



NEJČASTĚJŠÍ PORANĚNÍ KLOUBŮ V ZIMNÍM OBDOBÍ

V zimním období při náledí či při zimních sportech jsou naše klouby zatěžovány daleko více než jindy v roce. Nejčastěji se vyskytují podvrtnutí hlezenního kloubu (kotníku), dále pak poranění měkkých částí kolena (vazů, menisků, kloubního pouzdra) podvrtnutím a přímým nárazem, poranění ramenního skloubení s velmi častou luxací (vykloubením).

Projevy jsou až na vykloubení velmi podobné. Jedná se o bolest, otok, hematom, omezenou hybnost, výpotek v kloubu. Vykloubení se projevuje deformitou kloubu a tzv. pérovým odporem v kloubu s nemožností pohybu v dané končetině.

Jako první pomoc v terénu je nezbytné znehybnění poraněného kloubu a chlazení, které sníží bolest, zamezí zhoršení poranění a rozvoj otoku.

Jako další postup je nutné vyhledat ošetření na příslušné chirurgické ambulanci, na kterou se může poraněný dostavit rovnou, tedy bez doporučení praktického lékaře.

Chirurg pak RTG snímkem vyloučí trauma skeletu a provede definitivní ošetření poranění.



ÚVODNÍ SLOVO

Vážení klienti,

i na mne vyšla milá povinnost vám představit jednu z oblastí marketingu, která spadá do mé kompetence. Tou je přímé oslovení nových potenciálních klientů. Pravda, je to oblast v dnešní době trochu nepopulární, ale jak jinak byste se o našich 20 pobočkách po celé ČR dozvěděli.

Díky síti obchodních zástupců, se kterými se setkáváte na ulici nebo na běžných nákupu v obchodních centrech, se vám snažíme nabídnout službu, která u nás doposud chyběla. Některé nabídky jsou zdařilé, některé už méně, ale i tak je tento marketingový nástroj pro společnost stěžejní. Na základě vašich postřehů, které bezprostředně sdělujete obchodním zástupcům, se taktéž snažíme naše služby neustále zdokonalovat a přicházet s řadou novinek, které vám ve spolupráci s námi ulehčí starost o vaše zdraví.

Ing. Roman Kupiec
referent marketingu
MOJE AMBULANCE a. s.

OMRZLINY

V zimním období nás kromě častých úrazů ohrožují také omrzliny. Vznikají při teplotách kolem 0 stupňů Celsia a nižších za spolupůsobení větru a těsného oděvu. Dochází k poruše proudění krve drobnými cévami s následným srážením krve, poruchou propustnosti cév a později k odumření tkání.

Podle hloubky postižení rozdělujeme omrzliny na tři stupně. První stupeň se projevuje místním začerváním kůže, druhý stupeň tvorbou puchýřů a třetí stupeň odumrtí tkáně.

Při prvotním ošetření omrzlin prvního stupně vystačí lehké tření suchými šátkami a aktivní pohyb, u druhého a třetího stupně je nezbytné sterility krytí postižené oblasti a neodkladné ošetření na úrazové ambulanci.



JAK ZDRAVĚ HUBNOU

Vánoční svátky i nový rok 2015 jsou již za námi a řada z nás řeší otázku, jak zhubnout nabytá kila, která jsme nabrali po jídání různých dobrot, cukroví a vysedáváním u televize. Mnoho z nás se s problémem nadváhy či obezity potýká již delší dobu. Ve sdělovacích prostředcích se objevuje řada takzvaných zaručených receptů na hubnutí, avšak většina z nich je neúčinná, nebo nevedou dlouhodobě k udržení poklesu hmotnosti.

Co nadváhu a obezitu způsobuje?

Příčinou je dlouhodobá energetická nerovnováha, která je způsobena a udržována zvýšeným energetickým příjmem, jenž překračuje energetickou potřebu konkrétního jedince. Jestliže je příjem energie ve srovnání s výdejem vyšší, dochází ke vzniku pozitivní energetické bilance, kdy je nadbytečně zkonsumovaná energie ukládána ve formě triglyceridů do tukových buněk s následným vzestupem podílu tělesného tuku. Pozitivní energetická bilance vzniká jako důsledek nevhodného životního stylu charakterizovaného konzumací tučných a sladkých jídel s vysokou energetickou vydatností, nedostatečným příjmem vlákniny a poklesem výdeje energie.

Jak objektivně zjistit nadváhu či obezitu?

K diagnostice nadváhy a obezity se užívá index tělesné hmotnosti - BMI (body mass index), který se počítá následovně: hmotnost v kilogramech/výška v metrech na druhou. Jako nadváha se hodnotí BMI od 25 kg/m², obezita od 30 kg/m². Existují dva typy obezity - centrální, mužský typ obezity, který je zdravotně velmi rizikový, tuk je hromáčen v oblasti břicha, a ženský typ obezity, který je méně rizikový a tuk se ukládá v oblasti hýždí a stehen. K rozlišení slouží měření obvodu pasu, kdy za centrální obezitu považujeme u mužů obvod pasu nad 94cm a u netěhotných žen nad 80 cm.

Přináší nadváha a obezita nějaká rizika pro naše zdraví?

Nadváha a obezita ohrožuje naše zdraví nadměrným opotřebením a poškozením kyčelních a kolenních kloubů s rozvojem artrózy, onemocněním páteře, hypertenzí, aterosklerózou se zvýšeným rizikem infarktu myokardu, cévní mozkové příhody, dále pak cukrovkou, ale i zvýšeným rizikem úrazu a zhoršeným hojením ran. U pacientů s obezitou

bylo zaznamenáno vyšší riziko nádorů trávicího ústrojí, gynekologických nádorů i karcinomu prsu.

Jak můžeme s nadváhou a obezitou bojovat?

Základem boje s nadváhou je nízkenergetická dieta s omezením příjmu tuků a jednoduchých cukrů, které lze dosáhnout radikálním snížením konzumace tučného vepřového masa, tučných uzenářských výrobků, tučného drůbežního masa, plnotučných mléčných výrobků, cukrárenských výrobků, slazených minerálních vod, sirupů a alkoholu (v České republice především piva).

Obecně je nutno snížit energetickou denzitu potravin a nápojů (množství energie v potravě), snížit velikost konzumovaných porcí, nevynechávat snídane a vynechat konzumaci jídla v noční době. Poklesu energetické vydatnosti potravin lze docílit snížením obsahu tuků a koncentrovaných jednoduchých sacharidů a zvýšením obsahu vlákniny a vody. Celkový úbytek příjmu energie by měl představovat 15 - 30 % ve srovnání s původním příjmem energie obézní osoby, která je váhově stabilní. Změna stravovacích zvyklostí je pro člověka často obtížná, a proto je nutné ji provádět pozvolna.

Nedílnou součástí zdravého hubnutí je i fyzická aktivita. Cílem fyzické aktivity by měla být redukce sedavého způsobu života a zvýšení denních aktivit (procházka, chůze do schodů, jízda na kole, plavání, posilování s minimální zátěží nebo jen s vahou vlastního těla). Postupné zvyšování fyzické zátěže, především v mimopracovních volnočasových pohybových aktivitách, se podílí na spalování tukových zásob. Doporučuje se aerobní fyzická aktivita dynamického charakteru, kterou osoba provádí 5x týdně po dobu 45 minut s intenzitou 60 - 70 % maximální tepové frekvence navíc ke své původní fyzické aktivitě (orientační výpočet u zdravých osob je 220 - věk a 60 - 70 % z vypočtené hodnoty).

Co dělat, když redukční dieta a fyzická aktivita nezabírají?

V případě neúspěchu výše uvedené redukční diety a fyzické aktivity je vhodné navštívit svého praktického lékaře na pobočce Moje ambulance, který provede nezbytná vyšetření, dle nichž může redukci hmotnosti podpořit vybranými léky, nebo vás nasměrovat do odborných ambulancí zabývajících se léčbou obezity.

Všem, kteří se s nadváhou či obezitou potýkají a rozhodli se s ní v novém roce 2015 bojovat, přeji mnoho úspěchů.

MUDr. Pavel Nawrat
lékař MOJE AMBULANCE a.s.



MOJE AMBULANCE INFORMUJE

ROZŠÍŘUJEME POBOČKU V PLZNI

Vzhledem k velkému zájmu obyvatel Plzně o naši pobočku a kvůli nevyhovujícím prostorám jsme v polovině ledna začali pobočku rekonstruovat.

Naši klienti se tak mohou těšit novou a prostornější pobočkou. Stavební práce budou trvat přibližně měsíc při co nejmenším omezení provozu.



VYHLEDÁVÁNÍ NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH

Také se vám stává, že hledáte na webových stránkách MOJE AMBULANCE nějakou informaci a nevíte, kam se podívat? Tomuto problému již odzvonilo!

Již nyní na stránkách naleznete pomocnou kolonku, která vám pomůže hledat podle klíčových slov.



ROK 2014 MOJE AMBULANCE V ČÍSLECH

Máme za sebou rok 2014, a proto bychom se s vámi rádi podělili o pár statistik vycházejících z našich poboček.

Počet ošetřených pacientů	486 000
Předepsáno antibiotik	37 800
EKG	13 500
Očkování proti tetanu	5 000
Očkování proti chřipce	2 600
Chronické onemocnění	5 000
Prevence	43 200
CRP	36 500








ZALOŽTE SI SVŮJ PROFIL A VYUŽÍVEJTE V PLNÉM ROZSAHU NAŠE ONLINE SLUŽBY!

Již skoro tři roky funguje portál Online ambulance, díky kterému máte důležité informace a lékaře po ruce všude tam, kde se připojíte k internetu. Veškeré online služby jsou pro klienty MOJE AMBULANCE zcela zdarma. Stačí se pouze zaregistrovat. Více informací na www.onlineambulance.cz.

30KORUNOVÝM POPLATKŮM U LÉKAŘE ODZVONILO

S novým rokem došlo k jedné zásadní a dlouho očekávané změně ve zdravotnictví. Novelou zákona č. 256/2014 Sb. se k 1. 1. 2015 ruší třicetikorunové poplatky u lékařů a za recept v lékárnách. Poplatek 90 Kč za pohotovost i nadále zůstává zachován.



-  Online diagnostika
-  Encyklopedie nemocí
-  Online kalkulačka nemocí
-  Online poradna
-  Online lékař
-  Moje zdravotní karta
-  Můj kalendář

PŘEDSTAVUJEME NAŠE POBOČKY

V prvním čísle roku 2015 se vydáme z hlavního města republiky na sever, kde má MOJE AMBULANCE hned 3 pobočky. Nejnovější pobočku v Ústí nad Labem jsme vám představovali již při jejím otevření v lednu 2014. Nyní se podíváme na zbývající dvě.

LIBEREC

Liberecká pobočka oslavila začátkem roku 2015 dva roky fungování a za tuto dobu si získala přízeň 5 000 obyvatel Liberce a okolí. Pobočka je umístěna v přízemí obchodního centra Forum Liberec.

Vedoucí lékařkou je MUDr. Olga Svobodová a sesterský personál řídí vedoucí sestra Jana Balšánková, DiS.



MLADÁ BOLESLAV

Pobočka v Mladé Boleslavi poprvé otevřela dveře svým pacientům první květnový den roku 2008. Během necelých 7 let provozu ji pravidelně navštěvuje 6 000 klientů. Pobočka se nachází v administrativní části nákupního centra Bondy.

Tým lékařů vede již několik let vedoucí lékař MUDr. Marián Mudroch, vedoucí sestrou je od otevření pobočky Romana Staňková.



POCHVALY, STÍŽNOSTI, NOVÉ NÁPADY A PŘIPOMÍNKY

Každý váš pozitivní i negativní příspěvek je pro nás velmi důležitý a pomáhá nám neustále vylepšovat naše služby. Neváhejte nás tedy kontaktovat.

- zákaznická linka – 598 598 900
- e-mail – sekretariat@mojeambulance.cz
- sociální sítě – Facebook, Twitter, Google Plus
- www.mojeambulance.cz/dotaznik

