

ZDRAVÉ ZPRÁVY

PROGRAM HEALTH PLUS



ÚVODNÍ SLOVO

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.,
dietoložka a odbornice na výživu
Programu Health Plus

PROČ SE STARAT O TO, CO JÍME?

Výživě a péči o tělo byla věnována pozornost v odnepaměti. Známý je ideál antiky symbolizovaný Myrónovým Diskobolem. Slavní lékaři jako Hippokrates, Galén či Avicena již v době starověku dobře znali zdravotní následky nadměrné hmotnosti a jejich doporučení jsou v mnohém aktuální dodnes. Například Galén kladl důraz na objemná jídla o nízké energetické hodnotě a všechny lékařské autority vyzdvihovali příznivý vliv pravidelné pohybové aktivity. Většina úmrtí na kardiovaskulární a nádorová onemocnění souvisí se životním stylem. Nejpálčivějším problémem dneška je obezita, která stojí v pozadí řady dalších onemocnění, jako je cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, poruchy metabolismu tuků a cholesterolu atd. Úprava stravovacích a pohybových zvyklostí je v léčbě obezity a metabolických odchylek stěžejní. Stejně tak má výživa zásadní význam v případě léčby celiakie, potravinových alergií nebo poruch příjmu potravy.

O to, zda je naše strava vyvážená a dostačující, bychom se neměli zajímat až v okamžiku, kdy se objeví zdravotní problém. Adekvátní výživa poskytuje tělu vše potřebné a je nepostradatelná pro správný růst, regeneraci a celkově pro fungování organismu. Správná výživa je tedy důležitá pro každého bez rozdílu věku. V souvislosti se zdravím budoucích generací se například hodně hovoří o nutričním programování. Jako klíčové pro dobré zdraví v dospělosti se ukazuje charakter výživy v prvních 1000 dnech života, tedy v době od početí do zhruba 2 let věku dítěte.

**Program Health Plus Vám i Vaším dětem
rád pomůže se správným nastavením zdravé
výživy i celkové životosprávy.**

**PhDr. Karolína
Hlavatá, Ph.D.**

POLIKLINIKA ROZŠÍŘILA SLUŽBY ODDĚLENÍ FYZIOTERAPIE

Život v moderním světě klade na člověka velké psychické a fyzické nároky, které se často projevují bolestí a poruchami pohybového aparátu. Z důvodu rostoucího zájmu klientů Program Health Plus rozšířil oddělení fyzioterapie. O potřeby klientů se nově starají čtyři zkušené fyzioterapeutky, které zajišťují kompletní spektrum péče pro dospělé i děti.



Nejnovější posilou týmu je Mgr. Petra Švarcová, která dříve působila mimo jiné na Neurologické klinice Thomayerovy nemocnice v Praze – Krči. „Věnuji se zejména diagnostice a terapii funkčních poruch pohybového aparátu, tj. bolestivých stavů a omezení v oblasti páteře, kloubů a šlach atd., jejichž příčinou nejsou změny struktury,“ popsal. Je školená v manuální diagnostice a terapii, v technice MDT (Mechanická diagnostika a terapie), prošla i výcvikem metody paní Mojžíšové, která je úspěšná při ovlivnění ženské funkční sterility a dalších gynekologických potíží. „Specializuji se také na fyzioterapii poruch pánevního dna a stresové močové inkontinence. Ráda pracuji se ženami po porodu, reedukace svalů pánevního dna v tomto období je dobrou prevencí pozdějších obtíží,“ vysvětlila Petra Švarcová. Vedle terapie dospělých se věnuje i fyzioterapii dětí. Ukazuje se, že základy mnoha problémů s pohybovým aparátem vznikají již v prvním roce života, proto je fyzioterapeutická péče pro děti důležitá. „Díky prof. Václavu Vojtovi máme metodu, která umožňuje včasnou diagnostiku a terapii poruch u dětí hned po narození. Fyzioterapeut může rodiče naučit cvičení Vojtovou metodou, nebo doporučit jinou vhodnou pohybovou stimulaci, aby byl děťátku umožněn správný motorický vývoj a zabráněno se vzniku poruch,“ sdělila.

BOLEST NENÍ SPRÁVNÉ PŘEHLÍŽET

Díky posílení kolektivu dnes oddělení fyzioterapie zajišťuje prakticky kompletní spektrum služeb v oblasti zdravotní rehabilitace a individuální fyzioterapie pro

dospělé i pro děti. „Ač se to možná nezdá, pohybový systém je nejčastějším zdrojem bolesti. Nejlepším řešením potíží je prevence, ale z praxe vím, že lidé většinou vyhledají pomoc fyzioterapeuta až ve chvíli, kdy je trápí bolest či omezení,“ sdělila Petra Švarcová. Velká část populace má zkušenost s bolestí zad nebo šije a mnozí lidé tyto potíže berou jako běžnou součást života. Bolest však není správné přehlížet, protože upozorňuje, že tělo nepoužíváme správně, například špatným držetím těla či přetěžováním některých částí páteře a kloubů, problémy může vyvolat také nevhodně zvolený sport. „Místo zvládnutí situace pomocí analgetik je lepší najít příčinu potíží a pokusit se jí ovlivnit. To je hlavní náplní fyzioterapie,“ sdělila. Ta pomáhá nejen při akutních či chronických bolestech kloubů a páteře, ale i při neurologických a ortopedických potížích, po úrazech a operacích atd. V rámci pediatrie prospívá například dětem s centrální koordinační poruchou, nerovnoměrným psychomotorickým vývojem, asymetrií, vadným držetím těla či skoliózou. „Fyzioterapeut může pomoci klientovi najít zdroje potíží a díky použití vhodných metod může optimalizovat fungování jeho pohybového aparátu. Může ho naučit kompenzační cvičení, doporučit prospěšné pohybové aktivity a zajistit ergonomické poradenství, např. úpravu pracovního prostředí. Úspěšnost fyzioterapie však hodně závisí na dobré motivaci a spolupráci klienta,“ uzavřela fyzioterapeutka Mgr. Petra Švarcová. Pokud Vás trápí bolesti či omezení pohybového aparátu, můžete se objednat na recepci polikliniky.

NOVINKY

NOVÉ POSILY V PROGRAMU HEALTH PLUS

Kolektiv lékařů naší polikliniky se rozšířil o další čtyři odborníky. V lednu 2018 začal v Programu Health Plus pracovat pediatr MUDr. Martin Haša, který bude působit jako osobní lékař pro děti a dospívající, a internista MUDr. Petr Šťastný, který bude jako osobní lékař pečovat o dospělé klienty. Kromě toho začalo fungovat také nové oddělení dietologie, které vede dietoložka a odbornice na výživu, PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. Oddělení fyzioterapie navíc posílila Mgr. Petra Švarcová.



NOVÝ SYSTÉM PRO DIAGNOSTIKU ZÁVAŽNÉ PORUCHY SPÁNKU

Oddělení ORL v Programu Health Plus získalo nový diagnostický systém MiniScreen, který rychle a spolehlivě odhalí závažnou poruchu spánku nazývanou syndrom spánkové apnoe. Porucha je doprovázena chrápáním a poruchami dýchání během spánku, často způsobuje i krátké zástavy dechu. Jde o poměrně časté onemocnění, které v některých případech může způsobovat snížení denní výkonnosti, únavu a zhoršovat onemocnění srdce nebo cukrovku.



ROZŠÍŘENÍ LÉKAŘSKÝCH SLUŽEB DO PARDUBIC



Na jaře letošního roku poliklinika Program Health Plus v rámci rozšíření své činnosti nabídne

služby nadstandardní lékařské péče také v Pardubicích a okolí. Důvodem je hlavně uzavření spolupráce se společností Foxconn, která se věnuje výrobě moderní elektroniky a její výrobní závody sídlí v Pardubicích a Kutné Hoře. Kromě toho bude Program Health Plus v pardubické ordinaci poskytovat komplexní zdravotnické služby i dalším místním firmám a podnikatelům.



eRECEPTY: PRO SNADNĚJŠÍ PŘÍSTUP K LÉKŮM

Od začátku letošního ledna platí povinnost, že všechny lékařské recepty musí být vydávány v elektronické formě. Poliklinika Program Health Plus eRecepty využívá již třetím rokem a klientům přinesly užitečné výhody, především snadnější a rychlejší přístup k předepsaným medikamentům.

Program Health Plus byl registrován u Státního ústavu pro kontrolu léčiv již v červnu 2014 a po krátkém testování systému byl měsíc poté odeslán první eRecept. Jde o lékařský předpis vystavený elektronicky. Místo razítka a podpisu lékaře obsahuje čárový kód, který přiřazuje Centrální úložiště elektronických receptů. „Kód obsahuje veškeré náležitosti nutné k vydání léku v lékárně. Pacient díky tomu může od lékaře obdržet jen čárový kód s 12 znaky, písmeny a čísly. Proto se může eRecept odesílat také prostřednictvím e-mailu či SMS“, popsal Michal Šubrt, IT manažer Programu Health Plus. S implementací elektronické preskripce nebyl žádný problém a lékaři z polikliniky využívají všech funkcí, které eRecepty přináší. „Náš personál seznamuje pacienty také s existencí nové mobilní aplikace, kterou spravuje Státní ústav pro kontrolu léčiv a která přijímání a vydávání eReceptů pacientům usnadňuje. Informace o této aplikaci jsou na webu <https://www.epreskripce.cz/>“, sdělil IT manažer Programu Health Plus.

ŘEŠENÍ V AKUTNÍCH SITUACÍCH

eRecepty přinášejí klientům výhodu například v tom, že již nemusí pro každý recept zvlášť navštěvovat ordinaci lékaře. „Chronicky užívané léky jim lékaři mohou dle platných předpisů napsat až na tři měsíce dopředu. Využití eReceptů tak našim klientům šetří čas, který dříve museli vynaložit na osobní vyzvednutí papírového receptu. Díky nové aplikaci, kterou si teď mohou stáhnout do chytrého telefonu, pak v lékárně

ukáží jen čárový kód, který jim přijde do mobilu. Tím odpadá nutnost vyzvedávání papírového receptu v ordinaci lékaře“, vysvětlila hlavní sestra Programu Health Plus, Bc. Jitka Thimová. Většina klientů elektronickou formu receptů velmi uvítala, protože jim v mnoha situacích zjednodušila život a usnadnila přístup k potřebným lékům. „Někdy se stávalo, že byl náš klient mimo město a zapomněl nebo ztratil své léky. Nyní díky eReceptu není problém mu je okamžitě předepsat a poslat. Užitečný je i v případě, pokud pacient potřebuje akutně předepsat nějaké symptomatické léky, například na zažívací potíže, aby nemusel chodit do ordinace“, poukázala internistka a osobní lékařka Programu Health Plus, MUDr. Hana Sýkorová. Při předepisování receptů na závažnější potíže by však pacienta vždy měl vidět lékař.

VYZVEDNUTÍ LÉKŮ KDEKOLIV JE TŘEBA

Způsob vystavení papírového a elektronického receptu je prakticky identický a lékařům tedy nepřináší žádnou práci navíc. Je potřeba jen větší pečlivost při zadávání identifikačních údajů pacienta. „Mně osobně systém eReceptů vyhovuje, protože pomohl zjednodušit a zefektivnit práci. Dříve jsem musela vypsát recept, předat ho sestře, která ho odnesla na recepci, kde ho předali klientovi... Nyní je vše jednodušší a pružnější, stačí jenom vyplnit eRecept a poslat ho přímo klientovi na e-mail nebo chytrý telefon“, vysvětlila MUDr. Sýkorová. Klienti Programu Health Plus si navíc mohou vyzvednout své léky kdykoliv a kdekoliv je právě potřebují.

PREVENTIVNÍ PORADNA

JAK ZDRAVĚ ZHUBNOUT

Se začínajícím jarem mnozí lidé touží zhubnout a zkoušejí různé, někdy až drastické diety, které je mají zbavit nadváhy. Ale tyto cesty vedou obvykle k jojo efektu, tedy k opětnému nárůstu váhy, a někdy také ke zbytečným zdravotním problémům. Způsob, jak zhubnout zdravě a úspěšně, poradila dietoložka Programu Health Plus, PhDr. Karolína Hlavatá, PhD.

Podle statistik trápí téměř polovinu české populace nadváha, každý pátý muž a žena trpí obezitou spojenou s mnoha zdravotními obtížemi. Jaké jsou příčiny této situace?

Faktorů, které současnou situaci ovlivňují, je více, ale značný podíl má genetika, a to až ze 60 procent. Dědí se například sklon k pohybu, schopnost spalovat tuky či chuťové preference. Obrovskou úlohu hraje i to, že se dědí „společný talíř“, tedy zvyklosti, jak a co daná rodina jí. Navíc se hovoří o tom, že žijeme v tzv. toxickém prostředí a těch nezdravých lákadel je na nás prostě moc. Velkým problémem jsou slazené nápoje, zvyšující se obliba pokrmů z fast foodů a nedostatek pohybu. Náš životní styl je navíc mnohdy spojen se zvýšenou stresovou zátěží a pod vlivem stresu se lidé často uchylují k jídlu jako ke stresovému ventilu.

Vzhledem k vysoké míře nadváhy v ČR potřebuje značná část populace držet dietu. Jaká by tedy měla být správná a zdravá dieta, která splní svůj účel?



V první řadě je mylné říkat, že člověk potřebuje dietu. Základem je úprava životního stylu tak, aby daný jedinec nejen zhubnul, ale také si váhový úbytek udržel. To vyžaduje, aby si nastavil správný jídelníček, který váhu sníží a udrží ji nižší, ale zároveň mu bude chutnat a vyhovovat. Takže nemluvíme o dietě, ale o individuální změně jídelníčku, která bude člověku příjemná. Hubnutí je běh na delší trať. Nemá smysl držet 14 dní dietu, hladovět, jíst jen vajíčka a grepy a potom se naprosto přecpat. To nemá žádoucí efekt. Je ideální probat nastavení jídelníčku s odborníkem, optimálně s nutričním terapeutem. Pokud už se ručička na stupnici BMI (Body Mass Index) přehoupne do zóny obezity, tak by se daný člověk měl svěřit do péče lékařů – obezitologů. Protože obezita je nemoc, k níž se často přičleňují další zdravotní komplikace, a je potřeba ji začít řešit lékařskou cestou, pouhé poradenství a změna jídelníčku nestačí.

Kompletní rozhovor najdete na <https://programhplus.cz/jak-zdrave-zhubnout>

OBEZITA V ČESKU A EU

Česká populace tloustne. Nadpoloviční většinu Čechů trápí nadváha, přibližně každý pátý muž i žena navíc trpí obezitou, která způsobuje závažné zdravotní problémy. Podle statistik evropského úřadu Eurostat patří obyvatelé ČR dokonce k nejotleplejším národům EU.

Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (ÚZIS) předloni zveřejnil výsledky evropského šetření o zdraví EHIS z roku 2014, které odhalily varovný stav české populace. Přibližně 56 % obyvatel trpí nadváhou (49 % žen a téměř 64 % mužů) a téměř 20 % občanů obojího pohlaví je postiženo obezitou. Patříme tedy k zemím s nejvyšším počtem obézních lidí v EU. Podle statistiky Eurostatu trpí ve státech EU obezitou průměrně 15,9 % osob, přibližně stejně mužů jako žen. V Česku je průměr téměř o 4 % vyšší, podíl obézních osob je šestý nejvyšší v EU. Hůře jsou na tom pouze Britové, Estonci, Maďaři, Lotyšští a Malťané. Nejméně obézních lidí naopak žije v Rumunsku, Itálii, Norsku a Nizozemí. Velkou roli přitom hraje věk a úroveň vzdělání. Nejvíce postiženi jsou lidé ve věku 45 až 64 let a osoby se základním vzděláním. Ze statistik jasně vyplývá, že počet obézních lidí v posledních desetiletích stále roste, a to nejen ve vyspělých zemích, s čímž je spojen také nárůst chronicky nemocných. Chronické choroby způsobené obezitou jsou podle odhadů příčinou až 60 % hlášených úmrtí po celém světě. Nejlepší prevencí je dodržování zdravého životního stylu.

PODÍL OBÉZNÍCH DOSPĚLÝCH V ČLENSKÝCH STÁTECH EU, 2014

Rumunsko	9,4 %
Itálie	10,7 %
Norsko	13,1 %
Nizozemí	13,3 %
Švédsko	14,0 %
Belgie	14,0 %
Kypr	14,5 %
Rakousko	14,7 %
Bulharsko	14,8 %
Dánsko	14,9 %
Francie	15,3 %
Lucembursko	15,6 %
EU (průměr)	15,9 %
Slovensko	16,3 %
Portugalsko	16,6 %
Španělsko	16,7 %
Německo	16,9 %
Polsko	17,2 %
Řecko	17,3 %
Litva	17,3 %
Finsko	18,3 %
Chorvatsko	18,7 %
Slovinsko	19,2 %
Česká republika	19,3 %
Velká Británie	20,1 %
Estonsko	20,4 %
Maďarsko	21,2 %
Lotyšsko	21,3 %
Malta	26,0 %

ZDROJ: EUROSTAT, šetření EHIS 2014