



ÚVODNÍ SLOVO

Ing. Milan Tomeš,
vedoucí oddělení IT
Programu Health Plus

FINSKÁ INSPIRACE PRO VAŠE ZDRAVÍ

Zástupci polikliniky nedávno navštívili několik zdravotnických zařízení ve finských Helsinkách. Finsko je jednou z vedoucích zemí v oblasti eHealth a úroveň zdravotní péče podporované informačními technologiemi je tam na výjimečně vysoké úrovni. Kde jinde se učít, jak zajistit špičkovou péči pro naše klienty, než od těch nejlepších?

Proběhlo několik zajímavých a inspirativních setkání jak z oblasti soukromé sféry v zařízení Heltti či Mehiläinen, tak ve státní organizaci THL. Co zde bylo zajímavého pro naše klienty?

Všechna finská zdravotnická zařízení jsou na národní úrovni propojena pomocí společné sítě sdílení informací. Což například znamená, že i náhodně pomáhající lékař o Vás ví dost informací, aby Vám poskytl dobrou péči. Když jste absolvovali vyšetření u jednoho specialisty, nebude Vás jiný specialista posílat na stejné vyšetření a použije výsledky svého kolegy. A když Vám různí lékaři předepíší léky, mohou si zkontrolovat, zda neohroží nebezpečné kontraindikace.

Finská zařízení se kromě léčby zaměřují i na podporu tzv. wellbeing a rozvíjejí péči v oblasti prevence, abyste k doktorovi chodit nemuseli. A pokud už je to třeba, tak Vám umožní si s doktorem nejprve popovídat, třeba pomocí chatu či videohovoru přímo z pohodlí Vašeho domova, a nemusíte vážit cestu do ordinace a zpět.

Zdá se vám to nereálné nebo příliš vzdálené? Nám nikoliv. Věříme, že dokážeme takové služby přinést i k nám do České republiky.

Ing. Milan Tomeš

INOVACE PREVENTIVNÍCH TESTŮ DNA

Program Health Plus se dlouhodobě zaměřuje na tzv. genetickou prevenci. Klientům nabízí inovované testování jejich genetických vloh spojené s nastavením cílené individuální prevence.

V poslední době došlo k obrovskému pokroku v technologii genetického testování a také v interpretaci zjištěných genetických variant. Vznikl nový obor tzv. genomové medicíny, který využívá analýzu genomu ve zdravotní péči, třeba při hodnocení rizika vzniku onemocnění, v diagnostice či zjištění bezpečnosti a účinnosti léčby. „Základním kamenem genetického kódu jsou nukleotidy – adenin (A), guanin (G), cytosin (C) a thymín (T), které se spojují do řetězců DNA (deoxyribonukleová kyselina). Lidská DNA je tvořena vazbou asi 3 miliard nukleotidů, genetická informace je kódována jejich pořadím v řetězci,“ vysvětlil hlavní lékař Programu Health Plus, Doc. MUDr. Jan Kábrt, CSc. Kompletní soubor DNA se odborně nazývá genom, ale jen jeho malá část (zhruba 3 %) má v organismu řídicí/kódující funkce. Je nazývána exon. „Pokud dojde v exonu ke změně pořadí nukleotidů, vznikne genetická varianta, která může mít za následek poruchu funkcí v organismu, tedy i riziko onemocnění,“ upozornil.

ZJISTIT RIZIKA ONEMOCNĚNÍ

Testy DNA se zaměřují na zjištění variant/mutací, které představují zvýšené riziko. Poliklinika využívá speciálně nastavené testy, které testují hlavně rizika onemocnění hromadného výskytu. „Jde třeba o kardiovaskulární choroby, cukrovku II. typu, rizika zvýšeného srážení krve (tromboembolie), nemoci s autoimunitním základem nebo hrozbu osteoporózy. Vzhledem ke stárnoucí populaci zkoumáme také rizika Alzhei-



merovy choroby nebo degenerativního onemocnění oční sítnice,“ popsal hlavní lékař. Jedním ze specifík je analýza rizika cystické fibrózy, která má v ČR poměrně vysoký výskyt. Specialisté z týmu polikliniky se pokoušejí rovněž o interpretaci rizika vzniku nádorových onemocnění, především prsní žlázy a prostaty. Výběr zkoumaných genetických variant se stále doplňuje dle poznatků studií GWAS (tzv. genome-wide association study), testy se díky tomu stále inovují. Při interpretaci výsledků analýzy lékaři přihlížejí i k dalším faktorům. „Již od dob antického lékaře Hippokrata je znám velký význam znalosti historie nemocí v rodině, proto věnujeme velkou pozornost rodinné anamnéze. Sledované choroby navíc mají tzv. polygenetickou dědičnost a při jejich vzniku má významný vliv zevní prostředí. Proto nálezy vždy hodnotíme v úzké souvislosti s klinickým vyšetřením pacientů,“ dodal.

CÍLENÁ PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ

Specialisté Programu Health Plus provedli preventivní genetické analýzy již u 271 klientů a zájem roste. „Zájemci absolvují odběr malého množství krve. Vzorek DNA izolujeme z bílých krvinek a test ke zjištění hledaných mutací probíhá tzv. čipovou metodou,“ sdělil Doc. Kábrt. Klienti před odběrem podepisují informovaný souhlas a po provedení testu jsou podrobně seznámeni s výsledky i pravděpodobností rizika rozvoje různých dědičných chorob. Osobní lékaři spolu se specialisty pak mohou pro klienta nastavit cílená preventivní opatření, která pomohou rozvoji onemocnění zabránit, či ho alespoň oddálit. Preventivní analýzy DNA se stále zdokonalují, jsou technologicky snadnější i levnější a lidem dávají možnost významně ovlivnit svůj budoucí zdravotní stav. Pokud mají klienti o preventivní genetický test zájem, mohou kdykoli navštívit svého osobního lékaře.

NOVINKY



NOVÁ ENDOKRINOLOŽKA PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

Tým specialistů naší polikliniky přivítal významnou posilu s mezinárodní reputací, MUDr. Evu El Lababídi, Ph.D., která má zvláštní odbornou způsobilost v oboru dětské endokrinologie a diabetologie. Většinu kariéry působila jako lékařka Kliniky dětí a dorostu 3. lékařské fakulty UK a FNKV v Praze a jako vedoucí Centra pro léčbu růstovým hormonem. Věnuje se i vědeckovýzkumným aktivitám a publikační činnosti v Česku i zahraničí, za což získala několik prestižních ocenění.

ČAS NA OČKOVÁNÍ PROTI CHŘIPCE

S podzimem vždy přichází čas zvážít vakcinaci proti chřipce. V prvních měsících roku v ČR obvykle probíhá chřipková epidemie, která potrápí značnou část populace a každoročně si vyžádá až 2000 obětí. Nejlepší doba pro očkování je v říjnu a listopadu. Vakcinace je vhodná především pro rizikové pacienty s chronickým onemocněním, seniory, lidi produktivního věku, kteří se chtějí vyhnout pracovní neschopnosti, a také pro děti, které jsou v dětských kolektivech více náchylné k infekci. Moderními vakcínami lze očkovat i těhotné ženy, získané protilátky pronikají placentou a chrání také narozené dítě až do 6 měsíců jeho věku.



UŽITEČNÉ OČKOVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

Očkování je klíčovou součástí prevence, přesto je proočkovanosť české populace nízká, protože lidé často věří mýtům a podceňují riziko. Vakcinace přitom dokáže zachránit zdraví i život.

V dospělosti je povinné prakticky jen očkování proti tetanu, které je nutné obnovit každých 10–15 let. Další povinná očkování se týkají jen vybraných skupin, například lidí se závažnějšími chronickými kardiovaskulárními a plicními chorobami, diabetiků, pacientů se sníženou funkcí ledvin a jater, lidí s poruchami imunity či užívajících imunosupresivní léčbu. Vakcinace je však užitečná takřka pro každého. „Osobně jsem zastáncem očkování, které klientům doporučuji jako bezpečnou a účinnou prevenci proti závažným infekčním onemocněním, jež mohou mít vážné dopady na zdraví,“ sdělila osobní lékařka a internistka MUDr. Hana Sýkorová.

DOPORUČENÉ TYPY VAKCINACE

Klientům všech věkových kategorií radí využít hlavně vakcinaci proti klíšťové encefalitidě a proti chřipce. Očkování proti chřipce sice nemusí nákaze vždy zcela zabránit, ale onemocnění má mnohem lehčí průběh a klesá riziko závažných komplikací. „Očkování proti klíšťové encefalitidě je účinné a bezpečné. U neočkovaných osob sice většina nákaz probíhá bezpříznakově či jen v podobě virózy, ale přechodu infekce do zánětu mozku a mozkových blan nedokážeme nijak předejít ani ho léčit! Jediná možnost je očkování,“ upozornila MUDr. Sýkorová. Chřipka se očkuje každoročně, klíšťová encefalidita v 3–5letých intervalech. Po dosažení 50. let věku je vhodné zvážit i vakcinaci proti pásovému oparu, která je v ČR často opomíjena. Lidé nad 65 let by se měli nechat očkovat také proti pneumokokovým nákazům, vakcinace významně

snižuje riziko onemocnění a úmrtí na těžký zápal plic. I meningokoková onemocnění jsou známa extrémně rychlým a život ohrožujícím průběhem, proto je také v tomto případě očkování velmi užitečné. „Lze doporučit i očkování proti žloutence typu A či kombinovanou vakcínu i proti žloutence typu B. V poslední době nabývá na významu také očkování proti spalničkám,“ dodala. Při pravidelném přeočkování proti tetanu je výhodné zvážit rovněž využití kombinované vakcíny proti tetanu a dávivému kašli a proti černému kašli.

PODCEŇOVÁNÍ RIZIKA NÁKAZY

Doporučené typy očkování pro ženy a pro muže se příliš neliší. „Jen u žen, respektive u dívek, je kladen větší důraz na očkování proti lidským papilomavirům, které snižuje riziko rakoviny děložního čípku. Kromě toho se těhotným ženám ve 3. trimestru doporučuje přeočkování proti černému kašli,“ informovala osobní lékařka. Přestože jsou možnosti očkování velmi široké, proočkovanosť české populace je v porovnání s Evropou nízká. „Mezi lidmi koluje spousta přemrštěných až nesmyslných obav z nežádoucích účinků či škodlivosti očkování. Na druhé straně lidé podceňují riziko nákazy i riziko možných komplikací infekce, které se jim zdá nízké,“ poukázala. Každý, kdo se chce zodpovědně starat o své zdraví, by však neměl přínos vakcinace podceňovat. Pokud klienti chtějí rozšířit své očkování, stačí jim kontaktovat jejich osobního lékaře.

Rozhovor najdete na www.programhplus.cz.

JAK ŘEŠIT NADMĚRNÉ VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

Mnoho žen a mužů se bojí ztráty vlasů a vzniku plešatosti. Vedoucí oddělení dermatologie Programu Health Plus MUDr. Lucia Mansfeldová prozradila, jaké příčiny nadměrné padání vlasů způsobují, jak lze tento problém řešit a jak těmto obtížím preventivně předcházet.

Podle čeho mohou lidé poznat, že jim padá více vlasů, než je normální?

Udává se, že běžně nám za den vypadne zhruba 60 až 100 vlasů. Většinou si toho všimneme v sítku ve sprše po mytí vlasů. Když však nacházíme vlasy po celém bytě a na oblečení, při každém česání vyčese-me větší množství vlasů nebo vnímáme prořídnutí vlasů na některých místech na hlavě, měli bychom co nejdříve vyhledat odbornou pomoc.

Jaké jsou příčiny nadměrné ztráty vlasů?

Mezi nejčastější příčiny patří genetická predispozice a hormonální změny. Ke zvýšené ztrátě vlasů vede převaha mužských pohlavních hormonů, hlavně testosteronu. Proto muže častěji postihuje alopecie, tj. plešatost. Mužský typ alopecie, tzv. androgenní alopecie, se projevuje postupným ústupem vlasové hranice nad čelem, kde se po stranách vytvářejí kouty, a později i na temeni hlavy. Také u žen dochází ke zvýšenému padání vlasů v důsledku hormonálních změn. Bývá to při úbytku estrogenu například po porodu nebo v období menopauzy. I ženy mají v organismu určitou hladinu mužských pohlavních hormonů, k jejich zvýšení může dojít například při endokrinním onemocnění či nádorovém onemocnění. Mezi další časté příčiny řadíme poruchy štítné žlázy

nebo anemie z nedostatku železa. Změny stravování, diety a rychlé hubnutí mohou v důsledku deficitu vitamínů A, D a skupiny B, minerálů (zinku a železa) a stopových prvků rovněž vést k nadměrné ztrátě vlasů. A v neposlední řadě musíme zmínit i psychické potíže, nadměrný stres, deprese a vyčerpání, které často provází zvýšené vypadávání vlasů. Nadměrná ztráta vlasů bývá častá i po vážnějších horečnatých infekčních onemocněních, při léčbě některými léky (zejména cytostatiky) či po náhlém vysazení hormonální antikoncepce.

Můžete poradit účinné způsoby prevence?

Nejlepší prevencí je vyvážená strava s dostatečným příjmem železa, vitamínů skupiny B a dalších důležitých látek, například aminokyselin zvaných methionin a cystein. Důležité je vyhnout se nešetrným kadeřnickým zákrokům, nekvalitním agresivním barvám na vlasy a nevhodným účesům, které vlasy nadměrně namáhají. Velmi dobrý efekt mívají stimulační šampóny a tonika s kofeinem nebo panthenolem. Je však pravda, že na trhu je obrovské množství „záračných přípravků“, proto je při výběru užitečné se poradit s dermatologem.

Celý rozhovor najdete na www.programhplus.cz.

PLOŠNÁ VAKCINACE ZACHRAŇUJE ŽIVOTY

Důležitý pohled na užitečnost očkování proti infekčním chorobám přinesla analýza předního odborníka RNDr. Marka Petráše pro specializovaný web Vakciny.net. Spočítala, že plošná vakcinace pomohla na našem území zachránit více než milion lidských životů.

Analýza vznikla v době stoletého výročí vzniku československého státu a do svého zkoumání zahrmla období let 1919 až 2017. Vycházela z dat Českého statistického úřadu a pro zjištění počtu zachráněných lidských životů porovnávala každoroční počet úmrtí na několik vybraných infekčních chorob před a po zavedení očkování. Největší hrozbou by byla tuberkulóza, proti níž se zavedla plošná vakcinace v roce 1953. Kdyby očkování neexistovalo, mohlo zbytečně zemřít více než 900 000 lidí.

ZÁŠKRT, TETANUS A DÁVIVÝ KAŠEL

Druhé místo v žebříčku smrtících infekčních chorob by obsadil záškrť, který je dnes nemocí takřka neznámou, ale bez vakcinace (od roku 1946) by si mohl vyžádat přes 80 000 obětí. Mnoho lidí by zemřelo i na dávivý kašel (více než 22 000), tetanus (přes 15 000) a spalničky (téměř 11 000). Některá další infekční onemocnění, jako jsou například příušnice a zarděnky, by sice nezavinily tak vysokou úmrtnost, ale mohly nemocným lidem způsobit devastující poškození zdraví, čemuž se díky očkování podařilo zabránit.

SPALNIČKY SE VRACEJÍ NA SCÉNU

„Určitě k tomu přispěly také socioekonomické faktory, vývoj a pokrok medicíny, zejména léčba pomocí antibiotik a podobně. Nicméně sledujeme-li trend výskytu vybraných infekčních chorob a počty úmrtí, je zřejmé, že hlavním faktorem se stalo očkování,“ komentoval výsledky analýzy její autor RNDr. Marek Petráš. Pokud by se proočkovanosť české populace v budoucnu snížila, mohly by se nebezpečné infekční choroby pro českou populaci opět stát reálnou hrozbou. Příkladem může být to, že v poslední době se začínají ve stoupající míře objevovat případy onemocnění spalničkami, kterými za posledních 12 měsíců onemocnělo již několik stovek lidí.

PŘEHLED POČTU ZACHRÁNĚNÝCH ŽIVOTŮ PO ZAVEDENÍ OČKOVÁNÍ

INFEKČNÍ ONEMOCNĚNÍ	POČET ZACHRÁNĚNÝCH ŽIVOTŮ	ROK ZAVEDENÍ OČKOVÁNÍ
Tuberkulóza	913 980	1953
Záškrť	82 777	1946
Dávivý kašel	22 135	1958
Tetanus	15 747	1952
Spalničky	10 950	1969

ZDROJ: Vakciny.net, Český statistický úřad