

Nemocniční NOVINY

Nemocnice Rudolfa
a Stefanie Benešov, a. s.,
nemocnice Středočeského kraje
ročník IV. / číslo 4 / prosinec 2023



Středočeský kraj

Monitorovací systém zajistí bezpečí

Novorozenecké oddělení dostalo finanční dar od společnosti Sellier & Bellot z Vlašimi. Díky němu nakoupí nové přístroje na monitorování životních funkcí miminka ihned po porodu, kdy probíhá takzvaný bonding.

Strana 4



Kardiolog své pacienty pravidelně sleduje

Kardiolog MUDr. Filip Kratochvíl přiblíží v rozhovoru, jaké pacienty léčí, s jakými přístroji pracuje a jak například poznat, že máte infarkt. Připomíná i zdravé stravování jako prevenci proti srdečním chorobám.

Strana 6



Porodní asis- tentka pomáhá maminkám

Porodní asistentky se starají o větší část porodu. Asistují nejen lékařům, ale i maminkám. Staniční sestra porodnice Andrea Kastnerová pomohla odrodit za svou dvacetiletou praxi již tisíce dětí, některé dokonce sama.

Strana 10

MÁME NOVOU MODERNÍ MAGNETICKOU REZONANCI

V říjnu byl doslova přelomový den v historii Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov. Instaloval se nový přístroj magnetické rezonance. Společnost Promedica dodala 31. října na místo svého definitivního určení do suterénu novostavby chirurgického pavilonu magnetickou rezonanci a započala s její instalací. Nemocnice tak má možnost využívat pro své pacienty ultramoderní magnetický scanner Siemens Magnetom Vida



PŘÍSTROJ MUSEL PŘEMÍSTIT do přístavby chirurgie jeřáb.



PŘIPRAVENÝM OTVOREM byla magnetická rezonance spuštěna do suterénu nové přístavby.

o síle pole 3 Tesla s inovativní technologií BioMatrix. „Tato technologie, kterou disponuje zatím pouze minimum strojů na světě, zohledňuje lidskou jedinečnost a překonává variabilitu pacientů. Výsledkem je méně opakovaných skenů, předvídatelné plánování a konzistentní, vysoce kvalitní personalizovaná vyšetření a zobrazení. Špičkové zobrazení pro další klinické využití,“ uvedl předseda představenstva MUDr. Roman Mrva.

Rezonance pracuje s mnoha klinickými programy k mnoha specializovaným vyšetřením. Umožňuje využít špičkové periferní a jedinečnou 72kanálovou celotělovou cívku, kterou v současné době disponuje pouze společnost Siemens a která je pouze na několika pracovištích na celém světě. „Naši radiologové mají jedinečnou příležitost pracovat na nejmodernějším třítěselovém magnetu a pro naše lékaře a jejich pacienty se otevírá nová éra klinického vyšetření s mnohem přesnější diagnostikou,“ upozornil MUDr. Roman Mrva.

Detailní informace a popis širokých možností a výhod tohoto stroje představí primářka radiologického oddělení a zobrazovacích metod MUDr. Eva Schönfelderová po instalaci a zkušebním provozu, který se předpokládá do konce letošního roku.

(red)



UMÍSTIT MAGNETICKOU REZONANCI na její místo trvalo odborníkům několik hodin. 3x foto: Markéta Zikmundová

PODPORUJEME PREVENCI RAKOVINY PROSTATY

Naše nemocnice se připojila ke každoroční listopadové akci Movember, jejíž symbolem je knír. Celosvětová kampaň upozorňuje na nebezpečí mužských onemocnění, jako je rakovina prostaty, a snaží se zvýšit povědomí o důležitosti preventivních vyšetření.

Rakovina prostaty totiž patří mezi nejčastější zhoubné nádory u mužů. V prvotních stádiích se většinou rozvíjí, aniž by si muži povšimli jakýchkoli příznaků. Léčba je však nejúčinnější, když se nemoc odhalí včas. To potvrzuje i lékař naší urologické ambulance MUDr. Tomáš Michálek.

Rakovina prostaty je jedno z nejčastějších onemocnění, se kterým se setkává.

Nemocnici se podařilo postavit nový urologický tým, který se postupně bude rozvíjet od ledna 2024, což je velký krok k rozvoji oboru urologie v benešovské nemocnici. Všichni urologové budou pracovat v novém pavilonu a nemocnice je i díky špičkové 3T magnetické rezonanci zařazena mezi zařízení, která budou provádět screeningové vyšetření prostaty magnetickou rezonancí. (zik)

Rozhovor s urologem na str. 12

Emsella pomůže zpevnit pánevní dno

Nemocnici Benešov se díky dlouholeté spolupráci s firmou BTL Medical Technologies, s.r.o., podařilo získat nový terapeutický přístroj Emsella, který se může stát důležitou pomůckou pro terapii problémů spojených s dysfunkcí pánevního dna, především inkontinence. Umístěn je v Komplexním rehabilitačním centru a využily ho již desítky klientek i klientů.

„Inkontinence sice neboli, ale mnohé ženy výrazně omezují v jejich každodenních aktivitách a společenském životě. Pro řadu z nich jsou úniky moči tabu, se kterým se nechťejí svěřit.

Často mají problém si potíže samy připustit,“ říká primářka rehabilitace MUDr. Marie Mrvová.

Nový přístroj Emsella stimuluje svaly pánevního dna, ale důležité je podle primářky především cvičení. Proto připravuje od ledna skupinová cvičení zaměřená na posílení pánevního dna přímo v rehabilitačním centru.

Co je příčinou inkontinence, jak vzniká a jak udržovat své pánevní dno v dobré kondici a jak nám v tom může pomoci nový přístroj, vysvětluje MUDr. Marie Mrvová v článku na straně 8.

(zik)



LÁZNĚ
JÁCHYMOV

PRVNÍ RADONOVÉ LÁZNĚ SVĚTA

AXXOS HOTELS



Naše teplé koupele vracejí radost z pohybu, již od roku 1906.

Přijďte se sami přesvědčit o léčebných účincích naší radonové vody, která působí protizánětlivě a zbavuje bolesti. Zeptejte se svého lékaře na možnosti lázeňské péče plně hrazené z Vašeho zdravotního pojištění.

Vybrat si můžete i ze široké nabídky wellness pobytů.



Více na www.LazneJachymov.cz

Člen skupiny



V nemocnici se staráme také o vzácné stromy

Areál benešovské nemocnice mění svou tvář, a to nejen díky výstavbě nových pavilonů. Péči a údržbu potřebuje také zeleň, a tak si vedení nemocnice nechalo vypracovat podrobnou studii, v níž jsou jasně definovány vegetační prvky a zelené plochy. S úpravami se začalo již na podzim.

Součástí nemocnice je rozsáhlý park, v němž roste několik různých druhů dřevin. Spousta z nich má poměrně vysokou botanickou hodnotu. Asi málokdo ví, že tu rostou stromy, které tu byly zasazeny už při vzniku nemocnice, tedy před více než sto lety. Například špičatá dlouhá jedle v parku je jedinečná.

„Je jisté, že je to semenáč, že to nebyla žádná vzrostlejší rostlina a že byla přivezena odkudsi z Balkánu, a to někdy v době založení nemocnice. Takže historie nemocnice a vznik parku svědčí o tom, že se sem dovážely rostliny z různých tropických a subtropických oblastí,“ řekl předseda představenstva MUDr. Roman Mrva s tím, že v budoucnu by se měly u takto vzácných stromů umístit cedulky s označením jejich druhu a s popisem, čím je strom zajímavý.

Údržbu zeleně provádí nemocnice za pomoci odborníků, zahradníků a arboristů. „Nechali jsme si zpracovat pasportizaci veškeré zeleně a celého parku. Tak máme možnost koncepčního rozvoje a uceleného zapojení zeleně do areálu tak, aby to mělo smysl, aby zeleň fungovala pro ptáky, pro zvířata. Zároveň přidanou hodnotou je zastínění budov, které tak budou schované mezi stromy. Posezení v parku pak bude příjemné pro návštěvy a pacienty,“ uvedl MUDr. Roman Mrva.

Několik stromů se již v minulosti muselo pokácet. Rozhodnutí ale nepadlo jen kvůli výstavbě centrálního vstupního pavilonu. Kromě těch stromů, které měly povolení k vykácení a které neměly žádnou arboristicky významnou hodnotu, se pokácely všechny, jež byly nějakým způsobem napadené, například kvůli houbovitě plísni u javoru či jilmu. Nemocné dřeviny musely být odstraněny i kvůli bezpečí, kdy hrozilo odlomení větví.

„Důkazem toho, že se snažíme o stromy pečovat, je, že jsme lípu před vstupem do nového centrálního vstupního pavilonu, která je nejstarším stromem



NA OSTRŮVKÁCH U NEMOCNIČNÍCH PAVILONŮ vznikají nové záhony, v minulosti například u onkologie, u budovy dlouhodobé ošetrovatelské péče či lékárny. Nyní byl osázen trvalkami prostor vedle pavilonu A, kde je pokladna či odběrové místo.

Foto: Markéta Zikmundová

v nemocnici, nechali nedávno speciálně ošetřit,“ doplnil MUDr. Roman Mrva. Jednalo se o ošetření kořenového systému v rozsahu její koruny, kde má dřevina největší přísun tekutin a živin. „Tím, že se kolem ní stavělo, jezdila těžká technika, tak se utužila půda a hrozilo by, že by nejen tato lípa, ale i jiné stromy odumřely,“ upozornil MUDr. Roman Mrva.

Zhutněná půda neobsahuje vzduch, a není tudíž schopna absorbovat vodu. Arborista použil metodu provzdušňování utuženého kořenového prostoru stromu vysokotlakou injektáží. Tedy očistil kořeny a do melioračních drážek vysypal speciální směs šterku, písku, rašeliny a hlíny, aby se zlepšily živné podmínky a půda.

V parku se v budoucnu vysadí nové stromy kolem koridoru, které budou vytvářet příjemný stín. „Počítáme s nějakými vysokými stromy, které budou fungovat jako zastínění. Budovy sice mají venkovní žaluzie, které pohlcují teplo, ale přece jen nejstudenější stín dávají stromy,“ dodal MUDr. Roman Mrva. V parku také zůstane památná lípa, která byla slavnostně vysazena u příležitosti 120. výročí nemocnice.

Již několik let se v areálu postupně vysazují rostliny a dřeviny, například u gynekologie či vrátnice. V minulosti vznikly záhony také u budovy onkologie, dlouhodobé ošetrovatelské péče či Nemocniční lékárny.

V příštím vydání představíme studii zeleně podrobněji. (red)

Naše nemocnice opět obhájila akreditaci zaručující kvalitu péče

V předchozích letech se Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov stala opakovaně akreditovaným zdravotnickým zařízením. Jelikož akreditační certifikát má platnost tři roky, letos ve dnech 24.–25. října opět v nemocnici proběhlo šetření, aby svoji certifikaci, která je znakem kvality zdravotnického zařízení, obhájila. A to se dle zkušební komise znovu podařilo.

Akreditační šetření zahrnuje hodnocení kvality a bezpečí lůžkové péče v souladu s ustanovením § 105 zákona č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování, a s vyhláškou č. 102/2012 Sb. Spojená akreditační komise, která toto hod-



nocení vystavuje a kontroluje, udělila nemocnici certifikaci do 24. 10. 2026. Tímto je oceněna snaha managementu i pracovníků nemocnice o neustálé zvyšování kvality péče i bezpečí pacientů.

„Chtěl bych za získání certifikátu poděkovat všem zaměstnancům nemoc-

nice. Jejich každodenní práce, kterou v nemocnici vykonávají pro pacienty velmi dobře, a to i dle názoru akreditační komise, si velice vážím. Výsledkem je ocenění komise, která až na pár věcných připomínek neshledala v naší práci a přístupu pochybení. Komise rozhodla, aby naši nemocnici byla opět na další tři roky akreditace udělena,“ poděkoval zaměstnancům benešovské nemocnice ředitel MUDr. Roman Mrva.

Získání akreditace odráží kvalitu zdravotní péče, bezpečnost pacientů ve zdravotnickém zařízení a zaručuje, že péče je realizována podle postupů správné léčebné praxe.

Obdržením osvědčení určitě proces udržování a zvyšování kvality poskytované péče nekončí. Musí být trvale rozvíjen a zdokonalován tak, aby nemocnice za tři další roky akreditaci opět obhájila. (red)

Nemocniční NOVINY

časopis Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a. s., nemocnice Středočeského kraje.

Adresa vydavatele:

Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a. s., nemocnice Středočeského kraje, Máchova 400, 256 01, Benešov Vychází čtyřikrát do roka.

Odpovědný redaktor:

Markéta Zikmundová, DiS., tel.: 317 756 579, e-mail: marketa.zikmundova@hospital-bn.cz

Tisk, DTP, adresnou distribuci a inzerci zajišťuje Regionální vydavatelství, s. r. o. Grafická úprava a zlom: Jana Benetková, e-mail: benetkova@regvyd.cz

4. ročník. Vyšlo 12. prosince 2023.

Kontakt inzerce:

Dana Břejchová, tel.: 603 588 338 e-mail: brejchova@regvyd.cz Vít Vrbický, tel.: 603 786 170 e-mail: vrbicky@regvyd.cz

NOVÉ MONITORY DECHU ZVÝŠÍ BEZPEČÍ NOVOROZENCŮ

• Novorozenecké oddělení Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov získá díky velkorysému daru ve výši 500 tisíc korun od společnosti Sellier & Bellot z Vlašimi nový monitorovací systém. Tento systém slouží ke sledování fyziologických funkcí novorozence a je velmi důležitý, především při monitorování miminka těsně po porodu ještě na porodním sále. Bude zakoupeno pět monitorů a dvě centrální stanice.



Při BONDINGU je miminko po porodu přiloženo na holý hrudník matky či otce, takzvaně skin to skin – kůže na kůži. Foto: NRSB

„Monitorovací systém jsme si přáli již delší dobu, jsme rádi, že ho budeme moci pořídit. Je pro nás důležitý, protože zvýší bezpečí novorozenců v rizikových situacích,“ uvedl MUDr. Michael Richter, primář dětského oddělení, pod kterého novorozenecké oddělení spadá.

Monitory se budou využívat především ke sledování základních životních funkcí novorozence během poporodního bondingu. Bondování vytváří a podporuje úzký kontakt mezi maminkou a miminkem v raném poporodním období. „Děťátko je po porodu přiloženo na holý hrudník matky či otce, takzvaně skin to skin – kůže na kůži. Novorozenecká sestřička nasadí miminku jedno-

rázové cidlo, které jej bude monitorovat. Potom by měl probíhat nerušený kontakt zhruba dvě hodiny podle zdravotního stavu,“ popsala vrchní sestra dětského oddělení Kateřina Karabellová. V případě jakýchkoli odchylek monitorovací systém upozorní novorozeneckou sestru a ta může včas reagovat na vzniklou situaci.

„Aby naše práce byla úspěšná a přinesla pozitivita, je třeba navázat dobrou spolupráci mezi zdravotníky, rodiči a dětmi. Nejen k tomu přispívají drobné dárečky, které od nás malí pacienti dostanou na ambulanci nebo při hospitalizaci. Jsou to sladkosti, ale i omalovánky, plyšáci, drobné hračky. Začátkem září

jsem proto požádali o spolupráci několik firem, které působí na Benešovsku a v blízkém okolí. Přišly jak pozitivní, tak i zamítavé odpovědi,“ řekla Kateřina Karabellová s tím, že odměny pro děti dříve získávali například od rodičů, jejichž děti byly hospitalizovány, a chtěli potěšit další děti.

Pozitivní ohlasy přišly například od Knihkupectví Daniela Benešov, Verold Benešov, BonaVita, C.I.D Praha, s.r.o., Wrigley Confections ČR, přispěli i zaměstnanci České spořitelny Benešov. „Chceme moc poděkovat za nečekané množství darů. Těto podpory si neskutěčně vážíme. Děkujeme jménem dětí a celého týmu pracovníků dětského



TELEMETRICKÝ SYSTÉM pro monitoraci EKG a SpO2.



CENTRÁLNÍ MONITOROVACÍ SYSTÉM.
Zdroj: 2x Polymed medical CZ

a novorozeneckého oddělení,“ dodala Kateřina Karabellová.

Pokud by chtěl kdokoli také přispět, přinést hračky, drobnosti, může kontaktovat dětské oddělení (317 756 266), anebo pokud chcete poslat finanční dar, můžete na účet 8081111808/0300 (ČSOB) – do poznámky napsat „3210“ nebo „dětské oddělení“.

V současné době probíhá tradiční Vánoční sbírka pro dětské oddělení, kterou pořádá Nadační fond Křídla dětem. Potrvá do 17. prosince 2023. Lidé mohou nosit dárky na sběrná místa nebo mohou poslat finanční dar.

Více informací se dozvíte na stránkách www.kridladetem.cz. (zik)

Do přístavby se už postupně stěhuje vybavení

Stavba centrálního a vstupního pavilonu a přístavby chirurgie, která je rozdělena do několika etap, pokračuje především v interiérech. Od 20. prosince 2023 se bude postupně zabydlovat

v tu dobu již zkolaudovaná první etapa novostavby chirurgického pavilonu. V plném proudu bude provoz magnetické rezonance v suterénu, postupně se přestěhuje lůžková ortopedie,

ambulantní trakt a urologie. Na to ihned naváže spuštění „urgentního příjmu“. Na vstupním pavilonu v parku se nyní dělá nová fasáda. (red)

Foto: Markéta Zikmundová



Uvzlé kosti v krku zkuste zajíst chlebem, až potom případně vyrazte na ORL

• Nejenom o vánočních svátcích bychom měli mít na paměti, že požívání ryb a jiného masa je spojeno s rizikem polknutí a uvíznutí kosti. Je tedy třeba dávat při jídle pozor, nehltat a zajistit si tak klidný průběh štědrovečerní večeře se svými blízkými.

Uvíznutí kosti v krku častěji postihuje dospělé, ale nevyhýbá se ani dětským pacientům, u kterých je ošetření komplikovanější. Rybí kosti jsou v naprosté většině tenké, často tvaru pýsilon a nejčastěji uváznou v oblasti patrových mandlí nebo stěně hltanu. Jde o relativně dobře vyšetřitelná místa a odstranění kostí proto zvládnáme ambulantní cestou. Nebezpečnější jsou ostré kosti kuřecí, hovězí a vepřové, které uváznou v jícnu. V těchto případech musíme pacienta uvést do celkové anestezie, aby se podařilo kost bezpečně odstranit. V nejzávažnějších případech může dojít k poranění jícnu s možnými následnými zánětlivými komplikacemi, které mohou být i život ohrožující.

A jak by měl člověk v případě uvízlé kosti postupovat? Je vždy potřeba snažit se zachovat klid a nepanikařit. Panika nám může bolestivě svírat hrdlo, což v dané situaci potřebujeme úplně nejméně. Nejdříve je nutno odstranit z úst zbytek sousta, zkusit se napít a několi-



krát polknout. Pokud stále přetrvává pocit ostré lokalizované bolesti, můžeme zkusit sníst několik soust měkkého chleba, vařených brambor či zelí. Povrchně uvízlá kost by se měla „zabalit“ do sousta a dostat se při polknutí do zažívacího traktu.

Pokud ani po několika pokusech bolest nepoleví a kost se neuvolní, je načase vydat se na ORL ambulanci. Stav je to sice nepříjemný, ale až na naprosté výjimky neznamená ohrožení na životě, proto není nutné volat záchrannou službu. Kost by se měla odstranit do 24 hodin. Na ORL ambulanci poté pacienta vyšetříme a kost při nálezu odstraníme. Není ale ojedinělé, že dorazí pacient v domnění uvíznuté kosti v krku, ale během vyšetření se naleznou pouze drobné škrábnutí sliznice nebo ani to.

Vánočních nehod v podobě zrádných kapřích kostí pomalu ubývá, jak si lidé stále častěji na štědrovečerní tabuli volí smažené řízky nebo jinou rybu. Ale pamatujme si základní pomoc a buďme u jídla obezřetní po celý rok, zejména pak u malých dětí.

Naše oddělení ORL a chirurgie hlavy a krku vám přeje klidný průběh svátečních dní.

MUDR. ANNA RUMANOVÁ

Pozor na žlučnickový záchvat

Vánoční svátky pro mnoho lidí představují i dopřívání si nepřehledného množství jídla. Požíváme majonézové saláty, cukroví a chlebičky či tropické ovoce a samozřejmě konzumujeme ve větší míře alkohol. To vše ale může znamenat zátěž pro zažívání.

Pocit těžkosti, nadýmání, průjmy či zácpa mohou znepríjemnit sváteční atmosféru. Podle lékařů patří například žlučnickový záchvat v období Vánoc k nejčastějším zdravotním potížím. Začíná jako bolest v oblasti žaludku, která se projevuje až několik hodin po jídle, často v noci. Současně se může přidat žaludeční nevolnost, až zvracení. Doporučuje se použít pro zklidnění běžně dostupné léky, uložit se do klidové pozice, zvolit si úlevovou polohou například v klubíčku a nic nejíst a nepít. Na bolestivé místo se může přiložit studený obklad.

Druhý den je potřeba držet šetrnou dietu, konzumovat jen čaj a suchary. Pokud však bolest trvá více než dvanáct hodin, je nutné se dostavit k lékaři. (zik)

INZERCE

AUTOCENTRUM VOJKOV



EKOLOGICKÁ LIKVIDACE VOZIDEL

SHÁNÍTE NÁHRADNÍ DÍLY?

Proč právě u nás?

- ✓ Záruka vrácení zboží do 60 dnů
- ✓ Máme tisíce spokojených zákazníků
- ✓ Jsme na trhu už více než 20 let a stále rosteme

734 880 088

info@autodilyvojkov.cz
www.autodilyvojkov.cz

POTŘEBUJETE ZLIKVIDOVAT VŮZ?

Vše zajistíme zdarma

- ✓ Odtah vozu
- ✓ Vystavení protokolu likvidace
- ✓ Odhlášení vozu na úřadě

605 238 887

info@likvidacevojkov.cz
www.likvidacevojkov.cz



Kde nás najdete

Autocentrum Vojkov s.r.o.
K Nemocnici 50
251 62 Tehovec – Vojkov

BAEST Machines & Structures, a.s.

HLEDÁME PŘÁVĚ TEBE !

PŘÍDEJ SE K NÁM DO TÝMU NA POZICE DO ODDĚLENÍ :

Výroby

Obchodu

Technologie

Kontroly jakosti



Nastartuj svou kariéru ve strojírenství !

+420 722 711 200 www.baest.cz

JJ AGROSERVIS | JIŘÍ BARTUŠEK | +420 773 522 220

AVENGER 26 4WD 2. GENERACE



Zaváděcí cena od 232 000 Kč bez DPH

Motor Mitsubishi 26 k

Převodovka 9+3

Silniční homologace

PTO 540/540E

Spousta lidí těžko pozná, že má infarkt

• **Kardiologická ambulance v benešovské nemocnici má již dlouholetou tradici. Její kartotéka čítá kolem patnácti set pacientů.**

„Pacientů nám rozhodně neubývá. Ve většině případů se jedná o starší pacienty, ale samozřejmě máme i mladší ročníky,“ říká kardiolog MUDr. Filip Kratochvíl.

• **Do vaší ambulance chodí pacienti, které sem vyšle jejich lékař, nebo mohou přijít sami bez doporučení?**

Vždy musejí mít žádanku od lékaře, nejčastěji je to praktický lékař, nebo jsou to pacienti, kteří byli hospitalizováni v nemocnici a lékař jim doporučil kardiologické vyšetření. Některé pacienty vyšetříme a předáme zpět do péče praktickým lékařům. Většinou se však jedná o pacienty s již známým srdečním onemocněním, které převzeme do péče a pravidelně sledujeme. Mezi nejčastější nemoci, se kterými k nám pacienti přicházejí, patří různé formy ischemické choroby srdeční (ICHS). Dále se staráme o pacienty se srdečním selháním. Další velkou skupinou jsou pacienti s různými poruchami srdečního rytmu neboli arytmiemi.

• **Jaký je rozdíl mezi infarktem myokardu a srdečním selháním?**

Ischemická choroba srdeční je obecně řečeno nedokrvění a s tím spojené porušení neustálého přísunu kyslíku a živin do srdečního svalu. Jeho příčinou je téměř vždy ateroskleróza neboli kornatění věnčitých tepen. Zjednodušeně se dá říci, že ICHS má dvě formy projevu – akutní a chronickou. Infarkt myokardu je právě jeden z projevů akutní ICHS, kdy v důsledku náhlé vzniklé nedokrvění části srdečního svalu dochází k jeho odumření, přeměně v jizvu, tedy nefunkční tkáň, čímž se poruší funkce srdce jako pumpy. V České republice máme velké štěstí, že ve většině případů k odumření srdečního svalu nedojde, jelikož většina pacientů s akutní ICHS podstoupí katetrizační vyšetření věnčitých tepen se zprůchodněním „ucpané tepny“ – nejčastěji zavedením stentu – dříve než dojde k odumření srdečního svalu.

• **Jak vlastně člověk pozná, že má anginu pectoris nebo právě prodělává infarkt myokardu?**

Angina pectoris je nejčastějším příznakem ICHS. Typicky se projevuje jako bolest na prsou, nejčastěji páliho nebo svíravého charakteru. Bolest se může



MUDr. FILIP KRATOCHVÍL se nejčastěji setkává u pacientů s různými formami ischemické choroby srdeční, se srdečním selháním či arytmií.

šířit do zad mezi lopatky, do krku, do čelistí, do levého ramene či celé levé horní končetiny. Bolest je často spojena s dušností. Mohou se objevit ale i další příznaky, mezi které patří například bušení srdce, slabost, nevolnost, pocení, pocit na zvracení. Angina pectoris obvykle trvá jednu až dvě minuty, často se objevuje při námaze, po přerušení námahy rychle mizí. Dále se může objevovat po psychickém rozrušení, po jídle, vystavení chladu. Infarkt myokardu se projevuje stejnými příznaky, které ale vznikají v klidu a trvají déle než pět minut. Bolesti na hrudi či pálení se mohou projevit i jiná onemocnění. Někoho třeba pálí záha, někdo má zase problémy s páteří, což jsou záležitosti většinou chronické, které pacienti již znají. Obecná rada tedy je, pokud má někdo nově vzniklé bolesti na prsou, které nikdy předtím neměl a které trvají déle než pět minut, měl by zavolat záchrannou službu.

• **Kam posíláte pacienty, kteří potřebují vyšetření či zákroky, které ve vaší ambulanci neprovádíte?**

Dalo by se říci, že spolupracujeme s kardiocentry všech velkým pražských fakultních nemocnic. V největší míře spolupracujeme s Nemocnicí Na Homolce a Všeobecnou fakultní nemocnicí. Na vyšší pracoviště posíláme pacienty nejčastěji na srdeční katetrizaci, dále pacienty k dovyšetření chlopenních vad a jejich následnému řešení a v neposlední řadě pacienty s poruchami srdečního rytmu, například k implantaci trvalého kardiostimulátoru.

• **Jakými přístroji jste vybaveni?**

Jsme zařízeni jako klasická kardiologická ambulance. Máme elektrokardiograf,

provádíme ultrazvukové vyšetření srdce (echokardiografi), 24hodinovou monitoraci EKG (Holter EKG) a 24hodinovou monitoraci krevního tlaku. Dále provádíme bicyklovou ergometrii, kdy pacient šlape jako na kole a přitom je mu kontinuálně natáčeno EKG, v tříminutových intervalech je postupně zvyšována zátěž. Typicky se toto vyšetření provádí k vyloučení či potvrzení ICHS. Pokud u pacienta při vyšetření vzniká angina pectoris, která je navíc doprovázena změnami na EKG, objednáme pak pacienta na srdeční katetrizaci.

• **Provádíte bicyklovou ergometrii často, nebo jsou už modernější metody?**

Bicyklová ergometrie patří již k zastaralejším metodám. V dnešní době existují modernější neinvazivní metody k diagnostice ICHS. Například CT koronarografie, kdy se pomocí podání kontrastní látky zobrazí věnčité tepny a díky tomu lékař vidí jejich případná zúžení. Dalším typem neinvazivního vyšetření je perfuzní SPECT myokardu, kdy se podané radiofarmakum vychytává v srdci, přítomnost a množství radiofarmaka v srdečním svalu je pak snímáno speciální takzvanou gamma kamerou. Pokud je množství radiofarmaka v určitém místě srdečního svalu sniženo, svědčí to o tom, že některá část srdečního svalu se prokrvuje hůře než ty ostatní, tedy že céva, která danou část srdce zásobuje, je zúžená. Tato vyšetření se v benešovské nemocnici neprovádí a pacienty na ně posíláme do pražských nemocnic.

• **Používáte také holter, se kterým jdou lidé domů. Jak funguje?**

Nejprve je potřeba říci, že jsou dva různé typy „holterů“ – EKG Holter a „tla-

kový“ Holter. EKG Holter je taková krabička, do které se napojí EKG svody a pacientovi je zaznamenáváno EKG. My provádíme 24hodinový záznam. Doba záznamu může ale být například i sedmidenní. Po dobu vyšetření pacient dělá víceméně to, na co je zvyklý, a píše si deník, co zrovna v daný čas dělal. Já pak záznam EKG vyhodnotím. EKG Holter se používá v diagnostice poruch srdečního rytmu. „Tlakový“ Holter, správně ambulantní monitor krevního tlaku, je založený na stejném principu, jen se místo EKG svodů používá manžeta na paži k měření krevního tlaku, tlak není zaznamenáván kontinuálně, ale my používáme protokol, kdy se tlak měří přes den po půl hodině a v noci po hodině. Záznam pak opět vyhodnotím, sleduje se zejména průměrný tlak během dne a v noci a jeho odchylky od normy.

• **Doporučíte, jak se starat o své srdce a cévy?**

Nekouřit, nepít, zdravě žít, zejména omezit živočišné tuky a sůl, jíst mořské ryby, zeleninu. Chodit na preventivní prohlídky k praktickému lékaři. Sám sobě si člověk může hlídat krevní tlak, důležitý ale je správný postup a technika při měření. Dále kontrolovat srdeční tep, buď pomocí hmatu, nejčastěji na zápěstí, nebo pomocí chytrých zařízení typicky hodinek. S přibývajícím věkem se zvyšuje výskyt arytmií – fibrilace síní, kterou lze právě takto odhalit. Při této arytmií může v určité části srdce vzniknout krevní sraženina. Závažnou komplikací této arytmiie může být cévní mozková příhoda „mrtvice“, která právě vznikne v důsledku uvolnění krevní sraženiny ze srdce a jejich následného vmetení do tepen zásobujících mozek a jejich ucpaní.

• **Dnes existuje mnoho léků na srdce. Lze i toto léčit?**

K předcházení vzniku krevní sraženiny a tím vzniku mozkové příhody se užívají léky snižující krevní srážlivost. Dříve to byl výhradně warfarin. Posledních několik let jsou k dispozici i moderní a bezpečnější léky na snížení krevní srážlivosti. Oproti warfarinu nejsou nutné pravidelné kontroly krve takzvaný Quick, což je pro pacienty jistě příjemnější. Tyto léky ale nemohou předepisovat praktičtí lékaři, to je také jeden z důvodů, proč někteří pacienti přicházejí do naší ambulance.

• **Jak dlouho jste v benešovské nemocnici? Proč jste si vybral zrovna obor kardiologie?**

V nemocnici pracuji od roku 2007, na kardiologické ambulanci od roku 2017, kdy jsem získal atestaci z kardiologie, nejprve jsem se střídal s panem doktorem Havlíkem, od jara 2020 jsem na kardiologické ambulanci sám. Internu jsem chtěl dělat vždycky, třeba k chirurgii mě to nikdy netáhlo. A proč zrovna kardiologie? Myslím, že mě tento obor zaujal na medicíně, když jsme chodili po stážích.

Nemocnice spolupracuje s hasiči

Naši nemocnici často navštěvují hasiči. Není to však z důvodu nemoci, ale kvůli spolupráci zaměřené na požární bezpečnost, jejíž součástí je i vzdělávání zaměstnanců. „Objektů na benešovském okrese je velmi mnoho, ale zdravotnická zařízení jsou jedny z nejdůležitějších. Je potřeba je navštěvovat, cvičit, školit. Je dobré si různé situace zkusit, protože je lepší být připravený než překvapený,“ říká Mgr. Jiří Černovský, velitel stanice HZS Benešov.

V posledních letech je spolupráce intenzivní, především v období pandemie byla klíčová. V oblasti vzdělávání zaměstnanců nemocnice se hasiči podíleli na natáčení edukačních bezpečnostních videí, pořádají semináře a uskutečňují společná cvičení IZS. Pro příští rok plánují ve spolupráci s krizovou manažerkou nemocnice Ing. Alenou Chaloupkovou cvičení zaměřené na evakuaci zaměstnanců a pacientů včetně imobilních. „Nemocnice pořádala evakuační podložky, které jsme si už vyzkoušeli, ale chtěli bychom si evakuaci nacvičit i s personálem. Chceme, aby si zaměstnanci uvědomili, co mají dělat a aby si našli hranici svého bezpečí,“ uvedl Mgr. Jiří Černovský. Evakuační podložky jsou velmi přínosné. Jsou umístěny přímo pod matrací a v přípa-

dě evakuace lze jednoduše pacienta dopravit rychle z pokoje na bezpečné místo. „Pacient se i s matrací stáhne na zem a dál ho táhne jen jeden hasič. To je velká úspora lidského potenciálu, protože bez podložek bychom pacienti museli nosit v plachtách nebo nosítkách a to se běžně dělá až ve čtyřech lidech. Pro nás to není novinka, protože obcházíme i sociální zařízení na Benešovsku a tam jsou jimi vybaveny domovy důchodců, domy pro seniory. Podložky mají tam, kde se nacházejí imobilní pacienti,“ podotkl Mgr. Jiří Černovský.

Plánovaný seminář o požární ochraně a evakuaci osob bude ale zároveň i s praktickou částí pro zaměstnance nemocnice, kdy si každý bude moci vyzkoušet práci s hasičím přístrojem. „Většina lidí hasičí přístroj nemusela použít. To, že máte hasičí přístroj v ruce, ještě neznamená, že něco uhasíte. Ono to vypadá na první pohled snadno, ale musí se u toho přemýšlet, zachovat chladnou hlavu. Když ho použijete dobře, tak jste schopný požár v zárodku zlikvidovat nebo ho udržet v přiměřené míře do doby, než přijede jednotka. My necháme personál si to vyzkoušet. Takto jsme již proškolili celníky, policisty, městskou policii,“ přiblížil Mgr. Jiří Černovský.



HASIČI SE ZÚČASTNILI v nemocnici již několika cvičení, například i společně s dalšími složkami IZS.

Foto: Markéta Zikmundová

Každý zaměstnanec je sice proškolen BOZP a má školení požární ochrany, ale podle hasičů je důležité, aby každý věděl, jak se má zachovat. Například kde je ohlašovna požárů, kdo ohlásí událost na operační středisko 150 nebo 112, kdo zkontroluje, zda požár opravdu je, důležité je držet se pokynů požární poplachové směrnice. Dojezdová doba je kolem šesti minut od vyhlášení poplachu.

„Jde také o to, co by mohlo v nemocnici zahořet. Problémem je třeba neukáznenost pacientů, kteří si jdou někam potají zakouřit. Mohou to být

i kuchyňky, kde může být vadná rychlovarná konvice, nabíječka,“ vyjmenoval Mgr. Jiří Černovský. A co dělat, když vypukne požár? Především to oznámit. „Čím dříve oznámíte požár, tím větší je naděje, že nevznikne velká škoda. Pokud bude v kuchyňce, zatěsníte dveře, zavřete, aby se požár co nejméně rozšířoval. Zkusit ho uhasit jednoduchými hasebními prostředky. Důležité pak je, aby personál oddělení věděl informace k případné evakuaci osob, kolik má pacientů na lůžkách. Dozvěděli jsme se, že přístroje mohou být i mobilní, takže se mohou odpojit, dají se k pacientovi a my ho můžeme bezpečně vyvézt, což je velmi dobré,“ doplnil.

Cvičení s hasiči mají přínos pro oba subjekty, protože zdravotnický personál ví, jak se má v případě požáru zachovat, a hasiči znají prostory a vědí, jak nemocnice funguje. „Je velmi důležité, abychom se potkávali v čase, kdy se nic neděje, a v tomto období společně nacvičovali postupy řešení mimořádných událostí, například požár, evakuace, spuštění traumatologického plánu. Vzájemně poznávali činnosti a postupy jednotlivých složek integrovaného záchranného systému, které na sebe navazují nebo jsou vzájemně propojené, a kdy naším společným cílem je rychlé a účinné zvládnutí těchto událostí,“ dodala Ing. Alena Chaloupková, krizová manažerka nemocnice. (zik)

INZERCE

Zelený internet pod 3 kila

- ✓ všechny rychlosti
- ✓ všechny technologie
- ✓ garance ceny na 1 rok

až 2 Gb/s
295 Kč
/měs.

Akce platí pro nové zákazníky při objednávce do 31. 12. 2023.

800 80 70 60
nordictelecom.cz

BLANKA RAUDOVÁ

již v prodeji: EXOTIKA a LYŽOVÁNÍ 2023/24 a LÉTO 2024

telefon: 317 723 491, mobil: 602 654 443

www.benesovskaca.cz

Benešov, Pražská 1696/2 • Po - Pá 9 - 12.30 14 - 16

**TECHNICKÉ VZDĚLÁNÍ
MÁ BUDOUCNOST**

**INTEGROVANÁ STŘEDNÍ ŠKOLA
TECHNICKÁ BENEŠOV**

Nabízí obory vzdělávání:

- ▶ s maturitou: mechanik elektronik
- ▶ s výučním listem: elektrikář, zámečnick, karosář, automechanik, mechanik elektronických zařízení, autoelektrikář
- ▶ po vyučení možný nástup do 2. nebo 3. ročníku maturitního oboru
- ▶ jednoleté dálkové pro absolventy SŠ: elektrikář
- ▶ kurz profesní kvalifikace: elektrikář

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

Čt 14. 12. 2023 od 14:00 – 16:00 hod.
 Čt 4. 1. 2024 od 16:00 – 20:00 hod. (on-line)
 Čt 18. 1. 2024 od 14:00 – 16:00 hod.
 Pá 2. 2. 2024 od 9:00 – 12:00 hod.

www.isstbn.cz • tel.: 317 724 575

Cvičením pánevního dna zlepšíte i sexuální prožitek

Inkontinence moči je samovolný, nedobrovolný únik moči. Takže moč nám uniká ve chvíli, kdy to nechceme. Z odborného hlediska se dělí do několika skupin. Tento projev patří do obrazu některých celkových onemocnění, jako je roztroušená skleróza, stařecká demence, často se s ním setkáváme po poranění míchy nebo po operaci prostaty apod. „Zdaleka nejčastější formou, která může vzniknout u žen dokonce už v časném věku je tzv. stresová inkontinence,“ vysvětluje primářka rehabilitačního centra MUDr. Marie Mrvová.

JAK SE STRESOVÁ INKONTINENCE PROJEVUJE

Příběh takové inkontinence se většinou vyvíjí tak, že žena začne nejdříve pozorovat, že při kýchnutí nebo déletrvajícím kašli u ní dochází k úniku třeba jen několika kapek moči. Může se to stát ale třeba i po užití léků na uvolnění svalů při bolestech zad, při skákání na trampolině nebo při běhu. Problém může vnímat po ránu, po probuzení nebo při větším naplnění močového měchýře. Jindy žena začne jen pozorovat, že musí chodit častěji močit, hlavně v noci, třeba i několikrát. Jiné zase řeší něco, čemu říkáme imperativní mikce nebo močová urgence. To znamená, že se zkracuje doba, kdy musí jít na WC, od chvíle, kdy začne poprvé cítit potřebu. Popisované potíže mohou být jen dočasné a pak zase samovolně ustoupí. Bývá to tak nejčastěji po porodu. Nebo mohou přetrvávat, někdy i docela dlouhou dobu bez toho, aby se horšily, a ženy se tomu přizpůsobí. Bohužel pak někdy nastává jakoby zničehonic i poměrně prudké a náhlé zhoršení stavu, které ženu hodně nepříjemně překvapí.

CO JE PŘÍČINOU ÚNIKŮ MOČI, PROČ INKONTINENCE VZNIKÁ

Vždy když mluvíme o inkontinenci, musíme mluvit o pánevním dnu. Pánevní dno je jakási svalově-vazivová přepážka, která funkčně a pružně uzavírá zesponu pánve. Jednou z jejích funkcí je podpírat a udržovat na místě orgány, které máme v pánvi a dutině břišní. Současně svalová vlákna pánevního dna obkružují přirozené otvory pro močovou trubici, pochvu a konečník a pomáhají při plynulém vyprazdňování.

Pánevní dno má určitou mechanickou „kvalitu“ – pružnost a pevnost, která se s různými vlivy mění. Těmi vlivy jsou například věk, nadváha, fyzické přetěžování, operace, porody, případně poranění při porodu, ale také třeba stres. Zrovna ten vám, pokud se u vás objeví problémy s udržením moči, rozhodně přibude. Já to ženám připodobňuji k tomu, jako kdyby pánevní dno bylo z materiálu, jako jsou plavky. Zpočátku pružné a drží tvar, ale zachá-



TERAPIE NA PŘÍSTROJI Emsella probíhá vsedě, pacient se musí dobře posadit a tuto polohu během půl hodiny příliš neměnit. Při stazích svalů pociťuje mírné svírání nebo brnění v oblasti hráze a malé pánve.

zením, věkem se látka mění. Sepere se a začne být někdy vytahaná, jindy naopak tuhá a málo pružná. Pánevní dno nedokáže už pak plnit dobře svoji funkci. Ať už se to týká udržování správné polohy orgánů, tak fungování svěřačů. Výhoda pánevního dna oproti plavkám je, že vhodným cvičením mu můžeme pružnost zase vrátit. Svaly, které ho tvoří, jsou ovlivitelné vůlí, a můžeme je tedy posilovat a trénovat.

TENTO PROBLÉM SE POSLEDNÍ DOBOU OBJEVUJE ČASTĚJI, PATŘÍ MEZI TZV. CIVILIZAČNÍ NEMOCI

Patří i nepatří. Podle mých informací a pozorování tento problém řeší často už po porodu, v mladém věku asi každá čtvrtá žena. Stárnutím pak jejich počet stoupá a v tom vyšším věku si troufám říci, že se v nějaké míře týká každé druhé. Ale myslím, že se teď o inkontinenci rozhodně víc mluví. A naštěstí se díky tomu také víc mluví i o možnostech řešení problému. Dříve jste i v televizi slovo inkontinence slyšeli jen v reklamě, kde se zářivě usmívají ženy, které vychvalují úžasné inkontinenční pomůcky. Žádné informace o prevenci, o možnosti cvičení. O tom, jak se ženy cítí, jak je inkontinence ovlivňuje psychicky, jaký má dopad na jejich sebestotu, pocit vlastní hodnoty, co asi takový problém dělá s chutí ženy k intimitě a sexu. Dnes si ženy začínají všimnout již časnějších příznaků a berou je více vážně. Svěří se lékaři nebo si samy hledají cvičení a nezačínají to řešit, až se obtíže zhorší natolik, že je omezují ve sportování nebo kvůli nim třeba přestávají chodit do společnosti.

Ale je pravda, že náš způsob života s inkontinencí také souvisí. Pro dobrou funkci pánevního dna je totiž nesmírně důležité držení těla, pohyblivost a dobrá tělesná kondice. Pánevní dno je důležitou součástí hlubokého stabilizačního

systému, ve kterém spolupracuje s hlubokými zádonými meziobratlovými svaly, dechovými a břišními svaly, které je nesmírně důležitý pro udržování napřímeného držení a dobré stability těla. Pokud trávíme hodně času vsedě, nemáme dostatek pohybu nebo máme velkou nadváhu, rozhodně tím vznik poruchy pánevního dna podporujeme.

V ČEM MŮŽE POMOCI NOVÝ PŘÍSTROJ, NA JAKÉM PRINCIPU PRACUJE

Emsella využívá princip fokusovaného elektromagnetického pole vysoké intenzity. Toto pole neinvazivně proniká hluboko do oblasti pánve a stimuluje svaly pánevního dna. Dochází k vysokému počtu opakování těchto svalových stahů, které vedou k tomu, že si pacient svaly lépe uvědomí, dochází k jejich tonizaci a zpevnění. Emsella je skvělý pomocník, který svaly pánevního dna aktivuje. Ale z mého pohledu ještě důležitější je, že nám pomáhá pocítit, že svaly, které potřebujeme procvičovat, opravdu máme. A to může zase víc motivovat k vlastním pravidelným cvičením. Svaly pánevního dna totiž můžeme vůlí ovládat, ale představit si, co potřebuji udělat, provést jejich aktivní stah při cvičení, je přece jen náročnější, než když cvičíme třeba svaly na rukách nebo na nohách.

JAK CVIČENÍ NA EMSELLE PROBÍHÁ

Léčba je nebolestivá, klienti jsou při ní oblečení, jen doporučujeme volnější pohodlné oblečení, bez kovových prvků v oblasti břicha a pánve. Terapie probíhá vsedě, Emsella je vlastně takové malé křesílko, do kterého se musíte dobře posadit a tuto polohu během půl hodiny, pokud možno příliš neměnit. Jinak je ošetření nebolestivé, při stazích svalů pociťujete mírné svírání nebo brnění v oblasti hráze a malé pánve. Intenzitu stahů pak přizpůsobujeme individuálně pocítním klienta.

POTŘEBUJI DOPORUČENÍ, HRADÍ LÉČBU EMSELLOU ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA, JAK SE OBJEDNAT

Terapie není hrazena zdravotní pojišťovnou. Jedna terapie trvá asi 30 minut a stojí tisíc korun. Doporučujeme absolvovat většinou šest sezení, a to během 3–6 týdnů. Doporučení pacientů nepotřebují, ale musí se nejprve objednat v kanceláři rehabilitačního centra na čísle 317 756 509 nebo 317 756 290 na konzultaci k lékaři. Lékař při pohovoru vyloučí, že nepatříte do skupiny lidí, kteří tuto léčbu dostávat nemohou. Emsellou nemohou využívat třeba pacienti s elektronickými implantáty nebo pacienti, kteří mají kovové materiály v oblasti pánve nebo páteře. Také rozhodně není vhodný pro těhotné nebo pacienty při probíhajícím nebo po předělaném onkologickém onemocnění.

ZÁKLADEM JE CVIČENÍ

Emsella je pouze pomocník při cvičení pánevního dna, nevyřeší celý problém za vás. To nejdůležitější je pravidelné cvičení a to vás rádi naučíme. S rehabilitací při inkontinenci jsme nezačali získáním Emselly. Začali jsme se jí intenzivněji zabývat na podnět bývalého primáře gynekologie MUDr. Matouška a naše spolupráce s gynekologií pokračuje a nadále se rozvíjí. V současné době se na gynekologicko-porodnickém oddělení věnuje problematice inkontinence nejvíce MUDr. Vlčková. Poslední dobou ale na cvičení přicházejí častěji i muži. Nejčastěji to je na doporučení urologa po radikálních operacích nádoru prostaty. Právě pro ně je vlastní cvičení nesmírně důležité a Emsellou není možné použít.

JAK SE MOHOU PACIENTI NA CVIČENÍ PŘIHLÁSIT

Zájemci se mohou objednat i bez doporučení na konzultaci k rehabilitačnímu lékaři, který jim pak může cvičení předepsat formou individuálního cvičení. Vzhledem k neustálému přetlaku na rehabilitaci jsme se rozhodli cviky pro pánevní dno od ledna nabídnout i skupinovou formou. Cvičení není určeno jen pro ty, kteří již mají problémy, ale i pro zájemce, kteří pro sebe chtějí udělat něco preventivně a kondici pánevního dna si zlepšit. Dysfunkce pánevního dna totiž může souviset i s některými obtížemi s otěhotněním, nepříjemnými pocity při styku, bolestmi v kříži, ale i s erektilní dysfunkcí u mužů. A celá řada žen, které aktivně cvičily svaly pánevního dna, mi přiznala jako následný vedlejší efekt zlepšení prožitku při sexuálním styku u sebe i u partnera.

Cvičí se v tělocvičně Rehabilitačního centra, 2x týdně. Cvičení trvá asi 45 minut a stojí 100 Kč. Potřebujete jen běžný pohodlný sportovní úbor. Zájemkyně i zájemci o cvičení se mohou informovat nebo přímo nahlásit v kanceláři rehabilitačního centra na tel.: 317 756 509 nebo 317 756 290.

OMBUDSMAN MÁ BÝT MOSTEM MEZI ZDRAVOTNÍKY, PACIENTY A NEMOCNICÍ

Nemocniční ombudsmeni na svém doposud největším setkání v ČR sdíleli dobrou praxi, smysl svého poslání a nové informace rozvíjející jejich práci. V rámci konference se v želivském klášteře setkali také zástupci českého i polského ministerstva zdravotnictví. Jednalo se tedy o mezinárodní setkání na nejvyšší úrovni podpořené i účastníky ze Slovenska.

Asociace ombudsmanů ve zdravotnictví ČR, z.s., ve spolupráci s Odborem zdravotnictví Krajského úřadu Kraje Vysočina, uspořádali Setkání nemocničních ombudsmanů ve zdravotnictví od 8. do 10. 11. 2023. Konalo se v krásném prostředí Kláštera Želiv a programu se zúčastnilo 70 účastníků z České republiky, Polska a Slovenska.

Institut nemocničního ombudsmana je v českém prostředí relativně nová pozice, která je od léta 2023 ukotvena v metodickém pokynu Ministerstva zdravotnictví. Navazuje tak na mnohaleté zkušenosti některých nemocničních ombudsmanů, kteří v této funkci působili v ČR už od roku 2012 či 2016. Ombudsman v nemocničním prostředí má především funkci mediační, působí objektivně, spravedlivě a nepodjatě, dokáže řešit problémy pacientů a jejich příbuzných, zprostředkovává vhodnou a vstřícnou komunikaci mezi pacientem a zdravotnickým personálem.

Této konferenci se účastnili zástupci krajských i velkých fakultních nemocnic. Dále svou účastí její důležitost potvrdil náměstek ministra zdravotnictví ČR Bc. Josef Pavlovic, zástupci odborů zdravotnictví krajských

úřadů a pražského magistrátu, hejtman Kraje Vysočina Mgr. Vítězslav Schrek, poslanec a nemocniční ombudsman MUDr. Vít Kaňkovský, zástupci Kanceláře veřejného ochránce práv, předseda Asociace nemocničních kaplanů mjr. Mgr. Pavel Ruml. Ze zahraničí přijeli: Damian Marciniak, ředitel odboru duševního zdraví v Kanceláři ombudsmana práv pacientů a Ewa Górko, poradkyně ministra zdravotnictví Polska a ombudsmana psychiatrické nemocnice, oba dva působí na Ministerstvu zdravotnictví Polské republiky, Czesław Płygawko, ředitel nemocnice v Polském Těšíně, a ze Slovenska přijela PhDr. Mgr. Janka Lípničianová z ÚVN SNP Ružomberok – FN.

Setkání uvedl Petr Ballek, předseda AOZČR a nemocniční ombudsman Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov. Dále účastníky přivítala v Kraji Vysočina vedoucí odboru zdravotnictví Ing. Soňa Měrtová a úvodním slovem povzbudil předseda Zdravotní komise Rady Kraje Vysočina MUDr. Vít Kaňkovský.

Na této konferenci náměstek ministra zdravotnictví Josef Pavlovic potvrdil, že „Ministerstvo vnímá roli ombudsmana jako esenciální právě pro to, aby patientská zkušenost z nemocnice byla co nejlepší. Zároveň je to prevence vyhoření zdravotníků. Ombudsman má být mostem mezi zdravotníky, pacienty a nemocnicí. Má být deeskalátorem napětí“. Pozice ombudsmana podle něj pomáhá i předcházet vleklým a finančně náročným soudním sporům a nastavovat postupy, které mají konfliktům předcházet. Přínosem je takový institut i pro

samotné pacienty. Pro ně je podle náměstka příjemnější jednat s ním než s právním oddělením nemocnice. V definování pozice ombudsmana ve zdravotnictví se podle Pavlovice Česko inspirovalo mimo jiné v Belgii.

Asociace ombudsmanů ve zdravotnictví ČR vznikla v roce 2019, nyní čítá třicet členů, uvedl její předseda Petr Ballek, který je ombudsmanem v benešovské nemocnici. Smysl práce ombudsmana v nemocničním prostředí je harmonizování vztahů mezi zdravotníky a pacienty. „V poslední době zaznamenáváme nárůst verbálních a fyzických útoků na zdravotníky. Ten mediátor, nemocniční ombudsman, komunikátor má šanci situaci urovnat,“ řekl Ballek. Dle něj pro ombudsmana je nejdůležitější umět komunikovat. A má být také schopen najít co nejlepší řešení urovnání sporu tak, aby byly, pokud možno, spokojeny obě strany. Je důležité, aby nemocniční ombudsman byl fyzicky přítomen v nemocnici, aby se nejednalo o jakousi virtuální osobu někde v kanceláři na druhém konci města, která nemocnici navštíví jednou nebo dvakrát měsíčně. „Největší objem práce pro nemocniční ombudsmany je především každodenní práce v terénu, v ordinacích a čekárnách. Zde řešíme za pomoci mediace každodenně mnoho problémů a konfliktů mezi pacienty a zdravotníky. Jejich rychlé a efektivní řešení nám pomůže v tom, že nepřerostou v písemné stížnosti a vyřešíme problém na místě. Více informací najdete na www.aozcr.cz.“

ZDROJ: AOZ ČRA ČTK



Nemocnice Rudolfa a Stefanie, Benešov, a.s., nemocnice Středočeského kraje

- » 125 LET TRADICE ŠPIČKOVÉ ZDRAVOTNICKÉ PÉČE
- » SEHRANÉ TÝMY
- » NEJMODERNĚJŠÍ PŘÍSTROJOVÉ VYBAVENÍ www.hospital-bn.cz
- » ŠIROKÉ MOŽNOSTI SPORTOVNÍCH AKTIVIT V OKOLÍ



NEPŘETRŽITĚ INVESTUJEME
DO VZDĚLÁVÁNÍ
PERSONÁLU



PŘIJMEME:

<ul style="list-style-type: none"> » LÉKAŘE NA ODDĚLENÍ: - Rehabilitace - Neurologie - Transfúzní a hematologické - Chirurgie 	<ul style="list-style-type: none"> » FARMACEUTA DO NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY » VŠEOBECNÉ SESTRY (též praktické sestry či zdravotnické záchranáře) NA ODDĚLENÍ NAPŘÍČ NEMOCNICÍ » ZDRAVOTNÍ LABORANTY
--	--

**PRO VYBRANÉ ZDRAVOTNICKÉ POZICE POSKYTUJEME
MOTIVAČNÍ NÁBOROVÉ PŘÍSPĚVKY**

Kompletní seznam aktuálních volných pozic s přesným popisem a detailní nabídkou pro uchazeče včetně široké škály benefitů najdete na www.hospital-bn.cz v sekci kariéra. Pro více informací můžete rovněž kontaktovat úsek řízení lidských zdrojů, tel: 317 756 554, pam@hospital-bn.cz

NABÍDKA NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY

AKCE

KLOORANE

Při nákupu 3 přípravků
KLOORANE
nejlevnější ZDARMA
do 24. 12. 2023

**PŘIJĎTE K NÁM NAKOUPIT
VÁNOČNÍ DÁRKY ...
kosmetika, vitamíny, dárkové
balíčky**

Avène

**AKCE 2+1 ZDARMA
do 24. 12. 2023**



Nemocniční lékárna
Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s.,
nemocnice Středočeského kraje
MÁCHOVA 400, 256 01 BENEŠOV

TELEFON: 317 756 564
e-mail: lekarna.verejna@hospital-bn.cz

OTEVÍRACÍ DOBA:
pondělí – pátek: 7:00 – 16:00 hod.
sobota, neděle + svátek: 8:00 – 14:00 hod.
OTEVŘENO!!!

POHOTOVOSTNÍ OKÉNKO:
sobota, neděle + svátek: 14:00 – 18:00 hod.
www.hospital-bn.cz/oddeleni/nemocnicni-lekarna

Chodím si miminka pomazlit

• Porodní asistentka provází ženu těhotenstvím a je jakýmsi partnerem lékaře při porodu. Její role je nezastupitelná.

V naší porodnici pracuje celkem sedm porodních asistentek. Staniční sestra Andrea Kastnerová za svou praxi pomohla odrodit již tisíce dětí a některá miminka rodila dokonce sama. „Je to krásná práce, která člověka naplňuje, neměnila bych,“ říká.

• **Co vlastně dělají porodní asistentky?**

Z názvu vyplývá, že jsme po ruce lékaři a asistujeme mu. Asistujeme i mamince, které pomáháme hledat úlevové polohy, nabízíme jí možnosti tlumení bolesti a podobně. Vystudované porodní asistentky, což jsme tady všechny, například jsme diplomované asistentky, některé kolegyně absolvovaly bakalářské studium nebo mají za sebou studium nástavby, tak všechny mohou i samostatně rodit, když jde o fyziologický porod. V této nemocnici je standardem, že primárně rodí lékař, ale někdy rodíme i my. Buď je to přání pacientky, nebo po nějaké domluvě. Také se občas stane, že paní nastane porod rychle, lékař nestihne přiběhnout, takže rodí porodní asistentka.

• **Než dojde k porodu, o maminku se staráte vy?**

O větší část porodu se staráme my. Lékař si maminku v pravidelných intervalech kontroluje, je pravidelně napojována na monitor, je sledován poslech ozvev apod. Je vyšetřována i vaginálně, což děláme my nebo lékař, který porod vede. Pak je lékař přítomen v závěru, kdy už maminka tlačí. Při samotném porodu je asistentka, lékař, dětská sestra, sanitárka. Když se děje něco neobvyklého, buď maminka rodí dřív, nebo jsou nějaké komplikace, je přítomen ještě i pediatr. Není ale u každého porodu, o miminko se po porodu standardně starají sestřičky z novorozeneckého oddělení.

• **Co maminkám nabízíte jako úlevu před porodem nebo i při porodu?**

Máme aromaterapii, oleje, chtěly bychom pořídit difuzér s olejičky. Nabízíme masážní olejičky, relaxační hudbu, některé rodičky si přinesou svou vlastní. Teď nově jsme pořídili set na porodnickou napařku, která je velmi populární. Je to směs bylin, které dokáží maminku během porodu zrelaxovat, uklidnit. Je to vlastně takový čaj, který se zalije horkou vodou, nechá se vylouhovat, odstát, aby to bylo pro maminku příjemné. Hrnc s výluhem se umístí pod napařovací židličku. Maminka si sedne a obalí se dekou, aby pára neunikala a působila tam, kde je potřeba. Je to podobné, jako když si napařujete obličej při rýmě. Prospěšné látky, které se z výluhu uvolňují, se zesepoda dostanou k porodním cestám



ANDREA KASTNEROVÁ, DIS., je staniční sestrou porodnice a jednou ze sedmi porodních asistentek, které asistují nejen lékařům, ale také rodičkám.

a umí zrelaxovat nejen pánevní dno, ale i maminku celkově. Dokáže porod i urychlit. Je to takový trend, který je na vzestupu, a chceme ho také vyzkoušet.

• **Přichází nápady a inspirace i od samotných maminek?**

Občas maminky s něčím přijdou, ale my se pravidelně účastníme seminářů a školení. Inspiraci bereme i od svých známých a kamarádů, které máme v jiných nemocnicích. Například si myslím, že se upouští od porodu do vody a spíše jsou v kurzu právě napařky, alternativní polohy na čtyřech nebo na porodních židličkách. Dnes již existují židle vyrobené dle požadavků, jsou pohodlné nejen pro maminku, ale i pro personál, nemusíme se krčit, hrbit. Jsou i hezky designově vyladěné.

• **Je něco, co maminky odmítají?**

Bývá to preventivní nástřih hráze a občas se naskytne maminka, která odmítá oxytocin (jeho funkcí je stimulovat dělohu během porodu ke kontrakcím), ale vždycky se nějak domluvíme. Oxytocin není žádný jed, tělo si ho v podstatě tvoří při porodu samo.

• **Dnes už je tatínek u porodu standardem. Stává se, že omdlí?**

Tatínek u porodu je standard, to samé, jako je dotepání pupečníku nebo bonding (položení novorozence na hrudník matky), maminky to občas mají ve svých předporodních přáních. Otec u porodu může být i u císařského řezu, ve dne v noci, pokud se nejedná o akutní výkon v celkové anestezii, může bondovat, když maminka nemůže. A omdlívání? To jsou takové mýty. Omdlívajících tatínků jsem zažila za dvaadvacet let asi jen pět. Chlapi vydrží taky dost.

• **Zažila jste nějaké extrémní situace?**

Za poslední dobu si nevzpomínám na nic extrémního, ale ještě v předchozím zaměstnání jsem zažila, a to mě překvapilo, že měla paní u porodu dva pány, kdy jeden byl manžel a druhý milenec. Ale žádné hádky neprobíhaly,

byli na sebe milí. Zažila jsem u porodu i celou rodinu, což byl manžel a jejich čtyři děti. To, že si porod tatínčí různě natáčí, filmují, je asi už normální, ale jednou měl jeden pán postavený stativ uprostřed porodního sálu. A jednou mě „dostal“ tatínek, který když jsem paní vyšetřovala, abych věděla, jak nám porod pokračuje, tak chtěl po mě rukavice, že si chce paní taky vyšetřit. Tak to se tedy přiznám, zůstala jsem štronzo a musela jsem na chvíli odejít, abych to vydýchala. Gynekolog to opravdu nebyl. Ono dneska mají tatínčí hodně načteno a někdy se nám snaží radit.

• **Pořádáte také předporodní setkání přímo na porodnici?**

Tam mohou také tatínčí?

Během covidu, kdy bylo zakázáno setkávat se ve skupinách, jsme natočili moc pěkné dvacetiminutové video, které je ke zhlédnutí na webových stránkách nemocnice. Takže maminky či tatínkové mohou zhlédnout toto video, ale také se hlásí na obnovená předporodní setkání, která vedu u nás na porodnici jednou za čtrnáct dní. Povídám jim, co si mají připravit do porodnice, kdy zhruba vyrazit, když přijdou kontrakce, a seznamuji je s tím, jak vedeme porody. Prohlédneme si porodní boxy, a když to dovoluje kapacita, nakoukneme i na nějaký pokoj. Setkání je pro dvanáct lidí celkem, včetně tatínků. Nyní když jsou tatínčí vtaženi do porodního děje víc, tak je zájem z jejich strany větší.



NOVINKA NA PORODNÍM SÁLE je židlička na bylinnou napařku, která před porodem pomáhá uvolňovat svaly pánevního dna, během porodu poskytuje úlevu a uvolnění.

TERMÍNY PŘEDPORODNÍCH KURZŮ:

11. prosince 2023, 8. a 22. ledna a 5. a 19. února 2024 a dále jednou za 14 dní

Rezervace na telefonním čísle: 317 756 323

• **Na co se účastníci ptají?**

Některé maminky mají připraveny dotazy, například na polohy u porodu, jestli si ji mohou samy určit, kdo všechno může být u porodu, jestli mohou přivést i kamarádku nebo dlu. Ptají se na tlumení bolesti. Některé rodily u nás ještě před rekonstrukcí, takže si prostory pamatují jinak, nebo rodily v jiné porodnici, tak srovnávají. Maminky ale mají rády naši porodnici díky tomu, že jsme menší porodnice, je to tady domáčejší.

• **Když miminko odrodíte, putuje na novorozenecké oddělení. Chodíte se na něj dívat?**

Chodím. Než jsem měla svoje děti, tak jsem si chodila miminka i vykoupat, přebalit, pomazlit. Nyní to není už tak intenzivní, ale chodím se s nimi pomazlit. Navštěvuji maminky, zeptám se, jak se jim vede, jak jim jde kojení, jak zvládají šestinedělí, což je opravdu období, kdy je člověk jak na houpačce.

• **V benešovské nemocnici pracujete šestnáct let, ale jak dlouho rodíte děti a víte, kolik jste jich odrodila?**

Studovala jsem čtyřleté gymnázium a pak jsem se rozhodla jít na porodní asistenci, mám vystudovány vyšší odborné vzdělání. Školu jsem skončila v roce 2001, takže rodím dvaadvacet let. Kolik miminek to bylo, jsem přestala počítat asi po pěti letech u první tisícovky.

• **Co vás vůbec vedlo k porodnictví?**

Úplně nevím, asi jsem to vycítila. Vždycky jsem chtěla pracovat s lidmi a tíhla jsem ke zdravotnictví. Porodnictví z toho vyplynulo až posléze. Zajímavé ale je, že když jsem studovala, dozvěděla jsem se, že moje praprababička kdysi vykonávala řemeslo porodní asistence. Tehdy si maminky mezi sebou pomáhaly tak, že ty, co už měly odrozeno, asistovaly dalším. Udělala si k tomu i nějaký kurz. Dokonce máme v rodině i historickou literaturu, kterou měla k dispozici, když studovala.

• **Většina porodníků říká, že je to krásná práce, protože se rodí nový život. Souhlasíte?**

To ano. Ty pocity jsou nepopsatelné. Já svou práci miluju, neměnila bych. Jsem hrozně spokojená a mám radost, když se všechno podaří, když jsou maminky šťastné, když vítají na svět své miminko. Je to pro mě povznášející pocit spokojenosti.

Lze INZERCII zahrnout do režimu NÁHRADNÍHO PLNĚNÍ?

ANO / ~~NE~~

Pro více informací nám napište na info@regionalnivydavatelstvi.cz



REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ

RV2300007/164



Získejte pro své dítě to, co opravdu potřebuje!
Pomáháme zdravotně a sociálně znevýhodněným dětem a jejich rodinám.
Jsme tu pro vás na www.patrondeti.cz.

patron dětí | společně za lepší dětství

RV2300012/12



DOBRÝ ANDĚL

Během 10 let pomohli dárci více než 3 800 dětem, které se potýkají s vážným onemocněním.

Staňte se i vy Dobrým andělem.

Emmička, 5 let
Od narození se potýká se svalovou atrofií.

www.dobryandel.cz

RV2300016/49

KULTOVNÍ MUZIKÁL

LEGENDA JMÉNEM HOLMES

HUDBA/TEXTY/LIBRETO ONDŘEJ G. BRZOBOHATÝ

V HLAVNÍCH ROLICH
ANNA FIALOVÁ
ONDŘEJ G. BRZOBOHATÝ
A DALŠÍ

Hudební divadlo **Karlín**



RV2300009/85

divadlo **kalich**

VAŠE DOBRÁ NÁLADA
NAŠE RADOST



SKVĚLÉ KOMEDIE
V DIVADLE KALICH

VÍCE INFORMACÍ A VSTUPENKY NA
www.divadlokalich.cz



RV2300018/91

NĚKTEŘÍ MUŽI SE Z RAKOVINY PROSTATY VYSTRAŠÍ A NEPŘIJDOU

• MUDr. Tomáš Michálek pracuje na urologické ambulanci už více než třicet let. „Urologická ambulance je jiná než před mnoha lety. Vše se výrazně změnilo, jak po technické stránce, tak i ve společnosti. Populace se o sebe začíná trochu více starat a lidem dochází, že pokud budou zdraví, budou i více vydělávat, o své zdraví se více zajímají,“ říká.

• Do vaší ambulance míří nejčastěji muži?

Ambulance se týká hlavně mužské populace, nejčastější jsou prostatické obtíže, ale také ženské obtíže. Myslím si, že téměř každá žena prodělala zánět močového měchýře. Moje ambulance je dost specifická tím, že zde pracuje jeden lékař, který zajišťuje péči pro celou nemocnici plus péči o ambulantní pacienty jak akutní, tak chronické. Věková hranice se ale už posunula k mladším ročníkům. Když jsem v Benešově začínal v roce 1986, tak diagnostikování rakoviny prostaty už v šedesáti bylo spíše výjimkou.

• Problematika rakoviny prostaty je závažná. Může ji sám muž poznat?

Problémem u onemocnění prostaty je to, že průběh je shodný jako u potíží s močením. Není rozdílná rakovina, není rozdílné zbytnění prostaty, příznaky jsou stejné. Nejhorší je, že tatínek či děda dostane od dětí k Vánocům volně prodejný lék, přírodní preparát, který pomůže, zažene příznaky, ale nezamezí tomu, že si pěstuje rakovinu prostaty. Lidem stále říkám: navštivte jednou urologa, udělá vám ultrazvuk, nabere krev a strčí prst tam, kam nechcete, vyloučí se rakovina a pak se lečte, čím chcete. Pokud nedojde k vyšetření a rakovina by tam byla, nejsou to dobré konce.

• Jak dlouho trvají příznaky?

Třeba i dvacet let. Muž má nějaké příznaky, pak se dostane k lékaři a zjistí se, že u něj měl být už před lety. Ale je pravda, že před dvaceti lety neexistovala léčba, která se poskytuje nyní. Medicína obecně postupovala dopředu a populace stárne a stárne. Proto existují doporučení urologické společnosti z hlediska desetiletého přežití, kdy pána vyšetřovat a léčit. Ale ono se dědečkovi špatně vysvětluje, že ho nebudu vyšetřovat, protože mám v ruce nějaké doporučení. Důležité je přijít na preventivní prohlídku včas.



PODLE MUDr. TOMÁŠE MICHÁLKA je vždycky lepší přijít s nějakým problémem ihned k lékaři než nad tím mávnout rukou. Důležitá je především prevence.

Foto: Markéta Zikmundová

» Navštivte urologa, udělá ultrazvuk, nabere krev, strčí prst tam, kam nechcete, ale vyloučí se rakovina. «

• Jak taková preventivní prohlídka vypadá?

Když přijde padesátiletý pán na preventivní prohlídku, vyšetříme moč, provedeme krevní test na rakovinu prostaty, ultrazvuk horního i dolního močového traktu a tak dále. Když je výsledek negativní, doporučuje se kontrola za čtyři roky. Když pozitivní, to znamená, že se vysloví podezření, že jeden z těch faktorů je součástí rakoviny prostaty, nejčastěji je to PSA (prostatický specifický antigen určující rakovinu), provede se magnetická rezonance a cíleně se odebírá biopsie ložisek, která se najdou při magnetické rezonanci. Spolupracuji s Thomayerovou nemocnicí v Praze s profesorem Romanem Zachovalem a měsíčně posílám šest až osm lidí na biopsie a z osmdesáti až devadesáti procent je pozitivní. Jsou to starší muži, ale i padesáti až šedesátiletí, nejmladšímu bylo 49 let.

• Je známo, že muži neradi chodí k lékaři. Říkají, proč k vám přišli?

Většinou je vyšle manželka nebo partnerka, ale faktem je, že chlapi si o rakovině povídají, ví o ní. Ale jedni se vystraší tak, že vůbec nejdu. Druzí si uvědomí, jak je nebezpečná, a přijdou.

• Pokud se zjistí u pacienta rakovina prostaty, jak se postupuje?

Musí se udělat takzvaný staging, vyšetření, na jakém stupni rakovina je. To se dá určit již z histologického nálezu. Pak se udělá CT břicha, malé pánve, vyšetření kostí, hrudníku, protože rakovina prostaty metastázuje do kostí, do plic a do mozku. Když se nálezy vyloučí, je pacient indikován k radikální léčbě.

• Na řadu přichází operace?

Je to buď radikální operační postup, nebo ozařování. Já jsem pak v těžké roli jim říct, co si mají vybrat. To si musí rozhodnout sami. Já vycházím z toho, že nejlepší výsledky jsou z robotické radikální prostatectomie. U tohoto přístupu však existuje určitý stupeň močové inkontinence a toho se klienti děsí. Ale pokud by se šlo tímto radikálním způsobem, RAPE, kdy se odstraní semenné vajíčky, uzliny i pouzdro prostaty, tak by hodnota PSA měla klesnout na nulu, což je ukazatel radikality postupu. Když by se rakovina z uzlin dostala do těla,

tak se pak dá reagovat buď ozařováním, nebo hormonoterapií. Pokud se pacient rozhodne hned pro ozařování, tak je problém, že se malá pánev „speče“ a už pak není jiná možnost léčby než hormonální, operovat už nelze.

• Asi není pro pacienta lehké vstřebat tuto diagnostiku a rozhodnout se...

Když se chlapovi řekne, že bude nosit v padesáti plenky, je to pro něj těžké rozhodování. Navíc chtějí žít pohlavním životem. Operuje se Walshovou metodou, operace šetří cévně-nervový svazek, přesto určitý stupeň ED trvá, řešíme to medikamentózně. Je to nepříjemné onemocnění, které se léčí tak, že z toho člověk nevyjde pokaždé úplně dobře. Na druhé straně jsem viděl umírat lidi na rakovinu prostaty a to jsou kruté bolesti, nehledeť na to, že život je naprosto nekvalitní.

• Když opustíme prostatu. Existují i další nádorová onemocnění, která tady léčíte?

Jsou to nádory ledvin. Když jsem před lety nastoupil, operovali jsme týdně minimálně jednu až dvě ledviny, protože se operovaly i kameny, záněty, zhnisané ledviny. Dělal se operativa otevřená, ale v současné době vše směřuje k endoskopické, laparoskopické, miniinvasivní metodě. Čím méně invazivní, tím lepší

postup. To pak zapadá do ekonomického hlediska. Když někdo marodí osm týdnů, tak vydělává méně. Jsem v této ambulanci již osmnáctý rok sám. Snažím se vyjít lidem vstříc, aby měli největší komfort, ve spolupráci s urologickými klinikami řešíme jejich problémy ke všeobecné spokojenosti. Člověk vidí, jak po operaci ledvin lidé rozkvetou, a když je to miniinvazivní, tak zvlášť. Potom ne zcela jasně definovaný ve společnosti je nádor varle.

• **Je tento nádor také nebezpečný?**

A jak starou populaci postihuje?

Většinou mladé kluky, a musím říci, že v poslední době o sebe začali dbát a přijdou anebo partnerka zjistí u partnera, že má nějakou hrudku v šourku, a vyše ho k nám. Je vždycky lepší přijít k doktorovi než nad tím mávnout rukou, protože je to otázka mladého člověka kolem třicítky. Po indikaci se musí okamžitě odstranit, a to radikálním přístupem třísem. I ty hodně pozitivní případy se dají zachránit v 80 procentech, pokud nepříjde s plným rozsevem meta procesu. Hormonální chemoterapie je v tomto mladém věku účinná. Když se na to přijde včas, ještě jsem neviděl, že by někdo na rakovinu varle zemřel. Skupina nádorů močového měchýře je specifická tím, že vysoké procento jich diagnostikujeme a řešíme pomocí endoskopie. Endoskopickou technikou jsou urologická ambulance i operační sály vybaveny dostatečně.

• **Lze říci, že většina onemocnění, se kterými se setkáváte, se dá vyléčit?**

Gró této ambulance kromě prostat jsou stavy, které se vyřeší ambulantně. Chytré knihy říkají, že zánět močového měchýře se léčí s antibiotiky týden a bez nich sedm dnů. Já jsem toho nebyl přívrženec, ale přírodní preparáty, které jsou teď na trhu, jsou kvalitní a dávám jen minimum antibiotik, jmeně, podle citlivosti.

• **Lze říci, že někdo trpí na záněty ledvin či močového měchýře?**

Zánět ledvin se léčí aplikací antibiotik do žíly, infuzní léčbou. Jde o to, jestli je onemocnění ledviny prosté, to znamená, že klientka nastydla někde na mezi, nebo jestli je obstrukční, že jde o zablokování kamenem, nádorem nebo vrozenou vadou. Smyslem této ambulance je nějakým způsobem vychytat, jestli je to jenom opravdu prostdý, anebo jestli existují nějaké predispozice, aby se tam zánět udržoval. Když jsem začínal, základním RTG vyšetřením byla vylučovací urografie, to bylo rentgenové kontrastní vyšetření, s vysokou rentgenovou zátěží, to se dnes nedělá, protože máme CT, magnetickou rezonanci.

• **Mezi lidmi jsou známé i močové kameny. Jíž se situace zlepšila?**

Konkrementů je stále dost, jejich řešení se opět léty přesunulo z otevřené operace na cestu endoskopie v narkóze. Extrahovat v narkóze přes močový měchýř kámen z ledviny je v současné době samozřejmé. Kdežto kdysi jsme pacienta přijali do nemocnice a řekli, že se nemá tři dny hýbat, protože je kámen v optimální poloze, abychom ho mohli odoperovat. Dnes se to řeší tak, že se umístí do močového systému stenty, což je hadička, která vede kolem kamene, močovodu a zatočí se v měchýři. Jako prasečí očásek – pigtail. Vytvoří se prostor a lidé se zbaví obtíží. Kámen se může rozpouštět (alkalizace) nebo ho zkusíme rozdrtit (LERV) či extrahovat endoskopem.

• **Jak kameny vznikají?**

Jsou kameny ledvinné a močovodu, to když vycestují z ledviny a způsobí ledvinovou koliku. Pak jsou kameny v močovém měchýři, u mužů může být příčinou zvětšená prostata, která brání toku moči. To znamená, že se nevyvočí veškerá moč, vytvoří se zánět, infekce a z toho močový kámen. Jsou dva základní typy kamenů z oxalátu – vápník a z urátu – kyselina močová. Rozdíl je v tom, že oxalát je vidět, je rentgenově kontrastní. Ty se nerozpouštějí. Když je rentgenově nekontrastní, tak se rozpouštějí.

• **Doporučíte nějakou prevenci?**

Samozřejmě životospráva. Pepř, paprika, chilli, ostrá jídla – to vše zhoršuje zánětlivé podmínky. Další je, že když se vykoupete u moře, v bazénu, tak převléknout plavky. Nosit košilky, což mnoho dívek nemá rádo. Myslím si, že když se opakují záněty, tak by se měl minimálně navštívit urolog kvůli vyšetření moči a ultrazvuku. Nestojí to nic, ale zjistí se, že tam není žádná vývojová vada, nádorové onemocnění nebo kámen. Jsou i diety na oxaláty, neměla by se čokoláda, vnitřnosti. Myslím si, že lidi, kteří mají rádi zvěřinu, ti trpí především kameny, které se dají rozpustit.

» Ostrá jídla zhoršují zánětlivé podmínky. Dále je důležité se po vykoupaní převlékat z plavek. A nosit košilky, což mnoho dívek nemá rádo. «

• **Měli by vás navštívit i muži, kteří půjdou na operaci tříselné kýly?**

Určitě, protože pokud měli prostatické obtíže předtím, mohou se zhoršit vlivem operace, nezřídka do retence. S kýlní poradnou máme úzus, že každý pacient má být vyšetřen urologem, předejde se zbytečným zástavám močení, nehledě na odhalení nádoru prostaty.

• **Léčíte často i vrozené vady?**

Vrozené nebo získané vady jako zúžená předkožka, kýla, stenozy UGT (urogenitální trakt), cysty UGT, různé výchlípky. Velmi často se objevují mladíci se zatačeným varletem nebo přívěskem varle. Dochází k ischemii orgánu a ohrožení životnosti, nezřídka dochází k odstranění varle. Snažím se maminkám říct, že když to chlapce začne bolet, tak je lepší přijít, i když třeba jen na poplach. Ope-

rovat by se mělo od dvou do šesti hodin od příznaků. Musí se reagovat, protože chlapec může od varle přijít. To samé je, když lidé najdou v moči krev. To je lepší nepodceňovat. Řekl bych, že krev v moči je základem patologických diagnóz.

• **Setkáváte se i s netradičními problémy?**

Samostatnou kapitolou jsou abnormální sexuální hrátky, elastická ligatura kořene penisu i funikulu varle, kovový kroužek ze slitiny kolem kořene penisu, to jsem řešil dokonce rozbruskou, rozpuštěné dortové svíčky v močovém měchýři anebo teploměr v uretře při měření teploty v konečníku u muže.

• **Chodí k vám muži i se sexuálními problémy?**

Chodí a schovávají to za preventivní prohlídku nebo močové obtíže. Pán mi nakonec řekne, že přichází kvůli tomu, že trpí erektilní dysfunkcí, že má problémy v sexu, ale mohl to říci hned. U mužů je nejhorší, když se jim uzavře vazba mozek – spodek, protože psychická složka v tom hraje velkou roli. Bojí se, že selžou, a vsugerují si to.

• **Předepisujete v takových případech podpůrné preparáty?**

Sildenafil jako účinná látka je dobrá věc, když někdo trpí erektilní dysfunkcí a nemá průvodní onemocnění, která k tomu přicházejí. Většina z nich má ale cukrovku, vysoký krevní tlak, jsou obézní. To jsou pak neměnné věci, cévy jsou postižené, srdíčko je nemocné, tak se s tím musí srovnat. Týká se to čím dál tím mladší společnosti. Chodí i dvacetiletí pacienti, že mají potíže, u nich to je psychogenní. Myslím si, že je hodně lidí, kteří žijí stresem, nekvalitní životosprávou. Stres má na to velkou roli, stejně jako vyčerpání, k tomu přijdou problémy rodinné, pracovní.

Chtěl bych na závěr vzkázat: společnosti, chraň si své zdraví a věřte, že se vám snažíme pomoci.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

Porodnice obnovila kurzy kojení

Vše o kojení a o tom, jak se postarat o své miminko po příchodu z porodnice, se dozvedí těhotné ženy na kurzech kojení, které nemocnice pořádá zdarma. Na podzim proběhly již tři s lékařkou MUDr. Lucií Beránkovou. Jsou vhodné pro maminky před porodem, hlavně pro prvorodičky anebo pro ty, které jsou těhotné podruhé, ale poprvé neměly s kojením dobré zkušenosti. S těhotnými mohou přijít i jejich partneři. Věnují se technikám kojení, zdravému kojení, ale lékařka také upozorní na to, s jakými komplikacemi se žena může setkat, například se záněty prsu. Zabývají se i stravováním při kojení. (red)

TERMÍNY KURZŮ:

15. ledna 2024
12. února 2024
11. března 2024
vždy od 12:00 hodin
(doba trvání kurzu je přibližně dvě hodiny)

Kurzy se konají v budově bývalé zdravotnické školy (vchod N1 naproti parkovišti) ve školící místnosti.

Rezervujte si své místo na telefonním čísle:
317 756 323 (porodní sál).



NA KURZY KOJENÍ SE HLÁSÍ čím dál více budoucích maminek i tatínek.

Foto: Markéta Zikmundová

Křížovka

POMŮCKA: ROM	NÉM. VÝCHOD	BÝK	VYPRAVĚČ	ROM		ANGL. NAHORU	VÝCHOVA	OTEVÍRAT ZÁMEK		STANICE TECHNICKÉ KONTROLY	VÝROBE NÁPOJŮ	ZN. ASTATU	CITOSLOVCE ÚDERU		ODLESK	ELEMEN-TÁRNÍ ČÁSTICE ATOMOVÉHO JÁDRA	OZVĚNY
JEDEN Z RODIČŮ					ČÁST HLAVY				ZBĚLEČ (EXPRES.) SLOVEN. NÁRODNÍ POVSTÁNÍ					ANGLICKY JEDNA			
MRCHO-ŽRAVÍ PTÁCI					ZÁKLAD OZDOBY NA LUSTRU									POHÁDKOVÁ BYTOST ŘÍMSKY 4			
SPORTOVNÍ ÚBOR						NE DOMA NAHÝ LIDSKÝ MODEL						MIROSLAVA DOMÁCKY UNAVIT					
	HLUČNÝ DOUŠEK	AROMATICKÝ NÁPOJ NIČTÍ STAVBU					ZKR. MĚSTKÉ POLICIE DRŽÁK			ZN. MĚDI CITOSLOVCE VÝZVY K TICHU			SOUČÁST OPEVNĚNÍ SOUČÁST NERVOVÉ SOUSTAVY				TEMNOTA
ZN. ANTIMONU			TAJENKA 1 DRUH OZDOBNÉHO KAMENE						RUCH ZKR. AMPÉR-SEKUNDA					NÁZEV HLÁSKY SEDACÍ UMYVADLA			
SUDÁNSKÉ SÍDLO				DRKAT TEMNÁ							ČI (KNIŽ) CHEM. PRVEK				OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.) SPISOVATEL		
TENISOVÁ HRŠTĚ					PODIV NÁZEV PÍSMENE CH					ŽENSKÉ JMÉNO (26.6.) STAROST							
	TYP POČÍTAČOVÉ PAMĚTI PROUTĚNÁ NÁDOBA				DRUH KOMUNIKACE NA INTERNETU ČASOVÉ ÚDOBÍ				TAJENKA 2 NALÉVAT							JMÉNO HEREČ. JANŽUROVÉ	KLUB ANGAŽO-VANÝCH NESTRANÍKŮ
PŘÍTEL								LOZIT SPZ VSETINA					KDO SE ZABÝVÁ ETIKOU OTEC (KNIŽNĚ)				
PATŘÍCI OTOVI						MLADÉ LVA								PATŘÍCI OTOVI			
DRUH KLOBOUKU						TRN								KRUTÝ ČLOVĚK			

Největší životní lekcí je, že i blbci mají ... (Premiér Spojeného království Winston Churchill)

Recepty

PERNÍKOVÉ RUMOVÉ KULIČKY

Ingredience – množství (g/ml)

- Rum 15
- Vlašské ořech (nesolené) 90
- Vločky ovesné 120
- Rozinky 40
- Jablko 80
- Dochucovadla: perníkové koření, skořice

Postup:

Rozinky namočíme předem do rumu a necháme nabobtnat. Jablko oloupeme a nastrouháme. Vločky a ořechy nameleme a smícháme se skořicí a perníkovým kořením. Rozinky pokrájíme a smícháme s jablky a směsí vloček a ořechů (zhruba třetinu ořechů si necháme stranou na obalení hotových kuliček). Dle potřeby přisladíme, rozinky a jablka už jsou sladké, není potřeba sladit. Z těsta tvarujeme kuličky. Namleté zbylé ořechy smícháme s perníkovým kořením a kuličky v nich obalíme. Pokud jsou moc suché, lehce pokapeme rumem, aby na nich ořechy držely.

Na 1 porci 511 kJ, bílkoviny 3,2 g, tuky 6,2 g, sacharidy 12,8 g, cukry 3,6 g, vláknina 2,5 g, sůl 0

KAPR NA ZELENINĚ NA INDICKÝ ZPŮSOB

Ingredience – množství (g/ml)

- Olej řepkový 15
- Rajčatové pyré 400
- Kapr 600
- Cibule 120
- Česnek 12
- Zázvor 15
- Hrášek mražený 200
- Mrkev 200
- Sůl 3
- Dochucovadla: koření masala (pokud nemáme, lze nahradit paprikou, chilli, římským kmínem, skořicí a koriandrem), citronová šťáva, zakysaná smetana

Postup:

Cibuli oloupeme a nakrájíme ne klínky, mrkev oškrábeme a nakrájíme na tenké plátky, osmahneme na troše oleje. Po chvíli přidáme nadrobno nakrájený zázvor a česnek a na kostky nakrájenou papriku. Chvilí opékáme, osolíme a přidáme koření masala. Přidáme i rajčatové pyré a v případě potřeby podlijeme trochou vývaru nebo vody. Do připravené zeleninové směsi vložíme na kostky

nakrájeného kapra, přiklopíme a dusíme cca 20 minut. Na závěr přidáme hrášek a prohřejeme. Dle potřeby dochutíme solí, kořením a citronovou šťávou. Před podáváním můžeme dozdobit lžičkou zakysané smetany a čerstvým koriandrem nebo petrželkou. Podáváme s celozrnnými plackami nebo rýží. Na 1 porci: 1454 kJ, bílkoviny 32,8 g, tuky 13,5 g, sacharidy 22,5 g, cukry 14,3 g, vláknina 6,5 g, sůl 1,5 g.

HOUBOVÝ KUBA S KVĚTÁKEM

Ingredience – množství (g/ml)

- Olej řepkový 25
- Květák 280
- Kroupy ječné (v suchém stavu) 200
- Houby sušené průměr 20
- Česnek 20
- Cibule 100
- Sůl 2
- Dochucovadla: majoránka, kmín, pepř

Postup:

Kroupy uvaříme doměkka, květák nakrájíme na menší růžičky a uvaříme do poloměkka. Houby si předem namočíme. Cibuli nakrájíme najemno, orestujeme na troše oleje, přidáme prolisovaný česnek a drcený kmín. Poté přidáme uvařené kroupy, namočené houby a předvařený květák.

Vše krátce opečeme a dochutíme solí, pepřem a majoránkou. Takto připravenou směs dáme do zapékací misky a pečeme na 180 stupňů cca 30 minut, dokud povrch nezezlátne. Na 1 porci: 1604 kJ, bílkoviny 12,3 g, tuky 10 g, sacharidy 61 g, cukry 5 g, vláknina 10,3 g, sůl 0,7 g

LEHKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT S HRÁŠEKEM

Ingredience – množství (g/ml)

- Kopr 15
- Smetana zakysaná 12% 100
- Bonduelle Hrášek Vapeur mražený 200
- Brambory 500
- Dochucovadla: sůl, čerstvě mletý pepř

Postup:

Brambory očistíme, nakrájíme na větší kusy a vaříme v osolené vodě doměkka. Těsně před slávním brambor přihodíme do hrnce také hrášek a necháme přejít varem. Počkáme, až brambory s hráškem při pokojové teplotě vychladnou, a promícháme je se zakysanou smetanou, solí, čerstvě namletým pepřem a nasekaným koprem. Na 1 porci: 722 kJ, bílkoviny 6,8 g, tuky 3,8 g, sacharidy 25,8 g, cukry 4,3 g, vláknina 5,5 g

BIOPLYNOVÁ STANICE JEDE V OSTRÉM PROVOZU

Téměř po roce zkušebního provozu byla oficiálně uvedena do provozu nejmodernější bioplynová stanice v Česku a přešla tím do ostrého provozu. Za tu dobu společnost COMPAG Mladá Boleslav odladila všechny provozní parametry a od konce listopadu pojedou bioplynka na plný výkon. Ročně bude přijímat nejméně 25 tisíc tun biologicky rozložitelných odpadů.

Unikátní technologie si poradí se zbytky potravin a celou řadou odpadů rostlinného i živočišného původu. Energie ze zpracovaného odpadu se promění v biometan, který je skrze vlastní čerpací stanici bioCNG využíván jako pohon autobusů mladoboleslavské MHD i aut svážejících odpady. „Naše skupina Compag na českém trhu strategicky naplňuje tímto projektem cíle EU na využívání odpadů a cirkulární ekonomiky. Tento zelený projekt je velmi důležitý pro budoucnost životního prostředí. Tím, že se bude v dopravě více využívat biometan, uspoří se nejen produkce emisí CO₂, ale dojde v dopravě i k snížení jiných provozních parametrů, jako je hlučnost či náklady na celkový provoz,“ uvedl jednatel společnosti COMPAG Radek Lizec.

ODPAD Z MĚSTA POHÁNÍ AUTOBUSY, POSTUPNĚ BUDOU VŠECHNY NA CNG

Odpad, který vzniká v domácnostech občanů města i okolí tak nachází další využití. „Flotila autobusů na bioCNG postupně zcela nahradí veškerou techniku s pohonem na fosilní paliva.



Zpracovávat se budou i přebytky biometanu. Ty se vtlačí do plynárenské soustavy, kde nahradí zemní plyn, čímž jako obnovitelný zdroj energie přispějí k omezení produkce emisí CO₂,“ doplnil druhý jednatel COMPAGu Miloslav Neuman. Ve městě aktuálně jezdí na bioCNG 21 z 32 autobusů, které má dopravní podnik k dispozici. Do budoucna na něj budou jezdit všechny vozy hromadné dopravy, už teď má město příslibemou dotaci na dalších 17 vozů.

JAK PROCES FUNGUJE

Bioplynová stanice je tvořena 17 technologickými celky. Auto s odpadem po zvážení vjede do

kryté haly a vysype náklad do příjmové jímky. Šnekovým dopravníkem je dávkován do třídící linky, kde se oddělí obalový materiál a tuhá frakce, jako je písek, sklo nebo kámen. Třídící linka je jednou z nejdůležitějších součástí technologického řešení a dokáže účinně odloučit biologicky nerozložitelné materiály, jako jsou např. plasty, kovy či sklo. Po pasterizaci bez nežádoucích patogenních mikroorganismů je tento materiál přečerpán do fermentorů, kde dochází k produkci bioplynu. Bioplyn pak zajišťuje i energetickou soběstačnost celého provozu stanice. Cirkulární smyčka uzavírá výroba certifikovaných hnojiv pro využití v zemědělství.

RVZ300830/22

SPECIALIZOVANÁ PRODEJNA MATRACÍ V BENEŠOVĚ



Villaniho 2155
v Čalounictví Šusta
Benešov u Prahy

+420 728 777 999

matrace2000.cz

**Matrace
2000.cz**

TROPICO
...pro zdravé spaní

**ČESKÝ
VÝROBEK®**

CUREM

zdravotní matrace
postele
lamelové rošty
anatomické polštáře

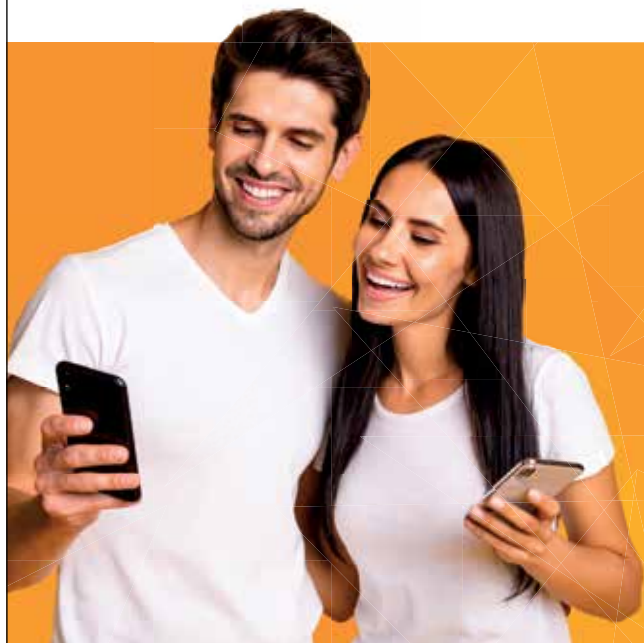
RVZ302227/01



PROVOZOVATEL SLUŽBY CHYTRYINTERNET.CZ

Už více jak

20 let



INTERNET
TELEVIZE
TELEFON

www.BACKER.cz

volejte zdarma **800 40 30 20**

RV2020401/04



Přidej se k nám!

V Benešově vyrábíme **nejmodernější zdravotnická zařízení.**

HLEDÁME VÝROBNÍHO TECHNOLOGA ELEKTRO

NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 50.000 Kč

Co budeš potřebovat:

- SŠ vzdělání technického směru (elektro výhodou)
- Orientace ve výkresové dokumentaci
- Základní znalost AJ
- Nadšení a ochotu se rozvíjet, učit se



Na co se můžeš těšit:

- 5 týdnů dovolené a zdravotní volno
- Stravenkový paušál
- Roční odměna
- Občerstvení na pracovišti
- Podpora rozvoje
- Firemní akce
- Česká stabilní společnost s přátelským kolektivem
- Příjemné pracovní prostředí

www.btl-kariera.cz / personalni@btlnet.com
tel: 778 958 428

RV2302299/01