



PŘIPRAVTE SE NA BLÍŽÍCÍ SE ZIMU! POSILTE SVOU IMUNITU!

Je tady podzim a s ním přichází každoroční zdravotní problémy, se kterými se potýkáme téměř všichni. Oslabená imunita, nachlazení, rýma a další? V tomto období jsme neustále vystavováni různým škodlivým vlivům okolí, a proto je nejlepší jim předcházet. Posilte svou imunitu a obranyschopnost organismu. Přinášíme vám několik základních rad.

1. Pohyb – předpokladem správného fungování imunitního systému je dobrá fyzická kondice. Pro zlepšení kondice nemusíte lámat sportovní rekordy, stačí více chodit pěšky. Chodte více do přírody a vaše tělo se stane vůči okolním vlivům odolnějším.
2. Stravování – jezte bez stresu, pravidelně, menší porce, zaměřte se na kvalitní a čerstvé suroviny. Nastartujte svůj den pořádnou snídaní, která vás a váš organismus nakopne.
3. Vitamíny a stopové prvky – imunitnímu systému prospívají tyto potraviny: ovoce (citrusy, kiwi), listová zelenina, ořechy, luštěniny, kyselé zelí, mléčné výrobky, čerstvé maso (především ryby).
4. Pitný režim – nezapomínejte dodržovat pitný režim, dospělý člověk má denně vypít 2-3 litry tekutin. Doporučujeme obyčejnou vodu (pro detoxikační účinky) a bylinné čaje.
5. Otuzování – pokud nemáte ve svém okolí k dispozici saunu, zkuste se denně sprchovat alespoň pár minut studenou vodou.
6. Odpočinek – i vaše tělo potřebuje regenerovat, a proto mu dopřejte dostatečný odpočinek formou vydatného spánku. Pro naše tělo je důležitý i náš psychický stav, a proto buďte „v pohodě“.
7. Teplota v místnostech – stejně jako v létě nám neprospívá přechod z klimatizované místnosti do teplejšího venkovního prostředí, také v zimě tomu není jinak. Teplota v místnosti by neměla v zimním období přesáhnout 23 stupňů.
8. Ruce a nohy v teple – v rukách a nohách je krevní oběh zpomalený a jednoduše tak dochází k prochlazení a následnému onemocnění. Nezapomínejte proto na rukavice a teplé ponožky.

Velké množství podpůrných přípravků pro posílení imunity naleznete taktéž v lékárnách. Pokud si nebudete vědět rady, obraťte se na naše lékaře.

ÚVODNÍ SLOVO

Vážení klienti,

tímto krátkým úvodníkem zahajujeme novou tradici. V následujících číslech se budete na tomto místě setkávat s krátkými příspěvky od nás, kteří jinak zůstáváme skrytí za těmi, kteří vás vyšetřují, ošetřují a věřím, že vám i pomohají.

Dejme se tedy do toho.

Ve společnosti MOJE AMBULANCE pracuji od ledna 2013 a mým působiš-
tům je jednak část Prahy a jednak naše pobočky na západ od hlavního města, tedy Plzeň a Karlovy Vary.

Asi pro vás nebude novinkou, a ti z vás, kteří k nám docházejí pravidelně, si toho již jistě povšimli, když vám sdělím, že letošní rok byl a je provázen mnoha změnami, a to jak personálními, tak i provozními. Další změny nás jistě ještě čekají, ať již vnitřní, které na první pohled nejsou tolik vidět (změny interních pravidel v objednávání klientů), či takové, které naopak uvidíme ihned (plánované zvětšení a přestavba ambulance v Plzni). Všechny tyto změny se děly a dějí především na základě zpětné vazby a s ohledem na zvýšení dostupnosti péče a komfortu pro vás, naše klienty.

Děkuji vám za vaši přízeň, věřím, že se vám obsah čísla bude líbit a že vám třeba i zkrátí chvíle strávené v čekárně.

Přeji vám všem mnoho zdraví - obzvláště do nadcházejících podzimních měsíců.

Ing. David Doležal
manažer divize Čechy
MOJE AMBULANCE a. s.



INFEKCE MOČOVÝCH CEST V CHLADNÉM PODZIMNÍM POČASÍ

Máme tu podzim! Nastalo typicky chladné ranní počasí s četnými deštivými dny, kdy se denní teplota stěží přehoupne přes 15 °C. V tomto období přibývá případů infekcí močových cest. Tato onemocnění postihují především ženy, ale i muže seniory trpící hyperplazií prostaty. Dokonce polovina všech žen prodělá v průběhu života alespoň jednu epizodu infekce močových cest. Zvýšený výskyt infekcí močových cest se nevyhýbá ani těhotným ženám.

Co tyto nemoci způsobuje?

Nejčastějšími původci jsou bakterie střevní flory pacienta, které se vzestupnou cestou dostávají do močových cest. Častokrát to jsou bakterie *Escherichia coli* a *Staphylococcus saprophyticus*. Tyto patogeny mnohdy využijí situace přechodného poklesu obranyschopnosti např. při prochlazení, mechanickém podráždění sliznic při pohlavním styku či při jiném onemocnění snižujícím imunitu, jako je diabetes mellitus.

Část původců patří mezi sexuálně přenosné patogeny jako Chlamydie, Ureaplasmata či Gonokoky.

Jak se tyto infekty projevují?

Projevují se bolestmi v podbříšku, sníženou jímavostí močového měchýře s častým nutkáním na močení, častým močením po malých porcích, pocity pálení a řezání při močení. Při postižení ledvin bývá i bolestivost v bederní krajině.

Moč bývá oblačkově zkalená, zapáchající, často narůžovělé až červené barvy pro příměs krve. Mohou být přítomny zvýšené teploty i horečka.

Co dělat, když nás postihne infekce močových cest?

Nezbytný je klidový režim v teplém prostředí, nadbytek tekutin, urologický čaj. Z fytofarmak pomáhají kapky z lichořeřišnice, Rovatinex kapky, extrakt z kanadských brusinek.

Nutné je vynechání kávy, alkoholu, kořeněných jídel, sexuální abstinence. Na bolestivé projevy je možné použít léky tišící bolest např. Paralen 500mg co 6 hodin tbl.

Kdy je vhodné navštívit lékaře?

Pokud zpozorujeme příměs krve v moči, je přítomná teplota, pokud jsou bolesti v bederní krajině či bolesti břicha, tehdy je na místě návštěva lékaře. V našich ambulancích vás lékař klinicky vyšetří, provede se vyšetření moči diagnostickým papírkem k vyloučení krve či bílkoviny v moči. Odebere se krev ke stanovení hladiny CRP, což je známka zánětu v těle. Pokud pacient dorazí do 9 hodin, je možné provést podrobnější biochemické a kulturační vyšetření moči k nálezu konkrétního patogenu. Dle výsledků pak lékař stanoví terapii.

Jak předcházet infekcím močových cest?

- pravidelné močení, nezadržovat moč, vymočít se ihned při nutkání na močení
- vymočít se před pohlavním stykem a po něm
- dostatečný pitný režim - alespoň 2,5 litru tekutin denně
- nenosit těsné spodní prádlo ze syntetických a neprodyšných materiálů, spíše volit bavlněné spodní prádlo
- vyvarovat se prochlazení (pozor na holá záda a bedra a promočené boty)
- posilovat imunitu ovocem a zeleninou, potravinovými doplňky obsahujícími extrakt z kanadských brusinek, které zabraňují uchycení bakterií na stěnách močových cest
- užívat probiotika - např. *Lactobacillus acidophilus*
- vhodný hygienický režim - sprchování, přípravky pro intimní hygienu, po použití toalety se utírat zepředu dozadu

MUDr. Pavel Nawrat
lékař MOJE AMBULANCE a.s.



Očkováním proti chřipce chráníte sebe i své okolí!

Přijďte se očkovat!

280 Kč

(vakcína Vaxigrip vč. aplikace)

- využijte příspěvku své zdravotní pojišťovny
- nad 65 let hrazeno z veřejného zdravotního pojištění



 **moje@ambulance**
Váš praktický lékař

www.mojeambulance.cz

MOJE AMBULANCE INFORMUJE

POČET POBOČEK SE ZAKROUHLIL – OTEVŘELI JSME 20. POBOČKU

Již na začátku srpna byla dostavěna nová pobočka Praha – Pankrác a čekala na své otevření. Ve středu 13. srpna 2014 jsme obdrželi povolení k otevření a pobočka začala přijímat nové pacienty.

Pobočku naleznete v Praze 4 – Nuslích v přízemí budovy City Empiria v blízkosti obchodního centra Arkády Pankrác.



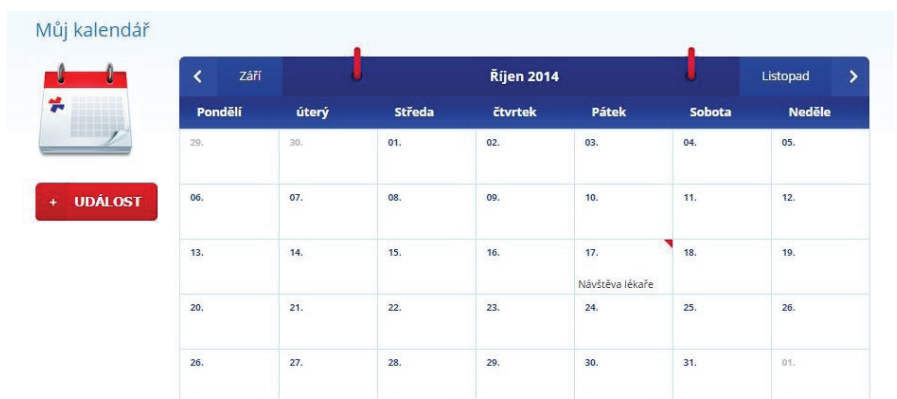
ONLINE AMBULANCE - NOVINKY - MŮJ ZDRAVOTNÍ KALENDÁŘ

Na konci srpna jsme zveřejnili třetí, prozatím poslední novinku Online ambulance pro tento rok – Můj kalendář.

Můj kalendář slouží jako každý jiný kalendář k zaznamenávání událostí, na které chcete být upozorněni. Můj kalendář je určen vše klientům MOJE AMBULANCE, kteří mají založený účet na Online ambulanci a aktivovanou jeho plnou verzi.

Jaké jsou hlavní výhody?

Do kalendáře si můžete zadat jakoukoli událost. Online ambulance vás prostřednictvím registrovaného e-mailu upozorní na plánovanou událost nejdříve 5 a potom 1 den předem. Kalendář je propojen s Mojí zdravotní kartou, a proto se vám do něj automaticky přenesou datum další návštěvy lékaře.



EDUKAČNÍ LETÁKY - NOVINKA!

MOJE AMBULANCE připravila pro své klienty nové edukační letáky k nemocem a zdravotním potížím, kvůli kterým nejčastěji navštěvujete naše lékaře. Každý leták obsahuje důležité informace, režimová a dietní opatření a další různá doporučení.

Akutní onemocnění horních cest dýchacích, Cviky při bolestech kloubů, Diabetická dieta, Dieta při léčbě Warfarinem, Dieta při zácpě, Dieta při průjmu, Hyperurikémie (DNA), Nízkocholesterolová dieta, Prevence infekcí močových cest, Šetřící dieta, Vysoký krevní tlak, Žilní nedostatečnost

Letáky jsou k dispozici na všech pobočkách MOJE AMBULANCE a na webových stránkách www.mojeambulance.cz.

PŘEDSTAVUJEME NAŠE POBOČKY

V posledních čtyřech číslech jsme vám představili všechny moravské pobočky a nyní se přesouváme do Čech, konkrétně na úplný západ republiky.

PLZEŇ

Plzeňská pobočka byla otevřena 1. března 2009 jako jedna z posledních poboček, které se otvíraly v první vlně od založení společnosti MOJE AMBULANCE a. s. Za dobu své existence jí svěřilo své zdraví 8 tisíc obyvatel Plzně, o něž se nyní stará. Pobočku naleznete v 1. patře zadní části nákupního centra. Začátkem roku 2015 čeká pobočku rekonstrukce, díky které se znatelně zvětší prostory.

Zkušený tým 6 lékařů vede již několik let vedoucí lékařka MUDr. Ivana Slim Bendová, vedoucí sestrou je Radka Synáčková.



KARLOVY VARY

Pobočka v Karlových Varech je jednou z nejstarších poboček MOJE AMBULANCE otevřených v Čechách. První ordinační den se datuje na 4. dubna 2008 a během její existence ji pravidelně navštěvuje necelých 5 000 klientů.

Pobočka je oproti ostatním výjimečná svým odlišným interiérem, který se dle přání majitele domu při zakládání pobočky zachoval. Posudte sami podle přiložené fotografie.

Vedoucím lékařem je MUDr. Jiří Maruna a celý zkušený sesterský personál řídí vedoucí sestra Lenka Dvořáková.



POCHVALY, STÍŽNOSTI, NOVÉ NÁPADY A PŘIPOMÍNKY

Neváhejte nás kontaktovat. Všechny vaše příspěvky jsou pro nás velmi důležité!

- tel: +420 598 598 900
- e-mail: sekretariat@mojeambulance.cz
- sociální sítě



Nebo můžete vyplnit náš krátký dotazník, který naleznete na www.mojeambulance.cz/dotaznik