



ÚVODNÍ SLOVO

MUDr. Kateřina Bičíková,
vedoucí lékařka interny
Programu Health Plus

OPATŘENÍ PRO ŽIVOT S COVIDEM A PO COVIDU

V ČR prodělalo covid-19 již přes půl milionu lidí. Drtivá většina se zotavila, celkový počet nemocných však stále roste. S tím získává důraz otázka, zda získané protilátky chrání před další infekcí a na jak dlouho. A jak pečovat o zdravotní kondici lidí, kteří chorobu prodělali.

Prevenční opatření proti covid-19 se napsalo mnoho, nyní je stále aktuálnější problematika následků prodělané infekce. „Zaznamenané průběhy infekce ukazují širokou škálu intenzity obtíží a různou délku trvání nemoci i rekonvalescence. I po prodělaném onemocnění se navíc u lidí mohou projevovat zdravotní potíže, nejčastěji jde o projev únavy, úzkosti, bolesti kloubů a hlavy, tlak na hrudi, dušnost nebo deprese,“ říká osobní lékařka Programu Health Plus MUDr. Kateřina Bičíková. Méně často bývá pozorováno i zhoršení paměti, demence, otoky nohou, nepravidelnosti tepu i rozvoj nutkavých činností. Kvůli

PROTILÁTKOVÁ ODPOVĚĚ

Další klíčovou problematikou, k níž je obrácena pozornost odborníků i veřejnosti, je imunitní a protilátková odpověď organismu na onemocnění virem SARS-CoV-2. Stanovení protilátek se většinou provádí z krevního séra či plazmy. Neslouží k diagnostice akutního onemocnění, ale k detekci vytvořených protilátek a měření protilátkové odpovědi u lidí, kteří nemoc prodělali, u osob v pozdější fázi onemocnění nebo ke kontrole protilátkové odpovědi po očkování. „Podle posledních studií se u 95% infikovaných osob virem SARS-CoV-2 vytvoří protilátky, jejichž tvorba začíná nejčastěji mezi

na nedetekovatelnou míru. Poté byly pozorovány opakované infekce (reinfekce). Zatím bylo zjištěno, že hladiny protilátek proti covidu-19 vydrží 94 až 140 dní po infekci,“ uvádí MUDr. Košek. Možnost opakované infekce značí, že osoby, jež byly jednou infikovány SARS-CoV-2, nelze definitivně považovat za imunní a mohou se nakazit znovu. Byť se potvrzené reinfekce dosud zdají být málo časté, je třeba více informací a delší doba sledování, aby se zjistilo, jaká je doba trvání imunity, jaká je pravděpodobnost reinfekce a jaké jsou její důsledky. „I když zatím nelze poskytnout přesvědčivý

VAŠE ZDRAVÍ V NEJLEPŠÍCH RUKOU

Celý rok 2020 byl ve znamení nového koronaviru a toto vsudypřítomné téma nechybí ani v našem posledním letošním newsletteru. S rozvojem pandemie a rostoucím množstvím studií o covidu-19 se dozvídáme odpovědi na některé otázky o tomto novém infekčním onemocnění, ale zároveň vyvstávají otázky nové.

Jednou z nejdůležitějších oblastí jsou zdravotní obtíže u lidí, kteří prodělali infekci virem SARS-CoV-2 a po rekonvalescenci u nich přetrvávají různé příznaky. Poliklinika proto všem klientům s diagnostikovaným covidem-19 nabízí speciální post-covidové vyšetření. Zájemcům o individuální diagnostický plán stačí kontaktovat jejich osobního lékaře.

Další zásadní otázkou je, jaká je doba trvání imunity proti novému koronaviru, ať vytvořená očkováním, nebo po prodělaném onemocnění, a jaké je riziko opakované infekce. Tým osobních lékařů Programu Health Plus věnuje mnoho času studiu českých i zahraničních odborných studií, aby klientům poskytl co nejfundovanější covidovou zdravotní péči, a to jak v rámci prevence, diagnostiky a terapie, tak ochrany před opakovanou infekcí. Proto si můžete být jisti, že Vaše zdraví je i nyní v těch nejlepších rukou.

V aktuálním newsletteru se ovšem zaměřujeme i na ne-covidová témata, například na prevenci zimních bolestí kloubů nebo na nedávný úspěch Programu Health Plus v prestižní soutěži Českých 100 nejlepších. Děkujeme, že jste s námi.

Tým Programu Health Plus přeje všem klientům i jejich rodinám příjemné prožití Vánoc a po všech stránkách úspěšný rok 2021.

MUDr. Kateřina Bičíková



možným přetrvávajícím příznakům poliklinika klientům, kteří prodělali nemoc covid-19, nabízí speciální post-covidové vyšetření. To může být užitečné i pro klienty, kteří trpí úzkostmi, obavami či strachem z následků pandemie a cítí se proto špatně i fyzicky. „Při vyšetření v ordinaci osobní lékaři připraví klientům na míru individuální plán vyšetření (laboratorní rozbor, rentgen hrudníku, EKG, echokardiografie, spirometrie, saturace krve kyslíkem apod.). Diagnostický plán je možné předem naplánovat i při telekonzultaci s osobním lékařem,“ dodává MUDr. Bičíková. Podle výsledků lze zajistit také doplňující vyšetření u specialistů v závislosti na charakteru zdravotních obtíží od ortopedických vyšetření až po psychologické konzultace.

10.–21. dnem po začátku infekce. U mírných průběhů nemoci může vývoj protilátkové odpovědi trvat déle, i čtyři a více týdnů. Zhruba u 5% lidí nejsou protilátky detekovány vůbec,“ informuje osobní lékař MUDr. Roman Košek. Studie ukazují, že hladiny protilátek mohou být relativně stabilní až 4 měsíce po stanovení diagnózy covid-19. Velikost protilátkové odpovědi je závislá na závažnosti průběhu onemocnění. Proto u osob, u nichž došlo k asymptomatické infekci či k mírnému průběhu nemoci, imunita navozená protilátkami proti SARS-CoV-2 nemusí být dlouhodobá.

JAK DLOUHO TRVÁ IMUNITA

„Je známo, že hladina protilátek proti jiným koronavirům se v rozsahu 12–52 týdnů od infekce snižuje

kaz, že protilátkové odpovědi proti SARS-CoV-2 chrání před reinfekcí, je pravděpodobné, že mohou snížit riziko opakované infekce a zmírnit průběh onemocnění při reinfekci. To by mělo platit i v případě schválených vakcín proti covidu-19,“ uzavírá. Zájemce o očkování bude možné informovat. Více informací o měření protilátek najdete na našem webu. Tým osobních lékařů a specialistů polikliniky rovněž od ledna zahájí dlouhodobou kontrolovanou studii vývoje hladin protilátek u klientů, kteří byli pozitivně testováni na covid-19 a budou souhlasit s opakovaným testováním. Provozní ředitel MUDr. Oldřich Šubrt informoval, že poliklinika požádala o grant na tuto studii, který by měl uhradit zhruba 70% potřebných nákladů.

NOVINKY

DAR PRO NADAČNÍ FOND DĚTEM KARLOV

Poliklinika velmi úzce spolupracuje s Klinikou dětského a dorostového lékařství Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, nově přejmenované na Klinikou pediatrie a dědičných poruch a metabolismismu. Program Health Plus proto v předvánočním období věnoval významný dar Švejcárovu nadačnímu fondu dětem Karlov, který podporuje a rozvíjí činnost pediatrické kliniky. Finanční příspěvek bude využit na nákup speciální postele, s podrobnostmi Vás seznámíme v dalším newsletteru.



NOVÉ VYŠETŘENÍ GLYKOVANÉHO HEMOGLOBINU METODOU POCT

V ordinacích osobních lékařů pro dospělé i děti lze nově absolvovat vyšetření glykovaného hemoglobinu HbA1c, které se využívá pro diagnostiku a monitorování léčby diabetu mellitus 1. a 2. typu. Tímto chronickým civilizačním onemocněním trpí zhruba každý 10. obyvatel Česka. Zájemcům o vyšetření se odeberá vzorek kapilární krve, výsledek je znám za 5 minut. Osobám léčeným s diabetem je vyšetření doporučováno 1x až 4x ročně dle závažnosti jejich onemocnění



AKTUÁLNÍ MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ COVID-19

Obvykle Vám v této rubrice přinášíme zajímavé statistiky z oblasti zdraví, ovšem tentokrát uděláme výjimku a připomeneme přehled dostupných testů choroby covid-19. S výběrem vhodného testu poradí osobní lékař, objednávkový termínů zařídí recepcí naší polikliniky.

TESTY PCR V ODBĚROVÝCH MÍSTECH

Pokud klienti potřebují provést PCR test z důvodu nařízené karantény nebo kvůli projevům příznaků nemoci covid-19, je nutné absolvovat testování ve státem registrovaných centrech. Doporučeným postupem je kontaktovat recepci nebo osobního lékaře, který klientovi vystaví elektronickou žádanku a zajistí vhodný termín odběru. Ve vybraných testovacích místech má poliklinika vyhrazeny termíny, odběry lze domluvit na konkrétní čas a probíhají bez čekání.

TESTY PCR V PROSTORÁCH POLIKLINIKY

V případě, že klient potřebuje provést testování z administrativních důvodů (kvůli cestě do zahraničí, po návratu, návštěvám v zařízení sociálních služeb apod.), a nemá příznaky onemocnění, může absolvovat test PCR v odběrové ordinaci v prostorách kliniky s možností vystavení certifikátu negativity. Odběry probíhají v pracovních dnech dopoledne, v nutných případech lze zajistit testování také o víkendu v některém z našich spolupracujících zařízení.

KVANTITATIVNÍ TEST ELISA

Přímo v prostorách polikliniky probíhá i testování protilátek covidu-19 pomocí testu Elisa. Odebírá se vzorek krevního séra, z nějž se zjišťuje přítomnost protilátek IgG, IgM, IgA. Na rozdíl od PCR testů mají antigenní testy protilátek mírně nižší citlivost, ale poskytují rychlejší výsledek s dostatečně vysokou specifičtostí.

RYCHLÉ TESTOVÁNÍ TESTEM RAPID

Jedná se o jednoduchý a rychlý screeningový test s výsledkem do 30 minut, který se využívá k detekci a diferenciaci protilátek IgG a IgM pro covid-19. K rozboru slouží vzorek krve, který je odebrán v odběrové ordinaci polikliniky. Výsledky poskytují informaci o tom, zda byl daný jedinec v kontaktu s virem SARS-CoV-2, test však není vhodný pro diagnostiku akutní infekce.

ANTIGENNÍ TESTOVÁNÍ PROTILÁTEK

Rychlý screeningový AG test se provádí pomocí jednoduchého výtěru z nosohltanu jako u PCR testu a poskytuje výsledek do 20 minut. Umožňuje detekci antigenu nového koronaviru prakticky ihned po infikování, ale může být méně přesný v případě nižší virové nálože. Test lze po objednání absolvovat každý všední den dopoledne. Při pozitivním výsledku následuje pro zpřesnění test PCR.

PROGRAM HEALTH PLUS OPĚT MEZI NEJLEPŠÍMI FIRMAMI V ČR

Pan-evropská společnost Comenius před prvním adventním víkendem vyhlásila výsledky prestižní soutěže Českých 100 nejlepších, která letos slaví již 25. výročí. Podruhé v historii dosáhla úspěchu i poliklinika Program Health Plus, která se umístila v oborové kategorii Zdraví, vzdělání a humanita.

Společnost byla oceněna díky výsledkům v oblasti rozvoje českého zdravotnictví a zavádění moderních zahraničních trendů a technologických inovací v lékařské péči. „Již druhý úspěch v respektované soutěži vnímáme jako potvrzení správného směru, kterým jsme se vydali. A jako ocenění skvělé práce celého týmu Programu Health Plus, který se maximálně soustředí na to, aby klientům zajistil špičkovou péči v rámci klasické medicíny, ale také v rámci širokých možností elektronického zdravotnictví,“ sdělil zakladatel a provozní ředitel MUDr. Oldřich Šubrt, CSc., MBA. Výsledkem rapidního rozvoje v rámci digitalizace zdravotnictví je například chytrá mobilní aplikace HealthPlus přezdívaná „poliklinika v kapse“.

VYHLÁŠENÍ VE STÍNÍ KORONAVIRU

Stejně jako většina veřejných událostí letošního roku bylo také vyhlášení jubilejního ročníku soutěže poznamenáno nouzovým stavem a opatřeními spojenými s pandemií koronaviru. „Tak, jak se svět za posledních pár měsíců dramaticky změnil k nepoznání, musíme se i my přizpůsobit, byť je to letos opravdu složité. To hlavní je, že soutěž Českých 100 nejlepších proběhla prakticky jen s výjimkou gala večera na Pražském hradě,“ informoval Karel Muzikář, prezident

pan-evropské společnosti Comenius pro kulturu, vzdělání a vědecko-technickou spolupráci. Výsledky soutěže byly vyhlášeny v pátek 27. listopadu a potvrdily dlouhodobou dominanci společnosti Škoda Auto, ČEZ a Kooperativa. V první desítce se umístily například i firmy Mattoni, Mountfield nebo Česká televize.

NADĚJE DO DALŠÍCH LET

V rámci soutěže bylo kromě žebříčku 100 nejlepších firem vyhlášeno 8 oborových kategorií a oceněny dvě desítky osobností v kategoriích „Lady Pro“ a „Gentleman Pro“. Uskutečnila se i mezinárodní konference nazvaná „Klíčové faktory úspěchu“ s mnoha významnými mluvčími, která měla kvůli koronaviru digitální podobu. O výběru oceněných společností a osobností jako každý rok rozhodovali přímo zástupci jednotlivých českých firem na základě dotazníků, kterých společnost Comenius každoročně rozesílá 25.000. „Doufáme, že soutěž Českých 100 nejlepších přetrvá pandemií koronaviru a že se v příštích ročnících v nějaké oborové kategorii znovu objeví Program Health Plus. Budeme na tom s celým naším týmem usilovně pracovat,“ uzavřel MUDr. Šubrt.

PREVENCE PROTI ZIMNÍM BOLESTEM KLOUBŮ

Mnoho lidí v zimě trpí bolestmi různých kloubů, které jsou velmi nepříjemné a komplikují pohyb i běžné aktivity. Proč se v zimních měsících bolestivost kloubů zvyšuje, jak jí předcházet a jak jí účinně zmírnit? Užitečné rady poradil náš ortoped MUDr. Luděk Žmolík.

Proč v zimě bolí klouby více než v jiných obdobích?

Lidé trpící kloubními neduhy si často stěžují, že zima a sychravé počasí vedou ke zhoršení jejich bolestí. Hlavní faktory dané počasím jsou tři – atmosférický tlak, teplota a vlhkost vzduchu. Bolest a ztuhlost kloubů se většinou zhoršuje společně se stoupajícím barometrickým tlakem a vlhkostí a s klesající teplotou. Nízké teploty mohou zvýšit hustotu tekutiny uvnitř kloubů a způsobit jejich „tuhost“ patrnou při pohybu. Na toto téma bylo vypracováno mnoho vědeckých studií. Mezi vědci neexistuje 100% shoda ohledně principu, jímž dochází ke zhoršení aktuálního zdravotního stavu vlivem počasí. Jedna z nejpravděpodobnějších teorií hovoří o změně barometrického tlaku. Citlivost k počasí je označována jako meteosenzitivita a je vlastností zcela individuální. U jedinců postižených kloubními chorobami ji nalézáme velmi často, není však jednoznačným diagnostickým znakem.

Jak mají lidé trpící bolestmi kloubů postupovat? Co nejdříve se poradit s lékařem, nebo je možné menší bolesti účinně řešit domácími prostředky?

Samotná bolest kloubů při změně počasí bez dalších doprovázejících příznaků nemusí, ale může být známkou onemocnění. Pokud máte další příznaky, jako je bolest při pohybu, otoky kloubu, omezení hybnosti a podobně, je vhodné problém konzultovat s praktickým lékařem, který pacienta začne léčit tzv. nesteroidními antirevmatiky (např. Ibalgin nebo Diklofenak), či ho podle situace může odeslat na další vyšetření ke specialistovi. Léčení těchto „zimních“ bolestí kloubů se v zásadě nijak neliší od léčby obecné a primárně závisí na pacientově konkrétní diagnóze.

Jsou nějaké způsoby, jak zimním bolestem kloubů předcházet, případně je alespoň omezit?

Když teploty klesnou, zkuste se udržovat co nejvíce v teple – dopřejte si horkou sprchu nebo vanu, dbejte na teplé oblečení, používejte rukavice, klidně i doma, a teplé ponožky, v noci využijte elektrickou dečku či si zkrátka přitopte. Z celkových režimových opatření se vyplácí držet si zdravou váhu a zůstat aktivní.

Celý rozhovor najdete na webu www.programhplus.cz/co-radi-nasi-lekari