



PYLOVÉ ALERGIE

Patříte k lidem, kteří po zimě nevítají jaro? Řadíte se do skupiny lidí, kteří mají od jara do podzimu červený nos, rýmu, uslzené oči a věčně kýchají? Nebojte se, nejste sami. V České republice trpí pylovou alergií pětina populace.

JARNÍ OBDOBÍ KVETENÍ STROMŮ MÁME ZA SEBOU. NASTUPUJÍ TRÁVY A BYLINY.

Co je to alergie na pyl?

Alergie je přehnaná patologická reaktivita imunitního systému na neškodné látky z vnějšího prostředí. Alergických reakcí je celá řada, mohou vzniknout kdykoli během života a prakticky na cokoli. Jednou z nejčastějších alergií je tzv. polinóza neboli alergie na pyl – senná rýma, kdy se alergenem stává pyl různých rostlin. Probíhá sezónně a výrazně snižuje kvalitu života nemocného od jara do pozdního podzimu.

Co způsobuje alergii na pyl?

Spouštěčem jsou především pyly větrosprašných rostlin, které jsou opylovávány proudícím vzduchem nesoucím částice pylu do velkých vzdáleností. Pylová zrna se uchycují na sliznicích dýchacích cest, spojivek. Zrníčka při styku s vlhkým prostředím nabobtnají, prasknou a uvolní antigeny s enzymy, které narušují povrch sliznice. Poté pronikají hlouběji, kde je vychytávají imunitní buňky, které se aktivují a způsobují zánětlivou reakci.

Projevy alergie

Pylová alergie se projevuje rýmou, kýcháním, kašlem, svěděním očí, nosu a v krku, zarudnutím spojivek. Při nedostatečném léčení může vzniknout astma a záněty vedlejších nosních dutin.

Lze to léčit?

S akutními projevy alergie vám pomůže praktický lékař pomocí léků ze skupiny antihistaminik a kortikoidů, které zklidní akutní alergické projevy. Doporučujeme následnou návštěvu u specialisty (alergologická ambulance), kde vám určí konkrétní alergeny pomocí kožních testů a odběrů.

MUDr. Pavel Nawrat, lékař MOJE AMBULANCE, a. s.

	květen	červen	červenec	srpen	září	říjen
BYLINY						
Ambrózie			▲	▲	▲	▲
Drnavec	▲	▲	▲	▲	▲	
Jitrocel	▲	▲	▲	▲	▲	
Kopřivovité	▲	▲	▲	▲	▲	
Merlíkovité		▲	▲	▲	▲	
Pampeliška	▲	▲	▲	▲		
Pelyněk			▲	▲	▲	▲
Šťovík	▲	▲	▲	▲	▲	
TRÁVY						
Bojínek	▲	▲	▲	▲		
Jílek		▲	▲	▲		
Kostřava		▲	▲	▲		
Kukuřice			▲	▲	▲	
Lipnice	▲	▲	▲	▲		
Medyněk		▲	▲	▲		
Psárka	▲	▲	▲			
Pýr		▲	▲	▲		
Rákos				▲	▲	▲
Srha	▲	▲	▲	▲	▲	
Žito	▲	▲	▲			

ÚVODNÍ SLOVO

Rozhodli jsme se tradiční úvodní slovo ředitelky společnosti pozměnit a nově se každý čtvrt rok budete setkávat s dalšími osobnostmi MOJÍ AMBULANCE, které vám vždy poodhalí něco ze svého úseku.

Vážení klienti Mojí ambulance, změnu úvodního slova newsletteru začínáme u oddělení, které ji vlastně celou zapříčinilo.

Z pohledu marketingu je pro nás letošní rok rokem velkých změn. Všechny změny mají ale stejný cíl, a to kvalitní zákaznický servis a spokojeného klienta. Velmi si ceníme vašich návrhů, připomínek a stížností, protože nám ukazují naše nedostatky a také to, na co se máme soustředit.

Taktéž neustále pracujeme na zlepšení poskytovaných online služeb portálu Online ambulance. Pro letošní rok máme pro vás připraveno několik novinek, z nichž první dvě jsou již plně aktivní – Moje zdravotní karta a Online kalkulačka zdraví. Online služby se neustále vyvíjí, zdokonalují se a my nechceme zůstat pozadu. Proto se zaměříme i na stávající služby jako online poradna a diagnostika zdravotního stavu, která projde velkou aktualizací a doplněním informací.

Ing. Jana Kuchařová,
marketingová manažerka společnosti
MOJE AMBULANCE a. s.

MOJE AMBULANCE RADÍ, JAK NA TO!

OŠETŘENÍ POKOŽKY SPÁLENÉ SLUNCEM

Léto je v plném proudu a ze všech stran slyšíme, jak je důležité chránit si pokožku opalovacími krémy. Nevždy se nám ale podaří být v této ochraně důslední.

Jak tedy ošetřit spálenou pokožku?

Popálení kůže slunečními paprsky je stejné jako popálení ohněm. I zde se rozlišují stupně popálení a podle toho se odvíjí léčba.

Popáleniny 1. stupně se projevují zarudnutím kůže. Červené plochy doporučujeme chladit studenými obklady po dobu alespoň 2-3 hodin. Na postižené plochy je vhodné poté aplikovat Panthenol spray. Následně se raději vyhněte dalšímu slunění a pobývejte ve stínu.

Popáleniny 2. stupně se kromě zarudlé kůže projevují také tvorbou puchýřků. Puchýře je nutné sterilně krýt mastným tylem s jodovou masťou – doporučujeme Betadine mast. Postižená místa chlaďte nejlépe termoforem zabaleným do suchého ručníku. V případě potřeby navštivte lékaře.



ÚPAL, ÚŽEH? JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY? POZNÁTE ÚŽEH OD ÚPALU?

Co je to úpal?

Úpal vzniká při zvýšené námaze v prostředí s vyšší teplotou a vlhkostí. Projevuje se žízní, bolestí hlavy, silným pocením, zarudlým obličejem a později až šedým zbarvením pokožky s horečkou až 43 °C a se ztrátou vědomí.

Co je to úžeh?

Úžeh vzniká působením slunečních paprsků na hlavu člověka, kdy paprsky pronikají kůží a lebku a dráždí mozkové pleny. Příznaky jsou obdobné úpalu, výraznější jsou mozkové příznaky jako křeče, zvracení, bolesti hlavy a kolaps.

Jaká je prevence?

Nejlepší prevencí úpalu a úžehu je vyhnout se zvýšené tělesné námaze v teplém a vlhkém prostředí a nadměrnému slunění. Používejte opalovací krémy s vysokým UVA a UVB faktorem a chraňte se před přímým slunečním zářením pokrývkou hlavy a slunečníky.

První pomoc?

Postiženou osobu přesuňte do chladného stinného místa, podávejte chlazené nápoje, studené obklady popř. osprchujte vlažnou vodou. Při vážnějším průběhu (horečka, zvracení, křeče) kontaktujte lékaře.

OPATŘENÍ NA CESTÁCH DO ZAHRANIČÍ

Léto je tady a k němu neodmyslitelně patří letní dovolené v zahraničí. Některé z nás láká moře a pláže, jiní zase cestují za zážitky a poznáním nových míst. Bývá vám v dopravních prostředcích špatně? Bojíte se nákazy nebo nějaké střevní nemoci?

Pravidlo 6 x O při konzumaci jídel a nápojů

Obchod - nakupovat pouze v obchodech, ne na tržištích

Originál - nápoje a potraviny pouze v originálních baleních

Otevřít - před konzumací vždy potraviny otvírat z obalů

Oloupat - před konzumací oloupat ovoce a zeleninu

Omýt - před konzumací omýt potraviny tekoucí pitnou vodou

Ovařit - potravu nechat projít varem, nepoužívat led do nápojů

Tipy jak zatočit s nevolností v dopravních prostředcích: před jízdou a během jízdy jíst pouze lehká a netučná jídla, žádný alkohol, nečíst během jízdy, raději hledět kupředu a zrakem fixovat nějaký předmět, žvýkání, léky na nevolnost.

CO PŘIBALIT DO CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKY?

Připravili jsme pro vás výčet nejčastějších onemocnění, která vás mohou na dovolené potkat, včetně doporučených léků a zdravotních pomůcek.

ONEMOCNĚNÍ	DOPORUČENÉ LÉKY
Průjem	Endiaron, Imodium, Smecta
Horečka a bolesti	Panadol, Paralen, Ibalgin
Poštípání hmyzem	Fenistil gel
Popálení sluncem	Panthenol spray
Nevolnost	Torecan, Degan (na předpis)
Poruchy spánku	Hypnogen, třezalkový čaj
Zánět spojivek	Ophthalmo-Septonex

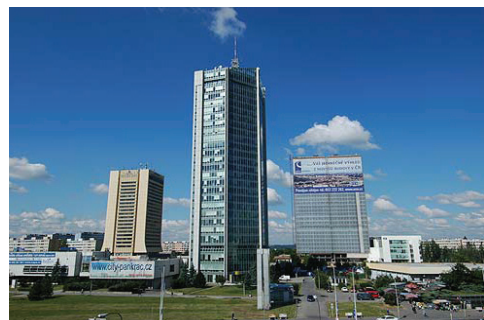
Zdravotní pomůcky: rychloobvaz, elastické obinadlo, náplast, dezinfekční prostředek, teploměr, malé nůžky, pinzeta.

MOJE AMBULANCE INFORMUJE

DEVATENÁCTÁ POBOČKA MOJÍ AMBULANCE OTEVŘENA

V minulém čísle jsme avizovali, že se dokončují stavební práce na nové pobočce v Praze Stodůlkách. Nic nám nestálo v cestě a slavnostně jsme ji otevřeli 15. května 2014 společně s nově zrekonstruovaným nákupním centrem Lužiny.

Pobočka se těší velké oblibě mezi obyvateli Prahy a necelé dva měsíce po jejím otevření ji navštěvuje 2 000 klientů.



I NADÁLE SE ROZRŮSTÁME – 7. POBOČKA V PRAZE – STAVEBNÍ PRÁCE VRCHOLÍ

V polovině června jsme položili pomyslný základní kámen stavebním úpravám prostor 20. pobočky Mojí ambulance.

Na novou pobočku se můžete těšit v Praze 4 – Nuslích v přízemí budovy City Empiria.

Otevíráme v průběhu srpna 2014 a již nyní se můžete do nové pobočky registrovat.

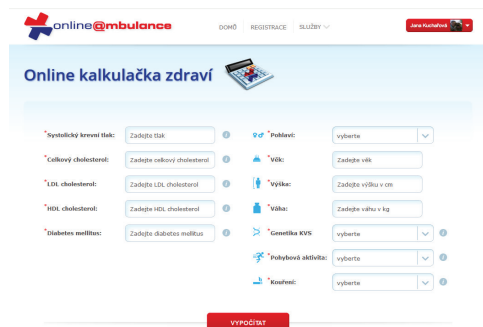
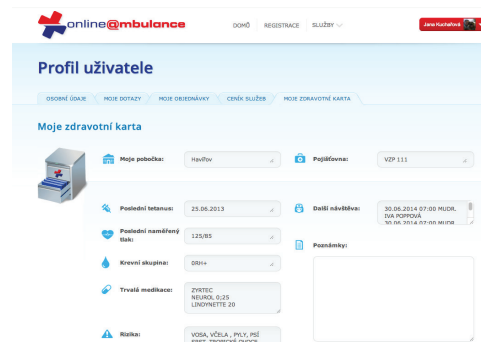
MOJE ZDRAVOTNÍ KARTA

Moje zdravotní karta je novým projektem Online ambulance, který vám umožní částečný náhled do vaší osobní zdravotní karty u praktického lékaře v Mojí ambulanci. Důležitá data o vašem zdraví jsou vám tak k dispozici kdykoli a kdekoli. Stačí k tomu pouze připojení k internetu.

Data v počítači lékaře plně korespondují s daty v Mojí zdravotní kartě. Každý den se tato data stahují z počítačů lékařů, a proto jsou zobrazené informace stále aktuální.

Komu je Moje zdravotní karta určena?

Moje zdravotní karta je určena všem registrovaným klientům Mojí ambulance. Podmínkou je registrace na online ambulanci (založení účtu) a aktivovaná její plná verze. Plnou verzi Online ambulance získáte absolvováním vstupní prohlídky a nahlášením e-mailu sestřičce na pobočce.



ONLINE KALKULAČKA ZDRAVÍ

Věděli jste, že hlavní příčinou úmrtí ve většině vyspělých zemí jsou kardiovaskulární onemocnění? V Evropě ročně zemře na kardiovaskulární onemocnění více než 4 milióny lidí. Riziko kardiovaskulárního onemocnění lze snížit. Je to na nás samotných. Změřte si míru vašeho rizika!

Kardiovaskulární onemocnění tvoří soubor onemocnění:

- Ischemická choroba srdeční
- Cévní mozková příhoda
- Ischemická choroba dolních končetin

Hlavní příčinou kardiovaskulárních onemocnění je ateroskleróza (kornatění cév). Na vzniku a progresi těchto onemocnění se podílejí jak vlivy vrozené, tak získané. Většina z těchto vlivů je ale ovlivnitelná.

Online kalkulačku zdraví zaměřenou na kardiovaskulární onemocnění naleznete na webových stránkách Online ambulance. Můžete si vypočítat, jaké kardiovaskulární riziko vám hrozí.

Jednoduchým zadáním hodnot rizikových faktorů zjistíte orientačně kardiovaskulární riziko na následujících 10 let. Dle procentuální hodnoty kardiovaskulárního rizika se ihned dozvíte o základních opatřeních, která můžete učinit. Samozřejmostí jsou odborné konzultace s lékaři v našich ambulancích.

PŘEDSTAVUJEME NAŠE POBOČKY

Pokračujeme v představování poboček a v tomto čísle bychom vám rádi přiblížili poslední dvě moravské pobočky – Zlín a Olomouc.

ZLÍN

Zlínská pobočka je nejmladší moravskou pobočkou Mojí ambulance. Začátkem tohoto roku oslavila své páté narozeniny a pečuje o zdraví více než 5 a půl tisíce obyvatel Zlína a okolí. Pobočka je situována v samotném centru města v 1. patře administrativní části parkovacího domu naproti zlínskému obchodnímu centru Zlaté jablko.

Na pobočce najdete tým sester, který zde funguje již od samotného založení pobočky v prakticky nezměněné sestavě pod vedením vedoucí sestry Veroniky Ševčíkové. Tým lékařů a lékařek, který je momentálně krátkodobě mírně pozměněn díky mateřským dovoleným našich lékařek, má na starosti vedoucí lékařka MUDr. Hana Březinová.



OLOMOUC

Olomoucká pobočka byla otevřena 1. února 2008 jako druhá nejstarší pobočka Mojí ambulance. Za dobu své existence jí svěřilo své zdraví více než 8 a půl tisíce obyvatel Olomouce, o které se nyní stará.

Zkušený tým 5 lékařů vede již čtvrtým rokem vedoucí lékařka MUDr. Renata Tichá, vedoucí sestrou je Alena Malénková. Pobočka se nachází na Janáčkově ulici v blízkosti Fakultní nemocnice Olomouc s dobrou možností parkování a dostupností městské hromadné dopravy.



VAŠE ZPĚTNÁ VAZBA NÁM NEUSTÁLE POMÁHÁ ZLEPŠOVAT NAŠE SLUŽBY!

Pokud máte tip na zlepšení služeb poskytovaných Mojí ambulancí či prostředí pobočky, neváhejte nás kontaktovat. Možnosti jsou následující:

- telefonicky: +420 598 598 900
- mailem: sekretariat@mojeambulance.cz
- na stránkách online ambulance či na facebooku
- nebo můžete vyplnit náš krátký dotazník, který naleznete na www.mojeambulance.cz/dotaznik

