



## ÚVODNÍ SLOVO

**MUDr. Oldřich Šubrt, CSc. MBA,**  
Zakladatel Programu Health Plus

## KRÁSNÉ LÉTO S PROGRAMEM HEALTH PLUS

Vážení klienti, opět je tu léto, které je nejen dobou dovolených a příjemných zážitků, ale často i zvýšených zdravotních rizik. Nebezpečím pro zdraví mohou být třeba tropické teploty spojené s nedostatečným příjmem tekutin, kožní problémy vyvolané nadměrným sluněním nebo různé typy úrazů způsobené při letních aktivitách. Proto Vám přejeme léto prožít ve zdraví. Kdyby Vás přece jen ve zdravotní oblasti postihlo něco nepříjemného, vždy se můžete spolehnout na pomoc Programu Health Plus. V případě problémů neváhejte a kdykoli volejte náš call servis, který funguje 24 hodin denně a 365 dní v roce.

Ještě před odjezdem na dovolenou se můžete s našimi lékaři poradit o tom, jaký je pro Vás optimální pitný režim na tropické dny, nechat si před opalováním u moře zkontrolovat kůži a riziková kožní znaménka, nebo se poradit o očkování na cesty do daleké ciziny. V medicíně obecně platí, že nejlepší je zdravotním problémům předcházet, právě proto je tu Program Health Plus.

Abychom Vám léto zajímavě zpestřili, připravili jsme pro Vás nové vydání našeho magazínu HEALTH+. Tentokrát se zaměřuje na prevenci a léčbu tzv. civilizačních onemocnění, která trápí většinu české populace, stejně jako obyvatelstvo všech ekonomicky rozvinutých zemí. Naším klientům bude časopis doručen přímo do jejich poštovních schránek a doufáme, že v něm najdete užitečné informace pro Vaše zdraví.

**Krásné a zdravé léto  
přeje celý kolektiv Programu Health Plus.**

**MUDr. Oldřich Šubrt, CSc. MBA,**

## INSPIRACE ZE ZAHRANIČNÍCH KONFERENCÍ

Zástupci Programu Health Plus se nedávno zúčastnili dvou mezinárodních zdravotnických konferencí, odkud si přivezli inspiraci na inovace v poskytování komplexní zdravotní péče.



První konference Health Business International 2018 proběhla začátkem dubna v Londýně a představila činnost soukromých podnikatelů ve zdravotnictví z Evropy i dalších částí světa. „Bylo zajímavé sledovat, jakým směrem se privátní zdravotnictví vyvíjí. Jsou vidět dva trendy – první je využívání nejmodernějších technologií v komunikaci mezi lékaři a pacienty, spojené s umístěním diagnostických pomůcek v domácnosti a snímáním některých zdravotních údajů na dálku pomocí Smart telefonů. Druhým trendem je využívání tzv. umělé inteligence, která pomáhá s vyhodnocováním dat,“ informoval zakladatel Programu Health Plus, MUDr. Oldřich Šubrt, CSc., MBA, který se konference účastnil s jednatelem Ing. Petrem Provázekem, MBA. Ve všech vyspělých státech světa je zřejmé, že populace stárne a tím roste nemocnost, ale počet lékařů zůstává stejný a nemají pro pacienty tolik času. V USA, Velké Británii i dalších zemích to soukromá zařízení řeší prostřednictvím tzv. telemedicíny, kdy pacienti konzultují s lékařem online či v rámci videohovorů a řeší některé obtíže bez návštěvy ordinace. Revolučí je rozvoj domácích diagnostických pomůcek, které umožňují sledování krevního tlaku, EKG, hladiny cukru

v krvi, různých biochemických hodnot a dalších faktorů. Průběžné sledování může být využito při různých chorobách. Lékař pak může údaje online stáhnout, vyhodnotit a případně reagovat na změnu pacientova zdravotního stavu. „Tento trend rozvíjí i Program Health Plus, aktuálně pracujeme na vývoji aplikace, která umožní propojit chytré telefony s domácími diagnostickými pomůckami a přenášet data na dálku do systému kliniky. Klienti pak budou moci kromě nahlížení do své zdravotní dokumentace také přímo komunikovat s našimi lékaři. Samozřejmě s maximálním zabezpečením všech dat,“ popsal MUDr. Šubrt. Aplikace umožní třeba to, aby se klient v případě lehčích obtíží elektronicky spojil s lékařem, který na dálku vyhodnotí data z domácí diagnostiky a zašle eRecept, aniž by klient musel do ordinace.

### NOVÝ MODEL ZDRAVNÍ PÉČE

Druhá konference, 19. ročník World Health Care Congress v americkém Washingtonu D. C., potvrdila trendy z Londýna a navíc upozornila na epidemii civilizačních chorob ve vyspělých státech světa, hlavně cukrovky, aterosklerózy, mozkové mrtvice, srdečních infarktů a dalších cho-

rob. „Tato epidemie stále postupuje a stojí obrovské peníze, proto se diskutuje o tom, jak zainteresovat lidi, aby se starali o zdraví. V USA funguje model tzv. Primary Care Super Clinic, kdy jsou ve firmách budovány zdravotní základny s lékaři, kteří poskytují zaměstnancům lékařskou péči a podporují prevenci civilizačních chorob,“ popsal MUDr. Šubrt. Program Health Plus chce zavést tento model i v ČR. Již nyní spolupracuje s velkými zaměstnavateli, třeba s firmou Johnson & Johnson, na organizaci zdravotních programů pro jejich pracovníky. Do budoucna plánuje nový projekt, kdy budou v některých průmyslových centrech budovány základny Primary Care Super Clinic, které pomohou firmám udržet zaměstnance v dobré zdravotní kondici. „Americký kongres byl pro mne výjimečný. Poprvé jsem zde byl před 12 lety a přivezl jsem si inspiraci na vytvoření zdravotní polikliniky ve stylu Concierge Medicine. Na letošní konferenci jsem přednášel o tom, jak se nám tento koncept podařilo realizovat, protože jsme jediné zdravotnické zařízení ve střední Evropě, které americký model využilo. Navíc jsme si odtud přivezli zajímavou inspiraci do dalších let,“ uzavřel zakladatel Programu Health Plus.

## NOVINKY

### SKLENĚNÝ SVĚT V PROGRAMU HEALTH PLUS



V prostorách polikliniky Program Health Plus probíhá další umělecká výstava, která tentokrát představuje nádherné skleněné plastiky a další jedinečná díla českého sklenářského mistra Jiřího Pačinka, který vystavoval například v Německu, Číně, Singapuru, Hongkongu či v Itálii, aktuálně také v Dubaji. Lze spatřit realistické figury barevných ptáků, vázy s výjevy z oceánu, velkého skleněného žraloka, křišťálového anděla a další pozoruhodná díla z křišťálového či barevného foukaného skla. Prodejní expozice je otevřena také pro veřejnost a bude probíhat až do konce léta.

## AKCE SCHOOL FAIR VE FRANCOUZSKÉM LYCEU

Program Health Plus se již druhým rokem zúčastnil tradičního školního festivalu School Fair, který pořádá Francouzské lyceum v Praze. Poliklinika jako partner akce, která se uskutečnila v květnu v areálu školy, připravila pro studenty zábavný program, jejich rodiče se zase mohli dozvědět zajímavé informace o možnostech moderní lékařské péče o zdraví dětí i dospělých. Program Health Plus podporuje vybraná vzdělávací zařízení, pořádá osvětové přednášky o zdravotní prevenci či poskytování první pomoci a plánuje v tom pokračovat i do budoucna.



## LÉKAŘ NA STÁŽI

Členové lékařského týmu Programu Health Plus neustále rozšiřují své znalosti a zkušenosti, někdy pomocí zahraničních stáží. Jedním z nich je také pediatr MUDr. Tomáš Dědič, který je aktuálně na stáži v prestižním francouzském lékařském institutu.

**B**udova univerzitní nemocnice Hôpital Femme Mère Enfant (Nemocnice Žena Matka Dítě) v Lyonu je světlá a moderní budova postavená zhruba před 10 lety, kde lékaři pečují o ženy a děti z celé Francie. Jedním z nich je pediatr Programu Health Plus MUDr. Tomáš Dědič, který je tam na odborné lékařské stáži. „Věnuji se oboru dětské hepatogastroenterologie a výživy a nyní zastávám pozici vedoucího oddělení. Na našem oddělení jsou hospitalizováni pacienti s nejzávažnějšími problémy, dělají se tu transplantace jater u dětí či léčba dětí se vzácnými chorobami trávicího traktu, jež vyžadují totální parenterální výživu,“ popsal MUDr. Dědič. Začátek stáže byl podle něj náročný, ale podařilo se mu rychle aklimatizovat, protože ve Francii před lety studoval 5. ročník lékařské fakulty a mluví dobře francouzsky. „Na začátku stáže jsem pracoval jako sekundární lékař, abych se naučil přijímání a propouštění pacientů a lépe se zorientoval v administrativě a počítačovém systému. Od dubna jsem pak začal pracovat jako vedoucí oddělení. Každý den mám zajímavé případy vzácných onemocnění, o nichž jsem dříve jen četl v knihách, získal jsem také mnoho zkušeností v oblasti výživy u dětí s onemocněními trávicího systému,“ dodal.

### ZKUŠENOSTI PRO DISERTAČNÍ PRÁCI

Francouzský systém zdravotnictví se od toho českého výrazně liší, a to především v systému vzdělávání. Studenti již od 3. ročníku studia medicíny v rámci stáží pracují v nemocnicích a pod dohledem zkušených lékařů se starají o pacienty. „Pro studenty medicíny je to praktické, ale také náročné, protože od 9 do 18 hodin jsou v nemocnici a po večerech se učí na zkoušky. V ČR je studium zaměřeno více teoreticky, proto se mi francouzský systém velmi líbí. Také je pozitivní, že starší lékaři se snaží předávat informace mladším kolegům, jeden lékař se učí od druhého, tento model v Česku bohužel nefunguje,“ upozornil MUDr. Tomáš Dědič. Úroveň technického vybavení je podle něj ve Francii i v ČR srovnatelná, ale ve veřejném zdravotnictví se liší přístup k pacientům, ten francouzský je více individuální a francouzští lékaři jsou také více flexibilní a otevření. „Jediná věc, která mi příliš nevyhovuje, je dlouhá pracovní doba, lékaři zůstávají v práci dlouho do noci, což pro mne jako otce dvou dětí není ideální. Přestože mi v nemocnici Hôpital Femme Mère Enfant nabídli prodloužení pracovní smlouvy, chystám se po skončení stáže vrátit s rodinou zpět do Česka. Jak se říká, v Praze je blaze,“ vysvětlil pediatr Programu Health Plus. Po návratu se chystá dokončit disertační práci a poté završit studium PhD.



## SPÁNKOVÉ PORUCHY V ČESKÉ POPULACI

Při spánku dochází ke klíčovým fyzickým i psychickým procesům. Pokud je spánek narušen poruchou, může to způsobit různé zdravotní problémy. Statistiky naznačují, že krátkodobá porucha spánku alespoň jednou v životě postihne prakticky každého, 15 až 30 % populace trpí poruchami spánku chronicky.

Řešením zdravotních problémů spojených s poruchami spánku se zabývá spánková medicína, která rozeznává několik kategorií poruch spánku. Často jsou způsobeny špatnou spánkovou hygienou, nevhodným režimem či nadměrným stresem, příčinou mohou být i neurologická či somatická onemocnění. Když se porucha spánku projevuje déle než pár dní, je nutné situaci řešit s lékařem, případně podstoupit vyšetření ve spánkové laboratoři. Chronické spánkové poruchy mají na fyzické i psychické zdraví lidí devastující vliv a dramaticky poškozují pracovní i osobní život. Jaké poruchy jsou nejčastější?

### 1. INSOMNIE

15–40 % populace

Porucha známá jako nespavost je typická krátkým přerušovaným spánkem, který provází potíže s usnutím a opakované noční buzení. Spánek nepřináší odpočinek ani osvěžení.

### 2. HYPERSONNIE

0,1–1 % populace

Jde o skupinu onemocnění, jejichž společným znakem je zvýšená potřeba spánku spojená s denními atakami spánku. Po probuzení se člověk necítí odpočatý a má znovu potřebu spát.

### 3. NARKOLEPSIE

0,02–0,2 % populace

Porucha označovaná za chorobnou spavost je charakteristická nepotlačitelnou ospalostí během dne a denními atakami spánku, někdy provázenými tzv. spánkovou obrnou či kataplexií.

### 4. PARASONNIE

1–15 % populace

Je známa jako somnambulismus nebo náměstičnictví. Projevuje se epizodami automatického chování a jednání ve spánku. U dětí je až v 15 % případů, v dospělosti přetrvává u 1 až 2 % lidí.

### 5. CHOROBY S PORUCHOU VENTILACE VE SPÁNKU

3–25 % populace

Do této skupiny patří ronchopatie (chrápání – až 25 % lidí), různé typy syndromu spánkové apnoe (3–8 %) a také poruchy spánku spojené s plicními a neuromuskulárními chorobami.

### 6. PORUCHY CIRKADIÁNNÍ RYTMICITY

až 100 % populace

Jde o poruchy spánkového rytmu, které krátkodobě postihují prakticky celou populaci. Často souvisí se změnou časových pásem, vlivem práce na směny či špatnou spánkovou hygienou.

ZDROJ: [www.internimedica.cz](http://www.internimedica.cz)  
a [www.neurologiepraxi.cz](http://www.neurologiepraxi.cz)

### PREVENTIVNÍ PORADNA

## JAK ŘEŠIT SYNDROM SPÁNKOVÉ APNOE

Značnou část české populace trápí různé poruchy spánku. Jednou z nich je tzv. syndrom spánkové apnoe (SSA). O prevenci, diagnostice a léčbě jsme si povídali s MUDr. Marií Raškovou, specialistkou oddělení ORL v Programu Health Plus.

### Poslední dobou je stále častěji slyšet termín syndrom spánkové apnoe. Jak se projevuje?

Jde o poruchy dýchání ve spánku. Spánková apnoe zhoršuje kvalitu spánku a tím narušuje i kvalitu života. Nejčastější je obstrukční spánková apnoe, která se projevuje v noci chrápáním s pauzami bez dechu, suchostí v ústech, probouzením s pocitem nedostatku vzduchu. Ráno se pacienti budí nevyspalí, unavení a mají sucho v ústech. Přes den cítí výraznější únavu a nadměrnou denní spavost, dochází k mikrosnávkám a zhoršení kognitivních funkcí. Poruchy dýchání ve spánku zvyšují riziko kardiovaskulárních chorob, jako je ateroskleróza, ischemická choroba srdeční nebo cévní onemocnění mozku, a zhoršují také cukrovku.

### Jaká je výše výskytu tohoto syndromu v české populaci?

Obstrukční spánková apnoe se obecně projevuje dvakrát více u mužů ve středním a vyšším věku s nadváhou nebo obezitou. Obstrukční spánková apnoe s nadměrnou denní spavostí se v populaci vyskytuje zhruba u 4 % mužů a 2 % žen.

### Jaké jsou příčiny vzniku SSA a největší rizikové faktory?

Nejčastější příčinou je zbytnění měkkých tkání (měkké patro, kořen jazyka) při obezitě a další anatomické

změny, například zúžení kraniofaciálního skeletu. Opakované snížení obsahu kyslíku v krvi vede k aktivaci receptorů a zvýšení aktivity sympatického nervového systému. Tím se zvyšuje krevní tlak a také se aktivují prozánětlivé faktory.

### Oddělení ORL v Programu Health Plus získalo diagnostický systém MiniScreen, který může SSA odhalit. Jak tato diagnostika funguje?

MiniScreen je jednoduchý monitorovací systém, který pacientovi zapůjčíme na 1 až 2 noci. Kolem hruďníku se umístí pás a měří se dýchání nosem pomocí kyslíkových brýlí, snímá se i obsah kyslíku v krvi pomocí čidla nasazeného na prst. Přístroj v ordinaci předem nastavíme a pacient si ho sám připojí před spaním.

### Při jakých příznacích je vhodné navštívit lékaře?

Lékaře je zapotřebí navštívit při výrazné únavě přes den, zvýšené denní spavosti a při obtížně korigovaném vysokém krevním tlaku nebo cukrovce. Většina pacientů přichází kvůli chrápání a k posouzení závažnosti jejich problému je screeningová monitorace většinou dostatečná.

Celý rozhovor najdete na [www.programhplus.cz](http://www.programhplus.cz).