

ŽIJEME DÉLE, ZDRAVÍ ALE MÁME PODLOMENÉ

Věk dožití se neustále prodlužuje a Česko není výjimkou. Zatímco v roce 1993 se muži dožívali průměrně 69 let a ženy 76,5 roku, v loňském roce se průměrný věk dožití pohyboval u mužů okolo 77 let, u žen pak kolem 83 let. Tím ale dobré zprávy končí. Naděje na dožití ve zdraví se v Česku dlouhodobě pohybuje okolo 62 let. Stále větší část života tak prožijeme v nemoci.



MUDr. Miroslav Urban, Ph.D., MBA, LL.M.
zdravotnický ředitel společnosti MOJE AMBULANCE

Je tento trend nevyhnutelný? Mezinárodní srovnání ukazují, že nikoli. Například obyvatelé Malty a Švédska zůstávají zdraví průměrně o deset let déle než Češky a Češi.

Podle **MUDr. Miroslava Urbana, Ph.D., MBA, LL.M.**, zdravotnického ředitele sítě **MOJE AMBULANCE**, je důvodů brzkého nástupu nemocí u českých seniorů hned několik. „Pokud nahlédneme například do nejnovějšího Zdravotního profilu Česka, který pravidelně zveřejňuje OECD, vidíme, že **jednou z významných příčin je nezdravý životní styl. Oproti ostatním Evropanům například pijeme mnohem více alkoholu.** Podle údajů z roku 2020 připadlo na dospělého Čecha v průměru 11,6 litru čistého alkoholu ročně, tedy o 1,8 litru více, než je celoujiný průměr.“

Dobře si nevedeme ani v udržování optimální tělesné hmotnosti. **S obezitou se v Česku potýká téměř pětina populace**, přičemž podíl osob s nadváhou nebo obezitou stále stoupá, zejména z důvodu nízké pohybové aktivity a špatných stravovacích návyků.

Z pohledu makroživin **konzumujeme příliš mnoho živočišných tuků a jednoduchých cukrů**, ale naopak **příliš málo kvalitních bílkovin**, tuků ze semen či ořechů a vlákniny, ovoce nebo zeleniny. Poslední dvě jmenované skupiny potravin zařazují podle průzkumů do svého jídelníčku v dostatečném množství pouze 7,5 % Čechů a Češek.

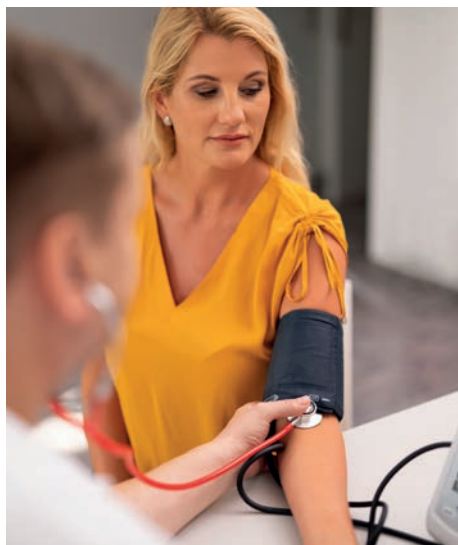
Přijít včas

Všechny tyto nezdravé návyky se s postupujícím věkem stále více podepisují na našem zdraví v podobě nemocí srdce a velkých cév, nadváhy, obezity, diabetu či nádorových onemocnění. Význam preventivních prohlídek přesto mnozí z nás stále podceňují.

Pravidelnou preventivní prohlídku u praktického lékaře absolvuje pouze třetina Češek a Čechů a 14 procent populace veškeré preventivní kontroly zcela zanedbává.

„Alarmující například je, že v zemi s jedním z nejvyšších výskytů rakoviny konečnicku a tlustého střeva dochází na potřebná preventivní vyšetření jen přibližně čtvrtina z těch, kdo na ně mají nárok. Drtivá většina kolorektálních karcinomů se přitom vyvíjí z takzvaných střevních polypů, které zůstávají dlouhé roky nezhoubné. Díky prevenci je mohou lékaři včas odhalit a odstranit dříve, než přejdou do stadia vzniku rakoviny,“ říká MUDr. Urban.

Včasný záchyt je neméně důležitý také u chronických onemocnění. Pomáhá předcházet komplikacím i přidruženým onemocněním a v některých případech může postup nemoci zcela zastavit. „To se týká již zmiňované cukrovky, kterou lze v raných stadiích pomocí redukce hmotnosti, změny jídelníčku a dodržováním léčebného režimu dostat pod kontrolu do stadia remise, aby nedocházelo k progresi daného onemocnění,“ dodává MUDr. Urban.



Očkováním proti Alzheimerově chorobě?

Senioři jsou náchylní nejen k civilizačním onemocněním. Vlivem méně výkonné imunity je také více ohrožují komplikace způsobené infekčními onemocněními, jako jsou respirační nemoci, chřipka, pneumokokové nákazy a jiné.

Těžkému průběhu zápalu plic a dalším vážným stavům lze předcházet očkováním, které je pro osoby ve věku nad 65 let hrazeno z veřejného zdravotního pojištění. Těto možnosti přesto využívá jen velmi málo seniorů.

Pro očkování proti chřipce si ke svému praktickému lékaři chodí přibližně čtvrtina z nich. Jednorázovou vakcínou proti pneumokokovým infekcím, které jsou jedním z vůbec nejčastějších původců zápalu plic u osob v seniorském věku, se nechalo očkovat jen 13,7 % dané populace.

Vakcinace přitom dokáže ochránit nejen před samotnou nákazou. Již delší dobu je známý fakt, že infekční onemocnění mohou být spouštěči autoimunitních chorob, jako je revmatoidní artritida, nebo mohou způsobit jejich další vzplanutí.

Nová rozsáhlá studie navíc poukazuje na to, že kupříkladu **očkování proti chřipce může snížit riziko rozvoje Alzheimerovy choroby až o 40 %**. To při počtu nemocných, který Státní zdravotní ústav odhaduje v Česku na přibližně 160 tisíc, představuje významné zlepšení zdravotního stavu celé populace seniorů.



Použité zdroje:

<https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/c0c44f04-cs.pdf?expires=1712566786&id=id&accname=guest&checksum=A525FAC759084925B9681783E53570BE>

https://www.irozhlaz.cz/zpravy-domov/umrtnost-okresy-regiony-priciny-umrti-srdce-rakovina-nehody_2401110500_jab

<https://www.uzis.cz/res/ff/008435/zdrroccz2021.pdf>

<https://koncepce.kancelarzp.cz/wp-content/uploads/2023/01/Delka-zivota-ve-zdravi.pdf>

<https://www.tribune.cz/medicina/zvysovani-proockovavosti-senioru-a-delka-zivota-ve-zdravi/>

<https://www.vfn.cz/aktuality/kazdy-treti-clovek-v-cesku-onemocni-rakovinou/>

VÍTE, ŽE...

NESCHOPENKU VÁM NEMUSÍ VYSTAVIT JEN VÁŠ PRAKTICKÝ LÉKAŘ!

Většina lidí má zažitě, že pro neschopenku musí ke svému praktickému lékaři. Vždyť je tam pro ni odesílají běžně i odborní ambulantní lékaři či doktoři z nemocnice. I když by neměli. Legislativa totiž říká něco jiného.

V době nemoci náleží zaměstnanci nemocenská. Tedy přesněji, prvních 14 dní nemoci je to náhrada mzdy, kterou hradí zaměstnavatel. Teprve od 15. dne nemoci přebírá štafetu Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) a vyplácí zaměstnanci, eventuálně také živnostníkovi, jenž si platí nemocenské pojištění, nemocenskou.

Abyste však k výplatě náhrady mzdy a později nemocenské mohlo dojít, musí zaměstnanec svoji nemoc doložit tzv. e-neschopenkou.

Kdo je ošetřující lékař?

Legislativa jasně definuje, kdo, respektive který lékař, vám má neschopenku vystavit. „Podle zákona o nemocenském pojištění vystavuje Rozhodnutí o dočasné pracovní neschopnosti ošetřující lékař pojištěnce. Tím se rozumí poskytovatel zdravotních služeb, který prostřednictvím svých lékařů poskytuje pojištěnci ambulantní, lůžkovou nebo lázeňskou léčebně rehabilitační péči.“

Jinými slovy, jde o lékaře, který má pojištěnce, tedy vás, v péči, sleduje váš zdravotní stav a zve vás na kontroly.

To znamená, že pracovní neschopnost nevystavuje a nevede vždy praktický lékař, není to jeho povinnost, jak se mnoho pacientů dosud často domnívá. Vystavuje ji ten lékař, který jako první zjistí stav, pro který se neschopenka vystavuje.

Praktičtí lékaři byli a jsou zneužíváni specialisty k vystavování a vedení neschopenky, která je indikována ze stavu, který vyžaduje vedení specialistou. Je proto zcela zbytečné, aby pacient po ošetření specialistou navštěvoval praktického lékaře s žádostí o vystavení neschopenky. Tu mu má dle aktuálně platné legislativy vystavit právě specialista.

Pokud tak neučiní, jedná se o zcela zbytečnou zátěž pro praktického lékaře a zcela zbytečný čas pacienta strávený v čekárně. Dodejme ještě, že nevystavením neschopenky se lékař, který tak měl učinit, dopouští správního deliktu. A může za něj být ze strany ČSSZ pokutován.



A jak je to s předepisováním lázeňské péče?

Zde je situace velmi podobná s neschopenkou. **Lázeňskou léčebně rehabilitační péči musí pacientovi jako nezbytnou součást léčebného procesu doporučit jeho ošetřující lékař.**

Je proto zcela zbytečné, aby pacient po ošetření specialistou ještě musel navštívit praktického lékaře s žádostí o vystavení lázeňské péče. Tu mu má ze zákona vystavit právě specialista.

V mnoha případech tak ušetříte jednu cestu k lékaři a získání příspěvku od zdravotní pojišťovny je díky tomu opět o něco jednodušší.



LÉČIVÉ ROSTLINY OBVYKLE POMÁHAJÍ KE ZLEPŠENÍ ZDRAVÍ, PŘI NESPRÁVNÉM UŽITÍ ALE MOHOU ŠKODIT

S přicházejícím létem roste zájem o léčivé rostliny.

Některé z nich můžeme hned začít sbírat a sušit, abychom je měli připravené třeba na zimu. A protože se snažíme žít v souladu s přírodou, snažíme se také pomocí bylinek zahnat řadu neduhů, které se v tuto dobu objevují. V zásadě je to v pořádku, jen bychom měli vědět, že **užívání léčivků má svá pravidla a že musíme být i obezřetní.** Někdy totiž mohou nadělat více škody než užítku.

Zdravý přístup

Léčení pomocí bylinek má spoustu výhod. Ale jen v případě, že ho provádíme ve všech ohledech správně. Rostliny bychom měli mít z dobrého zdroje, nebo pokud si

je sami sbíráme a sušíme, musíme to udělat podle určitých pravidel. Každá z léčivků totiž potřebuje pro sběr, sušení a skladování jiné podmínky. O tom všem je třeba se předem dobře informovat.

Také užívání nesmí být nahodilé. Nejen mezi exotickými, ale i mezi našimi rostlinami je řada těch, které mohou vážně ohrozit náš organismus a poškodit zdraví.

Důležité je i to, že **některé bylinky se mezi sebou nesmí kombinovat nebo míchat dohromady s léky.**

„S bylinkami by se mělo zacházet jako s léky a bylinkový čaj bychom nikdy neměli pít jen tak na žízeň. Nasazovat se mají pouze v případech konkrétních problémů,“ říká MUDr. Ludmila Mazytkinová, lékařka z pobočky MOJE AMBULANCE Praha Plaza.

Ta také apeluje na to, abychom se vždy při užívání poradili s odborníkem, a to jak přes bylinky, tak se svým lékařem.



NÁSTRAHY LÉTA

Také se už těšíte na koupání, výlety, grilování a další letní radovánky? Slunečné a teplé dny přinášejí spoustu zábavy, ale mají i svou temnou stránku v podobě přehřátí, otrav, úrazů a dalších nebezpečí.

Jak se jim vyhnout a užít si letní měsíce ve zdraví, vysvětluje MUDr. Ludmila Mazyłkinová, praktická lékařka pobočky MOJE AMBULAN-CE Praha Plaza.

Zrádné sluníčko

Vystavit se slunečním paprskům má řadu zdravotních přínosů: UV záření dopadající na pokožku stimuluje syntézu vitamínu D, který je důležitý pro zdraví kostí a zubů, podporuje obranyschopnost těla a přispívá k psychické pohodě. Pokud to ale se sluněním přeženeme, hrozí nám komplikace jako úžeh nebo bolestivé spálení pokožky, které může vést k rozvoji kožních nádorů včetně zákeřného melanomu.

„Úžeh se rozvíjí vlivem přímého působení slunce na oblast hlavy a šíje. Přehřátí hlavy se záhy projeví její bolestí, únavou nebo malátností, závratěmi, nevolnostmi, až zvracením,“ vysvětluje lékařka MUDr. Mazyłkinová.



Tomuto problému lze naštěstí snadno předcházet dodržáním několika jednoduchých pravidel. „**Vůbec nejdůležitější je důsledné nošení pokrývky hlavy. Měli bychom také myslet na dostatečný příjem tekutin. Mezi 11. a 15. hodinou, kdy je intenzita slunečních paprsků nejsilnější, bychom měli vyhledat stín a náročnější sportovní aktivity raději přesunout do ranních nebo večerních hodin.**

Úžeh jde často ruku v ruce se škodlivým spálením kůže. „Při pobytu na slunci by proto mělo být samozřejmostí pravidelné aplikování přípravků s vysokým UV faktorem,“ připomíná lékařka.

S pobytem na sluníčku se navíc neslučuje užívání řady léků. „Patří mezi ně i mnoho běžných léků, jako jsou analgetika, antibiotika, léky proti vysokému tlaku a mnohé další. V takových případech je třeba se před sluníčkem opravdu důsledně chránit, jinak hrozí výskyt alergií a dalších nežádoucích účinků,“ varuje MUDr. Mazyłkinová.

Střevní infekce a otravy

Letní pikniky, grilovací párty a výletní svačinky, které konzumujeme s několikahodinovým časovým odstupem, mohou mít nepříjemnou dohru v podobě žaludečních a střevních obtíží. **Teplé počasí nahrává rychlejšímu rozkladu potravin i pomnožení škodlivých mikroorganismů,** které nás mohou snáze infikovat.

„Na rozdíl od zimních měsíců, kdy jsou původcem gastrointestinálních nákaz převážně viry, v létě způsobují tento typ onemocnění převážně bakterie. Nejčastěji jsou zastoupeny kampylobaktery, salmonely nebo listerie. Zdrojem kontaminace může být celá škála potravin – od vajec přes drůbeží maso po zeleninu,“ říká MUDr. Ludmila Mazyłkinová.

Prevence spočívá v přísném dodržování hygienických pravidel:

„Potraviny konzumované za syrova vždy důkladně omyjeme. U mas a vajec dbáme na dostatečnou tepelnou úpravu, u ohříváných jídel je důležité několikaminutové důkladné prohřátí. Samozřejmostí by mělo být dodržování skladovacích teplot jednotlivých potravin, čistota kuchyňského náčiní i pracovní plochy a omytí rukou před manipulací s potravinami,“ připomíná základní hygienická pravidla lékařka.



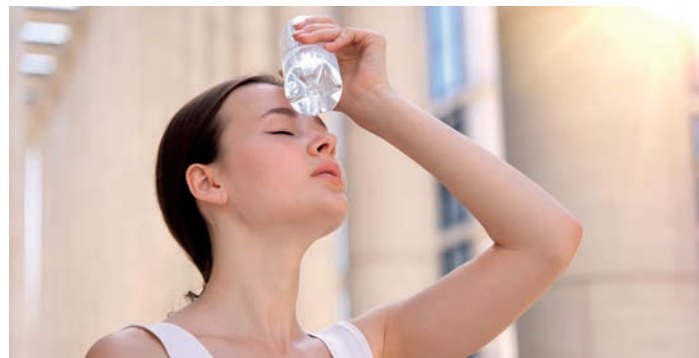
Hrozba přehřátí

Opatrní bychom ovšem měli být i v době, kdy se sluníčko schovává za mraky, zejména pokud vyšší teploty provází zvýšená vlhkost vzduchu.

„Vlhký vzduch totiž zabraňuje účinnému odpařování potu, které je nezbytné pro udržení optimální tělesné teploty. Pokud se k pobytu v dusném prostředí přidá nedostatečný pitný režim, může se snadno rozvinout úpal, kdy dochází k celkovému přehřátí organismu,“ říká MUDr. Mazyłkinová. Úpal ohrožuje zvláště děti a seniory, osoby s nadváhou nebo srdečními onemocněními.

Při úpalu dochází k vzestupu tělesné teploty, která může vystoupat nad 39-40 °C. Objevuje se bolest hlavy, malátnost, nevolnost nebo zvracení. **Základem ochrany před úpalem je dostatečná hydratace. V dusných, parných dnech bychom také měli volit oblečení z prodyšného materiálu a nosit pokrývku hlavy, vyhýbat se přílišné tělesné aktivitě i přímému slunci – preventivní opatření jsou tedy víceméně stejná jako při předcházení úžehu.**

Velmi podobně probíhá také léčba obou stavů. „Spočívá v dostatečném doplnění tekutin, pozvolném snižování tělesné teploty a klidu na lůžku. V závažných případech je ale v obou případech nutná hospitalizace s monitorováním životních funkcí,“ uzavírá téma MUDr. Ludmila Mazyłkinová.



Hmyz a klíšťata

Komáři, ovádi, včely, muchničky a další kousavý a bodavý hmyz umí nejen pořádně znepříjemnit léto, ale také způsobit řadu zdravotních komplikací včetně život ohrožujících stavů.

Bezprostřední nebezpečí představuje včelí a vosí bodnutí. Jed, který se nám při útoku těchto druhů hmyzu dostává do těla, může u citlivých jedinců vyvolat alergickou reakci vyžadující okamžité ošetření. „Bodnutí provází takřka vždy lokální svědění nebo pálení, zčervenání a otok. **Pokud se ale objeví otok jazyka nebo hrdla, dušnost, nevolnost, zvracení nebo průjem, slabost a rychlý tep, je nezbytné ihned kontaktovat záchrannou službu. Odborná pomoc je nezbytná i v případě, že k bodnutí došlo v oblasti úst, hrdla nebo jazyka,**“ vysvětluje MUDr. Mazyłkinová.

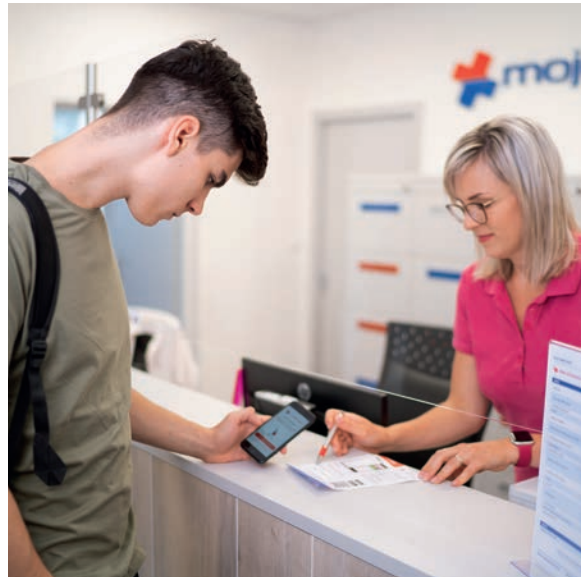
V případě jiných druhů hmyzu nebývají následky bodnutí nebo kousnutí dramatické, přesto bychom měli ranky na kůži sledovat kvůli možným příznakům infekce. **Zvláštní pozornost je třeba věnovat kožním, ale i celkovým projevům v případě přisátí klíštěte.** V případě lymeské borreliózy, v jejím časném stadiu, se na kůži může (ale nemusí!) vyskytnout ohraničené zarudnutí různé intenzity s centrálním výbledem. V tomto případě je třeba ihned vyhledat lékaře.

K dalším závažným onemocněním přenášeným klíšťaty patří i klíšťová encefalitida. „Na nemoc, která způsobuje vážné poruchy centrální nervové soustavy včetně obrny nervů, silných bolestí hlavy, závratí a poruch paměti, na rozdíl od lymeské borreliózy, neexistuje lék. **Dostupná je ale účinná vakcína, kterou můžeme chránit sebe i děti.** Očkování není povinné, přesto bych je ale pro klidný pobyt v přírodě – a nejen tam – doporučila každému,“ uzavírá lékařka.

PŘED KAŽDOU NÁVŠTĚVOU POBOČKY SE PROSÍM VŽDY PŘEDEM OBJEDNEJTE!

Budeme se maximálně snažit naplánovat vaši návštěvu v rámci našeho objednávkového systému na konkrétní čas, a to s cílem zkrátit váš pobyt v ambulanci na nezbytně nutnou dobu. To navíc sníží riziko případného přenosu infekčních chorob.

1. Ke kontaktu s pobočkou, prosím, **využívejte veškerých komunikačních kanálů (mobilní aplikace, e-mail, on-line objednávka nebo telefon).**
2. V ranních hodinách (přibližně první tři ordinační hodiny) z důvodu velkého množství probíhajících konzultací zdravotnického personálu s klienty, **prosíme o trpělivost, pokud se nedovoláte hned napoprvé.**
3. V případě, že váš požadavek není akutní (nevyžaduje okamžité řešení), **kontaktujte pobočku ideálně prostřednictvím mobilní aplikace, on-line objednávky na webu nebo e-mailem.**
4. **Pokud předem víte, že se nemůžete dostavit na objednaný termín, kontaktujte nás, prosím.**
5. **Oznamte nám, prosím, i možné zpoždění.** Budeme se tak snažit čas ošetření dle aktuálních možností pobočky posunout a přizpůsobit. Bez předchozí omluvy vás už nebudeme moci v daný den ošetřit s ohledem na další objednané pacienty.



JAK SNADNO A RYCHLE KOMUNIKOVAT S POBOČKOU? JEDINĚ PROSTŘEDNICTVÍM APLIKACE MOJE AMBULANCE!

Naše zdravotní mobilní aplikace Moje Ambulance vyvinutá na míru našim registrovaným klientům umožňuje bezpečné a rychlé sdílení zdravotních informací. Stala se tak jednoznačně nejpohodlnějším a nejrychlejším komunikačním nástrojem mezi praktickým lékařem MOJE AMBULANCE a pacientem. Vy ji ještě nepoužíváte?

Mobilní aplikace Moje Ambulance vám mj. umožní:

- » Zažádat si o recept na pravidelně užívané léky.
- » Objednat se na preventivní prohlídku nebo jiné vyšetření.
- » Požádat o výpis z dokumentace či vyřídit si jinou administrativu.
- » Poslat kopii lékařské zprávy specialisty na pobočku.



Aplikaci si doposud stáhlo více než 50 000 klientů MOJE AMBULANCE, každý měsíc pak přibývá přibližně 1 500 nových uživatelů. Přes aplikaci bylo vyřešeno za první polovinu tohoto roku přes 60 000 žádostí. Nejčastěji je aplikace využívána k předpisu léků (cca 25 000 žádostí), k objednání na preventivní prohlídku nebo k zarezervování termínu očkování. Uživatelé, kteří si službu stáhli přes App Store, jí udělili vysoké hodnocení 4,8*.

Víte, že nyní si můžete aplikaci aktivovat bez návštěvy pobočky?

NEPŘIŠLY VÁM SMS S E-RECEPTEM?

S problematikou „nedoručování“ SMS zpráv z našich ordinací se na nás pacienti obracejí stále častěji. Textové zprávy chápou uživatelé jako velmi bezpečný způsob komunikace, ale opak je pravdou. Na podvodné odkazy jsme si již dávno zvykli v nevyžádaných e-mailech, **stále častěji se ale šíří také prostřednictvím SMS zpráv.** V posledních měsících se počet podvodných SMS zasílaných do mobilů českých uživatelů zvýšil pětinašobně, a s tím nepřímo souvisí nárůst SMS zpráv, které k adresátovi nedorazí, nebo přicházejí ve formě spamu. Za nedoručení SMS zprávy tak nemůže samotný odesílatel, ale „antispamová“ ochrana ať už na straně operátora, Googlu nebo jen v nastavení telefonu uživatele.

Pokud se chcete podobným problémům v budoucnu vyhnout, máme pro vás řešení!

Doporučujeme:



I v oblasti zaslání e-receptu vám nejlépe poslouží aplikace Moje Ambulance. Žádost o recept na pravidelně užívané léky je u klientů jednou z nejpoužívanějších žádostí.

Druhou možností je přihlásit se do aplikace **eRecept**. Tato aplikace Státního ústavu pro kontrolu léčiv nabízí přístup k vašim elektronickým receptům a záznamům očkování.

Víte, že...

V lékárně nemusíte předkládat jen a pouze e-recept s identifikátorem.

Přijdete-li do lékárně s občanským průkazem, má lékárník hned dvě možnosti.

Buď načte kód, který je na zadní straně vaší občanky, anebo zadá přímo do systému číslo vašeho OP.



STÁHNOUT APLIKACI
z Google Play

STÁHNOUT APLIKACI
z App Store

Bank ID

Nabízíme možnost snadné
aktivace pomocí bankovní
identifikace **BANK ID!**

Děkujeme vám za spolupráci v oblasti zlepšování služeb MOJE AMBULANCE!