

ZÁKLAD OČISTY TĚLA? ÚPRAVA JÍDELNÍČKU

Lidské tělo má od přírody nastavené obranné mechanismy. Je-li však zatěžováno příliš, samo si už s detoxikací neporadí. Pak je v našem zájmu, abychom mu s ní pomohli – především úpravou jídelníčku a správným pitným režimem. Ideální čas pro očistu těla začíná právě teď na jaře.

Projevy organismu zaneseného škodlivými látkami poznáme snadno – častou únavou, bolestmi hlavy, otoky a tmavými kruhy pod očima, zácpou, problémy s pleť, která má nezdravý naředlý nádech, ale i špatnou náladou a celkovou „nechutí“ do života. Tělo se nám zkrátka snaží dát všemožně najevo, že je nespokojené a potřebuje, abychom s tím něco udělali. Pro navození pohody pak mnohdy stačí vhodná úprava jídelníčku a dodržení správného pitného režimu.

Ryba místo párku v rohlíku

Je důležité si uvědomit, jak zásadní vliv má to, co sníme, na naše zdraví, vzhled, ale i náladu, a podle toho se řídit. Právě nevhodná strava totiž bývá nejčastější příčinou naší nepohody.

Doporučení výživových poradců jsou jasná – méně solit, méně sladit, z mléčných výrobků dát přednost těm kysaným a nepasterizovaným, živočišné tuky nahradit rostlinnými, vyhnout se tučnému masu a uzeninám a hlavně tzv. špinavému jídlu – jak ve světě nazývají fast food, tedy všechny ty majonézové saláty, chlebičky, hamburgery, párky v rohlíku apod. Naopak bychom si měli dopřávat co nejvíce čerstvé a kvalitní zeleniny a ovoce, jíst aspoň 2x týdně ryby (nemusíte hned kupovat drahého lososa, stačí treska nebo pstruh), tzv. červené maso (hovězí, vepřové) nahradit bílým (drůbežím).

Základ je čistá voda

Možná si taky myslíte, že s pitím a množstvím spotřebovaných nápojů nemáte problém. Jenže ono záleží hlavně na tom, co pijete... Dát si ráno čaj, k obědu malé pivo, přes den vypít lahev limonády, uvařit si několik káv a na závěr si večer nalít 2 dl vína, to vážně nestačí a se správným pitným režimem nemá nic společného.

Proto bychom měli přístup k zásobování svého těla tekutinami změnit především v tom smyslu, aby v něm převládala hlavně čistá voda, neslazené ovocné a zeleninové šťávy a zelené, bílé nebo ovocné čaje. I kvůli zbytečným kilům navíc je lepší omezit na minimum alkoholické nápoje, anebo dát alespoň přednost vinnému stříku a méně kalorickým pivním nápojům před klasickým vínem a pivem. Tvrdý alkohol ani nezmiňujeme, ten do očištného pitného režimu skutečně nepatří.

Dopřát svému tělu detoxikaci je vlastně docela jednoduché – jde jen o to ovládnout své chutě, být k sobě přísnější a disciplinovanější – a výsledky se určitě dostaví.



Náš tip: Chcete-li si dopřát opravdovou vitamínovou bombu, připravte si jarní zelené smoothie – nápoj z ovoce (stačí jablka a citronová šťáva) a zeleniny (mrkev), doplněný o čerstvé bylinky. Nejlepší budou mladé kopřivy (stačí jedna hrst), ale můžete přidat i listy pampelišek. Hlavně smoothie nepřislažujte a vypijte jej na ex. Na vzduchu totiž nápoj rychle oxiduje a přišli byste o cenné vitamíny.



NEJÚČINNĚJŠÍ OCHRANOU PROTI KLÍŠŤOVÉ ENCEFALITIDĚ JE PREVENCE! CHRAŇTE SE!

V posledních dvou letech roste počet výskytů klíšťové encefalidity v České republice. Nejvhodnější čas na prevenci tohoto nebezpečného onemocnění je právě nyní.

Z dlouhodobého hlediska se naše země v rámci Evropské unie řadí k místům s nejvyšším výskytem klíšťové encefalidity. Oblasti s infikovanými klíšťaty se dynamicky mění, vyskytují se čím dál tím výše, severněji a blíže lidským obydlím. Preventivní opatření jako repelent, dlouhé nohavice a rukávy i samotná prohlídka těla jsou sice důležitá, ale neposkytují úplnou jistotu. V posledních letech se navíc jak u nás tak i v sousedním Slovensku objevily také nákazy způsobené nepasterizovaným mlékem.

Co je to vlastně klíšťová encefalida?

Jedná se o infekční virové onemocnění napadající nervový systém, proti jehož původci neexistuje lék, je nutno jen čekat a sledovat další vývoj nemoci. Nejhorším možným scénářem vývoje jsou trvalé následky jako chronické bolesti hlavy, poruchy spánku, poruchy soustředění, deprese, třes, poruchy rovnováhy, obrna svalů v obličeji, obrna končetin atd. Nelze též vyloučit smrtelné případy. Ve většině případů je největším problémem ztráta kvality dosavadního života, s čímž se postižení těžko vyrovnávají hlavně po psychické stránce.

Nejúčinnější prevencí je očkování proti klíšťové encefalidě

Základní očkovací schéma jsou 3 dávky, kdy ochrana nastupuje přibližně 14 dní po druhé z nich. Na toto očkování v rámci svých balíčků prevence apod. přispívají všechny zdravotní pojišťovny.

Proočkovanosť české populace neroste!

I když se oblasti s výskytem infikovaných klíšťat neustále rozšiřují, proočkovanosť populace se nezvedá. Platným očkováním je v tuto chvíli chráněna necelá čtvrtina obyvatel, z nichž převážnou část tvoří mladá generace. Nejvíce rizikovou skupinou jsou ale osoby nad 50 let, u níž je každoročně hlášeno nejvíce případů.

Hlídejte si platnosť svého očkování

Očkování proti klíšťové encefalidě po absolvování aplikace základních tří vakcín není na celý život. Je nutné jej jednou za 3 až 5 let obnovit. Toto přeočkování se provádí již pouze jednou dávkou.

Bohužel nejen v ČR, ale i v ostatních zemích lze pozorovat trend, kdy lidé sice ochranu proti klíšťové encefalidě zahájí, absolvují všechny 3 základní očkovací dávky, ale na přeočkování se již nedostaví. Každý by si měl proto hlídat platnosť své ochrany.

Akční nabídka
MOJE AMBULANCE:

očkovací vakcína FSME
vč. aplikace 840 Kč

GDPR VE ZDRAVOTNICTVÍ

Osoby pracující ve zdravotnictví přicházejí každodenně do kontaktu s množstvím osobních údajů. Na základě Nařízení o ochraně osobních údajů (GDPR), které vejde v účinnost již 25. května 2018, musejí subjekty poskytující služby ve zdravotnictví očekávat řadu praktických změn.

Obecně

Předmětem GDPR je co nejvíce ochránit fyzické osoby, jejichž osobní informace by měly být (zejména v oblasti zdravotnictví) přísně chráněny před porušením jejich zabezpečení, tedy byť i náhodnému zničení, ztrátě, změně, nebo i neoprávněnému poskytnutí nebo zpřístupnění.

Jedním z možných omylů je myslet si, že se GDPR týká pouze oblasti IT bezpečnosti. Hlavní myšlenkou je celkové vyřešení zabezpečeného přístupu k datům. Nové nařízení tedy řeší i fyzickou, personální a administrativní bezpečnost. Nemalou součástí je také nastavení interních postupů a procesů v ordinaci. Díky tomuto zákonu budou mít pacienti větší kontrolu nad svými zdravotními údaji.

Kdo se musí GDPR řídit?

GDPR se musí řídit všichni ti, kteří údaje fyzických osob zpracovávají (tedy jakkoli s nimi operují). Může se jednat například o praktické lékaře, pečovatele, optiky, zubní ordinace a další.

Tito správci osobních údajů budou muset být schopni prokázat, že zpracovávají osobní údaje podle všech požadavků GDPR. Bude nutné přijmout nebo rozšířit technická a organizační opatření.

MOJE AMBULANCE, a.s. se na novou legislativu (GDPR) intenzivně připravuje.

Zřizujeme pozici pověřence pro ochranu osobních údajů ve zdravotnictví a ve spolupráci s přední advokátní kanceláří zabývající se touto legislativou. Identifikuje a implementuje opatření vedoucí k zajištění souladů procesů, technologických řešení a nařízení GDPR.



DIABETICKÁ RETINOPATIE

Diabetes mellitus (cukrovka) je závažné onemocnění spojené s nedostatkem hormonu inzulínu, jimž trpí v České republice více než 900 000 lidí. Tato nemoc s sebou bohužel nese i mnoho vážných zdravotních komplikací. Jednou z nich je i diabetická retinopatie, při níž dochází k poškození oční sítnice.

Koho nejvíc ohrožuje

Diabetická retinopatie většinou propuká po deseti letech trvání nemoci, ale tento údaj je velmi individuální – může se objevit mnohem dříve, s různou intenzitou, anebo k ní vůbec nemusí dojít.

Často se stává, že pacienti s cukrovkou o tom, že onemocněli diabetickou retinopatií, dlouhou dobu vůbec nevědí. Může se jim zdát, že občas vidí zamlženě, rozostřeně, ale tento jev přikládají například větší únavě nebo dlouhodobé práci na počítači, a nedávají si jej do souvislosti se svou nemocí.

Co způsobuje

Na onemocnění se přijde až ve chvíli, kdy oftalmolog při vyšetření očního pozadí zjistí, že drobné cévky sítnice jsou rozšířené. Postupně dochází ke krvácení do sítnice a v důsledku toho k jejímu otoku (nazývá se makulární edém) právě v místě, které rozhoduje o kvalitě a ostrosti našeho vidění. Poškození sítnice se pak začne projevovat rozostřeným viděním.

Zhoršené prokrvování sítnice má za následek vznik drobných cévek, které se tvoří v nedokrvené tkáni, ale jsou velmi křehké, praskají, a tím dochází k dalšímu krvácení. Vidění se tak neustále zhoršuje.

Možnosti léčby

Samotná léčba sítnice spočívá v tzv. fotokoagulaci, což je – velmi laicky řečeno – srážení krve vlivem laserových paprsků. Takto se zničí nově vytvořené cévky, které by mohly způsobit další krvácení do sítnice. Pomáhají také látky přispívající ke kvalitě cévních stěn, jako je například kalcium dobesilát, a léky snižující srážlivost krve a předcházející vzniku otoků.

Jako u všech onemocnění je ale i v případě diabetické retinopatie nejdůležitější prevence. Ta spočívá v přísném dodržování všech lékařských doporučení vedoucích k udržení stálé hladiny cukru v krvi a také v pravidelných kontrolách u očního lékaře.

Víte, že

- Podle statistických údajů vzrostl za posledních 25 let počet diabetiků v České republice dvojnásobně!
- Důvodem je náš špatný životní styl – nevhodná strava, kouření, nedostatek pohybu...
- Například v roce 2013 u nás trpělo diabetickou retinopatií, očním onemocněním v důsledku cukrovky, 102 783 lidí.

MALÉ ZDRAVÍ – JIŽ 2X V OSTRAVĚ

Naše partnerská síť praktických lékařů pro děti a dorost se rozrůstá – od podzimu 2017 najdete MZ i v městské části Poruba v těsné blízkosti MA. Pobočka má stále volné kapacity a přijímá nové pacienty. Nahlédněte s námi, jak to u porubských dětí vypadá.

Jak moc v těsné blízkosti MA?

Devět let se do recepce porubské pobočky MA vcházelo dlouhou nevyužitou chodbou a za tajemnými dveřmi na jejím konci byl ukrytý obrovský sklad. Byla by škoda těchto prostor nevyužít. Návaznost lékařské péče od miminka po důchodový věk je zde vzdálena doslova 3 metry. Během dvou měsíců vznikla z prázdných prostor nová pobočka MALÉHO ZDRAVÍ a klientům MA jsme zvětšili čekárnu.

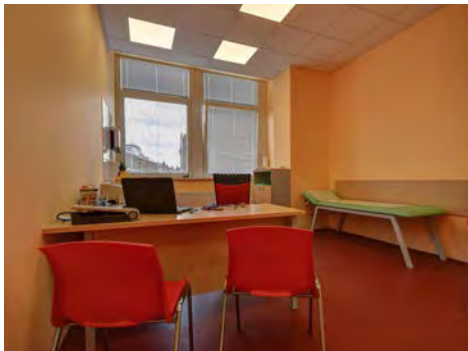
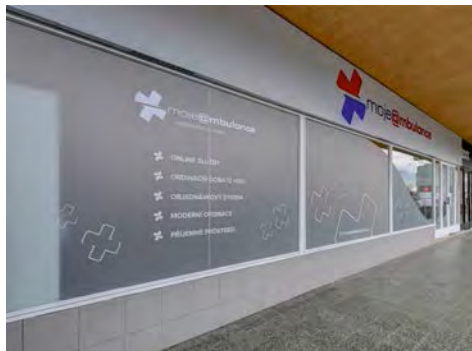
Posuďte sami, jak se vstup do MA změnil?



NOVÁ MĚSTA ... NOVÉ POBOČKY MOJE AMBULANCE

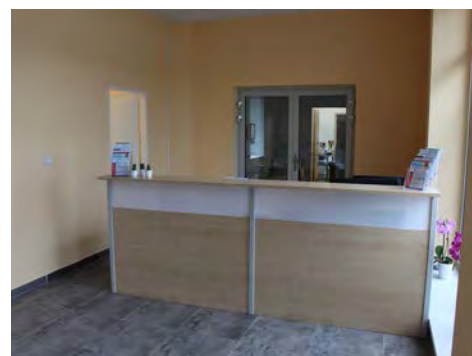
PARDUBICE

Již několik let jsme na našich stránkách avizovali záměr otevřít pobočku MA v pardubickém kraji. Přes všechny prvopočáteční problémy, které náš záměr doprovázely, byl první ordinační den 12.3.2018. Spolupráce v Pardubicích byla zahájena převzetím ambulance MUDr. Kotáska, který i nadále zůstává členem týmu a vedoucím lékařem nové pobočky. Vedoucí sestrou pobočky je Kateřina Krupová. Pobočku naleznete na adrese Palackého třída 1932, 530 02 Pardubice, naproti OC.



FRÝDEK – MÍSTEK

V době, kdy si čtete tento magazín, je nejnovější frýdecko-místecká pobočka otevřena jen několik málo týdnů. Tak jako všechny ostatní pobočky jsme se jí snažili umístit do dobře dostupného místa jak pro dojezd autem tak i městskou hromadnou dopravou. Vedoucí sestrou je Lenka Čubová a vedoucím lékařem MUDr. Miroslava Wechová.



Obě pobočky přijímají nové pacienty. Více informací o pobočkách naleznete na webových stránkách www.mojeambulance.cz

MOJE AMBULANCE MINI

Vážení klienti, jak už někteří z vás možná zaregistrovali, od podzimu 2016 postupně otevíráme další a další tzv. malé pobočky, které dostaly, na základě průzkumu mezi vámi klienty, přívlastek MINI. Víte, v čem se liší od svých velkých sester?

Pobočky MOJE AMBULANCE MINI jsou situovány na okraji velkých měst a nabízejí svým klientům stejné služby jako ostatní, kromě 12hodinové ordinační doby. Vzhledem k velikosti malých poboček byla ordinační doba stanovena na polovinu, tedy 6 hodin denně (pouze v pracovní dny).

O klienty je ale dobře postaráno. V akutních případech mohou využít kteroukoli pobočku MOJE AMBULANCE. Administrativu jako výpisy a různá potvrzení je ovšem nutné řešit na registrující pobočce.