před (jak bych to řekl, toto zrovna nechci označit jako reklamu) varováním, které ukazuje TV např. v podobě klíštat. Mohu říci, že jsem již v minulosti přesvědčil svou rodinu i okolí o vhodnosti očkování proti encefalitidě. Bohužel klíšтата přenašejí i boreliózu, proti které se očkovat nedá a o které v našem Zpravodaji již nejednou psala paní prof. Hercogová.

Jako děcka jsme bývali neustále venku, na poli, váleli se v trávě, pásli krávy (a u toho ve druhé třídě kouřili Partyzánky, Lípy, Letky), sušili seno a spali jsme v něm nebo v panáčích z obilí, na podzim hrabali listy v lese na podestýlku (a skákali jsme do něho po hlavě, protože v našem potoku se skákat šipky nedalo) a nikdy jsme nikdo žádné klíšte nechytili. Já jsem si připadal až méněcenný, že jsem to zvířátko neviděl. Tu poctu „chytit klíšte“ jsem zažil až mnohem později. A pokud mohu říci, v současnosti je to na klíšтата „sviňa doba a je jich jak metele“.

Kdo jste byli na podzim na naší akci Světový den psoriázy v Jeseníkách, víte, že zrovna při mé přednášce mně zazvonil telefon. Já se znovu omlouvám, že jsem ho nechal zapnutý, nikdy to nedělám, když mám nějaká jednání, toto jsem považoval za mimořádnou situaci. Moje sestra totiž byla jaksi nevysvětlitelně nemocná, byla velmi slabá, absolvovala léčbu na jednotce intenzivní péče, tam nebyli schopni říci, co jí je, odkázali ji na LDN nebo odchod domů. Když to zkrátím, ten telefonát byl o tom, že ji záchranka odvezla na ARO, až tady pak prakticky zjistili zanedbanou (nezjištěnou! Nikdo neudělal jednoduchý krevní test) boreliózu, kterou organismus nezvládl, postupně vypověděly službu prakticky všechny orgány a sestra (58) před vánoci zemřela.

Apeluji na Vás, přátelé, kontrolujte si po procházce přírodou pokožku a nebojte se požádat o případné testy.

Byl jsem upozorněn na to, že členové SPAE se zajímají o cestovní náklady SPAE, kolik stojí cesty mně jako prezidenta SPAE do zahraničí (o všech svých cestách Vás pravidelně informuju ve Zpravodaji). Chci Vás ubezpečit, vážení a milí, že na žádnou

akci, kterých jsem se zúčastnil v zahraničí, nevydala SPAE *nikdy ani korunu ze svého rozpočtu* (stojí to vždycky nějaké peníze mne osobně, nehledíc o čerpání dovolené ze zaměstnání). Tuto informaci, že je to pro SPAE vždy zdarma, říkám *na každém sjezdu*, kde o těchto akcích informuji. Já bych nikdy nikam nejel, pokud by to SPAE stálo nějaké náklady, protože vím, jak na tom jsme a co si můžeme dovolit. Z pohledu nákladů: na těchto akcích míváme snídani placenu jako součást ubytování za noc, během trvání celé akce bývá *jedna* společná večeře (jsme tam 2-3 dny), sem-tam někdy (ne-bývá pravidlem) je k obědu obyčejná bageta. Ostatní strava jde z vlastní kapsy. SPAE má sice schválenou směrnici o poskytování kapesného, přesto jsem ji nikdy nevyužil (a nikdy jsem tudíž nečerpal ani korunu ze SPAE, např. zástupce Slovenska dostává na tyto akce kapesné cca 200 EUR – a to se mu žije!).

Doslechl jsem se, že jistá agentura prováděla průzkum, co vědí lidé z minulosti i ze současného dění. Dovolil bych si to reprodukovat asi takto:

Přijde reportérka na Valaško a ptá se lidí, jak se mají. Potká jednoho „strýčka“ a ptá se ho:

Znáte Lenina, pane, a víte, kdo to byl?

Neznám, córko.

A co tak Brežněv, říká vám to něco?

Nic mně to nepraví, córko.

A Husáka, znáte?

Nidy sem to méno nečúl.

A co Havel, Klaus, Nečas, Bárta...?

Opravdu, neznám jich.

Pane, a kde žijete?

Já su z údolí Vranča, z Nového Hrozenkova, pod Portášem, to je u Vsetína, víja ?.

A reportérka si vzdychne: Ježišmarjá, tam musí být krásně ...

A kdo si chce vyzkoušet, jak je na Valašsku krásně, zvu Vás na 11. ročník Mezinárodního výstupu na Portáš ve dnech 17. - 19. června. 2011. Prosim, na ubytování v hájence na Nivce (na samotě v lese na pasece) se hlase jako obvykle u Aničky Jirdové (kontakt je u Brněnského klubu).

Užívejte si jara i nastupujícího léta, opatrujte se, dodržujte léčebný režim a mějte se fajn!

Váš Josef Pohůnek



Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc.

## ROSACEA - RŮŽOVKA

### Co je to růžovka?

Růžovka je časté, neinfekční, chronické zánětlivé onemocnění kůže obličeje, připomínající akné. Je charakterizována poškozením mazových žláz a zvýšenou reaktivitou krevních cév, které se projeví zarudnutím tváří.

### Mohu růžovkou onemocnět?

Růžovka je časté onemocnění, které postihuje asi 10 % osob se světlou pletí (I. – II. fototyp). Začíná mezi 30. – 50. rokem, hlavně u žen, ale u mužů vzniká mnohem častěji květákovitý nos (tzv. rhinofyma). Příčina onemocnění není známa, obvykle růžovka začíná přechodným zarudnutím obličeje při vyšší teplotě jako odpověď na horké nápoje, kořeněná jídla, alkohol. Expozice slunečnímu záření a horko projevy zhoršují.

### Jak růžovka vypadá?

Růžovka postihuje symetricky obličej, vzácně krk, hrudník a křtici. Začíná zarudnutím, drobnými červenými pupínky až hnisavými puchýřky. Nejsou přítomny komedony, které známe u akné. V rozvinuté fázi se přidávají červené uzly a rozšířené žilky, ve fázi chronické dochází i ke zvětšení mazových žláz, vazivové přeměně a otoku, které mají za následek změnu tvaru nosu, čela, víček, uší, brady.

(nejznámější je rhinophyma - zvětšení nosu). Růžovku mohou provázet oční problémy v podobě zarudnutí očí.

### Co je vhodné při růžovce vyšetřit?

Kultivační vyšetření stěru z kůže může odhalit roztoče *Demodex folliculorum*.

Vyšetření vzorku kůže – his-



Rosacea – růžovka





*Rosacea – růžovka*

- Acne vulgaris – chybí komedony, navíc jsou přítomné rozšířené žilky
- Gram-negativní folikulitida – pupínky jsou lokalizovány kolem cibulek chloupků
- periorální dermatitida – více kolem úst než na tvářích, ale postupně může v růžovku přejít
- seboroická dermatitida – zarudnutí a mastné šupinky v nazolíčních rýhách, v obočí, za ušima, chybí rozšířené žilky
- systémový lupus erythematosus – motýlovité zarudnutí na tvářích, chybí pupínky a rozšířené žilky
- dermatomyositis – otok a zarudnutí víček

### **Léčba růžovky**

Růžovka se léčí **místními léky**, které obsahují různé protizánětlivé léky: metronidazol v gelu nebo krému se používá 1-2 x denně, místní antibiotika (erytromycin, tetracyklin, klindamycin) se aplikují 1-2 x denně.

Často se využívají kombinace (např. antibiotik a zinku, antibiotik a benzoyl peroxidu)

Pokud je místní léčba nedostatečně účinná, lze růžovku léčit **celkově podávanými léky**, mezi které patří **antibiotika**: tetracykliny (doxycyklin). Je třeba vědět, že léčba může být komplikována vedlejšími účinky v podobě gastrointestinálních obtíží (proto mají být tyto léky užívány během jídla nebo po jídle), kvasinkového zánětu pochvy, fyto-toxicity (proto se nemocní nesmějí vystavovat ultrafialovému záření). **Deriváty vitamínu A, retinoidy (isotretinoin)** se používají u těžkých forem růžovky nereagujících na místní a celkovou léčbu antibiotiky. Podává se s jídlem ve dvou dávkách, je zákaz současného používání vitamínu A. Hlavním vedlejším nežádoucím účinkem je možnost poškození plodu, proto je nutná antikoncepce a těhotenské testy každý měsíc. Až u 25 % pacientů dochází také ke zvýšení hladin krevních tuků, ev. hodnot ja-

topatologie: v místním znečistění injekcí se po dezinfekci kůže odebere malý vzorek postižené kůže (obvykle kruhovým nožem v průměru 4–8 mm). Vzniklá ranka se nechá sama zhojit nebo se uzavře stehem. Vzorek se vyšetří mikroskopicky, výsledek je obvykle známý do týdne.

### **Diagnostika růžovky**

Růžovku diagnostikuje kožní lékař na základě klinického obrazu, event. se může vykultivovat roztok. Při stanovení diagnózy je třeba odlišit nemoci, které mohou růžovku připomínat. Jsou to např.

terních enzymů. Dále pacienti mívají nesnášenlivost kontaktních čoček, suchost sliznic, zeslabení vlasů aj.

**Chirurgická léčba** a zejména **laserová terapie** má své místo v léčbě zbytnění nosu, provádí se pomocí vysokovýkonných laserů ablačních nebo cévních. Cévními lasery lze korigovat s velmi dobrým efektem rozšířené žilky. V poslední době se využívají i metody fyzikální terapie, jako je využití modrého a červeného světla a zejména tzv. **fotodynamické terapie**.

**Kosmetická péče** je důležitou součástí léčby, neboť ovlivňuje sebevědomí nemocného. Ideální je kvalitní léčebný make-up.

Při léčbě růžovky se doporučuje vyloučit alkohol, horké nápoje, expozici slunci aj. zdrojům tepla a pobyt v sauně.

### **Průběh**

Růžovka je chronické onemocnění, které se může vracet, obvykle trvá týdny a měsíce. Po několika letech může samo vymizet, u mužů může dojít k deformaci nosu.

## **DERMATITIS PERIORALIS – PERIORÁLNÍ DERMATITIDA**

### **Co je to periorální dermatitida?**

Periorální dermatitida je neinfekční, chronický zánět obličeje, charakterizovaný drobnými pupínky a puchýřky, které splývají a nacházejí se kolem úst a očí.

### **Mohu periorální dermatitidou onemocnět?**

Onemocnění začíná mezi 16. – 40. rokem, může být i u dětí, ale postihuje hlavně mladé ženy. Jeho příčina není známa, ale klinický obraz se může výrazně zhoršit po aplikaci místních kortikosteroidů.

### **Jak periorální dermatitida vypadá?**

Symetricky kolem úst („periorálně“) nacházíme zarudnutí se splývajícími pupínky a puchýřky o průměru 1- 2 milimetrů, které vynechává pruh nepostížené kůže kolem rtů. Občas mohou být stejné změny i kolem očí a na čele. Projevy mohou svědit, nebo pálit.

### **Co je vhodné při periorální dermatidě vyšetřit?**



Důležité je stanovení diagnózy, ale speciální vyšetření neexistuje.

### **Diagnostika periorální dermatitidy**

Periorální dermatitidu diagnostikuje kožní lékař na základě klinického obrazu. Při stanovení diagnózy je třeba odlišit nemoci, které mohou periorální dermatitidu připomínat. Jsou to např.

- Akné – chybí komedony
- Kontaktní alergická dermatitida – nesymetrické projevy, svědí, ale nepálí, vzniká po opakovaném kontaktu s alergenem
- Atopická dermatitida – suchá kůže, začátek v dětství, další známky ekzému
- Seboroická dermatitida – chybí pupínky a puchýřky
- Rosacea – může začínat v podobě perorální dermatitidy

### **Léčba periorální dermatitidy**

První zásadou je vyvarovat se použití lokálních kortikosteroidů! Léčba se shoduje s léčbou růžovky (viz výše). Dnes se již neuplatňuje tzv. „nulová“ terapie, tj. nepoužívání žádných místních léků a vyčkání odeznění nemoci. Pacientům se doporučuje mytí kůže pomocí čistících prostředků s antibakteriálním působením.

### **Průběh**

Periorální dermatitida je chronické onemocnění, trvá týdny a měsíce. podle některých autorů jde o počínající stadium růžovky.



*Periorální dermatitida*

# CENY MOSTY ZA ROK 2010 SE UDĚLOVALY V KROMĚŘÍŽI

Josef Pohůnek

SPAE je členem Národní rady osob se zdravotním postižením (NRZP). A tato NRZP každoročně vyhlašuje „soutěž“ pro sblížení běžné populace s osobami zdravotně postiženými a pojmenovala ji příhodně „mosty“, kdy je potřeba překonat určitou překážku, přejít most od jedněch k druhým. Ceny se udělují již osmým rokem za dlouhodobou, cílenou a systémovou podporu osob se zdravotním postižením a jejich postavení ve společnosti. Slavnostní předávání cen 17. března v Kroměříži podpořila jak převzetím záštity, tak i osobní účastí manželka prezidenta České republiky paní Livia Klausová.

Byly vyhlášeny čtyři kategorie:

**I. kategorie – Cena pro instituci veřejné správy** – bylo podáno 7 návrhů

Vyhrála Krajská knihovna Karlovy Vary. Porota ohodnotila veřejné aktivity oddělení pro handicapované zprístupněné neslyšícím osobám a speciální vzdělávací aktivity v českém znakovém jazyce.

**II. kategorie – Cena pro nestátní subjekt – 22 návrhů**

Cenu získala Škoda Auto. Porota ocenila komplexní projekt Škoda Auto Handy, který se věnuje rozvoji dopravní mobility osob se zdravotním postižením v Česku.

**III. kategorie – Osobnost hnutí osob se zdravotním postižením – 12 návrhů**

Cenu získal Jiří Jiroudek za zmapování přístupnosti Jizerských a Lužických hor pro vozíčkáře a následně vy-



dání turistických map s vyznačenými trasami pro vozičkáře. Už vyšly čtyři takové mapy. Pan Jiroudek trasy osobně na vozíku projel.

#### **IV. kategorie - Zvláštní cena – 13 návrhů**

Porota vybrala Petra Boudu, který zachránil dívku a jejího psa při požáru v bezbariérovém domě v Plzni.

Závěr byl impozantní. Pan Václav Krása volal mikrofonem hostesku, která mu měla přinést květiny, které chtěl osobně předat moderátorovi akce, panu Jakubu Železnému. Ani na třetí výzvu žádná dívka nepřišla. Až za chvíli to zašumělo sálem a paní prezidentová s obrovskou kyticí vyběhla schody ze sálu na pódium a podala ji panu Krásovi k předání. A potlesk za tento lidský čin a současně diplomatické faux-pas nebral konce.

## **KORUPCE VE ZDRAVOTNICTVÍ?**

MUDr. Pavel VEPŘEK

Korupce je rakovinou, která destruuje naši společnost se stejnou razancí jako druhdy monokulturní vláda jedné strany a její plánovitě hospodaření. Pod taktovkou korupce je skutečný trh nahrazován svojí karikaturou.

O vítězi nerozhoduje cena a kvalita nabízené služby či výrobku, ale výsledek kuloárního jednání o výši provize a bezpečnosti jejího předání. Je jisté naivní snít o naprostém vykořenění korupce, ta se objevuje všude tam, kde rozhoduje našinec, a nikoli „neviditelná ruka“ trhu, ale můžeme jí výrazně zmenšit velikost výběhu.

V rozvinutých demokraciích je korupce problémem státních zakázek a prebend politiků, ale do všedního chodu společnosti systémově nezasahuje. V dobách socialismu se korupční jednání stalo normou všedního dne – vzpomeňme na tvrdé sparty, podpultová játra a služby OPBH.

Naší smůlou je, že přes dvacetiletku budování kapitalismu se korupce nevrátila do své přirozené rezervace a ve zdravotnictví si dává obzvlášť na čas. Vážné znepokojení nevyvolávají ani tak jednotlivé kauzy ilustrující korupci na jednotlivých úrovních zdravotnictví, ale míra cynismu, se kterou se na korupční jednání nahlíží. Korupce přestává být kriminálním činem, ze strachu tutlaným před okolím, a stává se obecně sdílenou realitou, ve které je potřeba se naučit chodit.

Jsem přesvědčen, že hlavním motorem probíhající doktorské rebelie nebyly platové požadavky odborářů, ale frustrace z práce v nepřehledném prostředí, ve kterém se něco jiného říká a něco jiného dělá, kde šéfové nepracují pro blaho organizace, kde kvalita práce nerozhoduje o úspěchu, kde drzé čelo je lepší než popluzní dvůr. To je

dobrá zpráva, která dává naději, že se ve zdravotnictví rodí síla schopná posunout je na cestě od přidělového systému k regulovanému trhu a dotáhnout tak nedokončené reformy ze začátku devadesátých let do vítězného konce.

Vypustit na korupci vlčáky represe a zkomplikovat jí život rafinovanějšími podmínkami veřejných soutěží je jistě potřeba, ale daleko účinnější je její systémové odsouzení k neužitečnosti.

Korupci nesvědčí prostředí, ve kterém každý rozhoduje jenom o „svých“ penězích. Potřebujeme pojišťovny, které budou existenčně závislé na schopnosti efektivně zajišťovat péči pojištěncům, dobře hospodařící nemocnice budující si dlouhodobou pověst kvalitou péče o pacienty a pacienty,

kteří na sebe vezmou nejen výsady zákazníků, ale i jejich odpovědnost. No a samozřejmě stát, který nastaví pravidla, bude dohlížet na jejich dodržování a dokáže se do zdravotnictví přímo nevměšovat.

## ASPIRIN – LÉK PRVNÍ VOLBY NA BOLEST A HOREČKU

zdravotnické noviny (akt)

**Už více než století slouží Aspirin jako lék první volby při bolestech hlavy, zubů, svalů a kloubů nebo při horečnatých stavech. Podstatou účinku kyseliny acetylsalicylové je tlumení funkce tzv. prostaglandinů – látek, jež hrají klíčovou roli při zánětlivých reakcích.**

Působením na prostaglandiny kyselina acetylsalicylová (ASA) oslabuje projevy zánětu, snižuje horečku a nadměrnou reakci na bolestivé podněty. Přípravky na bázi ASA se běžně užívají také při menstruačních bolestech, při bolestech krku, zad, svalů či provázejících lehčí záněty kloubů. Při zánětech horních cest dýchacích nebo při chřipce slouží k úlevě od doprovodných příznaků, zejména bolesti a horečky.

„Přípravků s kyselinou acetylsalicylovou je na českém trhu více, přesto je studiem a časem nejvíce prověřen právě Aspirin,“ konstatuje farmaceut PharmDr. Zbyněk Čalkovský. „Aby se jednotlivé přípravky s obsahem ASA vůbec mohly firemně lišit, je třeba používat různé pomocné látky, jako jsou například plniva, pojiva nebo rozvolňovadla. Aspirin obsahuje coby základní látky na urychlení rozpadu tablety jak mikrokrystickou celulózu, tak i kukuřičný škrob – z hlediska farmaceutické technologie jsou právě tyto dvě látky odpovědné za rychlý nástup účinku přípravku,“ připomíná PharmDr. Čalkovský.



## Širší využití

„Účinky Aspirinu jsou stále předmětem rozsáhlého výzkumu a bádání. Nová zjištění naznačují rezervy zejména v prevenci kardiovaskulárních a nádorových onemocnění. Krátkodobé užívání ASA v dávce 500-1000 mg 2-4x denně (denní maximum 4000 mg) přináší příznivý efekt rovnocenný nebo v některých klinických situacích vyšší než při podávání paracetamolu,“ říká přednosta Ústavu všeobecného lékařství I. LF UK doc. MUDr. Bohumil Seifert, Ph.D. „Dnes je pravidlem zahájení podávání ASA u pacientů s prokázanou ischemickou chorobou srdeční, v sekundární prevenci srdečního infarktu, mozkové příhody či při komplikaci ischemické choroby periferních cév. Nyní probíhá rozsáhlá studie (ARRIVE), jež zkoumá preventivní účinky Aspirinu u 12 tisíc pacientů ve vysokém riziku kardiovaskulární příhody,“ dodává docent Seifert.

## Prevence trombotických rizik

„V tepenném řečišti se na zástavě krvácení podílejí v první řadě krevní destičky – tvorbou bílého destičkového trombu,“ vysvětluje úlohu ASA v prevenci vedoucí lékař oddělení klinické hematologie a Trombotického centra I. interní kliniky I. LF UK a VFN Praha prof. MUDr. Jan Kvasnička, DrSc. „Aby však krevní destičky byly schopné trombus vytvořit, musí být aktivovány. Tuto aktivaci krevních destiček, respektive tvorbu jejich aktivátoru tromboxanu TXA<sub>2</sub>, účinně blokuje acetylsalicylová kyselina, přičemž antitrombotický účinek nastupuje již 5–16 minut po spolknutí tablety Aspirinu. Způsobí trvalé potlačení aktivity enzymu cyklooxygenázy COX-1 krevních destiček. Tento inhibiční efekt jedné tablety trvá 5 až 7 dní, než se do oběhu dostanou nové destičky s funkční COX-1,“ dodává profesor Kvasnička.

„Léčba pomocí Aspirinu je v dávce 100 mg denně dle Evropské i České kardiologické společnosti jednoznačně indikována (1A, tedy nejsilnější stupeň doporučení) k druhotné prevenci ischemické choroby srdeční s chronickou angínou pectoris, ale i u stavů po infarktu myokardu nebo s nestabilní angínou pectoris,“ připomíná hematolog. „Pokud je provedena perkutánní koronární intervence se zavedením stentů do trombem ucpaných koronárních tepen, je Aspirin podáván v kombinaci s dalšími protideštičkovými léky, zejména s klopidogrelem. Lék je používán i k sekundární prevenci ischemických CMP. Efekt této terapie potvrdila řada klinických studií, z nichž vyplývá, že dlouhodobé užívání Aspirinu snížilo jejich opakování o čtvrtinu. Nevýhodou perorálního podávání acetylsalicylové kyseliny je iritace žaludeční sliznice, spojená u některých nemocných s krvácením. Tyto problémy se částečně dají omezit lékovou formou, kdy enterosolventní potah tablet opožďuje uvolnění a vstřebávání kyseliny acetylsalicylové,“ uzavírá profesor Kvasnička.

MUDr. Karel Vepřek

Soustředění nákladné a specializované péče do vybraných center bylo jedinou rozumnou reakcí na vstup nových, účinných a drahých technologií do zdravotnictví. Ze známé zkušenosti „když někdo něco dělá často, tak to dělá dobře“ profitují jak pacienti, tak celý zdravotnický systém. Prvým se dostává kvalitnější péče než dříve a zdravotnictví zase vydává veřejné peníze účelněji a podle dosahovaných výsledků může ovlivňovat jejich utrácení. Přespolní pacienti sice mohou cítit diskomfort z cestování za péčí, ale každá jiná alternativa by pro ně byla ve skutečnosti daleko nepříjemnější. Jen s malou nadsázkou se dá říci, že jim centralizace péče přináší delší, kvalitnější, ale poněkud méně pohodlný život, který by měl jinak alternativu v pravém opaku řečeného.

Naše zdravotnictví si může odškrtnout jeden bod z reformy své struktury a věnovat se ladění jeho funkce. Jak se dalo očekávat, je centrová péče zdravotnickým šampionem v růstu nákladů a je celkem zřejmé, že v tom brzy narazí na strop ekonomické reality našeho HDP. Abychom si opravdu mohli užívat přínosů nových technologií, musíme být schopni v reálném čase oddělit zrna od plev, monitorovat výsledky a peníze směřovat tam, kde jsou nejlepší.

V referencovaných úhradách jednotlivých preparátů už výhodnějších cen nedosáhneme, ale úspory se dají najít v konkrétních dohodách s jejich dodavateli a v rychlejším vstupu konkurenčních preparátů. V případě biologických léků to nejsou generika, protože komplikovaný výrobní proces neumožňuje vytvářet věrné „kopie“ originálu, ale „biosimilars“, tedy léky originálu podobné. Tato podobnost může být stejně tak oprávněným důvodem jako účinnou záminkou pro udržování monopolu originálního preparátu. Je zřejmé, že se tady bude střetávat zájem společnosti na zajištění dostupnosti péče co nejširšímu okruhu pacientů s lékaři a výrobci etablovaných léků.

Pro kompetentní rozhodování, zda a v jakém rozsahu máme začít v našem zdravotnictví používat

nějakou třeskatou novinku, je na čase začít formovat standardní proces, který by ji zhodnotil. Klinickou bezpečnost a účinnost nových technologií už prověřili jinde, ale my musíme být schopni rozhodnout o jejich přínosech a nákladech v našich podmínkách. Obecné pravidlo říká, že do zdravotnictví by měla být vpuštěna jen taková technologie, která nám přidá jeden zdravý rok života za cenu menší, než je trojnásobek ročního podílu HDP na každého občana.

Což je v našem případě nějakých 600 000 Kč. Mohu vás potěšit, už se na tom pracuje.

## CO JE TO BECHTĚREVOVA CHORORBA (MB)

Ing. Emil Mainda – měsíčník Bechtěrevik

Jistě jste již potkali člověka jdoucího v hlubokém předklonu to je „**bechtěrevik necvičící**“. Jde a vidí jen kousek půdy pod nohama, podívat se někomu do očí nemá šanci. Poněkud šťastnější jsou pacienti, kteří srostli rovně nebo jen s malým nahrbněním. Poznáte je podle toho, že pokud na ně někdo zavolá, koulí jen očima nebo se musí otočit celým tělem. Onemocnění začíná nenápadně kolísavými bolestmi v zádech a kříži, které se postupně stupňují. Největší bolesti se dostávají zpravidla mezi 3. až 4. hodinou ranní. Nemocný vstává, a po rozhýbání se jeho stav zlepšuje, často pak pospává v křesle. Jde o zánětlivé revmatické onemocnění páteře a pohybového aparátu. Bechtěrevovu chorobu doprovází až u 97% nemocných výskyt antigenu HLA B27 v krvi. Jedná se tedy o autoimunitní chorobu, při které tělo nemocného považuje kloubní výstelky a pojivové tkáně za cizí a snaží se je zničit. Přesto může zůstat člověk po celý život zdrav. Příčina spuštění choroby není stále jednoznačně známa.

Onemocnění propuká obvykle mezi 15. až 40. rokem, mužů je poněkud více než žen. Rychlost rozvoje choroby je velmi individuální. Může invalidizovat člověka během jediného roku, ale nejsou výjimkou i víceletá období klidu. Chorobou trpí asi 0,8 až 1 % obyvatelstva. Nemoc ještě stále zůstává často nerozpoznána, případně je zjištěna rentgenem po 10 až 15 letech v důsledku trvalých změn na kloubech či páteři nebo při vzniku iritidy. Nemoc chvíli postupuje pomalu, pak během jediné noci může dojít k jejímu oživení, trvajícímu za podpory léků tlumících zánět a silných bolestí řadu týdnů, pak nastává určité uklidnění, pacient přestává brát léky. Ne proto, že by jej nic nebolelo, bolest jej provází po celý život, ale na určitou míru bolesti je už dávno zvyklý. Zdravý člověk si to těžko dokáže představit.

Vývoj choroby má celkem 5 stádií. Počínaje stádiem IV pacient často získává I. až II. stupeň ID, ve stadiu V. pak až III. stupeň ID. V místech zánětů po „odhojení“ vzniká pevné spojení kloubů. Zánět zpravidla postupuje dlouhá léta od křížové kosti na páteři směrem vzhůru a páteř se stává nehybnou. Přitom dochází často k charakteristické deformaci páteře do předklonu s poklesem v kolenou, aby člověk udržel lépe stabilitu. Nemoc často doprovází dalšími problémy. Iritida (akutní zánět duhovky - prudká bolest a zčervenání oka, zhoršené vidění), postižení kyčelních kloubů, které může vézt až k náhradě kyčelních kloubů. Při znehybnění hrudní páteře je omezen dech, postiženy mohou být i prsty či ostatní klouby. Závratě při postižení krční páteře, případně pískání či šumy v uších - Tinitus. Někdy nemocný trpí současně i lupénkou, Crohnovou chorobou či ulcerósní colitidou. Nemocného doprovází po celý život bolesti, nespání a únava, ale jeho život se nezkracuje.

**Dominantním projevem Bechtěrevovy choroby jsou stálé bolesti, postupně**

## **omezování hybnosti páteře a její deformace, případně i dalších kloubů a s tím související i chronická únava.**

Dispozice choroby se mohou zdědit. V ČR žije podle údajů o výskytu choroby v Evropě 0,8 až 1% populace, tedy 84 až 105 tisíc nemocných! Stanovení diagnózy je ještě stále problematické, zejména v počátečních stádiích choroby. Zpravidla to trvá 10 i více let. Proto značná část, z oněch až 105 tisíc nemocných, vůbec nezná příčinu svých problémů, nemá diagnózu, ani se neléčí!

### Možnosti léčby, nutnost trvale cvičit a rehabilitovat

V současné době je Bechtěrevova choroba nevyléčitelná. Obvykle se léčí nesteroidními antirevmatiky. **Moderní biologická léčba** - Remicade, Enbrel, Humira... je velice nákladná (kolem 300 tisíc Kč/rok) a **je určena jen pro nemnohé pacienty u nichž klasická léčba selhává**. Léky tlumí akutní záněty, potlačují bolest a zmírňují průběh choroby. Jejich nadměrné užívání však značně zatěžuje organismus, hlavně zažívací trakt, nadužívání kortikoidů není také bez rizika, hlavně při léčení zánětů očí může vzniknout šedý zákal či glaukom. Další zdravotní problémy zhoršují psychický stav nemocného i jeho kondici. **Pro nemocného je nejdůležitější pravidelné denní cvičení a rehabilitace**. Rehabilitace a lázeňská léčba pomáhají překonávat bolest a udržet hybnost kloubů a zabraňují invaliditě.

Psychika nemocného je neustále pod velkým tlakem, omezování hybnosti páteře i kloubů, denně bolesti a omezování běžných činností, jako je třeba zavázání tkaničky u bot nebo běžná hygiena. Velmi stresujícím faktorem je nedostatek spánku. Nemocní obvykle spí maximálně 5 až 6 hodin denně a i tato doba je přerušována častým probouzením bolestmi s vynucenými změnami polohy. Psychická odolnost a vůle bojovat je pro pacienta s Bechtěrevovou chorobou naprosto rozhodující. Pacient, který se vzdá a přestane bojovat velice rychle propadne do konečných stádií choroby. Časté jsou i oboustranné totální Endoprotézy. Pro bechtěreviky platí bezevbytku:

### **—SÁM SOBĚ LÉKAŘEM—**

V minulosti byly pokusy léčit bechtěreviky tak, že jim byl pořízen sádrový korzet, za půl roku byl pacient „vyloupenut“ se srostlou a rovnou páteří. Nepohybující se svaly však atrofují a postižený pak připomíná „člověka ze skla“, který se bojí upadnout, aby se nerozbil jako váza. Při dalších pokusech se pacientům násilím rozlamovaly srůsty, aby se vyrovnal. Po řadě tragických zkušeností bylo od této metody rychle upuštěno.

### Výbornou pomocí je neustálé cvičení a rehabilitace

Vše pokud možno pod odborným dohledem. Nesmí se prostě dovolit, aby kosti

a klouby srostly. Čím více člověk cvičí, tím většími bolestmi trpí (srostlé klouby bolí mnohem méně), ale chodí relativně rovný.

Vynikající jsou kvalitní rehabilitace, pravidelné cvičení v teplé vodě 30°C a také společné cvičení v tělocvičně s ověřenými sadami cviků. Účinek je mnohem lepší, pokud se cvičení koná pod odborným vedením, důležité je přesné provádění cviků. V roce 2009 zavádíme také novou aktivitu, mobilizaci hybnosti – individuální cvičení, za pomoci kvalifikovaného terapeuta, jako alternativu ke stále dražším rekondicím, jež se pro mnohé postižené stávají bez dotací finančně nedostupnými.

K tomu, aby člověk pravidelně cvičil, je potřeba určitých morálně volných vlastností. Při nácviu vůle bojovat a překonávat bolesti velmi pomáhá pospolitost podobně postižených lidí, která také zabraňuje společenské osamocenosti a rezignaci pacienta na aktivní život.

## NEPŘÍJEMNÉ EKZÉMY

Eva Pavlátová

**Jakmile se na pokožce objeví vyrážka nebo skvrna, která svědí a má načervenalou nebo bílou barvu, mluvíme většinou o ekzému. Pod pojmem ekzém si přitom laici nejčastěji představují “alergii na nějakou látku”.**

Kožní onemocnění nazývaná ekzémy (dermatitidy) jsou povrchové neinfekční záneťy kůže. Často vznikají jako reakce organismu na různé látky z okolního prostředí, které přijdou do styku s pokožkou, vdechneme je nebo požijeme. Někdy ekzém trvá krátce, jindy trápi člověka od dětství do dospělosti.

### DRUHY DERMATITID

- ▶ **Atopická (AD)** - postihuje 15-20 procent obyvatel a jde o imunitní odpověď organismu na základě vrozené dispozice. Projevuje se hlavně svěděním, suchostí kůže a jejím olupováním. Nastupuje v kojeneckém věku, někdy během dětství zmizí, jindy provází pacienta celý život.
- ▶ **Kontaktní (alergická nebo dráždivá)** - pokud přijde kůže do kontaktu s alergeny nebo dráždicími látkami (chemikálie, kovy, alkohol v kosmetických přípravcích, výpary, kyselá potravina), mohou vyvolat zánět kůže.
- ▶ **Fotoalergická kontaktní** - objevuje se po použití nějakého chemického přípravku (např. kosmetika) a následném vystavení pokožky slunci.
- ▶ **Seboroická** - z důvodu zvýšené tvorby mazu a kvasinek se rozšíří červená, šupinatá,

svědivá vyrážka na temeni hlavy, obličejí či trupu. Onemocnění ovlivňují klimatické podmínky, životní prostředí, nedostatek některých vitaminů i psychický stav.

- ▶ **Dyshidrotická (pompholyx)** - puchýřovitý typ ekzému, omezující se na prsty, dlaně a plosky nohou.
- ▶ **Numulární (penízková)** - chronický ekzém, který se vyznačuje suchou kůží a kulatými ohraničenými nesvědivými skvrnami, hlavně na dolních končetinách.
- ▶ **Spálení od slunce (dermatitis solaris)** - příliš dlouhé vystavení se ultrafialovému záření může vyvolat spálení pokožky až do zánětu, který se projevuje zarudnutím až vznikem puchýřků.
- ▶ **Fototoxická (dermatitis phototoxica)** - ještě těžší forma spálení sluncem, může vzniknout jako následek působení ultrafialového záření v kombinaci s některými léky či chemikáliemi.
- ▶ **Fytodermatitida** - vzniká po působení látek z některých rostlin.
- ▶ **Lupénka (psoriáza)** - červené ohraničené vyvýšené plochy pokryté bělavými šupinami nad lokty, pod kolena, na trupu, dlaních a ploskách, v křížové krajině, ve kštici či v místech kožních záhybů a na genitálu. Někdy se lupénka vyskytuje na nehtech a u 5–35 procent pacientů postihuje klouby. Lupénka bývá bohužel často dědičná. Onemocnění je více druhů.

**Ekzém (dermatitida) vytváří zánětlivé, zarudlé a často se olupující či mokravající skvrny na kůži končetin, obličejí i hlavy. Nejčastěji se objevuje na zápěstích, kolenou a loktech. Vyrážka silně svědí a škrábání ji značně zhoršuje.**

## LÉČBA EKZÉMŮ

Velmi složitá a většinou dlouhodobá léčba se neobejde bez pomoci dermatologa. V akutní fázi zpravidla lékař lokálně aplikuje protizánětlivé a protisvědivé obklady, tekuté pudry, pasty a krémy.

### POTRAVINOVÉ DOPLŇKY

**Zarudlou a intenzivně svědící ekzematickou vyrážku na kůži zklidňují místně aplikované krémy. Některé vnitřně užívané potravinové doplňky mohou urychlovat hojení a hrát důležitou roli v prevenci opakování tohoto běžného, ale nepříjemného kožního onemocnění.**

U neinfikovaného ekzému tyto prostředky kombinuje s lokální léčbou kortikoidy, léky se silným protizánětlivým účinkem a imunomodulátory. Závažné stavy vyžadují podávání antibiotik a antihistaminik. Nemocný se musí vyhýbat různým spouštěčům onemocnění, samozřejmě pokud je zná. Základem podpory léčby je také



správné ošetřování kůže, respektování doporučených režimových opatření a dodržování různých zákazů.

Léčbu podpoříme kromě dietních opatření i nošením vhodného nedráždivého oblečení z jemných materiálů. Zapomínat se nesmí ani na eliminaci vzdušných alergenů.

U některých ekzémů pomáhá fototerapie, u atopického ekzému a lupénky lze za úspěšnou označit cílenou biologickou léčbu. Leckdy má velký význam i psychoterapie, neboť zhoršená kvalita života pacienty stresuje, což zpětně vede ke zhoršování a recidivám onemocnění. Lidé, kteří problémy spojené s těmito chorobami nikdy na vlastní kůži nepoznali, by o nich měli mít alespoň základní znalosti, a proto Česká akademie dermatovenerologie otevřela na [www.dermanet.cz](http://www.dermanet.cz) projekt „S dermatology pod kůží“.

## BLÍŽÍ SE ČAS DOVOLENÝCH

Mgr. Eva Pavlátová

**Představa dovolené může být úžasná, ale je třeba se na ni řádně připravit. Připomeňme si alespoň v kostce, co bychom při odjezdu neměli doma zapomenout a na co si dát pozor.**

Pokud opouštíte naši republiku, nezapomeňte si překontrolovat doklady včetně těch o pojištění a do zavazadla přidejte i seznam důležitých telefonních čísel na naše zastupitelství a zdravotnická zařízení regionu, v němž budete dovolenou trávit. Zároveň si vezměte cestovní lékárníčku, která by měla obsahovat kromě léků, které trvale užíváte, ještě mnohé další. Pro jistotu...

### PŘED CESTOU A BĚHEM NÍ

Cestovní nevolností neboli kinetózou dnes trpí každý dvacátý cestující. Špatně bývá především dětem a starším lidem, více ženám než mužům. Na svědomí ji má aparát středního ucha. Během jízdy oči vidí to, co neodpovídá pocitům. Zatímco se třeba v autě nic nepohybuje, hýbe se vše okolo, a tak dochází k podráždění nervů, poklesu krevního tlaku a zvracení.

Před odjezdem je vhodné podat citlivým osobám přípravky, které zklidňují, k dostání jsou žvýkačky a homeopatické léky. Z přírodních látek pomáhá zázvor. Tyto prostředky se vám hodí mít po ruce i před výletem lodí nebo projíždkou na velbloudovi.

### NEMOC Z KLIMATIZACE

Uškodit a spustit skryté onemocnění mohou prudké změny teplot při používání klimatizace. Tato technická vymoženost má hned dvojí negativní účinek. Jednak při

přechodu z horkého venkovního prostředí do chladné klimatizované místnosti ohrozíme organismus prudkou změnou teploty, jednak připravujeme příznivou půdu virům vysoušením nosní sliznice. Mnozí řidiči si klimatizaci v autě nastaví tak, že se z něj stane pojízdná lednička. Ti, kteří jezdí s otevřenými okýnky, jsou však průvanem ohroženi úplně stejně.

### REJ BACILŮ

Letadlo je uzavřený prostor, ve kterém sedí několik stovek lidí, a mezi nimi může být i člověk s infekcí. A čím je let delší, tím je pravděpodobnost, že se infekce rozšíří, větší. Zároveň v letadle se změnami tlaku při stoupání a klesání někdy dojde k poškození středního ucha. V případě, že cestujete třeba jen se slabou rýmou, může se rozběhnout zánět středního ucha, což je v zahraničí dost komplikovaná záležitost. Obdobné riziko hrozí při potápění.

### DOVOLENÁ PRODLUŽUJE ŽIVOT

*Lidé jezdící pravidelně na dovolenou jsou zdravější a žijí déle než ti, kteří jezdí málo, nebo vůbec. Blahodárný vliv má dovolená na zvládnání každodenních stresů, což ve svém důsledku chrání člověka také před většinou velmi závažných onemocnění, jako jsou třeba nemoci srdce.*

*Stejně jako ostatní věci, ani dovolená se nedá ošálit – ideálně by prý měla trvat nejméně deset dnů. Lékaři rozhodně nedoporučují pobyty kratší, kdy si mezi vybalením a opětným zabalením kufru či batohu stihnete tak akorát uvědomit, že se vám v novém prostředí vlastně docela líbí.*

**Na dovolenou si především vezměte dobrou náladu. Celoroční vyčerpání zaměstnává všechny natolik, že na sebe nemáme moc času, a rodina by tak mohla být překvapena, koho má ve svém středu. Nejlepším lékem na psychické výkyvy je humor.**

### NĚCO NA MĚ LEZE

Milujete chlazené nápoje? Prudká změna teploty v krku oslabuje odolnost a viry rychleji způsobí zánět hltanu nebo laryngitidu (zánět hrtanu). Náhle vás začne škrábat v krku, rozbolí hlava, zvýší se teplota... Hlavně v zahraničí se k vám mohou dostat jiné druhy virů, než které vás obklopují zde. Nakazit se můžete nejen vzdušnou cestou, ale i dotykem kontaminovaného místa - kliky dveří, různých automatů na nápoje, bankomatů.

Při prvních příznacích nachlazení nebo virózy nejlépe zaberou analgetika a anti-pyretika, pro děti samozřejmě musíme vybírat přípravky pro ně určené.

## NEČEKANÉ POTÍŽE

Celý rok sedíte třeba za počítačem, máte minimum pohybu a najednou se vypravíte na dlouhou túru. Zcela logicky vás večer začnou bolet přinejmenším záda. Také léky tišící bolest je třeba pečlivě vybírat a užívat je cíleně a s rozmyslem. Jedna z nejhorších potíží o dovolené je bolest zubů. Změna prostředí může u některých jedinců vyvolat zácpu, od které často dokáže pomoci extrakt vlákniny, častěji se však objevuje průjem. Čím exotičtější dovolená, tím větší riziko. Jakmile se dostaví zažívací potíže tohoto druhu, poraďte se v lékárně anebo volte preparáty v pořadí od slabších po ty silnější. Alergici si své léky jistě pečlivě sbalí, ale také vy, kteří si myslíte, že žádnou alergií netrpíte, si jako pojistku vezměte některý z vcelku běžných preparátů.

## HMYZ JE VŠUDE

K cestování po vlasti si nezapomeňte přibalit pinzetu na vyjmutí klíštěte. A nepodceňujte ani repelenty k odpuzování hmyzu. Pokud i přes veškerou prevenci máte po bodnutí hmyzem otoky, svědění a jiné kožní reakce, opět byste měli mít po ruce některý ze speciálních prostředků. Chybět by neměla ani dezinfekce na drobná poranění, k nimž patří i tlakový obvaz, obinadla, náplasti, leukoplast odolná proti vodě, teplotměr apod.

## SLUNÍČKO, OPALOVÁNÍ I OČI

Intenzita ultrafialového záření závisí na denní a roční době, na síle znečištění vzduchu, na tom, zda se sluníte u Orlické přehrady nebo na rovníku v Kongu, a třeba i na odrazu od vody, plážového písku nebo bíle natřeného betonu. Částečně ho pohltí ozon, ale i tak jej hodně dopadne na Zemi a z 90 procent je vino při tvorbě kožního melanomu. Chráňte si pokožku přípravky s UV filtrem, ale vyplatí se mít s sebou i prostředky na spáleniny.

Na úpal a úžeh žádné medikamenty nejsou. Doporučuje se především ochlazování

organismu, postupný a dostatečný příjem tektutin a klid.

Preventivně vaše oči ochrání sluneční brýle. Z nadměrné zátěže, prachu, sluníčka, slané vody se občas může objevit lehký zánět očí, takže byste měli mít po ruce přípravky k jejich vypláchnutí, základnímu ošetření nebo alespoň borovou vodu.



# NENÍ NA SVĚTĚ BYLINA, ABY K NĚČEMU NEBYLA

Mgr. Vladimír VONÁSEK

## PIVOŇKA LÉKAŘSKÁ – ZNÁMÁ NEZNÁMÁ

Právě v těchto dnech můžeme na mnoha zahradách spatřit úžasné květy pivoňek. V Čechách se pivoňkám říkalo třeba pivoňková, nebo mariánská růže, anebo zkrátka růžák. Ale Angličané pro ně mají jméno, které hovoří za vše: bowl of beauty - miska krásy. Pivoňka lékařská, latinsky *Paeonia officinalis*, každého upoutá právě svým velkým a barevným květem.

Málokdo ale ví, že pivoňka má také léčivé účinky. Její latinské jméno souvisí se jménem starořeckého boha Paieona, který údajně objevil léčivou sílu této rostliny. O použití pivoňky jako léčivé rostliny se zmiňuje jak významný římský přírodovědec Plinius Starší, tak i řečtí lékaři Dioskoridés a Galenos. Ve středověku jsou její účinky popisovány v řadě herbářů, mimo jiné ve známém Herbáři Mattioliho. V té době ji lidé přidávali i do oblíbených nápojů lásky. Arabští a čínští lékaři ji doporučovali pacientům jako lék proti cukrovce.

Pivoňky pocházejí z východní Asie, kde patří mezi tradiční byliny v čínské i ja-



ponské kultuře. Od starověku se pěstovaly především v klášterech (používaly se i na květinovou výzdobu, např. při slavnostech Božího těla). V některých evropských zemích jsou dnes dokonce zákonem chráněné. Staré čínské a japonské kultivary se dostaly do Evropy až začátkem 19. století a pivoňky se pak brzy staly oblíbenými zahradními rostlinami. Pivoňky jsou trvalé byliny i dřeviny, dorůstající výšky 30 – 200 cm. Velké červené, růžové, bílé nebo i žluté květy jsou původně pětičetné, častěji však plnokvěté. Plodem je měchýřek s černými lesklými semeny. Dnes se pivoňka čínská pěstuje v desítkách kultivarů, od pivoňky lékařské se liší stavbou listů a větším počtem pestíků.



Pivoňky nejsou náročné rostliny. Dobře snášejí sucho a jsou velmi odolné proti mrazu – v Alpách vás mohou překvapit i v nadmořské výšce 1 700 metrů. Mají rády propustnou půdu a slunce a nedělá jim dobře přesazování – delší dobu pak nekvetou. Rozmnožit je můžete opatrným odrýpnutím, nejlépe v srpnu.

Léčivé části pivoňky jsou květy a kořen. Květy sbíráme v květnu a červnu, kořen v září a říjnu. Okvětní plátky (sbírají se jen ty červené) se mají sbírat v poledne a rozkládat v tenké vrstvě. Kořen stačí jen omýt. Oboje se pak suší ve stínu do teploty max. 40 °C. Výsledná sušina voní a chutná nevalně; květy obsahují antokyanové červené barvivo, slizy a glukózu, v kořenu jsou alkaloidy, třísloviny, škrob, sacharóza, organické kyseliny atd.

V lidovém léčitelství se odedávna pivoňka používala při zažívacích potížích, léčbě močových kamenů, nepravidelné menstruaci. Jisté je, že pivoňka má spasmolytické účinky - tlumí bolesti a křeče (především hladkého svalstva), zlepšuje také tonus dělohy, pomáhá při astmatu, ledvinových a žlučnickových kolikách (výzkumy prokázaly, že napomáhá vylučovat ledvinové i žlučnickové kameny), zmírňuje bolesti hlavy, pomáhá při hemoroidech i borelióze a je účinná proti epilepsii.

Z květních částí a kořene se připravuje zápar, odvar nebo čaj, který, vedle již zmíněných účinků, zpomaluje střevní peristaltiku, a lze jej tak úspěšně použít proti zvracení, břišním kolikám a průjmům, taktéž proti bolestem hlavy i depresím. Je nutné zmínit, že pivoňky jsou mírně jedovaté byliny, takže i při jejich užívání platí známé „všeho s mírou“. Pivoňky jsou právě v květu, tak neváhejte, přivoňte si, pokochejte se pohledem a můžete začít se sběrem léčivých částí. Protiví-li se vám odvar či zápar, zkuste něco přece jen chutnějšího – kořen pivoňky ve víně: jednu čajovou lžičku kořene pivoňky povaříme asi 5 minut ve 1/4 litru vína. A můžeme popíjet dva až třikrát denně, pomalu, po doušcích, v klidu...

# KUSTOVNICE ČÍNSKÁ - OVOCE VĚČNÉHO MLÁDÍ

Mgr. Vladimír VONÁSEK

**Kustovnice čínská (*Lycium chinense*).** Červené bobulky z trnitého keře známé i jako goji (godži) jsou v tradiční čínské medicíně už dvě tisíciletí považovány za omlazující ovoce podporující dlouhověkost, vitalitu a sexuální potenci. Goji pochází z podhůří Himálaje, z oblastí, kde najdeme obyvatelstvo s nejdelším průměrným věkem na Zemi. Její plody připomínající šípky je nutné pro zachování nejvyšší možné nutriční hodnoty, léčivých látek, a tím i účinku sklízet a sušit velice šetrně, bez umělého dosoušení či chemikálií.

## ELIXÍR PŘÍRODNÍCH LÁTEK

Z hlediska obsahu výživných a jinak zdraví prospěšných látek je kustovnice asi tím nejhodnotnějším „ovocem“ na Zemi! Jde o unikátní směs 18 aminokyselin (včetně všech esenciálních) a 21 stopových prvků (např.: zinek, železo, měď, vápník, selen, fosfor i vzácné germanium). Červená barva plodů naznačuje přítomnost karotenoidů – kustovnice jich má v rostlinné říši nejvíce. Nechybí ani vitaminy C, B1, B2, B6 a E, protizánětlivý betasitosterol a jedinečné lycium polysacharidy. Právě ty účinně pomáhají zpomalovat stárnutí. Odstraňují volné radikály, čímž brání poškozování buněk (stárnutí organismu), navíc stimulují hypofýzu k vylučování regeneračního růstového hormonu a posilují imunitní systém. Proto patří kustovnice mezi klenoty tradiční čínské medicíny. Zmíněný elixír látek, které goji obsahuje, harmonizuje činnost jater a ledvin (vhodné při nadměrném užívání alkoholu), zlepšuje krevtvorbu a snižuje krevní tlak. Podle Číňanů také zvlhčuje plíce, a pomáhá tak při astmatu a alergiích, ale i proti kožním nemocem, včetně lupénky. Díky vysokému obsahu karotenoidů je goji také výborná na oči, zlepšuje ostrost vidění, uklidňuje podrážděné oči. A navíc... kustovnice je silné afrodisiakum - zvyšuje hladinu pohlavních hormonů v krvi.

## KUSTOVNICE CHUTNÁ

Sušené plody goji mají specifickou chuť, připomínající kombinaci šípku a brusinek, a můžete je klidně zobat samotné jen tak u televize. Gurmáni si je přidávají nejen do müsli, ale i do koláčů, salátů, rýže, polévek... záleží jen na fantazii a chuti. Ideální denní spotřeba kustovnice čínské je 10 až 20 g. K dobrému pročištění organismu si z ní můžete uvařit čaj: 3 čajové lžičky goji stačí zalít vodou a vařit 5 – 10 minut. Plody jsou velmi chutné i po vylouhování. Vedlejší účinky kustovnice nemá, takže omlazující, regenerační kustovnicová kúra je v tomto náročném období více než doporučená pro každého.



# NA OTÁZKY ODPOVÍDÁ BALNEOLOG MUDr. JÁN LIDAJ

zdroj I-Dnes

Zarudlé vystouplé skvrny na kůži po celém těle, které svědí a bolí. Lupénka je kožní onemocnění, jež provází stovky tisíc Čechů po celý život a při neléčení může zkrátit život v řádu let. „Léčba by měla být doslova usitá na míru každému pacientovi,” odpověděl v on-line rozhovoru lékař Ján Lidaj.

„Nejdříve je potřeba dojít ke svému lékaři, všeobecnému a kožnímu, který vyšetří celkový stav kožního nálezu. Od toho se pak odvíjí další léčba, při které se používají masti, světloléčba nebo léky,” dodal v on-line rozhovoru dermatolog.

Neexistuje totiž šablona, podle níž lze léčit všechny stejně. Efekt při léčbě této závažné nemoci se dostaví pouze při dodržování vhodného životního rytmu a lékařem doporučené léčby.

***MUDr. Ján Lidaj vystudoval Lékařskou fakultu UK v Bratislavě. Dermatovenerologii se věnuje od konce 70. let. V Lázních Smrdáky působí od roku 1989. V současnosti se zabývá především odbornou balneoterapeutickou péčí o pacienty. Vedle toho přednáší na domácích i zahraničních sympóziích a výstavách (ČR, Německo, Anglie, Libanon, Rusko). Od roku 1998 pracuje ve Výboru Slovenské dermatovenerologické společnosti. Publikuje v odborných časopisech.***



Lékař Ján Lidaj

foto: Archiv MUDr. Jána Lidaje

Pro postižené lupénkou jsou tu i zdravotními pojišťovnami hrazené pobyty v lázních, ve kterých se aplikují léčebné koupele i zábaly z přírodního účinného sirovodíkového bahna. Neméně důležitý je pro zaléčení lupénky vyrovnaný psychický stav.

Vrchní část kůže zdravého člověka se obnovuje zhruba každých 30 dní. Během této doby se nové kožní buňky dostávají z hlubších vrstev na povrch, ale u pokožky postižené lupénkou se celý proces odehraje někdy za pouhý týden.

Dnes lékaři již vědí přesněji, jak takové zrychlené dělení buněk a jejich špatné dozrávání probíhá, ale jsou

různé příčiny, které takové chování kožních buněk způsobuje. Pro všechny známé druhy lupénky bez výjimky však platí, že trápí své nositele celý život.

Lupénka postihuje obě pohlaví a statisticky se vyskytuje ve stejném procentu u žen i mužů. Celkově postihuje dvě procenta Čechů, toto číslo však udává pouze lékařsky zaznamenané případy.

V naprosté většině jde o geneticky získanou formu nemoci. Děti, které se narodí rodiči postiženému lupénkou, mají přibližně 30% pravděpodobnost, že lupénku zdědí.

## BUDE DERMATOVENEROLOGIE NEŽÁDOUCÍM OBOREM?

*Markéta Mikšová*

**...i takovéo hlasy zazněly vedle zajímavých přednášek na odborná témata v rámci VIII. novoveských dermatologických dní, které se koncem ledna konaly v Luhačovicích.**

Garanty kongresu byli prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA, a prof. MUDr. Pavel Barták, DrSc. Součástí kongresu byla také sekce pro sestry.

### Nová biologika

Na téma nových biologik a malých molekul přednášel přednosta Dermatovenerologické kliniky 3. LF UK a FNKV profesor Petr Arenberger. Shrnul výsledky psoriatických a melanomových studií, které proběhly v Evropě a ve Spojených státech. Vyjmenoval hlavní skupiny léčiv u psoriázy - anticytokinové, proti T lymfocytům, inhibitory kináz a širokospektré imunomodulátory. Představil skupinu nových biologických léčiv na psoriázu a princip jejich fungování. Zmínil ustekinumab a briakinumab (AMT-874), což je plně humánní monoklonální protilátka proti IL-12 a IL-23. Nyní se nachází ve III. fázi klinického zkoušení u pacientů s psoriasis vulgaris. Původní záměr uvést látku na český trh v tomto roce zřejmě nebude naplněn.

### Lupénka ve kštici

Novinkami v léčbě psoriázy ve kštici se zabývala MUDr. Eva Škutilová. „Statistiky ukazují, že v Norsku jsou postižena 3% populace, v populaci severoamerických Indiánů je to 0,5 % a v Číně 0,3 %,“ uvedla na úvod. Dále rozděliila pacienty podle místa výskytu onemocnění. U 1/3 se první projev onemocnění objevuje ve kštici. 3/4 paci-

entů mají po dobu svého onemocnění nález psoriatických projevů také ve kštici a 1/4 nemocných má psoriatická ložiska jen ve vlasech. Zmínila, že kvůli olupování a svědění je tato lokalizace pro nemocné více stresující, než když se psoriatická ložiska vyskytují na jiných místech kožního povrchu. Léčba podle autorky sdělení stále není uspokojivá. Málo efektivní je již samotnou podstatou onemocnění. Není zde možnost exaktní vizuální kontroly pacientem, vyžaduje více kroků, a je tedy časově velmi náročná a kosmeticky hůře přijatelná. Spolupráce s pacientem selhává pro často nepříjemnou aplikaci a způsob odstraňování šupinek. Postižení přilehlé neovlasené části kůže vyžaduje jiný postup. K léčbě se užívají doporučené postupy na bázi empirie, externí přípravky s obsahem kortikosteroidů, dehtu, kyseliny salicylové, kalcipotriolu (samotný nebo v kombinacích), dále fyzikální léčba (fototerapie UVB 311 nm) a systémová léčba.

## Jméno naší nemoci je poníženi

Se zajímavým vystoupením přispěl MUDr. Mgr. Marek Pérez, Ph.D., z psychiatrického oddělení NsP Havířov na téma „psoriáza a duševní stav pacienta a jak se vzájemně ovlivňují“. Doktor Pérez vyjádřil stigma psoriázy slovy Johna Updikea: „*Mé utrpení dlí hluboko v kůži. Nebolí, dokonce nesvědí. My leprotici žijeme dlouho. Dalo by se říci, že jsme jinak celkem zdraví. Jméno naší nemoci je poníženi.*“ Úvodem zmínil historické stigma psoriázy, která byla dlouho považována za formu malomocenství pod společným pojmem lepra. S psoriatiky bylo nakládáno jako s leprotiky včetně ostrakizace, izolace, byli považováni za infekční. K definitivnímu oddělení pojmů došlo až v polovině 19. století.

Psoriáza představuje značnou psychickou zátěž. Má chronický průběh, střídají se remise a exacerbace. Pacient se ocitá pod trvalým tlakem, protože psoriáza představuje velký zdroj psychické zátěže. Kožní projevy jsou vidět, pacient má obavy z reakce okolí, jež často reaguje odmítavě až štítlivě. Důsledkem mohou být pocity minority, devalvace, sociální úzkost a vyhýbavé chování až deprese. Je prokázáno, že lupénku provází častější výskyt úzkostných příznaků. 46 % pacientů udává každodenní pocit úzkosti a stresu vyplývající z nemoci. 88 % prožívá anticipační úzkost v podobě obav z nového vzplanutí nemoci. Častěji než obecná populace psoriatici naplňují kritéria úzkostné poruchy osobnosti. Část pacientů může propadnout sociofobii nebo anankasmům. Lupénku provází také častější výskyt depresivních příznaků a suicidálních ideací. Každý desátý pacient připouští, že kvůli lupénce někdy v minulosti uvažoval o sebevraždě. 27 % všech nemocných s lupénkou udává v souvislosti s psoriázou sexuální potíže.

Důležitým faktorem snižujícím kvalitu života je lokalizace ložisek na viditelných částech těla. Za významný endogenní provokační faktor exacerbace je považován stres, přitom psoriáza samotná je pro nemocného také zdrojem psychického stresu. Ocítá se tak v bludném kruhu - lupénka je zhoršovaná stresem, jehož hlavním zdrojem je lupénka. V závěru doktor Pérez zmínil, že lékař by měl být spíše v roli laskavého průvodce léčbou než kárajícího kritika. V rozhovoru s pacientem by měl alespoň ori-

entačně mapovat jeho psychický stav a při podezření na komorbiditu (nespavost, úzkost, deprese) jej směřovat do psychiatrické ambulance.

## Léčba psoriázy u dětí

Přednostka Dermatovenerologické kliniky z. LF UK a FN Na Bulovce prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., se věnovala lupénce u dětí. Uvedla, že u 40 % dospělé populace psoriáza začíná již v dětství a nejvíce postižena bývá kštice. Lupénka u dětí často začíná v podobě tzv. plenkové dermatitidy. Až u 8 % dětských pacientů se vyskytuje psoriatická artritida. Cílem léčby lupénky u dětí je zlepšení fyzického a psychického zdraví, minimalizace nežádoucích účinků psoriázy a její léčby vzhledem k budoucnosti.

Autorka sdělení zmínila přípravky pro topickou léčbu, jako jsou emoliencia, keratolytika a kortikosteroidy. Připomněla také dehet, na jehož užívání není jednotný názor. Pro děti nejsou oficiálně schváleny přípravky jako tazaroten, anthralin, calcipotriol, tacrolimus a pimecrolimus. Dalším způsobem léčby je fototerapie, která je bezpečná, pokud se chrání oči, způsobuje však předčasné stárnutí kůže a kožní karcinomy; počet ošetření za život je proto omezený. Celková léčba psoriázy u dětí se nově uskutečňuje s pomocí biologik, užívá se etanercept u dětí od 4 do 17 let. Pořadí léků užívaných k léčbě psoriázy u dětí do 18 let je podle současných doporučených léčebných postupů Americké akademie dermatovenerologie následující: fototerapie UVB 311 nm, UVB širokospektré, topické kortikosteroidy, topické kortikosteroidy s calcipotriolem (derivátem vitamínu D), etanercept (podkožní injekce), topický calcipotriol a dále celkově podávané léky: metotrexát, adalimumab (biologický preparát v injekcích), cyklosporin (tablety) a infliximab (biologický preparát v injekcích). Na českých doporučených léčebných postupech se pracuje, budou uveřejněny ve Zpravodaji SPAE po diskusi a schválení.

## Poznatky k atopické dermatitidě

MUDr. Nina Benáková z Prahy hovořila o atopické dermatitidě (AD). Vysvětlila vztah mezi imunitní a kožní složkou atopické dermatitidy. Uvedla příčiny AD a případy, kdy přetrvává do dospělosti. Vysvětlila, ve kterých případech je důležité provést alergologické vyšetření. U úporné AD je třeba pátrat po aerogenních potravinových či mikrobiálních alergenech jako provokačních faktorech a mapovat terén k cíleným preventivním opatřením a zábraně komplikací pro budoucnost.

Při současných respiračních či GIT obtížích upozornila na roli kravského mléka, které je historicky pro člověka nepřirozené, na rozdíl od mateřského mléka. Alergie na kravské mléko má prognosticky nepříznivý vývoj. Zmínila potravinové alergie u AD, vliv esenciálních mastných kyselin a vitamínů. Pro prevenci vzniku AD mají vitaminy C, D a E nepřesvědčivé výsledky. U již vzniklé AD vitamin E pomáhá snižovat intenzitu pruritu a erytému, vitaminy C a D, minerály zinek a selen či flavonoidy jsou bez vlivu na

onemocnění. Nově se uvádí, že vitamin D má imunomodulační účinky, probíhá výzkum jeho užití v kombinované terapii. Prebiotika a probiotika mají určitý preventivní efekt, jsou bezpečná i pro gravidní ženy a malé děti, na průběh již existující AD ale nemají vliv.

## Qui bono?

Diskusi vyvolal příspěvek primáře kožního oddělení Vojenské nemocnice Brno MUDr. Jindřicha Rutty, který se ve svém sdělení věnoval rušení lůžek kožních oddělení a uvedl konkrétní příklad z nemocnice, kde působí. Argumenty pro redukci jsou ekonomické (tedy úspora finančních prostředků snížením spotřeby léků a zdravotnického materiálu, úspora prostředků logistiky a ušetření pracovní síly) i politické (snížení počtu akutních lůžek v souladu s aktuálním trendem v resortu). Počet pracovníků jím řízeného kožního oddělení činil v roce 2007 21 (z toho 5 lékařů), v roce 2010 již jen 11 (z toho 3 lékaři). Přitom zatímco se stavy na kožním oddělení snižovaly, počet pracovníků celé nemocnice narůstal (ze 471 v roce 2007 na 484 v roce 2010). Za základní parametr srovnání autor sdělení považuje náklady v korunách na jeden bod: v roce 2007 to bylo 1,12, v roce 2010 1,32 koruny.

Závěrem tedy doktor Rutta shrnul, že plánované úspory nebylo dosaženo a nedošlo ani ke snížení počtu pracovníků nemocnice. Ekonomická ztráta dále narůstá a výhled ve stávajícím systému úhrad vede spíše k redukci malých oddělení a celých nemocnic a posílení role krajských a fakultních nemocnic. Zmínil také dopad na personál, úroveň péče a komfort pacientů. V následné diskusi zaznělo, že jsou vyvíjeny tlaky na rušení dermatologie a její amerikanizaci, kdy dermatologové budou více tlačeni do kosmetických výkonů.

## Pacient v komatu?

Na kongresu zazněla i řada dalších zajímavých sdělení. Ekonomickými aspekty přípravy léčivých přípravků se zabýval PharmDr. Zbyněk Sklenář, Ph. D., z Vyšší odborné školy zdravotnické Plzeň. O kontaktním ekzému z barev na vlasy hovořila doc. MUDr. Eliška Dastychová, CSc., z 1. dermatovenerologické kliniky LF MU a FN u sv. Anny v Brně. JUDr. Pavel Zajíc z ostravské AK Kubica, Zajíc a partneři informoval o právní problematice v dermatovenerologické ambulanci. Dalšími tématy byly novinky v estetické dermatologii, profesionální ochrana rukou, nevenerická onemocnění mužského genitálu, lymfotaping jako jedna z možností pomoci při léčbě otoků či dermatologické problémy HIV-pozitivních pacientů.

V diskusi byla dermatologie charakterizovaná mimo jiné jako pacient, který leží 3 měsíce v komatu. Jestliže se vůbec kdy probere, bude mít určité postižení. Zazněly informace o tlaku na rušení dermatologie jako oboru. Z vystoupení diskutujících také vyplynula potřeba vymezit kompetence mezi dermatology, plastickými chirurgy a praktickými lékaři.

# LINKA PSYCHOPOMOCI



psychopomoc@capz.cz

## 224 214 214

POSKYTUJEME podporu v psychické krizi | pomoc při orientaci  
v nepříjemné situaci | informace, které vám pomohou najít  
výchozí bod | kontakty na odborníky a zařízení z oblasti  
problematiky psychického zdraví | kvalifikované odpovědi  
na otázky z oboru psychologie a psychiatrie |

KAŽDÝ VŠEDNÍ DEN OD 9 DO 21 HODIN



Cena hovoru podle běžného tarifu. Tento projekt zajišťuje Česká asociace pro psychické zdraví,  
Klánova 62/300, 142 00 Praha 4, tel. 224 212 656, GSM 777 783 019, info@capz.cz, www.capz.cz



# POTRAVINY, KTERÉ CHRÁNÍ MOZEK: ČOKOLÁDA A LITRY KAFE

zdroj: INTERNET

Vhodně zvolená strava hraje v lidském životě zásadní úlohu. Může zabránit srdečním onemocněním, vysokému krevnímu tlaku i rakovině. Konzumací určitých potravin však můžete zlepšit i mozkovou činnost a předejít vzniku Alzheimerovy choroby.

Ačkoli v současné době stále nemáme lék, který by dokázal vyléčit Alzheimerovu nemoc nebo demenci, existují potraviny, které v celkovém zdraví naší mysli hrají pozitivní roli.

Alzheimerova asociace mezi ně řadí stravu, která snižuje riziko srdečních onemocnění a cukrovky, podporuje dobrý průtok krve do mozku a neobsahuje příliš tuku a cholesterolu.

Seznamte se s deseti potravinami, které udrží mysl svěží.

## Jablka



Pro dostatečný příjem této přírodní substance konzumujte jablka i se slupkou.

## Skořice

Beta-amyloidové plaky, někdy také nazývané senilní plaky, jsou jedním z hlavních znaků Alzheimerovy nemoci. Dalším znakem jsou neurofibrilární klubka obsahující hyperfosforylovaný protein tau.

Dosud probíhající výzkum z Kalifornské univerzity v Santa Barbaře zatím odhalil, že dvě složky ve skořici - proantocyanidin a cinnamaldehyd - mohou zničit tyto ne-



Důvod, proč schrupnout tolik doporučené jedno jablko denně? Jablka obsahují rostlinný antioxidant flavonoid kvercetin, který udržuje zdravé duševní pochody tím, že ochraňuje mozkové buňky.

Podle vědců z Cornellské univerzity kvercetin chrání mozkové buňky před útoky volných radikálů, které mohou poškodit vnější obal složený z jemných neuronů. To může následně vést ke kognitivnímu poklesu.

bezpečné tau proteiny. I když výzkum ještě není dokončen, určitě nemůže být na škodu posypat si skořicí, která je rovněž významným antioxidantem, jogurt nebo ovesnou kaši.

### **Čokoláda**

Jistě už jste slyšeli o pozitivních účincích čokolády na zdraví. Mezi klady patří snížení krevního tlaku, rizika srdečních onemocnění i odvrácení deprese. Čokoláda však také podle vědců dokáže udržet vaši mysl zdravou a bystrou a snižuje riziko vzniku demence.

Studie z roku 2009 zjistila, že pouhých 10 gramů kvalitní hořké čokolády denně pomáhá chránit před ztrátou paměti způsobenou věkem. Lékařští experti dávají tento jev do souvislosti s obsahem polyfenolů v kakau, které podporují průtok krve do mozku.

### **Špenát**

Tato listová zelenina je plná živin, které vás mohou ochránit před demencí. Jsou to především foláty, vitamín E a vitamín K. Jen půl šálku vařeného špenátu obsahuje třetinu doporučené denní dávky folátu a pětkrát vyšší množství vitamínu K, než denně potřebujete.

Neurologická studie z roku 2006 odhalila, že pouhé tři porce listové zeleniny nebo zeleniny sytých barev denně může pomoci snížit riziko kognitivního poklesu až o 40 procent. Vitamíny E a K jsou rozpustné v tucích, proto si špenát nezapomeňte pokapat třeba olivovým olejem.

### **Káva**

Kafoři mají další důvod, proč neskoncovat se svým zlovykem. Nedávná finská studie, které se zúčastnilo 1 400 dlouhodobých pijáků kávy, odhalila, že lidé, kteří pijí tři až pět šálků denně, ve svých čtyřiceti až padesáti letech snižují své šance na vyvinutí Alzheimerovy choroby až o 65% v porovnání s těmi, kdo pijí méně než dva šálky.

Vědci věří, že za ochrannými účinky kávy stojí kofein a velké množství antioxidantů, které káva obsahuje.

### **Extra panenský olivový olej**

ADDL (B-derived diffusible ligands) jsou neurotoxiny, neboli mozkové jedy, které se podílejí na ztrátě paměti a přispívají ke vzniku Alzheimerovy choroby. Tyto molekuly ničí neurony v hipokampu (paměťové centrum mozku) a člověku pak přestává sloužit paměť.

Podle studie expertů z Monellské a Severozápadní univerzity ve Spojených státech může extra panenský olivový olej bojovat proti ADDL. Tento olej obsahuje přirozeně se vyskytující složku zvanou oleocanthal, která by v budoucnu mohla být používána v lécích proti Alzheimerově chorobě.



## Ostružiny

Jak stárneme, je pro nás čím dál těžší učit se nové věci, jako je třeba nový tanec nebo cizí jazyk. Mozkové buňky podléhají zánětům a přestávají pracovat tak, jak by měly. Ostružiny však mohou jejich práci podpořit, neboť obsahují antioxidanty známé jako polyfenoly, které ničí záněty a podporují komunikaci mezi neurony.

Podle studie Tuftske univerzity z roku 2009 tak ostružiny mohou zlepšovat naši schopnost vstřebávat nové informace.

## Kari

Voňavé kari koření obsahuje složku příbuznou zázvoru, která se nazývá turmerik. Tato látka je zvláště bohatá na kurkumin, který podle expertů z Centra pro výzkum Alzheimerovy nemoci z Kalifornské univerzity v Los Angeles dokáže zabránit vzniku Alzheimerovy choroby a to hned několika způsoby.

Nejen že blokuje tvorbu beta amyloidových plaků, ale také bojuje se záněty. Dokáže rovněž snižovat hladiny cholesterolu, který ucpává artérie, čímž se snižuje tok krve do mozku.

## Šťáva z hroznového vína

Vědci zabývající se Alzheimerovou chorobou často říkají, že co je dobré pro srdce, je dobré i pro mozek. Nové výzkumy opravdu dokazují, že ty samé polyfenoly obsažené v červeném víně a šťávě z hroznového vína mohou podporovat zdravé srdce, ale rovněž mohou pomáhat při udržení zdravé mysli.

Vědci z lékařské fakulty na univerzitě v Cincinnati podávali po dobu tří měsíců dvanácti starším lidem s klesající pamětí denní dávku hroznového džusu nebo placebo nápoj. Poté zjistili, že se dobrovolníkům, kteří pili hroznový džus, značně zlepšila jejich prostorová paměť a verbální učební dovednosti.

Lékaři věří, že stejně jako u ostružin, i polyfenoly z hroznového džusu zlepšují komunikaci mezi mozkovými buňkami.

## Losos

Další potravina, která dokáže ochránit nejen vaše srdce, ale i šedou hmotu mozkovou. Losos je významným zdrojem DHA, která patří mezi převládající omega - 3 mastné kyseliny v mozku. Lékařští experti věří, že DHA dokáže chránit před Alzheimerovou chorobou.

Losos je navíc přírodním zdrojem těžko dostupného vitamínu D, který podle vědců rovněž může bojovat proti kognitivnímu poklesu. Letošní studie publikovaná v Archives of Internal Medicine odhalila, že starší lidé, kterým chybí vitamín D, mají o 40% vyšší pravděpodobnost, že budou trpět ztrátou paměti způsobenou věkem.



# BIOSYNCHRON® – NOVÁ NADĚJE PRO PACIENTY S PSORIÁZOU?

Česká firma BIOSYNCHRON® a.s. vyrábí nový typ zdravotnického prostředku BIOSYNCHRON® 500 DERM (ZP), který kombinuje pulzní magnetoterapii, suchou termoterapii a fototerapii do jednoho funkčního celku. Výsledkem tzv. synergického efektu těchto terapií je aktivace regeneračních a hojivých schopností organismu. Hlavní část technologie je zabudována do speciální matrace, což umožňuje komfortní léčbu v noci během spánku. Více informací o tomto zdravotnickém prostředku najdou zájemci na stránkách [www.biosynchron.eu](http://www.biosynchron.eu)

Zkušenosti z dosavadního provozu prokázaly mj. i velmi dobrý léčebný efekt u pacientů s psoriázou, proto firma BIOSYNCHRON® trade s.r.o. ve spolupráci s obecně prospěšnou společností BIOSYNCHRON® Therapy o.p.s. provádí referenční klinickou studii vlivu terapie BIOSYNCHRON® na lupénku.

Realizátorem a hodnotitelem studie je Dermatovenerologická klinika FNB Praha v čele s prof. MUDr. Janou Hercogovou, CSc..

Studie byla zahájena v březnu t.r., předpokládané trvání je 1/2 roku. Celkový počet účastníků studie bude 60 pacientů, kterým bude přístroj BIOSYNCHRON® bezplatně zapůjčen domů. Léčba bude probíhat minimálně 6 týdnů.

Zájemci o zařazení do studie se mohou přihlásit u paní Lorenzové, sekretářky Dermatovenerologické kliniky FNB Praha, tel. 266 082 359.

*ing. Pavel Bielik, jednatel  
BIOSYNCHRON® Trade s.r.o., Praha  
E-mail: [bielik@biosynchrontrade.com](mailto:bielik@biosynchrontrade.com)*

**BIOSYNCHRON®**

Vážení pacienti,

představujeme vám českou novinku na trhu rehabilitačních a kompenzačních pomůcek pro komplexní péči o tělesně postižené a chronicky nemocné.

Multifunkční polohovací zařízení do postele typu: BIOSYNCHRON® 500

Generátor barevného světla

CE 1014 VERZE BASIC

## zdroj – patientské listy

Psoríáza, česky lupénka, je neinfekční zánět kůže, jehož příčinou je neznámá dědičná porucha imunitního systému. Postihuje 2-3 procenta populace.

Onemocnění není způsobeno špatnou hygienou, nešíří se dotykem a tělními tekutinami, ale jedná se o poruchu tvorby kožních buněk. Nových vzniká nadměrné množství, zatímco odumřelé se hromadí na povrchu kůže coby stříbřitě-bělavé šupinky na červene ohraničené vyvýšené ploše.

U kojenců se psoriatická ložiska nacházejí v oblasti, kde má miminko plenky. Starší děti a adolescenti ložiska mívají na obličejí, kštici, někdy na rukou, nohou či v podpaží, na trupu, v tělesných záhybech, objevují se pod prsy nebo v tříselech.

Pokud dědičná dispozice u jedince existuje, může lupénku spustit např. infekční nemoc, poranění kůže, kousnutí hmyzem, spálení sluncem a zhoršovat ji mohou různé provokující faktory, které je důležité včas odhalit a předcházet jim.

***Lupénka je léčitelné, ale dosud nevyлéčitelné onemocnění, které se vyznačuje výrazným svěděním. Malé děti v noci špatně spí, pláčou, větší se těžce vyrovnávají se svou odlišností. Onemocnění je omezuje ve výběru zájmových činností a zvětšuje tak jejich psychosociální handicap.***

## ZMÍRNĚNÍ PŘÍZNAKŮ

Pokožka postižená lupénkou potřebuje pravidelnou péči. Některé krémy a emulze určené i pro malé děti působí hojivě díky obsaženým přírodním látkám s protizánětlivým účinkem. Takové schopnosti mají beta-boswellové kyseliny obsažené v indické dřevině *Boswellia serrata* a transresveratrol ze semínek a oplodí vinné révy, které jsou

na rozdíl od kortikoidů bezpečné i při dlouhodobém užívání. Navíc pomáhají udržet čistou kůži bez mikrobů, omezují svědivost a mají příznivý vliv na abnormální množení buněk.

Celková léčba lupénky je však vždy záležitostí pro dermatologa.

### **LUPY NEJSOU LUPÉNKA**

***Jak se liší lupy od lupénky ve vlasech? Při jediném výskytu psoriázy jen ve kštici je obtížné odlišit ji od seboroické dermatitidy, lidově lupů. Lupénka ale mívá větší šupiny, pevně lpějí a jsou velmi nepříjemně úporné.***

## PŘEČETLI JSME ZA VÁS

Wiliam DUFTY, Cukrové trápení

**Jakákoliv dieta nebo stravovací režim, které jsou zaměřeny na cokoli s výjimkou obnovy celkového zdraví, jsou nebezpečné. Mnozí lidé s nadváhou trpí podvýživou. (To zdůraznil dr. H. Curtis Wood ve své knize Přejedený, avšak podvyživený v roce 1971.) Pokud se nezaměříte na kvalitu stravy namísto jejího množství, můžete svůj stav snížením dávek jídla ještě zhoršit.**

Mnozí lidé včetně lékařů předpokládají, že pokud dojde ke snížení hmotnosti, dochází automaticky ke snížení množství tuku v těle. Pokud však určitý styl výživy směšuje všechny uhlohydráty dohromady, vystavuje organismus opět nebezpečí. Jakákoliv dieta, která nebere v úvahu kvalitu uhlohydrátů a nečiní rozdíly mezi přírodními neupravenými uhlohydráty, jako jsou zrniny vcelku a rostlinné zdroje, a zpracovanými uhlohydráty, jako je cukr a bílá mouka, je rovněž nebezpečná. Nebezpečná je i každá dieta, která umožňuje konzumaci rafinovaného cukru a bílé mouky bez ohledu na to, jakým „vědeckým“ názvem jsou tyto poživatiny označovány.

Vyloučení cukru a bílé mouky a jejich náhrada zrninami vcelku, rostlinami a přírodním ovocem je podstatou citlivého přirozeného stravovacího režimu. **Změnou kvality vámi konzumovaných uhlohydrátů můžete změnit kvalitu svého zdraví a života. Pokud jíte kvalitní přírodní stravu, její množství se reguluje samo o sobě.** Nikdo není schopen sníst půl tuctu bulev cukrové řepy nebo celou bednu cukrové třtiny. I v případě, že by k tomu došlo, bylo by to méně nebezpečné nežli pouhých několik gramů cukru.

## POVÍDÁNÍ O VLKU JMÉNEM JACK ANEB DOHODA O NEÚTOČENÍ

text z liter. soutěže EDGAR STENE PRIZE 2009

Lenka Coubalová, Kolín

Asi si říkáte, co je to za nesmysl. Jaký vlk a jaký Jack? Pokud ale vydržíte číst až do konce, vše se dozvíte. Zjistíte, že VLK má v mém příběhu velkou, vlastně hlavní roli, a to, že dostal jméno Jack, je už jen věcí mého myšlenkového pochodu. Nebo chcete-li náhlého nápadu. Jmenuji se Lenka a je mi 40 let. Jsem 19 let vdaná, mám fajn muže a dvě skvělé dcery. Do roku 2005, kdy mi byla diagnostikována nemoc s názvem sys-

témový lupus erytematoses (SLE), jsem žila v blahé představě, že cokoli zlého se kdy stane, rozhodně to nemůže postihnout nikoho mého blízkého, natož mě. MĚ!!! K smíchu! Takové věci se stávají jiným. Je to sice smutné a hluboce s těmi jinými soucítím, ale to je život. Stává se to. Těm jiným... Blahoslavená nevědomosti! Jak tahle slova znějí nyní, ve světle úplně jiných skutečností, nabubřele. Stalo se mi totiž přesně to, co se stává těm jiným. Onemocněla jsem. Stížena trochu zvráceným a černým humorem mě může těšit, že nemoc, která mě ráčila poctit svou doživotní návštěvou, není jen tak ledajaká. Nemá ji hned tak kdekdo. Pro ty, kdož nevládnou latinou, a kterým je divné, že jsem mluvila o vlku, tak lupus totiž latinsky znamená vlk a toho hajzlíka znali lidi už 400 let před Kristem. Je to onemocnění autoimunitní. Za normálních okolností imunitní systém brání organismus před infekcí. U SLE dojde k chybě v rozpoznávání škodlivých částic a vlastních buněk. Organismus se pak brání sám proti sobě a tak se poškozuje. Proč k tomu dojde, co je tím zlomovým bodem, zůstává dosud nezodpovězenou otázkou. Existuje lupus diskoidní, který se projevuje pouze kožními příznaky a lupus systémový, který poškozuje celý organismus. Já trpím tou vážnější, orgánovou formou.

### **A jak jsem k němu tedy přišla?**

Vždycky jsem byla, dá se říct akční. Cvičila jsem, zdravě jedla, jezdila s rodinou na kole, lyžovala, bruslila, chodila do práce... a byla vlastně spokojená. Se životem. Život byl fajn. A pak najednou problém. Zatím nijak důležitý, spíš otravný. Na podzim roku 2004 mě začaly bolet klouby. Nejdříve ruce, zápěstí, ramena, pak prsty, které natékaly a byly tak citlivé a bolestivé, že jsem je nesevěřela v pěst, nezapnula jsem zip u džínů, těžko se mi myly vlasy, špatně jsem zapínala své tehdy šestileté dceři knoflíky, nebyla jsem ani schopná jí pomoci s batůžkem na záda, nezapnula jsem si podprsenku, protože jsem nemohla zvednout ruce, jak mě bolely ramenní klouby, prstýnky, které jsem nosila na svých dosud štíhlých prstech skončily v krabičce, neboť se mi nevešly na mé bolavé oteklé ruce, z vany jsem nevyšla bez pomoci manžela a tak jsem po vzoru hlavního hrdiny z filmu *To neznáte Hadimršku* vždycky zakřičela: „pojdte si pro mě“ ... a oba jsme se tomu smáli ze strachu, abychom se nerozplakali nad tím, že to už nejsem já, že se mi něco děje a že to asi nebude žádná sranda.

Přesto jsem čekala a doufala, že to přejde. Nebyla jsem zvyklá marodit, nejsem typ, co se vyžívá v bolístečkách. Když to nepřecházelo, odhodlala jsem se zajít za svou odborní doktorkou. Zeptala se mě, co mám za problém. Jak popsat atraktivní, štíhlé, sportovně vyhlížející doktorce, že vás bolí celý člověk? Nesměle jsem pípla, zda bych nemohla mít třeba revma (tenkrát netušíc nic o nemoci jménem lupus). Její reakce? Zaklonila se v židli a se smíchem mi sdělila, že na revma jsem mladá, že mám zdravé jíst a nevymýšlet si nemoci. Nicméně klouby bolely vesele dál. Pod nátlakem rodiny a přátel jsem vyměnila doktorku, která mě okamžitě poslala na odběr krve a posléze na revmatologii. Tehdy poprvé padlo slovo SLE. Revmatoložka mě objednala do Prahy k hospitalizaci v revmatologickém ústavu, kde různými testy jako odběry krve, sbírá-



ním moči, zkoumáním slzných kanálků, plicním vyšetřením, bronchoskopií - to je vyšetření, kdy vám hluboko do krku strčí hadici, různě s ní verblují a okřikují vás, at jste proboha v klidu, zatímco vy máte pocit, že na ně obrátíte obsah žaludku, zjistí diagnózu. Verdikt zněl tak, jak jsem už tušila - systémový lupus. Nasadili mi kortikoidy v malé, ale dostačující dávce a mě rázem zmizely bolesti a cítila jsem se skoro jako dřív. Poslali mě domů s tím, že na případnou bolest si mám brát Ibuprofen, kterého jsem dosud při svých bolestech byla schopná sezobat i 8 tablet denně a bylo mi úplně jedno, jaké to má vedlejší účinky, hlavně, že se mi na chvíli ulevilo. Nyní jsem se cítila jako znovu narozená. Svatá prostoto! Musím se smát, když si vzpomenu, jak jsem si myslela, že tento stav, kdy tedy budu zobat kortikoidy - no bůže, co se dá dělat, hlavně že dávka není vysoká a že zabraly, tak jakýpak copak - že mi vydrží napořád. Tohle se stalo na jaře 2005. A tento stav mi vydržel přesně půl roku. Na podzim jsem se opět začala cítit špatně. Opět klouby, přidala se dušnost, udělala se mi vyrážka na prsou, která svědila jako čert. Poslali mě na plicní, s dušností a současně jsem se svou vyrážkou navštívila kožní paní doktorku. Poučena již o tom, že aktivita lupusu se může projevat i na kůži, zeptala jsem se jí, zda by to nemohl být projev lupusu. Dobrá paní doktorka zřejmě myslela, že lupus je nějaké neslušné slovo. Rázně mě tedy poučila, že doktor je tady ona a sdělila mi, že mám atopický ekzém a dala mi nějaké masti, které samozřejmě nezabraly. Při druhé návštěvě, kdy se vyrážka neztratila, ale zhoršila, opět odmítla akceptovat lupus a vyrazila mi dech sdělením, že mám svrab!!! Tehdy jsem poprvé brečela. Bezmocí. Dodnes nevím, jak k tomuto závěru přišla, neboť jsem k ní už nešla. Začala jsem mít zvýšené teploty a přidal se úporný, suchý a dráždivý kašel, na který nezabírala ani antibiotika. Pak se mi zhoršil zrak - to prý proto, jak jsem se později dozvěděla, že se mi v důsledku vysokého tlaku udělaly v cévách, co vedou do očí, krevní sraženiny. Viděla jsem rozmazaně a jakoby v mlze, jako by mi v očích lezli malí pavoučci. Vysoký tlak jsem (jak jsem se opět posléze dozvěděla) měla proto, že mi selhávaly ledviny. Když jsem znovu navštívila pana doktora na plicním a tohle vše mu vylíčila, nastal mazec. Ani mě nepustili domů pro věci a okamžitě jsem byla hospitalizovaná na JIPce. Lítali kolem mě, jako bych byla nějaká celebrita. Při čekání na doktora jsem seděla na té nemocniční posteli, houpala si nohama a obdivovala své rudě nalakované nehty na nohou. Mladý doktůrek, který se doslova přiřítíl, měl oči navrch hlavy, když mě tam takhle viděl sedět. Pravil, že mu říkali, v jakém jsem vážném stavu a já si houpu nohama. To, že jsem tehdy měla na kahánku, mi došlo mnohem později. Pochopila jsem to spíš z náznaků mé super lékařky v Praze na Karláku na nefrologii, kam mě potom převezli, a z vyhýbavých vět manžela a maminky, kteří věděli víc, než já. Nikdy jsem se nedozvěděla, jak blízko druhému břehu jsem byla. Nechci to vědět, nezáleží už na tom. Důležité je, že jsem tady. Dali mě do kupy. Strávila jsem nějakou dobu v Praze v nemocnici, kde do mě v rámci léčby naprali koňské dávky kortikoidů, v důsledku čehož jsem vypadala jako dobře vykrmený čuník. V obličejí jsem byla nafouklá jako ropucha. Jezdila jsem každý měsíc na kapačky, ze kterých mi bylo děsně zle. Bylo jich celkem sedm. Slepá jsem byla tak, že

jsem doma vrážela do futer a měla strach, že už neuvidím svoje dcery. Pamatuji se, že jsme jednou s manželem koukali na film *Postřižiny*, kde je scéna, jak Franci cvičí s nějakými činkami, tváří se spokojeně a říká si: „já jsem zdrav, manželku mám Lazara, jsem šťastný muž...“. Podívali jsme se na sebe a doslova jsme se řehtali, až jsme smíchy brečeli. A já v tu chvíli věděla, že bude líp. Prostě ksakru musí být! Odmítla jsem jinou možnost. Pro mě byla jediná - že bude prostě líp!!! Zvládla jsem to díky své netřesitelné víře, že to bude dobré a díky úžasným doktorům a sestřičkám. Strašně moc mi pomohli moji blízcí a moji kamarádi. Nenechali mě v tom samotnou. I když si neuměli představit, co prožívám (nikdo si to neumí představit, dokud to neprožije na vlastní kůži), pochopili, že to, co potřebuju, není soucit a lítost, ale humor. Čím černější, tím líp. Moje kamarádka ve svém spravedlivém hněvu na onu doktorku, co se mi vysmála, prohlásila: cha! tak vidíš! kdybys u ní zůstala, mohla jsi mít teď náhrobní kámen s nápisem „byla na to mladá“!

Už druhý rok jsem OK. Oči se mi srovnaly tak dokonale, že bez problémů opět řídím auto, obličej splaskl, protože kortikoidy beru už jen v minimální dávce, tlak díky lékům je v normě, ba spíš nižší, ledviny jsou také v klidu... jsem zkrátka v remisi.

Co se změnilo? Změnila jsem se já. Vnímám věci trochu jinak, než dřív, před lupusem. Zjistila jsem, že někdy ti život dá druhou šanci. Zjistila jsem, že cokoli se stane, jakkoli zlé se to zdá, život jde dál. Nedělám si hlavu s tím, co si o mně myslí ostatní, říkám, co si myslím a myslím si, co chci. Se svým vlkem jsem uzavřela dohodu o neútočení. Budu ho respektovat, a když mám roupy a zlobím... málo spím, neodpočívám, chytne mě amok cvičení, že se pak nemůžu hnout. Inu, pak jsem zase nějaký čas hodná. A v noci, když usínám, slibují svému Jackovi, že už nebudu zlobit, že to už neudělám. Zatím se vždycky nechá ukecat a spí. Vím, že se ale může kdykoli vzbudit a zase mě pokousat. Teď ale spí a já mu zpívám ukolébavky, aby spal dál. Nevyzpytatelný osud mi dal kousnout do citronu, sáhla jsem tedy ještě po soli a tequille...

## OSOBNOSTI ČESKÉ MEDICÍNY VÁŽNĚ I NEVÁŽNĚ

prof. MUDr. Rudolf Vanýsek, DrSc.

(5. 2. 1876 Velký Týnec u Olomouce - 28. 8. 1967 Mariánské Lázně)

Vynikající český internista, zakladatel brněnské internistické školy. Po promoci v roce 1901 krátce pracoval na otiatrické a pediatričké klinice, od roku 1903 byl asistentem II. pražské lékařské kliniky a stal se jedním z významných žáků Josefa Thoma-

yera. Od roku 1907 pak byl primářem interního oddělení Zemské nemocnice v Brně. V roce 1919 se stal prvním profesorem vnitřního lékařství na nově otevřené Lékařské fakultě Masarykovy univerzity v Brně, současně byl zprvu i vedoucím kliniky chorob nervových. Vybudoval brněnskou interní kliniku, byl zde děkanem a v roce 1932/33 i rektorem univerzity. Vytvořil vlastní brněnskou internistickou školu. Z jeho vědeckých objevů má význam hlavně Vanýskova trias u kardiální neurózy a Vanýskův syndrom.

Za německé okupace byl v roce 1940 nuceně penzionován, po roce 1945 reaktivován, na odpočinek odešel v roce 1960, pak ještě až do své smrti působil jako závodní lékař Čs. státní pojišťovny a v letních měsících jako lázeňský lékař v Mariánských Lázních. Byl otcem profesora očního lékařství Jana Vanýska, předsedy Čs. lékařské společnosti J. E. Purkyně. V posledních letech života mu komunistický režim výrazně zhoršoval životní podmínky.

## Mládí

Česká herečka Irena Kačírková kdysi jako patnáctiletá slečna čekala před ambulancí brněnské interní kliniky na profesora Rudolfa Vanýska. Vizita trvala dlouho, skoro do jedenácti hodin, a teprve pak se objevil pan profesor v čele suity svých lékařů před ambulancí. Mladičká herečka s odvahou a drzostí mládí vstala, vyšla mu vstříc a řekla: „Pane profesore, ještě jsem na žádného muže nečekala tak dlouho.“

Pan profesor, věkem se již blížící sedmdesátce, se shovívavě usmál a prohodil: „Nečekala, slečno? Ale budete, budete.“

## Rada do života

Mladý Honzík Vanýsek, syn oftalmologa Jana Vanýska, později známý psychiatr, navštívil na brněnské interní klinice svého slavného dědečka, profesora Rudolfa Vanýska. Sestra přinesla panu profesorovi stojan zkumavek s močí a mladý Honzík se divil, k čemu to je.

Na to dědeček odpověděl: „Honzíku, dám ti radu do života, která se hodí pro většinu oborů: Moč musíš nechat vyšetřit každému, i kdyby si k tobě přišel jen vypůjčit peníze.“

# ZPRÁVY O AKCÍCH KLUBŮ

## ŽIDLOCHOVICE

Jarka Ostrá

V sobotu 7. května se brněnský klub vypravil do Židlochovic, pokořit zdejší rozhlednu. Ta se nachází na kopci zvaném Výhon. Je vysoká 10 m a postavena z akátového dřeva. Tato dřevina je typická pro tamní kopce. Po vystoupení 76 schodů se nám naskytl nádherný pohled do krajiny. Po výšlapu jsme poseděli a občerstvili se v příjemné cukrárně a pak se vydali na procházku po zámeckém parku. Odbornou přednášku o vzácných dřevinách a rostlinách nám podali zkušený zahradníci - manželé Boháčkovi. Jako závěrečná tečka



našeho putování byla návštěva zahradnického centra Hortis Židlochovice. Zde jsme mohli zakoupit kytičky a dřeviny všeho druhu nebo se jen tak pokochat tou krásou. Sobotní odpoledne se vydařilo po všech stránkách a už se těšíme na další.

## BRNO

### Vlasta Nácovská

Procházka po zajímavých místech Brna pokračovala svou třetí částí. Druhou dubnovou sobotu se nás po obědě sešlo dvanáct, i když bylo chladno a nevlídno. Rádi jsme proto úvodem zamířili ke kapucínské hrobce



a zde se seznámili mimo jiné i s baronem Trenkem. „Co jste vy, byli jsme i my a co jsme my, budete i vy“ - pravdivost této myšlenky nás provázela všemi podzemními prostorami a nutila k zamyšlení.

Další naše kroky po brněnské dlažbě nás zavedly přes Zelný trh na ulici Koblížnou.



Zde jsme se v Paláci šlechtičen hodinku zdrželi na výstavě inspirované románem K. Poláčka „Bylo nás pět“. Oživili jsme si nejen známé postavy ze seriálu, ale poznali tady mnoho předmětů známých z domácností našich babiček a rodičů. Z muzea jsme se přesunuli do oblasti okružní třídy Koliště. Jde o oázu stromů uprostřed městského ruchu. Věnovali jsme se minulosti i současnosti tohoto místa. Minuli jsme Janáčkovu divadlo a ocitli jsme se v prostoru nově vybudované repliky Zemanovy kavárny. U Mahenovy čínohry jsme si připomněli její historii a nezapomněli jsme ani na loňské sté výročí Domu umění, který jsme shlédli na konci naší vy-



cházky. Ani teď jsme však ještě neměli potřebu se rozejít a rádi jsme si někteří ještě popovídali v příjemné hospůdce u Mamuta na Baštách nedaleko hlavního nádraží. Touto cestou bych ráda ještě poděkovala Aničce Jirdové za pomoc při přípravě této akce a všem účastníkům za příjemnou společnost.



# CO SE KDE BUDE DÍT

## PORTÁŠ

Připomínáme Mezinárodní výstup na Portáš, letos již 11. ročník, ve dnech 17. –19. června. 2011. Srdečně Vás zveme na tuto akci, zájemce jako obvykle zapisuje Anička Jirdová (kontakt najdete na konci Zpravodaje).

## KLUB VYSOČINA

ČERVEN	17. -19. 6.	každoroční výstup na Portáš bližší informace ve zpravodaji
ČERVENEC	29. 7.	členská schůzka Country hospůdka v 16 h
SRPEN	11. -14. 8.	víkend na Pastvinách závazné přihlášky do 30. 6.
ZÁŘÍ	24. -28. 9.	relaxační víkend – místo upřesníme v příštím zpravodaji

**Srdečně zveme k účasti na uvedených akcích.**

## KLUB OSTRAVA

ČERVEN	Dne 25. 6. 2011 smažení vaječiny. Termín: 25. 6. 2011 Zajišťuje: Libuše Juricová
--------	--

## KLUB PARDUBICE

11. 6. 2011	<b>Kolem Hradce Králové - cyklovýlet, sraz 10:00 hod., parkoviště u FN</b> garant: E. Buzková, mobil 602 160 850 e-mail: hradec@conectiv.cz, přihlášky nejpozději do 7. 6. 2011
9. -11. 9. 2011	<b>Lázně Bělohrad, minigolf, grilování, sraz v 16,00 hod.,</b> garant: Zd. Říhová, mobil 724 049 966 e-mail: rihova@belohrad.cz, přihlášky nejpozději do 6. 9. 2011
22. 10. 2011	<b>bowling Jaroměř, sraz v 10,00 hod.,</b> garant: H. Princová, mobil 604 909 738 e-mail: hana578@seznam.cz přihlášky nejpozději do 18. 10. 2011
19. 11. 2011	<b>Posezení v restauraci U Švagerků, sraz bude upřesněn</b> garant: R. Havran, mobil 773 606 311 e-mail: r.havran@seznam.cz, přihlášky nejpozději do 15. 11. 2011

## KLUB PROSTĚJOV

- 18. června 2011** Výstup na Portáš.  
Blíže informace a přihlášky na tel. č. 776349267 – Jirka Vyhlídal.

## KLUB LIBEREC

- ČERVEN** prázdninové putování po rozhlednách Libereckého kraje  
**ČERVENEC** Petřín v Jablonci nad Nisou, Černá studnice dne 25. 6. 2011  
**SRPEN** Slovanka u Janova nad Nisou dne 30. 7. 2011  
**ZÁŘÍ** Frýdlantská výšina, zámek Frýdlant dne 27. 8. 2011  
Liberecká výšina v Liberci dne 24. 9. 2011  
Sraz vždy v daný den v 10 hodin u Drdů, blíže informace na e-mail:  
kumpa.petr@seznam.cz.

## KLUB BRNO

- 18. června** se těšíme na výstup na Portáš. Ubytování je nutno hlásit A. Jirdové - tel.733731912
- 23. června** máme krátkou členskou schůzku na Křenové ul.
- 16. července** bychom jeli do Boskovic, kde máme v plánu zastávku ve western. městečku a navštívit pouť. Nutno přihlásit u Milana Petlacha.
- 29. září** členská schůzka klubu a budou volby výboru klubu.
- 24. listopadu** výroční členská schůzka, na kterou budou zaslány pozvánky. Brněnský klub půjčuje Biolampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu si je možno vypůjčit za 20 Kč/týden u paní Jirdové, 608853786. Klubové schůzky jsou každé první pondělí v měsíci od 17.00 hod. (kromě měsíce července a srpna) v restauraci U Vodárny v suterénu v klubu. Korunní 75 - Praha 3.

## KLUB PRAHA

- ČERVEN** 6. 6. 2011 členská schůzka  
18. 6. 2011 11. Mezinárodní výstup na Portáš  
Nezapomeňte si vzít dobrou náladu sebou!!!  
/Podrobné informace ve zpravodaji SPAE/
- ZÁŘÍ** 5. 9. 2011 členská schůzka
- Ríjen** 3. 10. 2011 členská schůzka  
21. 10. 2011 - 23. 10. 2011 WPD - Světový den psoriázy  
/ Místo konání bude upřesněno ve zpravodaji/.
- Listopad** 7. 11. 2011 členská schůze  
11. 11. 2011 - 13. 11. 2011 Jižní Morava - Pálava  
/Zájemci se mohou ozvat na tel. 720289563 H. Přikrylová /.
- Prosinec** 5. 12. 2011 členská schůze  
13. 12. 2011 Vycházka vánoční Prahou  
Sraz v 16.15 hod. U PRAŠNÉ BRÁNY, Praha 1  
Pražský klub půjčuje Biolampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu si je možno vypůjčit za 20 Kč/týden u paní Hany Přikrylové, 720289563.



# KONTAKTNÍ ADRESY

## CENTRUM SPAE

WWW. SPAE.CZ

SPAЕ, P. O. B. 15, 141 00 Praha 41

sekretariát  
Číslo účtu SPAE

Název účtu

Variabilní symbol

president ing. Josef Pohůnek

mobil: 607 916 860

e-mail: pohunek@gmail.com

e-mail: spae@cbox.cz

cz.spae@gmail.com

St. Ulenfeld – 728 875 163

68137329/0800 Česká spořitelna a. s.,  
pobočka Praha 4, Hlavní ul.

Společnost psoriatiků a atopických  
ekzematiků

vždy uvést registrační členské číslo

## VÝBOR SPAE

Ing. Josef Pohůnek – president,  
Stašek Ulenfeld – jednatel,  
Anna Jirdová, Hana Přikrylová, Jaroslav Šenfeld,  
Robert Brabenec  
Kontrolní a revizní komise  
Ivana Janěková – předsedkyně,  
Eva Hoferková, Jaroslav Lacman.

## KLUB PRAHA

Hana Přikrylová (předsedkyně)  
mobil 720 289 563  
prikrylovahan@seznam.cz  
půjčování BIOPTRONu

## KLUB PARDUBICE

Václav Bajer (předseda)  
www.spaepardubice.a.fw.net  
mobil 728 254 272,  
bajervaclav@seznam.cz

## KLUB LIBEREC

Ing. Petr Kumpa  
tel. 773 577 060  
kumpa.petr@seznam.cz  
Eva Drdová,  
tel. 606 564 242

**KLUB BRNO**

Anna Jirdová (předsedkyně)  
tel. 733 731 912, tel. 608 853 786  
anickaspae@seznam.cz  
půjčování BIOPTRONu a hřebenu,

Aktivista klubu Brno pro Hodonín

Vojtěch Doležal,  
tel. 518 614 174

aktivistka klubu Brno pro Boskovice

Ludmila Kambová  
tel. 604 450 837  
ludmila.kambova@centrum.cz

**KLUB PROSTĚJOV**

Jiří Vyhlídal (předseda)  
mobil 776 349 267  
jir.vyhlidal@seznam.cz

aktivista pro Zlínský kraj

Milan Ptáček  
mobil 604 480 887

**KLUB VYSOČINA**

Eva Hoferková (předsedkyně)  
mob. 606 726 601  
luise@seznam.cz

**KLUB OSTRAVA**

Dagmar Cepková (předsedkyně)  
<http://spaeostrava.webnode.cz/>  
mobil 723 445 432  
vaclav.cepek@seznam.cz

Aktivisté klubu Ostrava:

Hana Michalská	mobil 776 094 777
Růžena Kubienová	mobil 731 488 579, ruzena.kubienova@seznam.cz
Libuše Juricová	mobil 736 716 651
Eva Karkošková	mobil 604 503 423, evakark@seznam.cz
Dagmar Neničková	mobil 776 720 951

Koordinátor akcí pro mládež

Miloslav Zavřel  
tel. 469 312 658,  
mobil 602 944 121

## **Internetové noviny**

**Česká asociace pro revmatické choroby**

**(CARD, p. Vedral) začne vydávat internetové noviny.**

**Jsou určeny jen pro členy organizací, které jsou součástí**

**CARDU. Kdo chce tyto noviny odebírat, a nemá na své**

**příhlášce vypsanou svou e-mailovou adresu,**

**zašle ji p. Staškovi Ulenfeldovi na naši elektronickou**

**adresu [spae@cbox.cz](mailto:spae@cbox.cz).**

NEPRODEJNÉ. JEN PRO VNITŘNÍ POTŘEBU.

Pro své členy vydává neziskové občanské sdružení  
Společnost psoriatických a atopických ekzematiků, o. s.  
reg. u MV pod č. VSP/1-494/90-R, IČO 00200221, sídlo P.O.B. 15,  
141 00 Praha 41. Registrováno MK pod č. E 10916 ze dne 24. 11. 2002.

Grafická úprava a tisk LD s.r.o., TISKÁRNA PRAGER, Praha 5, Kováků 9.  
Distribuce Casus s.r.o. Praha.

Některé publikované příspěvky mají pouze informativní charakter a nemohou  
suplovat odborná lékařská vyšetření ani návrhy konkrétní léčby. Názor SPAE  
nemusí být totožný s obsahem textů.

Přejaté texty publikované v tomto Zpravodaji není povoleno dále rozmnožovat  
ani umisťovat na www stránky. Ostatní publikované materiály pouze se sou-  
hlasem redakční rady.

**Společnost psoriaticků  
a atopických ekzematiků  
P.O.B. 15  
141 00 PRAHA 1**

**EVIDENČNÍ  
KARTA ČLENA**  
občanského sdružení

Členské číslo / datum vstupu

(Titul) Jméno:

Datum narození:

Příjmení:

PSČ:

Ulice, číslo:

Okres:

Místo:

Telefon byt.:

Telefon zam.:

Zaměstnání:

E-mail:

Mail:

Důchod: starobní, invalidní, část. invalidní\*

důchod příznán na základě diagnózy ano\* ne\*

psoriasis vulgaris\* od roku věku

diabets 1. typu\*

od roku věku

psoriasis generalis\*

od roku věku

diabets 2. typu\*

od roku věku

psoriasis atopatika\*

od roku věku

vertigo\*

od roku věku

atopický ekzem\*

od roku věku

jiná forma psoriasy\*

od roku věku

Projevují se záněty duhovky či rohovky?

Jak často?

Datum:

Podpis (u dětí zák. zástupce):

\* nehodící se škrtněte a vyplněnou kartu pošlete na adresu SPAE



# Špeciálne ponuky v kúpeľoch Smrdáky



## Vinobranie

31.8. – 4.9.2011  
regeneračný pobyt  
od 172 EUR/osoba/pobyt

## Zlatá jeseň

4.9. – 29.10.2011  
týždňový pobyt  
od 246 EUR/osoba/pobyt

## Víkend pri svetovom dni psoriázy

27.10. – 30.10.2011  
predĺžený víkend  
od 133 EUR/osoba/pobyt



## VOUCHER

**1x celkový vaňový kúpeľ  
v sírnej minerálnej vode**

Platí pri zakúpení pobytu a predložení  
kupónu ihneď pri príchode.

reservations.smr@spasmrdaky.sk Tel.: +421 34 69 59 173  
kupelesmrdaky.sk danubiushotels.com

5 důvodů pro Leciderm

# Leciderm<sup>®</sup> altermed

při kožních projevech atopického ekzému,  
lupénky, suché a podrážděné pokožky



Vaše pokožka bude opět zářit zdravím. Mast, krém a mléko altermed<sup>®</sup> Leciderm jsou účinnými přípravky ke každodennímu ošetření pokožky s oslabenou regenerací.

- + potlačují svědění a pálení
- + obnovují a posilují přirozenou ochrannou bariéru
- + obsahují liposomální lecitin, kolagen a kyselinu hyaluronovou pro zabezpečení intenzivní hydratace
- + díky lipidovým složkám zabraňují olupování pokožky a vyživují ji
- + neobsahují parabeny ani parafín

**Vhodné pro děti i dospělé.**

Žádejte ve své lékárně.  
[www.altermed.eu](http://www.altermed.eu)



**OMEGA**  
ALTERMED