

Nemocniční NOVINY

Nemocnice Rudolfa
a Stefanie Benešov, a. s.,
nemocnice Středočeského kraje
ročník V. / číslo 1 / březen 2024



Středočeský kraj

Snižujeme riziko infekcí

Infekce spojené se zdravotní péčí, takzvané HAI, se sledují v benešovské nemocnici již několik let. Ke snižování jejich výskytu pomáhá tým oddělení ústavní hygieny a systém HAIDI.

Strana 6



První fáze stavby je otevřená. Funguje již nový urgentní příjem

• V benešovské nemocnici začala nová éra v příjmu pacientů ve zhoršených a akutních stavech, s úrazy a zraněními. V únoru se totiž otevřelo nové oddělení urgentního příjmu v novostavbě chirurgického pavilonu.

Urgentní příjem je součástí první fáze přístavby chirurgie. Společně s ním funguje v nových prostorách pracoviště magnetické rezonance, urologické oddělení a v provozu je zároveň i nadzemní koridor spojující chirurgický a interní pavilon.

„Otevření urgentního příjmu je velmi významné, protože začíná fungovat úplně nový systém příjmu pacientů do nemocnice a také transportu mezi jednotlivými odděleními,“ uvedl předseda představenstva MUDr. Roman Mrva. „Z nemocnice, která byla pavilonového typu, se tak stává postupně nemocnice spojená v multiblok. Můžeme nyní převážet pacienty mezi chirurgií a internou suchou nohou, děti po operacích nemusíme vozit venkem na lehátko nebo sanitkou, odpadá tedy například riziko podchlazení. To je velká přidaná hodnota nové stavby, která původně byla cílená jen na vybudování urgentního příjmu,“ doplnil MUDr. Roman Mrva.

Ve druhém nadzemním podlaží vznikla moderní lůžková stanice ortopedického oddělení, kde jsou jednotlivé



URGENTNÍ PŘÍJEM je vybaven prostornou čekárnou s recepcí.

úseky rozdělené na úrazovou ortopedii, na náhrady kloubů, na septickou – hnisavou část a na chirurgii ruky. „Srovnat sedmáct let staré prostory a něco, co je úplně nové, je nesrovnatelné, je to úplně něco jiného. Větší komfort pro pacienty, pro personál, jsou tu dvoulůžkové komfortní pokoje s bezbariérovou koupelnou, takže pacienti nebudou muset překračovat žádné překážky, máme oddělenou část pro traumatologické pacienty, novou jednotku intenzivní péče,“ popsal primář ortopedického oddělení MUDr. Jiří Beznoska.

Nová magnetická rezonance zpřesní diagnózu

V nové přístavbě chirurgického pavilonu funguje již od druhé poloviny ledna zcela nový špičkový přístroj magnetické rezonance 3T. Benešovská nemocnice se tak posunula tímto svým pracovištěm na úroveň fakultních nemocnic. Ve Středočeském kraji funguje stejný typ magnetické rezonance pouze v kolínské nemocnici.

Benešovská nemocnice nyní využívá pro své pacienty ultramoderní magnetický scanner Siemens Magnetom Vida 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 personalizova-

vaná vyšetření a zobrazení. Špičkové zobrazení pro další klinické využití,“ uvedl předseda představenstva MUDr. Roman Mrva.

„Jsme rádi, že se podařilo získat takto špičkový přístroj. Obrázky, které z něj vycházejí, jsou detailní, umožní nám lépe a přesněji charakterizovat vyšetřované struktury, zpřesnit diagnózu. To potřebujeme hlavně v oblasti muskuloskeletálního systému, v oblasti pánve, kdy při screeningu karcinomu prostaty nebo při stagingu kolorektálního karcinomu budeme schopni nasměrovat onkologa k cílenější léčbě,“ řekla MUDr. Eva Schönfelderová, primářka radiologického oddělení s tím, že díky novému přístroji mohou vyšetřovat i nové oblasti jako loketní kloub či zápěstí.

(Pokračování na str. 4)

O patro níže jsou dvě velkorysá velké čekárny pro ambulance ortopedického oddělení a urologické ambulance, které začaly fungovat v polovině února. Je zde i zákrokový sálek. „Díky novému týmu odborníků v oboru urologie pod vedením lékařky MUDr. Romany Richterové zde lékaři poskytují péči, která dosud v takovém rozsahu v benešovské nemocnici nebyla,“ upozornil MUDr. Roman Mrva.

Největší novinkou je otevření urgentního příjmu, kde se centralizují všichni úrazoví pacienti. Vznikl moderní prostor na úrovni 21. století, který je špičkově přístrojově vybavený, například počítačovým tomografem či radiodiagnostickými zobrazovacími metodami.

Je tvořen recepcí, která zajišťuje registraci a třídění pacientů, třemi ambulancemi, sádrovnou, zákrokovým sálkem a v takzvaném crash roomu (prostor sloužící k ošetření a zajištění pacienta se závažným selháváním životních funkcí) je šest lůžek.

„Urgentní příjem mění logistiku příjmu pacientů přivezených jak záchranou službou, tak pacientů, kteří přijdou s příbuznými nebo převozovou službou se selháváním životních funkcí do naší nemocnice,“ poznamenal MUDr. Roman Mrva.

(Pokračování na str. 3)

COP zachytí přednádorový stav čípku

Centrum onkologické prevence se zaměřuje na časný záchyt abnormálních nálezů děložního čípku. Je jediným podobným centrem v regionu. V rozhovoru popisuje problematiku gynekolog MUDr. Ondřej Čech.

Strana 10



Hubněte s lékařem, funguje to

Benešovská nemocnice v březnu uspořádala edukativní kampaň, která upozorňuje na problematiku obezity. Ta může být závažnou zdravotní komplikací. Pro redukci váhy je proto vhodné vyhledat lékaře.

Strany 12–13

Urologie má nový tým lékařů

Ambulance urologie se v benešovské nemocnici rozrostla o nový lékařský tým s mnohaletou praxí jak v ambulancích, tak v krajských a fakultních nemocnicích. Novými členy jsou MUDr. Romana Richterová, MBA, MUDr. Lukáš Wagenknecht, MBA, a MUDr. Ladislav Mašek.

Všichni lékaři provádějí veškerou urologickou operativu, a to jak otevřenou, tak endoskopickou. Jsou členy českých i zahraničních urologických společností. Chod ordinariátu je nově sestaven tak, aby pokryl veškeré potřeby nemocnice. Vedením byla pověřena s ohledem na předchozí působení v benešovské nemocnici a znalost prostředí MUDr. Romana Richterová.

„Jsme tým a takto také vystupujeme. Každý člen je schopen se samostatně a erudovaně rozhodnout a nastavit odpovídající a potřebnou léčbu. Stejně tak odoperuje jakýkoli akutní urologický

stav a spolupracuje a diskutuje o léčbě komplikovaných pacientů i s kolegy z jiných oborů, zejména onkologie, chirurgie a gynekologie,“ uvedla MUDr. Romana Richterová s tím, že vizí je vybudovat v Nemocnici Rudolfa a Stefanie stabilní urologický tým a s podporou vedení nemocnice a Středočeského kraje vytvořit ze stávajícího ordinariátu plně fungující nové urologické oddělení.

„Vzhledem k tomu, že jsme zkušenými lékaři a operátoři, kteří se zajímají i o nové technologie, chtěli bychom zavést tyto nové technologie do zdejší operativy,“ dodala MUDr. Romana Richterová.

Základním členem benešovské urologie vždy byl a bude MUDr. Tomáš Michálek, kterému tímto patří velký dík za udržení urologického ordinariátu. Téměř 20 let byl jediným urologem v nemocnici a tím dokázal udržet urologii v rámci chirurgického oddělení a celé nemocnice. (zik)

OTÁČÍME CENY DOLŮ

KARSIS
PODLAHOVÉ CENTRUM



VYBERTE SI Z NAŠÍ ŠIROKÉ NABÍDKY **PODLAHOVIN.**

SKARA 2.0
vinylové role
(PVC)

-25%
225 Kč/m²
169 Kč/m²

TEX-STYLO 2.5
vinylové role (PVC)
s textilní podložkou

-26%
390 Kč/m²
290 Kč/m²

ALAFLOOR 5.0
vinylové dílce
se zámkem

-30%
799 Kč/m²
559 Kč/m²

BASIC 7/31
laminátové plovoucí
podlahy se zámkem

-14%
290 Kč/m²
249 Kč/m²

SISAL CLASSIC
kusové koberce
120 x 170 cm

-25%
1010 Kč/ks
759 Kč/ks

ALPS
střížené koberce
v metráži

-20%
310 Kč/m²
249 Kč/m²

Tato akční nabídka je platná do 30. 4. 2024 nebo do vyprodání zásob.

KARSIS
PODLAHOVÉ CENTRUM

prodejna a velkosklad
ul. Čechova 2148, Benešov

Po – Pá 8:00 – 18:00
So 8:00 – 13:00

karsis.cz



První fáze stavby je otevřená. Funguje již nový urgentní příjem

(Pokračování ze str. 1)

Urgentní příjem tak obslouží všechny pacienty vyjma gynekologie – ženy rodičky či gynekologická onemocnění. Úrazoví dětské pacienti půjdou také přes urgentní příjem.

„Urgentní příjem je nová výzva propojit záchranku s nemocniční péčí, pro nemocnici je to kompletně nová situace. Provoz urgentu je koncipován tak, aby pečoval o všechny akutní pacienty, kteří přicházejí s novou obtíží do nemocnice, ať už po svých, nebo vozem záchranné služby,“ uvedl primář urgentního příjmu MUDr. Michal Bláha.

„Výhodou urgentu je to, že pacient zůstává na jednom místě, nemusí být nikam transportován a veškerá odborná péče přichází za ním na urgentní příjem. Pacient tedy zůstává u nás a pak je rozhodnuto, jestli bude dál ošetřen v nemocnici, bude hospitalizován nebo se propustí domů. O tom rozhodují lékaři,“ vysvětlila provoz Ivana Jančíková, vrchní sestra urgentního příjmu.

A jak příjem pacientů probíhá? Každý pacient nejprve projde takzvanou triází, tedy je zařazen do kategorie, jak rychle bude ošetřen, v jakém rozsahu a kde se péče bude odehrávat. Pokud jsou jeho zranění vážná, zůstane na sále crash roomu nebo v opačném případě bude přesunut do ambulancí. „Ambulance jsou univerzální, dochází sem všechny odbornosti – traumatologové, chirurgové, lékaři ORL, internisté, neurologové. Na sále crash roomu pacient v horším stavu zůstává na lůžku, kde mu sestřičky poskytnou základní péči, mo-



CRASH ROOM je prostor pro pacienty se závažným selháváním životních funkcí.

nitraci, zajistí odběry, žilní linku, a dál je pacient vyšetřován přímo tady na lůžku a je rozhodnuto, jak ta jeho cesta nemocnicí bude pokračovat,“ doplnila Ivana Jančíková.

„Naše práce je zajímavá v tom, že žádný den není stejný. Jsou dny, kdy probíhá vše v klidu a není tolik akutních pacientů. Pak jsou dny, kdy nevíme, kde nám hlava stojí, sanitka střídá sanitku, přichází akutní pacienti, pacienti s těžkým zraněním, kteří se převážejí do Prahy na traumacentra,“ popsala Ivana Jančíková.

První etapa výstavby centrálního vstupního pavilonu a přístavby chirurgie se slavnostně otevřela 2. února 2024, kdy si prostory prohlédli významní hosté. Pozvání přijala hejtmanka Středočeského kraje Petra Pecková, náměstek

pro oblast zdravotnictví Pavel Pavlík, ředitel středočeských záchranářů MUDr. Pavel Rusý, ředitel pražských záchranářů MUDr. Petr Kolouch, členové představenstva a dozorčí rady nemocnice.

„Měl jsem tu čest sledovat stavbu od prvního vrtu až po ukončení první etapy, tedy téměř finále, a chtěl bych moc poděkovat architektovi i vedení nemocnice a pak také zástupcům stavební firmy za to, že i ty drobné komplikace, které se v průběhu stavby objevovaly, opravdu perfektně zvládli. Jsem moc rád, že se nemocnice rozvíjí směrem k jednadvacátému století tam, kam patří, a že je dnes skutečně benešovská nemocnice nedílnou součástí zdravotnictví Středočeského kraje,“ uvedl náměstek pro oblast zdravot-

nictví Pavel Pavlík. „Benešovskou nemocnici znám dlouhá léta, s nemocnicí jsem se seznámil již v letech 2002, kdy se v podstatě zvažovalo, jakým směrem půjde, zda bude nemocnicí oblastní plnohodnotnou, která bude zajišťovat komplexní spektrum služeb, nebo zda bude nemocnicí, která bude poskytovat pouze následnou péči. Jsem moc rád po těch letech, že vidím nemocnici, která vzkvétá, nejen když se podíváme do areálu, který je zrenovovaný, ale vzkvétá i ekonomicky. Benešovská nemocnice je jednou z těch, která dokazuje, že pokud je společný zájem vlastníka, zřizovatele, v tomto případě Středočeského kraje, managementu a nás jako plátce služeb, tak nemocnice může fungovat bez jakýchkoli provozních dotací velmi dobře,“ uvedl ředitel VZP ČR Ing. Zdeněk Kabátek.

I nadále pokračují stavební práce na druhé i třetí fázi velkého projektu. Jsou to další patra přístavby, kde bude ve druhé fázi otevřeno nové chirurgické oddělení a centrální vstupní pavilon, ve kterém bude v provozu vstupní recepce, multifunkční konferenční sál a lékařská knihovna. V konečné třetí fázi se otevře ORL se Spánkovou laboratoří. Pokračují i zahradnické a arboristické práce v okolí v souladu s vypracovanou krajinářskou studií.

Realizace stavby začala v únoru 2022 a dokončena bude v letošním roce v září. Projekt se provádí v režimu Design & Build. Předpokládané celkové náklady (stavba a vybavení) jsou téměř 600 milionů korun. Jedná se o jednu z největších investičních akcí Středočeského kraje v oblasti zdravotnictví za poslední roky, která je financována z úvěru Evropské investiční banky.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

Nemocnice modernizuje spalovnu. Vyrobené teplo bude využito k vytápění nebo ohřevu vody

V benešovské Nemocnici Rudolfa a Stefanie, a. s., nemocnici Středočeského kraje startuje výstavba nového provozu spalovny nebezpečných nemocničních odpadů za 200 milionů korun, který nahradí starý a již nevyhovující provoz spalovny nebezpečných odpadů z roku 2001. Ročně tak nemocnice bude moci likvidovat a v souladu s ekologickými normami zlikvidovat nemocniční odpad, který by jinak musela převážet k likvidaci desítky kilometrů daleko. Tepelná energie, získaná ze spalování, bude využívána při vytápění nemocničních prostor. Výstavbu bude mít na starost společnost Enesa z ČEZ Esco.

Výstavbě nové spalovny bude předcházet demontáž staré technologie, včetně technologie čištění spalin. Nová inovovaná technologie, která je v souladu se stávajícími legislativními požadavky na ochranu životního prostředí, bude pracovat na stejném principu, ale

s maximální energetickou účinností. Centrum řízení spalovny se společně s velinem kotelny přesune do nového prostoru energetického centra. Pro stálou kontrolu obsahu škodlivin ve výstupu ze spalovny bude instalováno zařízení na kontinuální měření emisí, které neustále monitoruje výstupy ze spalovny a porovnává je s limity, které příkazuje platná legislativa.

Kapacita spalovny je jeden tisíc tun odpadu ročně. Kromě vlastního odpadu bude nemocnice stejně jako dříve kvalifikovaně a za úplatu spalovat odpad i z jiných zdravotnických zařízení v rámci celého Středočeského kraje. Po spalování zůstane pět procent popílku, který nemocnice bude likvidovat v souladu s platnou legislativou.

„Pokud při spalování odpadu zaznívají otázky ohledně dalšího využití, například formou lepší recyklace, pak ve věci spalování nebezpečného nemocni-

ního odpadu panuje shoda na tom, že při důsledném dodržení přísných emisních limitů je spalování jediná vhodná cesta,“ říká technický ředitel nemocnice Jan Kolbaba.

Odpad se spaluje při 1200 °C. Teplo, které díky spalování vzniká, se přeměňuje na páru a ta pak slouží k vytápění nemocničních prostor a k ohřevu teplé užitkové vody.

Celková investice se vyšplhá na téměř 200 milionů korun, z toho na vlastní čištění spalin připadne 50 milionů korun. Celá investiční akce bude uhrzena z dotace SFŽP a Středočeského kraje, který je vlastníkem nemocnice.

Pro společnost Enesa to není první zakázka tohoto typu. Má za sebou zkušenost s výstavbou spalovny nebezpečného odpadu ve Fakultní nemocnici Motol. (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. 5. ročník. Vyšlo 15. března 2024.

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

Kontakt inzerce: Dana Brejchová, tel.: 603 588 338, e-mail: brejchova@regvyd.cz Vit Vrbický, tel.: 603 786 170, e-mail: vrbicky@regvyd.cz

U VYŠETŘENÍ POMÁHÁ I UMĚLÁ INTELIGENCE

• Primářka radiologického oddělení MUDr. Eva Schönfelderová se svým týmem již dva měsíce využívá nové možnosti moderní tříteslové magnetické rezonance (MR).

„Výhodou je, že jsme schopni detailněji zobrazit vyšetřované struktury a zpřesnit diagnostiku hlavně v oblasti muskuloskeletálního systému – při vyšetření kloubů, ale i v oblasti pánve – při vyšetření prostaty a konečníku,“ uvedla primářka.

• **Hovoříte o přesnějších zobrazení. Je tento nový přístroj opravdu o mnoho lepší než předchozí?**

Určitě. Zobrazení je přesnější. Například v onkologické diagnostice potřebujeme nádor jasně definovat, rozhodnout, zda prorůstá do okolí přes fascie nebo ne. To rozhoduje o další terapii – zda lze nádor hned operovat nebo je pro pacienta vhodnější podstoupit nejprve neoadjuvantní léčbu, tedy chemoterapii nebo i radioterapii, a operovat až ve druhé době. Onkolog tyto informace potřebuje a my jsme je v některých případech nebyli schopni poskytnout, protože to technicky nebylo možné.

• **Na novém přístroji jste se museli naučit pracovat. Bylo školení náročné a jak dlouho trvalo?**

To je spíše otázka na radiologické asistenty, kteří se museli naučit pracovat

na nové ovládací konsoli. Ale po týdnu základního zaškolení a několikátýdenní praxi jsou nyní schopni provádět běžná vyšetření. U technicky náročnějších vyšetření, která je nutné synchronizovat s dechovým rytmem pacienta, což je vyšetření jater, slinivky břišní, nebo u neklidných pacientů ještě testují různé techniky náběru dat, tak aby bylo zobrazení optimální. Další zaškolení na specializovaná vyšetření, například angiografická, celotělová a vyšetření prsů, nás čeká v dubnu.

• **Nový magnet přináší i lepší komfort pro pacienty?**

Vyšetření je pro pacienty příjemnější, protože otvor v tunelu je o deset centimetrů větší než u předchozího přístroje, měří sedmdesát centimetrů. Ono se to nezdá, ale i těch pár centimetrů může pomoci. Někteří pacienti jsou mohutní a do předchozího tunelu se nevešli, některým úzkostnějším pomůže už ten pocit, že mají okolo sebe trochu místa. Délka a způsob vyšetření jsou zatím podobné, ale myslím si, že výhledově se vyšetření trochu zkrátí, protože nám pomáhá umělá inteligence.



PRIMÁRKA RADIOLOGICKÉHO oddělení MUDr. Eva Schönfelderová

• **V čem umělá inteligence pomáhá?**

Pomáhá při plánování vyšetření, zrychluje a zkvalitňuje zobrazení navzdory pohybu pacienta nebo pohybu jeho vnitřních orgánů. A pomáhá i v diagnostice, například při vyšetření prostaty měří objem orgánu a lokalizuje podezřelá ložiska, kterým by se měl radiolog věnovat.

• **Jak dlouho se v současné době čeká na vyšetření magnetickou rezonancí?**

Běžná čekací doba jsou nyní dva měsíce, ale záleží na typu vyšetření. Pokud se jedná o neodkladné vyšetření z neurologické indikace nebo o akutní trauma páteře, jsme schopni vyšetření provést do čtyřadvaceti hodin. Když se jedná o MR dovýšetření u onkologických pacientů, které nesnese odkladu, například před zahájením cílené léčby, tak se čeká čtrnáct dní. Když jde o dlouhodobé obtíže nebo o screeningová vyšetření, tam se čeká opravdu dva měsíce.

• **Myslíte si, že by se mohly zkrátit čekací doby alespoň rádoově o týdny?**

Až využijeme všechny techniky umělé inteligence, mohlo by se podařit dobu vyšetření zkrátit, a tím i obsloužit více pacientů, to je ale ve výhledu. Jistě bude potřeba otevřít i další odpolední nebo víkendové směny. Nový přístroj vyšetření zrychlí, ale na druhé straně za ten ušetřený čas se dělají další sekvence, které poskytují nové informace, které jsme předtím neměli.

• **Magnetická rezonance nefunguje nepřetržitě. Jak se to řeší v noci s akutními případy?**

Čtyřadvacet hodin nejsme schopni personálně obsadit. Ale pro akutní stavy, které se vyšetřují v noci a o víkendech, není MR diagnostika nezbytná. Naprosto dostačující je CT vyšetření, které je rychlé, a tedy pro akutní a často neklidné pacienty vhodnější. Dle CT nálezu a dle klinického stavu může být ojedinele zvažováno MR vyšetření například při podezření na míšní trauma. Tehdy bude pacient akutně vyšetřen v některé z pražských fakultních nemocnic tak jako doposud.

• **Kolik zaměstnanců na tomto pracovišti působí?**

Máme vyškoleny čtyři laboranty, dvě sestry, čtyři kmenové lékaře a dále u nás pracují i externí lékaři, z nichž jeden nám poskytuje konzultační činnost. Zkušenosti s magnetickou rezonancí máme, na předchozím přístroji jsme pracovali osm let, nyní jen musíme využít všech možností tohoto špičkového MR přístroje.

MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

Nová magnetická rezonance zpřesní diagnózu

(Pokračování ze str. 1)

„Budeme provádět angiografická vyšetření a výhledově i vyšetření prsu,“ doplnila primářka.

Nová magnetická rezonance má spoustu výhod a moderních možností. Například pacienti dostávají vysoký komfort díky většímu průměru tunelu. Součástí vybavení jsou metody tichého skenování, které komfort ještě více vylepšují. Obsahuje také prvky umělé inteligence, které podporují proces od polohování pacienta přes automatické rozpoznání anatomie, čemuž odpovídá pokrytí oblasti i sklon řezů.

„Přístroj je vybaven celou řadou dedikovaných cívek a poskytuje tak nejvyšší možnou kvalitu zobrazení například kolenního kloubu, ramenního kloubu, kotníku i výjimečně kvalitní vyšetření prsů, prostaty a tělních orgánů obecně. Za zmínku stojí i možnost kardiologické synchronizace od pohybu srdečního svalu přímo v anteriorní cívce. Vyšetření mozku je možno provádět dedikovanou cívkou s nejvyšším počtem nezávislých cívkových elementů na trhu – a tím v nejvyšší možné kvalitě. Svým pokrytím lokálními cívkami umožňuje i vysoce kvalitní celotělové vyšetření bez změny polohy pacienta či cívce,“ popsal Mgr. Michal Čech, ředitel Siemens Healthineers Česká republika.

Ke slavnostnímu otevření pracoviště došlo 30. ledna 2024 za účasti významných hostů, hejtmanky



PACIENTI DOSTÁVAJÍ VYSOKÝ KOMFORT díky většímu průměru tunelu, který je o 10 cm širší než u původního přístroje. Foto: Markéta Zikmundová

Středočeského kraje Petry Peckové, náměstkyně pro oblast zdravotnictví Pavla Pavlíka a ředitele VZP ČR Ing. Zdeňka Kabátka.

„My v rámci komunikace s našimi smluvními partnery, kterým je i nemocnice Benešov, hovoříme o tom, jaké programy je poskytovatel schopen nabídnout. Ne-

mocnice Benešov je stabilní páteří nemocnicí, která plní svoji roli beze zbytku ve svém regionu, takže pokud bych měl hovořit o tom, jak VZP přistupuje k podpoře takových nemocnic, tak my rádně hradíme naše služby a podporujeme rozvojové programy,“ uvedl ředitel VZP ČR Ing. Zdeněk Kabátek a dodal: „Dnešní otevření špičkového přístroje magnetické rezonance 3T přináší další prostor pro rozvoj naší spolupráce v oblasti screeningu, která je velmi zajímavá a důležitá, protože screening karcinomu prostaty je bezesporu důležitým programem, který povede ve svém důsledku nejen ke zlepšení zdraví úzké populace, ale též k úsporám nákladů, protože samozřejmě včasné objevení nádoru umožňuje mnohem efektivnější léčbu.“

Na pořízení nového přístroje poskytl Středočeský kraj nemocnici návratnou finanční výpomoc ve výši 60 milionů korun. „Jsem rád, že se i díky loňskému konstruktivnímu rozhodnutí krajského zastupitelstva o poskytnutí finanční výpomoci podařilo získat nový přístroj s unikátní technologií umožňující mnohem přesnější diagnostiku. Benešovská nemocnice má díky tomu špičkové pracoviště. Je to skvělé pro pacienty, ale samozřejmě i pro lékaře a veškerý zdravotnický personál. Nová magnetická rezonance je samozřejmě důležitá i pro možnost školit nové lékaře v rámci jejich atestační přípravy,“ uvedl náměstek hejtmanky pro oblast zdravotnictví Pavel Pavlík. (zik)

Alergickou rýmu nepodceňujte, jde o závažný problém

• Časné jarní měsíce jsou především v ambulancích alergologů a ORL lékařů typické přibývajícím množstvím pacientů se sezonní alergickou rýmou. Toto nepříjemné onemocnění se projevuje na sliznici horních dýchacích cest a způsobuje svědění nosní sliznice, kýchání, zvýšenou sekreci a nosní neprůchodnost.

Obtíže jsou pacienty různé tolerovány, často pacienti své obtíže považují za běžnou nepříjemnou součást života a lékaře nevyhledávají. Neléčená alergická rýma může být ale nezdánlivě komplikována nejen snížením kvality života nemocného, jeho celkové výkonnosti, ale v určitých případech i rozvojem bronchiálního astmatu. I proto je alergická rýma považována za závažný zdravotní problém. Důvodem je především vysoká a dále stoupající prevalence onemocnění převážně dětské a mladé populace. Poslední studie naznačují, že onemocnění se vyskytuje u 20 až 25 procent populace.

Nejúčinnější metodou léčby alergické rýmy je odstranění alergenu, tedy

kontakty s látkou, na kterou je pacient přecitlivělý, v tomto případě jde především o expozici pylům. V případě alergické rýmy je navíc doporučeno vyhýbat se i jiným agresivním inhalačním vlivům, které sice povahu alergenů nesplňují, ale mohou alergii podporovat, například cigaretovému kouři, prachu, dráždivým výparům či extrémním teplotám. V tomto ohledu je třeba myslet na zdánlivě nesouvisející, ale o to zásadnější rozhodnutí jako výběr povolání, zařizování bytu či chov domácích zvířat.

Velká část alergických pacientů trpí dlouhodobě mírnými obtížemi, které jsou způsobeny trvale lehčím zánětem nosní sliznice, a jejichž intenzita kopíruje jednotlivá roční období. Mnoho



pacientů vnímá tento nepříjemný stav jako „nutné zlo“ a lékaře vyhledá pouze při akutním zhoršení obtíží.

U pacientů s dlouhodobými nepříjemnými nosními projevy alergické rýmy závažnější intenzity se neobejdeme bez podávání léků. Je třeba zdůraznit, že neexistuje žádný zázračný lék, který by dokázal alergické onemocnění, tedy ani alergickou rýmu, definitivně vyléčit. Existuje však široká škála velmi účinných a bezpečných léků, s jejichž pomocí jsme schopni nepříjemné příznaky utlumit.

Mezi základní léky patří moderní druhy antihistaminik, které lze používat po celou dobu pylové sezony. Při nosní neprůchodnosti nasazujeme léčbu nosními kortikoidy, které působí i na oční obtíže. Nosní kortikoidy jsou v doporučených dávkách bezpečné a nezpůsobují nežádoucí účinky typické pro kor-

tikoidy podávané injekčně či ve formě tablet a lze je užívat po celý život. Důležitou součástí léčby jsou také výplachy nosní dutiny různými roztoky, které působí příznivě na sliznici a jsou součástí denní hygieny horních dýchacích cest (Vincentka, mořská voda).

Závažným problémem je dlouhodobé používání anemizačních nosních kapek a sprejů určených k rychlému odstranění nosní neprůchodnosti. Tyto léky vedou při užívání delším než deset dní k návyku, který se postupně prohlubuje a paradoxně způsobuje časem zhoršení rýmy a silné ucpání nosu. Bohužel je tato „rhinitis medicamentosa“ velmi špatně ovlivnitelná jakoukoli další léčbou včetně chirurgického zákroku, který mívá nejistý výsledek.

V případě zájmu pacienta o racionální léčbu je navržen dlouhodobý léčebný plán individuálně na základě provedených testů a kromě výše uvedených léků (především antihistaminika a nosní kortikoidy) může být součástí tohoto plánu také specifická alergennová imunoterapie (někdy nazývaná jako vakcína), která navozuje toleranci imunitního systému nemocného a poskytuje zmírnění příznaků obtíží. Stejně jako v jiných oblastech medicíny i zde je zásadní dlouhodobá spolupráce mezi lékařem a pacientem.

PRIMÁŘ ORL MUDR. ADAM KEŠNER

INZERCE



Novinka

Kvalita od českého výrobce



www.pinko.cz

Zvažujete prodej nemovitosti?

Nabízím Vám profesionální služby
nebo jen odbornou radu. Zavolejte,
ať zjistíme jak mohu pomoc i Vám!



Mgr. Diana Benšová, MBA
Tel: 775 126 126



www.bensova.cz

HLEDÁME NOVÉ ZAMĚSTNANCE



Machines & Structures, a.s.

SVÁŘEČ

ZÁMEČNÍK

TECHNOLOG

MISTR VÝROBY

KONSTRUKTÉR

KONTROLOR KVALITY



+420 722 711 200

psmolikova@baest.cz





www.baest.cz



Nakazit se v naší nemocnici infekcí? Riziko je nízké

• Benešovská nemocnice se snaží snížit potenciální riziko nákazy pacientů. Pomáhá jí v tom tým oddělení ústavní hygieny a také umělá inteligence v podobě systému HAIDI.



V NEMOCNICI FUNGUJE NOVÝ TÝM, který sleduje dodržování postupů při ošetrovatelské péči. Do terénu vyrazí auditorky Lenka Koničková (uprostřed) a Mgr. Renata Válková. Na snímku nové prostory JIP na ortopedickém oddělení.



ÚSTAVNÍ HYGIENIČKY MUDR. JITKA ROUSKOVÁ (vpravo) a Mgr. Andrea Kubošeková dělají pravidelné kontroly na pracovištích. Provedou stěry z často dotýkaných ploch. Na snímku MOJIP interního oddělení. 2x foto: Markéta Zikmundová

Nemocnice jsou všeobecně místem, kam se lidé chodí léčit. Bohužel ale s poskytováním zdravotní péče mohou být spojené také infekce, kterými se zde pacienti mohou nakazit. Dříve byly označovány jako nozokomiální nákazy (NN), nyní se používá spíše pojmenování: infekce spojené se zdravotní péčí (HAI – Healthcare associated infections).

Infekce spojené se zdravotní péčí se sledují v benešovské nemocnici již několik let. „Jedná se o infekce, které mohou získat pacienti v nemocnici, tedy konkrétně, že přijde pacient například se zlomenou nohou na ortopedii a po dvou a více dnech hospitalizace se u něj rozvine infekce spojená se zdravotní péčí, například močová infekce. Ústavní hygiena sleduje všechny činnosti, které jsou spojené s hospitalizací pacienta, zejména pak dodržování všech opatření, která vedou k minimalizaci vzniku infekce,“ uvedla ústavní hygienička nemocnice MUDr. Jitka Rousková.

Mezi standardní opatření patří například dezinfekce rukou personálu, používání osobních ochranných prostředků, dezinfekce, sterilizace, zásady zacházení s jednorázovými pomůckami, ale také se sleduje úklid, manipulace s odpadem, prádelně a kontroluje se kvalita vody ve vodovodním řadu. Pravidelně se také školí zaměstnanci nemocnice v hygieně rukou a na pracovišti. Pokud dojde za hospitalizace k nákaze pacienta, zavádějí se nad rámec standardních opatření odpovídající izolační opatření, která zabraňují šíření nákazy mezi další pacienty. Personál je v tomto směru do-

» Samozřejmě ne každý, kdo přichází do nemocnice, se nakazí nějakou infekcí. Pacienti se rozhodně nemusí bát. «

statečně erudovaný a umí v tomto speciálním režimu poskytovat pacientovi veškerou potřebnou péči.

„Samozřejmě ne každý, kdo přichází do nemocnice, se nakazí nějakou infekcí. Pacienti se rozhodně nemusí bát přicházet do nemocnice. Pro vznik HAI je klíčová kombinace mnoha rizikových faktorů, a to jak ze strany pacienta – věk, přítomnost více chorob, imunitně oslabení jedinci, tak ze strany nemocnice – riziko vázané na diagnostické a léčebné výkony, jako například přítomnost invazivních vstupů, žilní či dialyzační katetry, umělé plicní ventilace, užívání širokospektrálních antibiotik a tak dále,“ upozornila ústavní hygienička Mgr. Andrea Kubošeková s tím, že nejvíce riziková jsou oddělení intenzivní péče a ARO.

Pracovnice ústavní hygieny navíc pravidelně namátkově kontrolují nemocniční prostředí. Provádějí stěry v ambulancích i na všech odděleních, jako jsou například operační sály, ARO a další, a vyhodnocují množství přítomných mikroorganismů na stanovené ploše a přítomnost významných nemocničních mikroorganismů. Nejčast-

těji se zaměřují na zónu kolem pacienta a také na místa, kterých se často dotýká pacient i zdravotnický personál. „Jsme rády, když můžeme jít přímo do terénu, abychom viděly aktuální stav a můžeme doporučit, co je případně potřeba zlepšit. Prevence a kontrola infekcí v nemocnici je komplexní činnost vedoucí ke zvýšení bezpečnosti pacientů a zlepšování kvality zdravotní péče,“ podotkla Mgr. Andrea Kubošeková.

Oddělení ústavní hygieny se společně s vedením nemocnice snaží eliminovat vznik infekcí spojených se zdravotní péčí. Oddělení tak má k dispozici systém HAIDI, který pomáhá ve vyhledávání infekcí spojených se zdravotní péčí. „Tento systém není standardem ve všech nemocnicích,“ upozornila asistentka ústavní hygieny Lenka Koničková.

HAIDI spolupracuje se stávajícím nemocničním systémem. Vyhledává a analyzuje všechny dostupné údaje o zdravotní péči pacienta s cílem odhalit infekce spojené se zdravotní péčí, jejich příčiny a upozornit na ně. „Systém mimo jiné také zohledňuje přítomnost rizikových faktorů: invazivních vstupů například centrálního žilního katetru, provedení chirurgických výkonů, délku hospitalizace, rehospitalizace, léčbu antibiotiky a tak dále. Odpadá tak časově náročná administrativa vyhledávání v dokumentaci. Navíc i my samy můžeme do programu zapsat potenciální riziko infekce u pacienta, když nás například upozorní lékař,“ popsala MUDr. Jitka Rousková.

Ústavní hygienička Mgr. Andrea Kubošeková upozorňuje, že se nespolehají

pouze na systém HAIDI: „Probíhá neustálá komunikace s lékaři, staničními sestrami a spolupracujeme také s epidemiologií krajské hygienické stanice. Oddělení klinické mikrobiologie nám denně hlásí všechny sledované nálezy. Naší prioritou je ochrana pacientů i nemocničního personálu.“

Od podzimu minulého roku má nemocnice navíc další „nástroj“, který pomáhá ke snížení HAI. Nová pracovní skupina pro snižování HAI pracuje na identifikaci rizik a navrhuje příslušná opatření k jejich zamezení vzniku přímo v terénu mezi nemocničním personálem. K tomu má k dispozici tablety s počítačovým programem, do kterých přímo zaznamenává výsledky. „Začali jsme ještě více sledovat dodržování postupů při ošetrovatelské péči, hygienické dezinfekce rukou, správné zavádění invazivních vstupů, permanentních močových katetrů, uložení močových sáčků. Zdravotnický personál má k dispozici dané SOP a postupy, které máme definované v tabletu, a sledujeme jednotlivé kroky, které ihned zapisujeme. Na oddělení se pak snaží chyby omezovat,“ vysvětlila Lenka Koničková, která je interním auditorem této skupiny. Dlouhodobým cílem skupiny je omezit výskyt či zcela zabránit vzniku infekcí spojených se zdravotní péčí.

Benešovská nemocnici se daří riziko HAI držet na velmi nízké úrovni. Ročně se zde nakazí kolem čtyř až pěti procent pacientů. „To je spodní hranice, evropského standardu, který uvádí pět až patnáct procent,“ upozornila hygienička MUDr. Jitka Rousková. (zik)

Za pokoje v porodnici se již neplatí

V benešovské porodnici již brzy bude moci trávit první chvíle s miminkem celá rodina pohromadě i přes noc. Rodinný pokoj je jedna z mnoha novinek, které porodnice chystá, aby zpříjemnila pobyt maminkám a jejich nejbližším.

„Plánujeme v letošním roce zařídit rodinný pokoj, kde bude k dispozici dvoulůžko pro přespaní rodinného příslušníka, gauč, aromadifuzér, televize, rychlovarná konvice, prostě pokoj vzhledu apartmá,“ uvedla primářka gynekologicko-porodnického oddělení MUDr. Kateřina Hlaváčková s tím, že všechny pokoje jsou již nyní dovybaveny televizí, lednicí a rychlovarnou konvicí. Navíc z třílůžkových pokojů jsou nyní dvoulůžkové. Dva pokoje zůstaly jako jednolůžkové.

Od 1. března byl také zrušen poplatek u nadstandardních pokojů. „Všechny pokoje mají nyní charakter nadstandardních, ale pouze v některých může přespat i rodinný příslušník. Záleží vždy na obsazenosti pokojů,“ vysvětlila primářka MUDr. Kateřina Hlaváčková.

Na pokoje byla také zavedena centrální monitorace, která zaručí na pooperačním pokoji vyšší bezpečnost rodiček. Dovybaveny televizí byly také čekatelské pokoje.



VŠECHNY POKOJE V PORODNICI jsou nyní dovybaveny televizí, lednicí a rychlovarnou konvicí.

Foto: Markéta Zikmundová

V loňském roce se v benešovské nemocnici uskutečnilo 715 porodů a narodilo se 721 dětí, z toho šestery dvojčata. V roce 2022 bylo celkem 813 porodů a čtvery dvojčata. První letošní miminko se zde narodilo 1. ledna po 21. hodině. Jmenuje se Honzík a je prvorozený syn manželů Kovářkových ze Čtyřkol. Vážil 2690 gramů a měřil

48 centimetrů. Naopak posledním narozeným miminkem v roce 2023 byl Jakub Havlíček z Benešova, který přišel na svět 31. prosince v 19:45 hodin.

Mezi nejčastější jména patřila Eliška, Viktorka, Emma, Rozálie, Mia; Matěj, Lukáš, Matyáš a Jáchym. Objevila se i spíše netradiční jména jako Vivien, Arina; Ayrton, Elliot a Zikmund. (zik)

KURZ PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVY NA KOJENÍ

Pořádá gynekologicko-porodnické oddělení Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov

Termíny:

11. 3., 15. 4., 13. 5. 2024
od 12:00 hod (délka kurzu je přibližně 2 hodiny)

Kde:

školicí místnost, budova N, přízemí (budova naproti parkovišti)

Pro přihlášení volejte:

tel.: 317 756 323 (porodní sál)

Vhodné pro maminky od 25. týdne těhotenství (s doprovodem)

Kurz je zdarma!

Účastníci se dozvědí:

anatomie a fyziologie prsní žlázy, výhody kojení, jak se připravit již v těhotenství, kontrola bradavek, bonding, správná technika přikládání, polohy při kojení, problémy s laktací, mýty o kojení, pomůcky při kojení, skladování mléka, výživa a léky kojících žen

INZERCE

Nabízíme výsadbu lesních pozemků pro soukromé vlastníky lesů

 Službu provádíme včetně dodávky sazenic lesních dřevin, poradenství a vystavení průvodních listů, potřebných k vyřízení dotací.

Více info na tel.: 605 105 260 nebo www.weissforest.cz

RV2400504/01

Inzerci v těchto novinách pro vás zajistí:

Dana BREJCHOVÁ

 603 588 338
 brejchova@regvyd.cz



RV2400364/01



BLANKA RAUDOVÁ

www.benesovskaca.cz

telefon: 317 723 491, mobil: 602 654 443

Benešov · Pražská 1696/2

po-pá: 9.00–12.30, 14.00–16.00 hod.

RV2400515/01

Slavík TIME hodinky & šperky

TYRŠOVA 2075 BENEŠOV

stále slevové akce · klubová slevová karta · www.slaviktime.cz

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR SNUBNÍCH PRSTENŮ

VÝKUP ZLATA ZA PŘÍZIVÉ CENY

foto ihned  **FOTOLAB** | partner

HODINKY · ŠPERKY · OPRAVY A SERVIS · VÝKUP ZLATA

SLEVOVÁ KARTA
sleva na hodinky a zlato 10%
20% sleva na ostatní šperky

Vojtova metoda pomáhá, nesmí bolet

• V Komplexním rehabilitačním centru pořádají fyzioterapeutky nové pravidelné workshopy pro nastávající maminky, maminky s kojenci a jejich doprovod. Účastníci se především dozvědí, jak manipulovat s novorozencem, aby zajistili jeho správný psychomotorický vývoj.

„Vojtovu metodu cvičím několik let, ale cítila jsem potřebu se v této oblasti dále rozvíjet. V loňském roce jsem absolvovala čtyřblokovaný kurz ACT metody pro děti, kde školitelky kladly velký důraz nejen na cvičení, ale zejména na každodenní způsob manipulace s kojencem již od narození. Veškerý přístup k dítětku může totiž rozhodovat o tom, zda se z původně lehkého nesouladu v motorickém vývoji nerozvine hlubší problém. Díky tomu, že dětičky cvičím, mám zpětnou vazbu i od maminek prvoroďiček, které informace v této oblasti postrádají. Zejména proto jsem cítila potřebu uvést v život nějakou formu zprostředkování informací na toto téma,“ vysvětlila lektorka a fyzioterapeutka Mgr. Alžběta Scharfová.

• **První workshop se konal letos v lednu, byl o něj zájem? Věnujete se na něm pouze manipulaci s kojenci?**

Prvotní zájem byl dobrý, přišlo sedm maminek a jeden tatínek, přičemž počítáme s maximální kapacitou patnácti maminek, ať už nastávajících, nebo již s děťátkem, plus doprovod. V rámci hodinu a půl trvajících workshopu přednášíme dvě. Kolegyně Michaela Peterková má na starosti gynekologickou stránku – těhotenství a například otázku sportu během něj, péči o sebe, porod, poporodní péči. Já se věnuji problematice psychomotorického vývoje děťátka a jeho zásadním milníkům. Též hovořím o tom, čeho si všimát v době, kdy dítě začíná těchto milníků dosahovat, a jak správnou manipulaci s ním podpořit jeho zdravý vývoj. Nejzásadnější ze všeho je manipulace s děťátkem již od novorozence. S každým pohybem mu totiž maminka může zprostředkovat informaci o jeho pohybovém aparátu a navozovat tak správný pohybový stereotyp dříve, než ho miminko použije samo.

• **Co maminky nejvíce zajímalo?**

Ptaly se zejména na vybavení pokojíčku. Dnes jsme totiž zahlceni tisíci věcmi, které dítě „bezpodmínečně“ potřebuje – houpátka, lehátka, nosítka, hnízdečka. Stačí zadat klíčové slovo „miminko“ a strávíte týden probráním nabídky. Ale ono potřebuje v zásadě jen milující rodiče, postýlku, koberec nebo podložku na podlaže, pár hraček. A samozřejmě správné zacházení. Pak jsme řešily otázku botiček, což bylo úsměvné, protože tam byly všechny maminky ještě před porodem. Problematiku správné obuvi řešíme až dva měsíce poté, co dítě začne chodit. Co bylo, myslím si, pro nastávající maminky zajímavé, že si také mohly veškerou manipulaci vyzkoušet zatím alespoň na panenkách.

• **S jakými častými problémy za vámi do ambulancí rodiče s dětmi docházejí?**

Já osobně sleduji děti od novorozeneckého až časného kojeneckého věku do doby, než začnou chodit. Nejčastějším problémem bývá predilekce, což je upřednostněné držení hlavičky k jedné straně. Příčin tohoto stavu je více. Nejbanálnější z nich je poloha děťátka v děložce. Nebo během porodu může dojít k nějakému drobnému traumatu, kdy se jednostranně natáhnou svalíky kolem krční páteře a miminko pak nechce otočit hlavičku ke druhé straně, protože je mu to nepříjemné. A v tuto chvíli je třeba již zasáhnout šetrným polohováním, eventuálně cvičením, ať už podle ACT, či Vojtovou metodou. Touto cestou jemně uvádíme tahy svalových skupin do rovnováhy tak, aby se děťátko mohlo vyvíjet symetricky. Pokud miminko

necháme takzvané osudu, začne se k upřednostňované straně přetáčet na břicho, stejně tak začne přepadat zpátky na záda a pak už je jen krůček k asymetrickému plazení. A na zpočátku drobný problém navazují další neduhy, které se pak vezou až do dospělosti. Navíc ve školním věku se děčko věnuje sportovním aktivitám, kdy je hodně těch asymetrických, jako je fotbal, hokej, tenis. A když ho necháme plout v asymetrii, tak pak mohou nastat problémy s pohybovým aparátem. Když má ale dítě dobrý základ, s nějakým takovým sportem si poradí.

• **Stává se, že si rodiče nevšimnou nějakého problému? Měl by je upozornit pediatr?**

Někdy si toho všimnou rodiče a nevšimne pediatr a naopak, někdy na to upozorní kamarádka, babička. Otázka informovanosti pediátrů o správném psychomotorickém vývoji se řeší už poměrně dlouho a musím říct, že ve svém okolí, tedy na Benešovsku, máme většinou velmi zodpovědné a všímavé pediátry. Posílají nám děti čím dál tím dříve. Kdysi nebylo výjimkou, že přišli rodiče s desetiměsíčním děťátkem s tím, že se neotáčí na břicho, což by mělo umět v pátém měsíci. To je potom malér. Práce s desetiměsíčním dítětem už totiž není nejjednodušší.

• **Maminkám může připadat, že cvičení Vojtovou metodou je něco drastického. Proč u cviků děti pláčou?**

A toto bych ráda uvedla na pravou míru. Pokud děťátko nemá náladu, bude plakat u jakéhokoli pokusu o cokoli. Miminka brečí, protože neumí mluvit, aby nám vynadala, že se jim něco nelíbí. Při Vojtově metodě je první věcí, která nemusí být pro miminko komfortní, cvičení jen v plence. Když vybalíte novorozence z teplotky jeho oblečení a peřinek, málokterý je spokojený. Druhý důvod k nespokojenosti je, že cvičí nalačno. Vojtova metoda nastartuje celý svalový systém včetně hladké svaloviny a většinou to, co do děťátka naládujete, zase vyblinká. Takže podívejte-li se na celou věc optikou kojenátky – probudí se, má hlad a první, co uděláte, je, že ho svlečete a nutíte dělat něco, co mu není vlastní. A ještě v poloze, ve které si není úplně jistě. Co je důležité, a to zdůrazňuji rodičům především, Vojtova metoda nesmí bolet. Protože pokud jemný reflexní řetězec přeruší bolestivý podnět, tak tento řetězec nefunguje. Proto i dotyk, kterým provádíme aktivaci reflexních zón na různých částech těla, musí být pevný, ale plošný.

• **Co Vojtova metoda vlastně dělá s tělem?**

Když aktivujete reflexní zóny, v mozku tím vzbudíte řetězovou reakci, která nastartuje všechny svaly v ideálním napětí ke správnému provedení pohybu. Takže to, co tam je více stažené, malinko povolí. Co je příliš uvolněné, to se lehce stáhne. Jako kdybyste vyrovnávali opraté u koní. Ve chvíli, kdy opraté fungují správně, jak mají, tak dítě pohyb udělá dobře a posílaje správně všechny svalové skupiny, které má. Důležitý je už začátek, kdy je třeba dítě nastavit do ideální výchozí polohy, která vede ke správnému provedení pohybu. Už správné nastavení začíná aktivovat kýžetnou reakci. Když ke správné pozici přidáme působení na zóny, které pan profesor Voita popsal a empiricky vyzkoušel při práci s těžce kombinovaně postiženými dětmi, tak následná pohybová reakce běží u malých dětí velmi intenzivně a hlavně viditelně.



FYZIOTERAPEUTKA MGR. ALŽBĚTA SCHARFOVÁ se na pravidelných workshopech věnuje problematice psychomotorického vývoje děťátka a jeho zásadním milníkům. Foto: archiv Alžběta Scharfová

• **Rodičům ukážete v ordinaci, jak s miminkem cvičit Vojtovu metodu doma?**

Ano. Když za mnou přijdou rodiče poprvé, začínáme krátkou anamnézou, okolnostmi těhotenství a porodu. Poté sleduji pohybové vzory miminka podle věku a zaznamenávám odchylky od normy. Pak se rozhoduji, kterou cestu u toho konkrétního děťátka použiji. A zde zase záleží na věku, ale i dráždivosti miminka a nastavení maminky. V první řadě je předpokladem úspěchu klid vycházející ze samotné maminky. Pokud cvičíme Vojtovou metodou, je zapotřebí, aby zejména na počátku cvičení sama věděla, co po dítěti chce. Je dobré si provedení cviku nejprve představit a třeba si ho zkusit na panence či například medvídkovi. Pak teprve může po dítěti něco chtít. Pokud to mamince pomůže, umožní jí pořídit si v průběhu terapie video z cvičení. Vojtova metoda se cvičí čtyři až pětkrát denně. Když je maminka poctivá, výsledky mohou být vidět už za čtrnáct dní.

• **Jak dlouho se zaměřujete na fyzioterapii dětí?**

Pracuji v nemocnici od roku 2003, v roce 2017 jsem absolvovala kurz Vojtovy metody. Na fyzioterapii u dětí jsem se ale přeorientovala až postupem času. Původně jsem chtěla pracovat s dospělými pacienty na oddělení ARO, protože jsem tam zaznamenala docela úspěch při cvičení Vojtovou metodou. Jenže pak jsem sama dlouhodobě onemocněla a už jsem se na lůžka nevrátila. Dětičky z toho všeho nějak vyplynuly, ale zjistila jsem, že mě práce s nimi čím dál tím víc baví a naplňuje.

MARKĚTA ZIKMUNDOVÁ

WORKSHOP

Fyzioterapie v těhotenství, po porodu a zásady zdravého psychomotorického vývoje kojence

Kdy: 27. března 2024 od 15:00 hodin (koná se jednou za dva měsíce)

Kde: Komplexní rehabilitační centrum (pavilon R), tělocvična 2. patra, vchod od pavilonu transfuzního a hematologického oddělení (pavilon L)

Cena: 350 Kč + 100 Kč doprovod (platba na místě)

Rezervace: alzbeta.scharfova@hospital-bn.cz

VLAŠIMŠTÍ FOTBALISTÉ DAROVALI KREV

• Společné mají jedno – fotbal. A nyní i dárcovství krve. Vlašimský fotbalový klub se rozhodl podpořit dobrou věc a na transfuzním oddělení benešovské nemocnice 28. února darovali jeho členové krev.

Jednalo se převážně o hráče staré gardy a sešlo se jich rovných dvacet. A většina darovala úplně poprvé.

„Přemýšleli jsme, co bychom mohli udělat mimo hřiště v zimní přestávce, a napadla nás myšlenka dárcovství krve. Já sám jsem daroval poprvé a vše proběhlo v pohodě. Určitě chci darovat dál, a jak jsem slyšel od ostatních, tak nebudu jediný,“ řekl za vedení klubu Jiří Paýr s tím, že nyní se jednalo pouze o první etapu. Za tři měsíce by měl dorazit A-tým. „Rád bych šel i s nimi opět darovat krev,“ dodal.

Z dvaceti dárců přišlo 16 prvodárců, dva členové týmu chodí darovat pravidelně. Nejčastější odebranou krevní skupinou byla A+ a 0+. „Děkujeme všem vlašimským fotbalistům, kteří přišli darovat krev. Rádi bychom, aby byli inspirací pro nás všechny. Celá akce přišla z jejich vlastní iniciativy, což je v dnešní době ne příliš časté. Díky skvělé spolupráci s organizátory celé akce proběhlo vše hladce a v relativně krátkém čase. Ceníme si každého jednoho darce, protože dárců všeobecně ubývá a jejich řady je třeba doplnit. Pokud vás účastníci akce inspirovali,



HŘÁČI STARÉ GARDY z vlašimského fotbalového klubu se rozhodli darovat krev a přišlo jich celkem dvacet.

Foto: Markéta Zikmundová

rádi vás uvítáme na naší transfuzní stanici. Každý z vás je důležitý!“ uvedla za kolektiv celého oddělení vedoucí laborantka Pavla Pilař.

Transfuzní stanice odebírá krev každé úterý a středu od 6:00 do 8:30 hodin. Pro dárců funguje na webových stránkách nemocnice www.hospital-bn.cz

objednávkový systém, kde si každý dárců může vybrat vhodný termín. Pokud jste prvodárci, můžete přijít bez objednání.

Které krevní skupiny právě chybí, se můžete dozvědět také na webových stránkách nemocnice prostřednictvím krevního barometru, který každý týden aktualizujeme. (zik)



PODĚKOVÁNÍ OD FOTBALISTŮ – DÁRCŮ KRVE

Dobrý den, rádi bychom poděkovali jménem všech dárců krve z FC Sellier & Bellot Vlašim zaměstnancům vaší nemocnice, konkrétně personálu transfuzní stanice, za jejich profesionální a velmi milý přístup při odběrech krve naší skupiny dne 28. února 2024. Od samého příchodu nás provázely jen milé úsměvy a ochotné odpovědi sestřiček a pana primáře. Opravdu velký dík a těšíme se na další skupinový odběr. S pozdravem

Jiří Paýr

NABÍDKA NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY

AKCE

WELEDA

LA ROCHE POSAY

2+1 ZDARMA





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





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

- » 125 LET TRADICE ŠPIČKOVÉ ZDRAVOTNICKÉ PÉČE
- » SEHRANÉ TÝMY
- » NEJMODERNĚJŠÍ PŘÍSTROJOVÉ VYBAVENÍ
- » ŠIROKÉ MOŽNOSTI SPORTOVNÍCH AKTIVIT V OKOLÍ



**NEPŘETRŽITĚ INVESTUJEME
DO VZDĚLÁVÁNÍ
PERSONÁLU**

PŘIJMEME:

- » LÉKAŘE NA ODDĚLENÍ:
- ARO
- Neurologie
- Transfuzní a hematologické
- Chirurgie
- » LÉKAŘE DO AMBULANCÍ:
- Plicní
- Oční
- Spánková laboratoř

- » FARMACEUTA DO LÉKÁRNY
- » VŠEOBECNÉ SESTRY
(též praktické sestry či zdravotnické záchranáře) NA ODDĚLENÍ NAPŘÍČ NEMOCNICÍ
- » ZDRAVOTNÍ LABORANTY
A ODBORNÉHO PRACOVNÍKA
V LABORATORNÍCH METODÁCH
NA TRANSFUZNÍ A HEMATOLOGICKÉ odd.

**PRO VYBRANÉ ZDRAVOTNICKÉ POZICE POSKYTUJEME
MOTIVAČNÍ NÁBOROVÉ PŘÍSPĚVKY
50 000 Kč - 400 000 Kč**

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: 317 756 565, pam@hospital-bn.cz

Pomáhám ženám předejít rakovině děložního čípku

• Centrum onkologické prevence gynekologického oddělení v benešovské nemocnici se zaměřuje na časný záchyt abnormálních nálezů děložního čípku. Je jediným podobným centrem v regionu. Odborníkem v této problematice je MUDr. Ondřej Čech, který ordinuje v ambulanci COP dvanáct let.

„Když jsem byl tehdejší primářem pověřen touto ambulancí, nejprve jsem se zděsil, ale postupem času mě toto téma začalo zajímat a hrozně mě baví. Uvědomil jsem si, že je to dost zásadní věc. Je to centrum, které se zabývá předná-
dorovými změnami a smyslem je hlavně prevence. Snažím se to ženám vysvětlit, uklidnit je, že se nejedná o rakovinu,“ říká lékař.

• **Mají pacientky velké obavy, co s nimi teď bude?**

Ženy ke mně přichází roztrášené, jsou vystrašené, protože se mluví ve slovech jako „možný nádor“, „nádor“, „onkologie“ a přijdou do centra „onkologické“ prevence. Hned na úvod jim říkám, že ambulance se sice jmenuje onkologické prevence, ale slovo „prevence“ by mělo být dvakrát podtržené. Tato centra fungují za účelem, aby se snížil výskyt nádorů děložního čípku nejen u nás, ale i ve světě.

• **Ženy jsou k vám posílány od obvodních gynekologů?**

Ano. Každá žena by měla přijít na prevenci ke svému gynekologovi jednou za rok. On v rámci preventivního vyšetření nabírá cytologii, tedy setře speciálním kartáčkem děložní čípek. Pošle vzorek do certifikované laboratoře a čeká, až přijde výsledek. Buď je čípek zdravý, nebo je u něj nějaká změna. Pokud jde o druhý případ, měl by pacientku kontaktovat. Když se jedná o změnu méně závažného charakteru, gynekolog si pacientku znovu pozve za tři až šest měsíců podle stavu a doporučení. Znovu udělá cytologii, a pokud je výsledek stejný, měl by nastoupit specialista z centra onkologické prevence. Vypíše jí žádanku a doporučí k nám.

• **Vy ji znovu vyšetříte?**

Naším úkolem je rozhodnout, co s pacientkou dál. Znovu ji tedy vyšetřím obdobně jako u gynekologa jen s tím rozdílem, že si děložní čípek natře kyselinou octovou, díky které vystoupí patologická místa, což nijak nebolí. Pak se dívám kolposkopem na čípek, který si



MUDr. Ondřej Čech ženu vyšetří obdobně jako u gynekologa jen s tím rozdílem, že si děložní čípek natře kyselinou octovou, pak se dívá kolposkopem na čípek, který si zvětší, a snaží se odhalit změny.

zvětším, a snažím se odhalit změny. Pokud vidím, že tam nic není, tak si s odstupem odebrám cytologii a pacientku takzvaně dispenzarizuji, tedy po určitou dobu kontroluji v pravidelných intervalech. Někdy se může jednat třeba jen o zánět. Druhá varianta je, že tam vidím nějaké změny a ve většině případů jsem schopen rozlišit, jestli jsou to změny nižšího charakteru nebo vyššího. Z cytologie nezískáme nic moc konkrétního, je hodně neurčitá. Abychom si to potvrdili, potřebujeme poté nabrat bioptické vzorky, tedy musíme udělat histologii. Histologické vyšetření dává definitivní informaci.

• **To znamená, že vezmete z děložního čípku vzorek. Je to bolestivé?**

Musí se udělat biopsie. Vezmu kleštičky, cvaknutím si odeberu kousek tkáně, zhruba 1 x 2 mm. Je to cílené, vidím špatné ložisko, ze kterého vzorek odeberám. Děláme to ambulantně a bolestivé to není, spíš nepříjemné. Já to samozřejmě sám nezažil, ale často mi ženy říkají, že jsem je dopředu strašil zbytečně, že to není tak hrozné. Jednou mi to pacientka popsala, že je to jako když dostanete injekci do zadku. Tak jsem to pacientkám začal takto přirovnávat. Předtím jsem jim dlouho popisoval, jak to budeme štípat, a polovina pacientek mi začala omdlávat, protože se vyděsila.

• **Ženy odcházejí po zákroku hned domů?**

Určitě, není to nic náročného. Čípek je ale hodně prokrvený, takže potom mají často tendenci krváčet. Když se říznete do prstu, tak si na ránu dáte kus gázy, pět minut tlačíte a přestane krváčet. Na děložní čípek si žena nemůže patnáct minut tlačit, takže zavádíme tamponádu, to je takový gázový pruh, který se nasouká do pochvy a mechanicky krvácení potlačuje. Pacientka si ji pak vytáh-

ne, než jde spát. Může ten den i do práce, jen se musí šetřit, nedělat nic fyzicky těžkého a doporučuje se týden vyhnout pohlavnímu styku.

• **Mluvíte o změně na děložním čípku. Jak ji vidíte v kolposkopu?**

Vidím ji jako bílý flíček, jako ložisko, které je bělejší oproti okolí. Mohou tam být cévní změny, čemuž se říká puntíkování nebo mozaika. Když je mozaika rozpadlá, jsou to cévy, které vypadají jako rozsypaný čaj, to je už známka nádoru. Jsou to drobnosti, proto by to měl hodnotit člověk, který to má „nakoukané“.

• **Když odhalíte lehké změny, jak se pak postupuje?**

Tady rozlišují pacientky dle věku, protože mladé děvče, které má dostatečně silnou imunitu, má přibližně 70procentní šanci, že se z toho vyléčí samo. Jen ji sleduji, zvu si ji za tři až šest měsíců, protože progres z jedničky do trojky nebo až do nádoru bývá v řádech desítek měsíců. Když se změna zhoršuje, a to se čas od času stává, potom přistupujeme k operaci – konizaci. Máme opravdu spoustu pacientek, které jedničku regredují zpátky do nuly a vrací se do běžné péče gynekologa. Když jsou tam změny, které jsou vážnějšího charakteru, pozvu je do dvou až tří týdnů, protože si s nimi potřebuji promluvit a vše vysvětlit. Pacientku uklidním, že pokud to je v té fázi, když to můžeme řešit tady v centru, tak se nejedná o nádor a jediné, co potřebuje, je vyříznout část čípku.

• **O jak velkou operaci se jedná?**

Konizace patří mezi malé gynekologické zákroky, ale dělá se v celkové narkóze. Žena k tomu potřebuje interní předoperační vyšetření, anesteziologické vyšetření jako na každou jinou operaci, byť je to relativně malý výkon. Je mělčí narkóza, nedělá se intubace. Zákrok trvá přibližně

patnáct minut. Ráno paní přichází k hospitalizaci, dopoledne proběhne zákrok, my si ji tu necháváme do druhého dne. Je to častá operace, děláme zhruba šest konizací za týden. Rozhodnout se jen musím, jakou operační techniku zvolit.

• **Technik existuje víc?**

Když COP ještě neexistoval, standardně obvodní gynekolog, když našel na čípku cytologické změny, pacientku poslal rovnou na konizaci. Dělala se takzvanou klíčkou, kdy se ale vytnul poměrně široký a mělký konus. Nyní jsou už modernější techniky. Nejčastější je jehlová konizace. Pracovní nástroj vypadá jako pětcentimetrová jehla, která je žhavá, jde o monopolární elektrický proud. U operace cílíme přímo na špatné místo. Popíši předem, kde jsem změny na čípku viděl. Na sále si čípek označíme jódem (Lugolův roztok) a tím se nám místo částečně ukáže a ukáže se i transformační zóna. Jehlou si zónu obkroužíme a vyřízneme tak hluboko, jak je potřeba.

• **Pomůže jako prevence onemocnění děložního čípku očkování?**

Rakovina děložního čípku je asi jediná rakovina, proti které se dá opravdu očkovat. Má se za to, že v ideálním případě by se mohla prakticky úplně eliminovat, ale k tomu bychom potřebovali mít pacientky, které chodí každý rok na prevenci a jsou očkované. Očkují se již dívky od 13 let věku. Povinné očkování to není, ale je silně doporučeno.

• **Čím je rakovina způsobená, je dědičná?**

Dědičnost v tomto nehraje tak velkou roli jako třeba u rakoviny vaječníku, ale změny na čípku jsou z 95 procent způsobené papillomaviry. Přítomnost papillomavirů, tedy původce rakoviny děložního čípku, v těle dokážeme testovat. V rámci preventivní gynekologické prohlídky pojišťovna toto vyšetření hraje ženám ve věku 35, 45 a nově i 55 let. A právě proti papillomavirům lze očkovat. Slechny se očkují kvůli riziku rakoviny děložního čípku, ale také konečníku a riziku rakoviny horních cest dýchacích. A doporučuje se očkovat i chlapce. Kluci sice nemají čípek, ale mají konečník a horní cesty dýchací, takže první věc je u nich eliminovat tyto nádory. Navíc jsou možným rezervoárem papillomavirů pro děvčata.

• **Je očkování věkově omezené, aby bylo účinné?**

Očkovat se doporučuje již ve třinácti letech, protože tyto děti ještě nejsou sexuálně aktivní, jsou takzvaně HPV naivní, nesetkaly se ještě s papillomavirem a účinnost je tak nejvyšší. Občas se mě ptají pacientky starší, které už mají změny na čípku potvrzené z cytologie, jestli se mají očkovat. Je doporučeno prakticky všem ženám, studie doporučují do 45 let věku. Rakovinou děložního čípku onemocní 800 lidí za rok a zhruba 300 lidí za rok zemře. Díky očkování a prevenci čísla klesají.



OBJEVTE CESTU k rychlému zotavení po operaci

Garance odborné rehabilitační péče a pohoda pro vaše blízké

Vybíráte vhodné lázně před plánovanou operací? Jsme kapacita v oboru. U nás v Léčebných lázních Bohdaneč nabízíme vysoce odbornou péči. Máte obavy opustit rodinu na delší dobu? Nebojte se, my se postaráme i o Vaše blízké. Doprovod je u nás vítán. Navštivte nás a užijte si společný čas s rodinou v Léčebných lázních Bohdaneč.

466 860 860 | obchod@llb.cz | www.llb.cz

RV2400576/01

SPECIALIZOVANÁ PRODEJNA MATRACÍ V BENEŠOVĚ



Villaniho 2155
v Čalounictví Šusta
Benešov u Prahy

+420 728 777 999

matrace2000.cz



zdravotní matrace
postele
lamelové rošty
anatomické polštáře

RV2302227/02

Kampaň proti obezitě v naší nemocnici

• Na 4. březen připadá Světový den obezity, a jelikož se jedná o závažnou problematiku, benešovská nemocnice se rozhodla celý měsíc věnovat edukaci o obezitě pod sloganem Hubněte s lékařem, funguje to.

Obezita již dávno není pouze estetickým problémem, ale vážnou zdravotní komplikací, kterou trpí 28 procent dospělých Čechů. Může mít negativní dopad na celkový zdravotní stav člověka a výrazně zvyšovat riziko dalších onemocnění, jako je diabetes, kardiovaskulární onemocnění či hypertenze.

Nemocnice chce březnovým projektem nejen připomenout zdravotní rizika spojená s obezitou, ale také informovat o možných opatřeních s důrazem na individuální a komplexní odbornou léčbu poskytovanou také ve specializovaném obezitologickém centru nemocnice.

V naší nemocnici proto bude v průběhu března probíhat kampaň projektu Netloustneme formou speciálních videí promítaných na našich LCD obrazov-

kách, s informacemi o tomto onemocnění, jeho rizicích a možnostech léčby.

Naše nutriční poradna připravuje den otevřených dveří na 22. března 2024, kde je možnost vážení na váze InBody zdarma. Nutná je rezervace zájemců na nutriční.poradna@hospital-bn.cz.

V nemocnici existuje již od června 2022 ambulance obezitologie, která je zaregistrována v síti specializovaných obezitologických center. Specialistou je MUDr. Marek Exenberger z interního oddělení a má skvělé výsledky, kontakt: marek.exenberger@hospital-bn.cz.

Lidé si ale mohou svého nejbližšího lékaře vyhledat také na stránkách netloustneme.cz, kde naleznou i další užitečné informace ohledně redukce své váhy. (red)

PĚT DŮVODŮ, PROČ HUBNOUT S LÉKAŘEM

- Nemusíte se obávat o svém problému mluvit. Lékaři se dívají na obezitu jako na jiná onemocnění a jejich cílem je vám pomoci. Každá informace je pro lékaře cenná a může pomoci v hledání příčiny a volbě vhodné léčby.
- Zjistíte, proč to předtím nešlo. Zjistit příčinu vašich kil navíc nemusí být vůbec snadné a ucelený pohled získá jen lékař. Je nutné vzít v úvahu i jiné faktory (onemocnění cukrovkou, spánková apnoe, léky, které užíváte)
- Získáte informace o svém zdraví. S obezitou je spojeno 195+ zdravotních komplikací. Pouze lékař dokáže celkově posoudit váš zdravotní stav a určit, co je pro vás vhodné a bezpečné. Čím vyšší máte hmot-

nost a čím déle s ní žijete, tím větší je pravděpodobnost, že se objeví další onemocnění (srdce, pohybového aparátu, ledvin, cukrovka).

• Hubnutí půjde snadněji. Způsobů léčby obezity existuje řada. Od behaviorální terapie až po léky proti obezitě nebo bariatricko-metabolické operace. Moderní medicína vám může pomoci na vaší úspěšné cestě.

• Máte šanci přetnout začarovaný kruh. Nové poznatky o obezitě přinášejí naději, že cyklus opětovného nabírání na hmotnosti (jo-jo efekt) je možné překonat díky lepšímu porozumění biologických mechanismů, které ovlivňují regulaci tělesné hmotnosti. www.netloustneme.cz

Naši lékaři o obezitě

MUDr. ALŽBĚTA KUBALÍKOVÁ, LÉKAŘKA ORL

V ORL ambulanci se čím dál častěji potkáváme s pacienty s nadváhou nebo obezitou. Velmi často se jedná o pacienty spánkové laboratoře, kteří přichází pro chrápání, poruchy dýchání během spánku a nadměrnou denní únavu. Ve vysokém procentu se u takových pacientů prokáže spánková apnoe, která s sebou přináší výrazná rizika související s přetížením kardiovaskulárního systému, jako je infarkt myokardu, arteriální hypertenze, srdeční selhání apod. Takovým pacientům nabízíme možnost přetlakové terapie a doporučujeme redukci hmotnosti. Účinnost chirurgické léčby chrápání a spánkové apnoe se stoupajícím BMI výrazně klesá, až selhává.

MUDr. KATEŘINA HLAVÁČKOVÁ, PRIMÁŘKA GYNEKOLOGICKO-PORODNICKÉHO ODDĚLENÍ

Obezita je vážný problém a setkává se s ní samozřejmě i gynekolog, a to například už v rámci poruch cyklu u adolescentních pacientek. Je to stav, který komplikuje operační terén u gynekologických pacientek a zároveň způsobuje nemalé komplikace v těhotenství a při porodu, ať se jedná o vyšší riziko hypertenze (vysoký krevní tlak), těhotenské cukrovky, či preeklampsie. Už první riziko obezity je problém otěhotnět, roste také možnost potratů či předčasných porodů. Pokud žena plánuje miminko, měla by redukci váhy řešit ještě před otěhotněním.



TÝM GYNEKOLOGICKO-PORODNICKÉHO ODDĚLENÍ

Foto: Markéta Zikmundová

MUDr. ROMANA RICHTEROVÁ, LÉKAŘKA UROLOGIE

Obezitu můžeme považovat především za civilizační chorobu, která je do velké míry závislá na životním stylu a dietních návycích. Soudí se, že obezita zvyšuje riziko nádorů ledvin asi o 30 procent, což je poměrně významné procento. Stejně tak jsou některé dietní návyky a neaktivní životní styl považovány za jeden z možných rizikových faktorů u nádoru prostaty. Obezita může vést i ke vzniku takzvané urolithiasy – kamenů v močových cestách. Může komplikovat i případnou lékařskou či ošetřovatelskou péči a léčbu pacientů. Například některé nástroje nemusí přes silnou tukovou podkožní vrstvu dosáhnout k cílovému orgánu. Mluvíme zejména o tzv. PEKu, kdy přes punkční kanál odstraňujeme kamen z ledviny. Může se stát, že nástroj k ledvině vůbec nedosáhne. Musíme pacienta odmítnout s tím, že nejdříve musí zredukovat svoji nadměrnou hmotnost. Dalším problémem je manipulace s obézním pacientem. Představte si, že máte 120 kg, ležíte na operačním stole ovlivněn narkózou, jste po operačním zákroku a máte se přesunout do lůžka. Často je k tomu potřeba 3 až 5 lidí ze zdravotnického personálu, aby přesun proběhl tak, jak má, a neohrožilo vytažení drénu či katetru, které jsou nutné k následné monitoraci pacienta.

MUDr. JAKUB HOLEŠOVSKÝ, ORTOPED

Obezita spolu s dalšími civilizačními chorobami představuje významnou příčinu řady onemocnění pohybového aparátu. Vysoká hmotnost zvyšuje mechanickou zátěž na pohybový aparát a způsobuje jeho rychlejší opotřebení. Tato spojitost je pozorována zejména u kloubů dolních končetin, tedy kyčlí, kolenou a hlezenních kloubů. Obezita kromě toho působí nepříznivě na pohybový aparát i metabolickou cestou a způsobuje poruchu metabolismu chrupavky, svalů a dalších tkání. Udržování přiměřené hmotnosti je tak vhodné nejenom v rámci prevence onemocnění a úrazů pohybového aparátu, ale také před případným operačním výkonem. Obezita přináší totiž řadu komplikací i v tomto ohledu, od technicky složitějšího terénu pro operování přes komplikace při ošetřování v pooperačním

období až po poruchy hojení. Důležité je zmínit, že se počítá opravdu každý kilogram. Statisticky totiž bylo prokázáno, že i redukce pouhých několika kilogramů hmotnosti významně prospívá pohybovému aparátu. Pro nás i pro naše pacienty se tak počítá opravdu každý kilogram hmotnosti, a to směrem dolů i nahoru.

MUDr. TEREZA DIDIČOVÁ, DIABETOLOŽKA

Jsem velmi ráda, že si připomínáme Mezinárodní den obezity. Ten diabetologové vnímají jako výbornou možnost rozšířit povědomí o jedné z nejčastějších a nejzávažnějších populacních nemocí – diabetes mellitus 2. typu. V patogenezi diabetu 2. typu hraje tuková tkáň velkou úlohu, tuk je patologicky nakumulován zejména v abdominální (břišní) oblasti a postihuje útrobní orgány a cévní systém. Tento ektopicky nashromážděný tuk je silně metabolicky aktivní a způsobuje tak další onemocnění především kardiovaskulární komplikace. Diabetologové vládnou medikamenty, které dopomáhají v boji s obezitou, tedy léky z kategorie inkretinových analog. V brzké době očekáváme novinku na tomto poli Twinkretin, který zaručí zamezení ukládání tuku právě v ektopických „nechtěných oblastech“. To bude znamenat jistou revoluci vůči obezitě, a tedy i vůči vzniku a progresi populačních onemocnění.

MUDr. MARIE MRVOVÁ, PRIMÁŘKA KOMPLEXNÍHO REHABILITAČNÍHO CENTRA

Vedle mnoha dalších zdravotních rizik je obezita jeden z významných faktorů, které urychlují opotřebení a rozvoj degenerativních změn kloubů – tzv. artrózy. Týká se to hlavně staticky zatížených kloubů – kolen, kyčlí, hlezenních kloubů páteře a také meziobratlových plotének. Nosit nadbytečné kilogramy je značná námaha, přetížené a opotřebované tělo při pohybu bolí, a tak obézní lidé pak často omezují svůj pohyb jen na to, co je pro ně opravdu nezbytné. Pohyb jako přirozenou potřebu našeho těla a i další své potřeby pak nahrazují pro ně nejsnadněji dostupným potěšením – jídlem. Situace se věkem zhoršuje. Ve stáří nebo v případě upoutání na lůžko omezeně pohyblivý obézní člověk se pak stává také příčinou značného přetížení kloubů pečujících osob a personálu sociálních zařízení a nemocnic.

Ohlédnutí za více než rokem fungování ambulance obezitologie

• Lékař MUDr. Marek Exenberger se věnuje pacientům, kterým není lhostejná jejich nadváha, už rok a půl v ambulanci obezitologie a jeho výsledky jsou takové, že velká část pacientů je hubenější a zdravější.

Možná je to i tím, že umí pacienti dobře motivovat a „nabudit“. Je lékařem, psychologem i „trenérem“ v jedné osobě. „Když někdo odchází a slyším zpětnou vazbu, jak je namotivovaný, tak to mě těší,“ říká MUDr. Marek Exenberger.

Kartotéka jeho ambulance čítá téměř 150 lidí, kteří ji navštívili od června 2022, kdy byla obezitologie otevřena. Dle neveřejných statistik je úspěšnost již přes 80 procent, s přihlédnutím i k novým pacientům, kteří nastoupili do ambulance recentně. „Každý hubne, někdo rychleji, někdo pomaleji, ale nutno se soustředit na finální cíl. Nárůst hmotnosti trval často několik let a minimálně řadu měsíců to potrvá, než se dostaví první signifikantní výsledky, jelikož zde nenabízíme těžké redukční diety, které jsou neudržitelné, ale edukaci stran zdravé životosprávy a dalších doporučení,“ uvedl lékař.

„Když jsem ambulanci otevřel, žádné očekávání jsem ani neměl. Pustil jsem se do toho na plný výkon a výsledky mě přesvědčily, že to má smysl. Hlavně to, že obezitologie je v podstatě preventivní medicína. Když někdo přijde ve stadiu normotenze, normoglykémie apod., tak se dá včasnou intervencí takový stav udržet výrazně delší dobu. Na druhé straně bez intervence by to tak za deset let být nemuselo,“ upozornil lékař.

KDO AMBULANCI VYHLEDÁVÁ

Ambulanci navštěvují jednotlivci, ale i dvojice, dokonce i manželé. Podle lékaře je to lepší než individuální hubnutí, protože se navzájem motivují a v těžších chvílích i podrží. „Ale stejně člověk vždycky musí chtít sám. Každý lékař může pacienta odeslat do naší ambulance, ale pacient sám se musí objednat, mít vůli se rozhodnout, že jde do toho,“ uvedl lékař. Pak je tedy motivace dostatečná k dosažení úspěchu, ale bude ještě rozhodně nutná velká dávka disciplíny a konzistence.

Nejčastějšími pacienty ambulance jsou tedy pacienti se zájmem o udržení co nejdélejší doby v plném zdraví a pak také diabetici, hypertonicí a obecně interní pacienti, dále lidé před plánovanou ortopedickou operací.

Věkové rozpětí v širším pojetí dle statistik je 18 až 75 let. Ale v užším pojetí to jsou především pacienti mezi 50 a 60 lety s váhou kolem 150 kilogramů a víc.

Indikace k přijetí do ambulance obezitologie je, pokud má člověk Body Mass Index, známý jako BMI, více než třicet. „Ale jelikož jsem uvedl, že je to zejména preventivní medicína, tak sem



AMBULANCI OBEZITOLOGIE MUDr. Marka Exenbergera navštěvují nejen jednotlivci, ale i dvojice, dokonce i manželé. Foto: Markéta Zikmundová

docházejí také lidé s nižším BMI, kteří ale mají několik měsíců či let narůstající tendenci vzestupu hmotnosti k BMI nad 30 a výše. Je lepší problematiku nadváhy a obezity řešit preventivně než pak léčit obezitu,“ poznamenal obezitolog.

A jak vstupní vyšetření probíhá? S pacientem udělá lékař nejprve pohovor, podrobnou edukaci a pak ho odkáže na nemocniční nutriční terapeutky. Tam se nastaví individuální jídelníček. Za měsíc od počátku dodržování jídelníčku a dalších doporučení přijde pacient na kontrolu. Dle výsledku se nastaví další postup, který může být nadále konzervativní, tedy na základě úpravy životosprávy, nebo se již přistoupí k nasazení farmakoterapie. V tuto chvíli je nejpoužívanějším přípravkem lék Saxenda.

CO JE PŘÍPRAVEK SAXENDA

Přípravek Saxenda je léčivý přípravek sloužící k dosažení úbytku hmotnosti, který obsahuje léčivou látku liraglutid. Je podobný přirozeně se vyskytujícímu hormonu zvanému peptid podobný glukagonu 1 (GLP-1), který se po jídle uvolňuje ze střev. Přípravek Saxenda působí na receptory v mozku, které ovlivňují chuť k jídlu, a způsobuje, že se člověk cítí nasycenější a méně hladový(á). Tak může pomoci pacientovi jíst méně a zredukovat tělesnou hmotnost.

„S tímto lékem, který má minimum nežádoucích účinků, protože má možnost upravit dávkovací schéma na míru pacientovi, máme dobré zkušenosti jak my, tak pacienti,“ řekl lékař.

REDUKČNÍ DIETY NEFUNGUJÍ

Dalším problémem obezitologie jsou drastické redukční diety, které lidé zkoušejí vlivem komerce, ale marně. „Chodí ke mně lidé s tím, že drželi jakousi dietu, která vůbec nefunguje, například u ketodiety zhubli sice za dva měsíce patnáct kilo, ale pak si váhu nedokázali udržet, protože tělo hladovělo, a tak se vrátili ke svému původnímu stravování a váha vyletěla ještě výš, než byla původní,“ upozornil lékař s tím, že specifické diety by měly být dělány s rozumem pod odborným dozorem. Redukovat hmotnost totiž neznamená hladovět.

Pacientovi vždy lékař optimalizuje režim na míru. „Nemám jednotný postup u všech pacientů, ale vždycky se ptám na zaměstnání, abych věděl, jestli má směnný provoz, jak mu upravit jídelníček, životosprávu, pohybovou aktivitu. Když je někdo nemocný, ptám se, jaké užívá léky, abych věděl, s čím mám počítat, že to bude zřejmě těžší. Nebo zda prodělal nějaký operační výkon, jak nastavit pohybovou aktivitu,“ přiblížil lékař.

„Nikdy mi nikdo neřekl, že by se veškerá doporučení a daný postup nedal vůbec zvládnout. Ani nemusejí číst etikety v obchodě nebo vyhledávat recepty. Dostanou propracovaný jídelníček, kde mají na výběr varianty jídel. Zpočátku jim jen doporučíme, aby si koupili kuchyňskou váhu. Neříkám, že si budou do konce života vážit porce, ale dostanou to do oka, naučí se o stravování uvažovat,“ vysvětlil MUDr. Marek Exenberger s tím, že v nemocnici je mu nápomocný celý tým od nutričních terapeutek po psycholožku. „A tedy také touto cestou bych poděkoval za spolupráci našemu týmu nutričních terapeutek, paní Bc. Martině Srbové, Bc. Nikole Jirovské a paní doktorce PhDr. Ireně Lesové.“

Podle MUDr. Marka Exenbergera dnes lidé více dbají na zdravý životní styl. „V současné době se v populaci šíří trend zdravého stylu života díky médiím, především sociálním sítím, které před dvaceti lety ještě nebyly tak masivní. Vidíme dnes všude zdravé profily, reklamu a propagaci zdravého životního stylu. Lidé si to více všímají a to je skvělé,“ dodal lékař. (zik)



NUTRIČNÍ TERAPEUTKY Bc. Martina Srbová a Bc. Nikola Jirovská úzce spolupracují s ambulancí obezitologie. Foto: Markéta Zikmundová

Křížovka

| POMŮCKA: ARE, RATEL, YMA | DÁT MEZI ODPADKY | ATRAPA | ETIOPSKÁ VÁHOVÁ MÍRA | | MEZINÁRODNÍ KÓD BURKINA FASO | VZTAHUJÍCÍ SE K BARU | | ODDĚLENÍ POŠTOVNÍHO ÚŘADU | PLASTICKÁ OPERACE (LID) | ZN. HELIA | | MALÁ ANITA | KÓD ČESKÉ KORUNY | MRAVNÍ ZÁKLAD | | PRAVDEPODOBNE | HUDEBNÍ TELEVIZNÍ STANICE |
|------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------|---|--------------------------------------|---|------------------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|
| BAKTERIE | | | | INIC. HEREČKY BARDOTOVÉ | | | DAŇ Z PŘIDANÉ HODNOTY ZABAVENÍ | | | | ANGL. ESO | | | | ZN. AMERICIA ŠATNÍK (OBEČ) | | |
| JMÉNO ZPĚVAČKY SUMAC | | | | LUŠTĚNINA ZKRATKA COMPUTERU | | | | | | | BEZOHLÉDNOST K ČEMU | | | | | | |
| PŘEHLEDKA ÚSPĚŠNÝCH PISNÍČEK | | | | | | | | | | ZÁPOR RYCHLE | | | | | | | |
| JEDEN Z RODIČŮ | | | | | POVOLAT NADÝMAT | | | | | | | | OZNAČENÍ KRÁTKÉ ZPRÁVY NA MOBILU UCHAZENÍ | | | | ZNAČKA MILLIOULE |
| STRANA ÚČETNÍ KNIHY | | | | TAJENKA Z JISTÉ STRANY | | | | | | | | | ZKR. ATMOSFÉRY (JEDNOTKY TLAKU) OBUVNICKÁ NIT | | | | |
| OZNAČENÍ DRUHU VLAKŮ | | | ZTLUMIT ŘÍMSKY 1554 | | | | | | | | MUŽSKÉ JMÉNO (11.10.) JAKOBOVA ŽENA (BIBLE) | | | | | | |
| STUPEŇ RYCHLOSTI | | | | | MOŘSKÝ RAK | SLOVENSKY AKR ČÁST OPERY | | | | | | IRSKÁ OSVOBOZENĚCKÁ ARMÁDA ŘÍMSKY 55 | | | | ANGL. HVĚZDA | POHLEDY (KNIŽNĚ) |
| | ZPĚVNÝ PTÁK | ŘADOVÁ ČÍSLOVKA PŘEDLOŽKA | | | | VÍLA Z ČESKÉHO KRESL. SERIÁLU ZLY SKŘÍTEK | | | | | | | | ZKR. SVĚTOVÉ STRANY ESTONSKÉ SÍDLO | | | |
| FARNOST | | | | | | | | | ANGL. ONO | SPĚCHATI CIRKA | | | | | | | |
| OBDIV (KNIŽNĚ) | | | | | BEZPEČNOSTNÍ SBOR | | | | | | | S NECHUTÍ | | | | | |
| DOMÁCKY SEVERIN | | | | | VĚČNĚ NESPOKOJENÝ ČLOVĚK | | | | | | | SLOVENSKY TRÍSKY | | | | | |

V tajence najdete konec citátu českého herce Vlasty Buriana: „Muži dělají za řeči tečku, ženy...“

Recepty

FIT VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA

Ingredience – pomazánka:

- 4 ks vejce M (200 g)
- 300 g cottage sýr light
- 50 g krémového sýru light (např. Lučina)
- 1 lžice plnotučné hořčice (10 g)
- sůl, pepř

Ostatní:

- celozrnný toastový chléb či jiné celozrnné pečivo
- cherry rajčata
- červená paprika
- petrželka, pažitka či jarní cibulka

Postup:

Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme a protlačíme přes sítko na bramborový salát. Z cottage sýru slijeme přebytečnou tekutinu a smícháme ho s vejci, krémovým sýrem a hořčicí. Smícháme, aby se žloutky zcela rozmíchaly. Osolíme a opepříme podle vlastní chuti a dáme vychladit. Doporučujeme namazat na celozrnné pečivo a ozdobit zeleninou. Nutriční hodnoty pomazánky (bez pečiva): 1 porce/kus: energetická hodnota 114 kcal, bílkoviny 14 g, tuky 5 g, sacharidy 3 g (z toho cukry 3 g)

PLNĚNÁ VEJCE

Ingredience:

- 5 ks vajec M (250 g)
- 100 g kvalitní krůti šunky
- 60 g sterilovaných okurek
- 70 g bílého selského jogurtu (3,5 %)
- 15 g polotučné hořčice
- špetka soli, pepře
- sladká paprika, pažitka

Postup:

Uvaříme vejce natvrdo a rozkrojíme napůl. Nakrájíme nadrobno šunku a okurky. Z vajec vydlabeme žloutky. V míse smícháme všechny ingredience kromě bílků, osolíme opepříme dle chuti. Vzniklou směs dáme do sáčku s ozdobnou špičkou, naplníme jí uvařené bílky, posypeme sladkou paprikou a pažitkou. Podáváme s celozrnným pečivem. Nutriční hodnoty (bez pečiva): 1 porce/kus: energetická hodnota 53 kcal, bílkoviny 5 g, tuky 3 g, sacharidy 1 g (z toho cukry 1 g)

VELIKONOČNÍ NÁDVIKA FIT

Ingredience:

- 600 g kuřecích prs
- 200 g celozrnného toastového chleba
- 200 ml nízkotučného mléka (0,5 %)
- 200 g mraženého hrášku (může být s mrkví)

- 100 g mrkve
- 3 velké stroužky česneku (15 g)
- 3 ks vejce M (150 g)
- 150 g bílého jogurtu 3%
- 200 g strouhaného sýru do 30 % (eidam, mozzarella)
- 2 lžičky soli (8 g)
- 0,5 lžičky pepře (2 g)

Postup:

Hrášek rozmrazíme, mrkev oloupejme a rozmixujeme najemno, česnek prolisujeme. Kuřecí maso očistíme od tuku a nakrájíme na kostičky. Toastový chléb nakrájíme na kostičky, zalijeme mlékem a necháme nasáknout. Troubu rozejdeme na 170 °C. Bílky oddělíme od žloutků, přidáme špetku soli a vyšleháme sníh. Všechny ingredience smícháme v míse a nakonec opatrně přidáme sníh. Hmotu nalijeme do formy (velikost 23x23 cm), pečeme 30–60 min. dozlatova. Nutriční hodnoty 1 porce: energetická hodnota 261 kcal, bílkoviny 27 g, tuky 10 g, sacharidy 15 g (z toho cukry 3 g)

BISKUPSKÝ BERÁNEK Z TVAROHU

Základ na těsto

- 250 g nízkotučného tvarohu
- 100 ml nízkotučného mléka
- 4 ks vejce (M)
- 1 citrón (kůra + 25 ml šťávy)
- 90 g celozrnné pšeničné mouky

- 45 g kokosové mouky
- 45 g hladké pšeničné mouky bílé
- 12 g kypřičích prášku do pečiva
- 1 lžička jedlé sody (5 g)
- Sladidlo bez kalorií (3/4 odměrky)

Ostatní ingredience

- 20 g sušených brusinek bez cukru
- 20 g góji
- 20 g mandlí nebo jiných ořechů
- 20 g vysokoprocenní čokolády
- Moučkové přírodní sladidlo

Postup:

Předehřejeme troubu na 180 °C. Nastrouháme kůru z citrónu a z poloviny vymačkáme šťávu. Mandle a čokoládu nasekáme nožem nebo v mixéru nadrobno. Smícháme tvaroh, vejce, mléko, citrónovou šťávu a kůru a sladidlo. Zvlášť smícháme mouky, kypřičích prášek do pečiva a jedlou sodu a pak vsypeme k tvarohové směsi a dobře promícháme. Nakonec vmícháme ostatní ingredience. Formu na beránka vymažeme kokosovým olejem, případně i vsypeme moukou. Pečeme 45 min., ke konci pečení zkontrolujeme špejli, případně dopečeme. Necháme chvíli zchladnout a pak vyklopíme a ještě za tepla posypeme sladidlem. Nutriční hodnoty 1 porce/kus: energetická hodnota 188 kcal, bílkoviny 12 g, tuky 7 g, sacharidy 17 g (z toho cukry 5 g)

LÁZNĚ LIBVERDA jsou malebné lázně ležící u Liberce, 2 hodinky od Benešova. Nabízí celou řadu skvělých léčebných a wellness pobytů. Bohatý výběr procedur i vyžití ve volném čase.

REGENERACE TĚLA I DUCHA V JIZERSKÝCH HORÁCH

LÁZEŇSKÁ LÉČBA

Již od 14 dní, nabízíme i pokoje bez doplatku při včasné rezervaci.

Léčíme pohybový aparát, neurologická, onkologická a kardiologická onemocnění.

SENIORSKÝ POBYT

6 nocí | od 9.900 Kč

Ubytování, polopenze, vstupní lékařská konzultace, 10 léčebných procedur, káva a zákusek.

LEVANDULOVÉ WELLNESS

2 noci | od 3.590 Kč

Ubytování, polopenze, levandulová koupel, levandulová masáž a voňavý dárek domů, parafínová lázeň rukou, zapůjčení nordic walking holí na výlety, pitná kúra.

Nabídku dalších výhodných pobytů najdete na našem webu nebo nám zavolejte pro zaslání katalogu.



+420 482 368 100-103 | info@lazne-libverda.cz | www.lazne-libverda.cz

Při předložení vouchery
KÁVA ZDARMA
NEMOC. BENEŠOV

RV2302296/01

DVOŘÁK
www.sekačky-pily.cz



SECO

české travní
traktory



Křížíkova 2267
Benešov
tel.: 317 722 089

prodej servis e-shop

www.sekacky-pily.cz

RV2400566/01



VYSOCE KVALITNÍ EXTRAKTY Z BLAHODÁRNÝCH HUB A ROSTLIN



- Naše produkty jsou vhodné pro vegetariány i vegany.
- Používáme pouze čisté extrakty s vysokým obsahem účinných látek.
- Máme absolutní kontrolu nad způsobem pěstování a zpracování našich doplňků stravy.
- Naše produkty neobsahují žádná aditiva, barviva či konzervanty.
- Přípravky od Superionherbs naleznete v ordinacích lékařů i praktiků čínské medicíny.



+420 603 996 226 info@superionherbs.cz www.superionherbs.cz +420 603 996 395

RV2302497/01

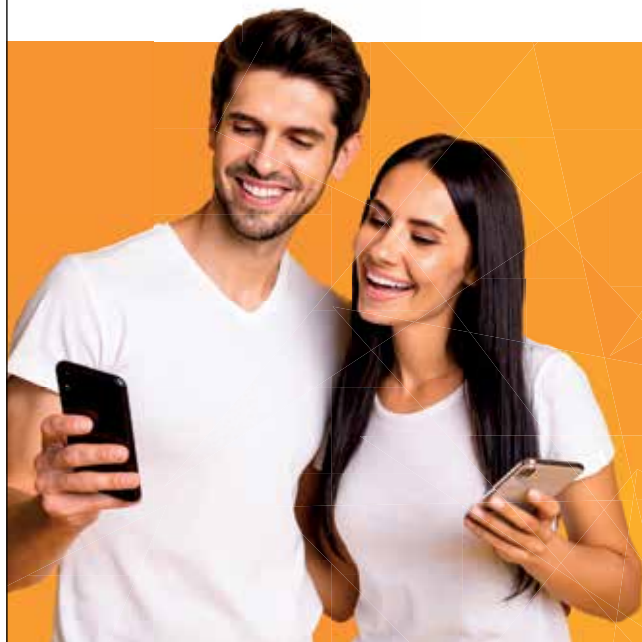


**BACKER
COMPUTER**

PROVOZOVATEL SLUŽBY CHYTRYINTERNET.CZ

Už více jak

20 let



INTERNET TELEVIZE TELEFON

www.BACKER.cz

volejte zdarma **800 40 30 20**

RV2400051/01