



PÁSOVÝM OPAREM je ohroženo více než 95 % dospělé populace.



Chraňte se před akutní bolestí, nechte se očkovat!

ZOSTAVAX®

Prášek a rozpouštědlo pro injekční suspenzi v předplněné injekční stříkačce
Očkovací látka proti pásovému oparu (herpes zoster) (živá)

První a jediná vakcína proti pásovému oparu a postherpetické neuralgii (PHN)

Pásový opar vyvolává stejný virus, který způsobuje plané neštovice. Tento virus vaše tělo nikdy neopustí, zůstává ve vašem nervovém systému a později se může projevit jako pásový opar. **Přes 95 % dospělé populace** prodělalo plané neštovice, a tudíž **je ohroženo pásovým oparem**. V mladém věku je váš imunitní systém natolik silný, že si nad virem udrží kontrolu. S přibývajícím věkem váš imunitní systém slábne a pro pásový opar je snazší prolomit obranu vašeho těla. **Po dosažení věku 50 let riziko rozvoje pásového oparu významně roste.** Vakcína **ZOSTAVAX** posilí vaši buněčnou imunitu a pomáhá vám ochránit se před pásovým oparem a jeho následky. Vakcína **ZOSTAVAX** je určena pro osoby starší 50 let a podává se v jedné injekční aplikaci.

www.pasovyopar.cz

JAKO JE TOMU U VŠECH VAKCÍN, NEMUSÍ OČKOVÁNÍ VAKCÍNOU ZOSTAVAX ZAJISTIT OCHRANU VŠECH OČKOVANÝCH JEDINCŮ. TENTO PŘÍPRAVEK JE VÁZÁN NA LÉKAŘSKÝ PŘEDPIS A NENÍ HRAZEN Z PROSTŘEDKŮ VEŘEJNÉHO ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ. PŘED POUŽITÍM SI PEČLIVĚ PŘEČTĚTE PŘÍBALOVOU INFORMACI.



Copyright © (2015) Merck & Co., Inc. Všechna práva vyhrazena.
Merck Sharp & Dohme, s.r.o., Evropská 2588/33a, 160 00 Praha 6
Tel.: 233 010 111, Fax: 233 010 133
www.msd.cz

03-2016-VACC-1110597-0000

ÚVODNÍ SLOVO

Vážené dámy a pánové,

v tomto čísle se na vás obracím jménem zaměstnanců jiho a středomoravských poboček, jejichž jsem ředitelem. Uplynulé čtvrtletí bylo pro všechny velmi hektické. Vlna viróz, která se několikrát opakovala opravdu prověřila kapacity a možnosti všech ambulancí nadoraz.

Věřte, že i když jste možná kvůli náporu nemocných museli čekat déle než jste u nás zvyklí, dělali všichni absolutní maximum pro vaše rychlé a kvalitní ošetření. Enormní průběh této epidemie, která byla výrazně silnější než v minulých letech, jsme viděli ve všech činnostech našich poboček. Jen pro vaši zajímavost, například testů CRP, tedy vyšetření, které se provádí pro potvrzení či vyvrácení bakteriologické infekce a tedy nutnosti nasadit antibiotika se spotřebovalo dvakrát více než v minulém čtvrtletí a celkem jsme 21 tisícům z vás píchli do prstu.

Doufám, že jste všechny virózy a nachlazení, snad i díky nám, zvládli a můžete se v plném zdraví těšit na teplé jaro a letní měsíce plné slunce.

Přeji vám pevné zdraví a veselou mysl.

Ing. Marcel Kotásek
Člen představenstva
MOJE AMBULANCE a. s.

NELÉČENÁ RÝMA TRVÁ TÝDEN, LÉČENÁ 7 DNŮ

Co je to rýma a jak se projevuje?

Podle posledních výzkumů se zjistilo, že rýma probíhá jako zánět sliznic nosní dutiny a současně i vedlejších nosních dutin, které jsou na počátku v naprosté většině způsobeny viry přenášenými se kapénkovou cestou. Projevem je zpočátku pocit pálení v nose či krku, pak pocit ucpaného nosu způsobený otokem sliznic, dále pak výtokem čirého vodnatého hlenu, který se po 3 dnech stává hustějším. Mezi celkové příznaky patří nechutenství, malátnost a občas lehce zvýšená teplota.

Léčit, či neléčit rýmu?

Odpověď zní ano, léčit. Užíváním preparátů, které snižují otok sliznic, usnadníme drenáž vedlejších nosních dutin, a tím zabráníme stagnaci hlenů, které jsou živnou půdou pro bakterie, jež by mohly oslabené sliznice napadnout a způsobit pak vážnější zánětlivé komplikace vyžadující léčbu antibiotiky či zásah specialisty otorhinolaryngologa. Součástí léčby je podpurná léčba vitamíny, klidový režim a při horečce antipyretika typu paracetamolu.

KOURENÍ – JEDNA Z NEJBĚŽNĚJŠÍCH DROG LIDSTVA

Výskyt kouření v České republice

Kouření tabáku je nejčastější příčina úmrtí, které lze předejít. V České republice ročně zemře zhruba 18 000 lidí na nemoci způsobené kouřením. Je to téměř 1/5 všech úmrtí v ČR. Téměř 2/3 těchto pacientů zemře v produktivním středním věku. Kouření u nás holduje 30 % populace. Zarážející je však dramatický nárůst kouření u mladé generace, kde dosahuje téměř 50 %, a to hlavně u žen. Naprostá většina kuřáků zkouší přestat bez cizí pomoci. Úspěšnost těchto pokusů bez odborné asistence je pouze cca 2 %.

Jaké negativní účinky má kouření na lidský organismus?

Kouření způsobuje celou řadu nemocí u samotného kuřáka, jako je chronický zánět průdušek, chronická obstrukční plicní nemoc, zhoubné nádory plic, průdušek, krku, úst, jazyka. Dále pak oslabení sliznic dýchacích cest a imunitního systému s následným zvýšeným výskytem infekcí dýchacích cest a jejich horším a často komplikovaným průběhem. Zhoršení astmatu, impotence, neplodnost, srdeční infarkt, mozková mrtvice, ischemická choroba dolních končetin, vyšší nemocnost, zvýšená tvorba vrásek a rychlejší stárnutí pleti, dřívejší šedivění a vypadávání vlasů.

Kouření znamená i rizika pro okolí. Řadíme sem zvýšené riziko rakoviny plic a srdečního infarktu u partnera a dětí, vyšší výskyt kuřáctví u dětí, nízká porodní hmotnost u dětí kuřáček, zvýšení rizika náhlé smrti u novorozence, záněty středního ucha a dýchacích cest i astma u dětí kuřáků.

JAK POSTUPOVAT, KDYŽ CHCI PŘESTAT KOUŘIT?

- Pokud se rozhodnete přestat kouřit, měli byste se obrátit na svého praktického lékaře, který vám bude pomocníkem a průvodcem při tomto nesnadném úkolu.
- Lékař vám pomůže vytvořit plán, jak zanechat kouření, a domluví se s vámi na pravidelných kontrolách.
- Nejprve se stanoví datum – tzv. „den D“, nejlépe během následujících 2-3 týdnů, kdy by měla být od tohoto dne naprostá abstinence.
- Měli byste informovat své okolí o rozhodnutí zanechat kouření a požádat je o podporu (rodinní příslušníci, spolupracovníci atd.).
- U svého lékaře byste se měli informovat a připravit se na případné počáteční problémy a abstinenci příznaky, které lze tlumit náhradní terapií nikotinem ve formě žvýkaček, náplastí, inhalátorů, podjazykových tablet. Všechny tyto přípravky jsou volně prodejné. Léčba těmito přípravky by měla trvat 12 týdnů. Dávkování lze vypočítat podle vzorce:
 - počet cigaret/den $\times 2$ = počet mg nikotinu/den. U silných kuřáků může lékař předepsat lék Bupropion SR, který lze s nikotinovými preparáty kombinovat.
 - V domácnosti a ve vašem okolí je nutno odstranit tabákové výrobky, popelníky, nezdržovat se v zakouřených prostředích.
 - Zpočátku je vhodné také nepít alkohol a kávu, protože abstinence od alkoholu a kávy na počátku nekouření zlepšuje sebeovládání a usnadňuje abstinenci od tabáku.
 - Při opakovaném pokusu zanechat kouření je nutné se poučit z pozitivních i negativních zkušeností z minulých pokusů o abstinenci od tabáku.
- Důležité je rozpoznávat spouštěče, tedy podněty aktivující závislost, a používat způsoby, jak je zvládat, nebo se jim vyhnout. K typickým spouštěčům patří negativní emoce (lze mírnit relaxační technikou nebo tělesným pohybem), společnost kuřáků (navrhnout kuřákům ve společné domácnosti, aby přestali kouřit v přítomnosti odvykacího kuřáka), alkohol, bažení po tabáku (lze překonat připomenutím si nevýhod kouření, odvedením pozornosti, změnou činnosti).
- Na počátku zanechání kouření bývá často zvýšení hmotnosti v průměru o 3-5 kg, kterému lze předejít omezením energetického příjmu, zvýšenou tělesnou aktivitou a dostatečnou farmakoterapií.
- Dobré je najít si ve svém okolí vhodnou osobu, se kterou byste mohli mluvit o vzniklých potížích a která by vám pomohla zvládat obtížné situace.
- Případný nezdar abstinence nepovažovat za tragédii, ale za zkušenost, ze které se lze poučit.

Závěrem bych chtěl vám všem, kteří jste se rozhodli zanechat kouření, popřát mnoho úspěchů a zároveň vás vyzvat, abyste neváhali využít služeb MOJE AMBULANCE, a. s., kde je vám k dispozici tým našich zdravotníků.

MUDr. Pavel Nawrat



MOJE AMBULANCE INFORMUJE



V PLZNI MÁME VĚTŠÍ POBOČKU

Již v lednovém čísle jsme vám avizovali stavební práce na pobočce v Plzni.

Po dobu jednoho měsíce zde především o víkendech kvůli co nejmenšímu omezení provozu pobočky probíhaly stavební úpravy, které měly ke stávající pobočce připojit dalších 30m². Výsledkem toho všeho je prostornější čekárna, nový bezbariérový záchod, koutek pro EKG a nová ordinace lékaře.

A když už pobočka změnila svůj interiér, pozadu nesměla zůstat ani venkovní část. Vchodové dveře dostaly nový moderní polep.

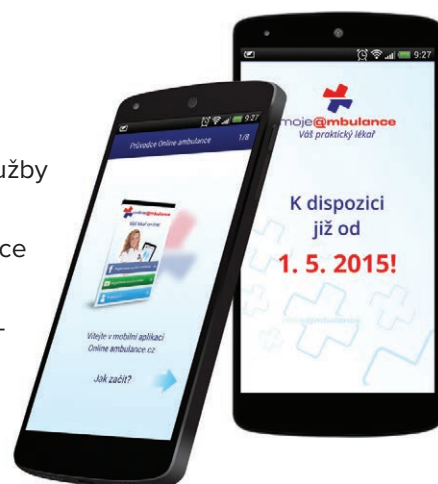
PŘIPRAVUJEME AKTUALIZACI MOBILNÍ APLIKACE

V roce 2014 proběhlo v rámci Online ambulance mnoho změn, především nové služby jako Můj kalendář, Moje zdravotní karta, Online kalkulačka zdraví.

Žádná z těchto změn se bohužel ihned nepromítla do již existující mobilní aplikace a byla dostupná pouze na webových stránkách www.onlineambulance.cz.

MOJE AMBULANCE si je vědoma, že je nutné jít s dobou a neustále vše zdokonalovat, a proto již v tuto chvíli pracujeme na novém rozšíření mobilní aplikace.

K dispozici již od 1. 5. 2015!



ZÁSADY PREVENCE PŘED INFIKACÍ KLÍŠŤATY



PŘEOČKOVÁNÍ

Nezapomínejte na pravidelné přeočkování



REPELENT

Používejte pouze vhodné repelenty



OBLEČENÍ

Noste do přírody dlouhé světlé oblečení



JAK ČASTO SE PROTI KLÍŠŤOVÉ ENCEFALITIDĚ OČKUJE?

- Základní schéma tvoří 3 vakcíny během 1 roku.
- První přeočkování je u všech osob vždy po 3 letech.
- Další přeočkování je jednou dávkou po 5 letech do věku 49 resp. 60 let (dle druhu vakcíny). U starších osob je přeočkování vždy po 3 letech.
- Očkování lze zahájit v jakémkoli ročním období.



PŘEDSTAVUJEME NAŠE POBOČKY

Představování poboček se blíží ke konci a už nás čeká jenom hlavní město Praha. V Praze má MOJE AMBULANCE v tuto chvíli již 7 poboček, z nichž 2 ještě nemají ani rok. Odborným garantem pro celou Prahu je MUDr. Rastislav Roško, který je od počátku nedílnou součástí ambulancí v Praze.

PRAHA – OC BUTOVICE

Pobočka v obchodním centru Galerie Butovice je první a samozřejmě nejstarší pobočkou MOJE AMBULANCE v Praze.

Slavnostně byla otevřena první květnový den roku 2008 a sedm let svého fungování pečuje o zdraví necelých 11 000 obyvatel Prahy. Sesterský personál řídí vedoucí sestra Izabel Soukupová.



PRAHA – OC PLAZA

Druhá pobočka MOJE AMBULANCE byla otevřena na podzim roku 2010 v Praze 4.

Je situována v mezipatře obchodního centra Novodvorská Plaza. Díky dobré dopravní dostupnosti se těší oblibě již více než 9 tisíc obyvatel hlavního města. Tým zdravotních sester vede již několik let vedoucí sestra Petra Staudacherová, DiS.



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

