



KŘ+ŽOVATKA



ČTVRTLETNÍK VŠEOBECNÉ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE A 1. LÉKAŘSKÉ FAKULTY UK

DANA JURÁSKOVÁ

„NEŘEŠÍM, ZDA SE U NÁS
LÉČÍ SLAVNÍ – MNOHDY
O TOM ANI NEVÍM,“ ŘÍKÁ
ŽENA, KTERÁ UŽ OSMÝM
ROKEM ÚSPĚŠNĚ VEDE
VŠEOBECNOU FAKULTNÍ
NEMOCNICI V PRAZE.

str. 8



MALAWI: TAM, KDE ČAS PLYNE PODLE SLUNCE

REPORTÁŽ ČERSTVÉ
ABSOLVENTY 1. LF UK
Z MISE V JIHOVÝCHODNÍ
AFRICE.

str. 26



SUCHEJ ÚNOR 2017

VÝZVA SPOJENÁ
S MĚSÍCEM BEZ ALKOHOLU
PRO MNOHO MUŽŮ
NEZŮSTÁVÁ JEN
PRÁZDNOU PROKLAMACÍ.

str. 21



CO LZE ZJISTIT Z KOSTNÍ HMOTY?

KOSTNÍ HMOTA NARŮSTÁ
ZHRUBA DO VĚKU 25 AŽ
30 LET, PAK NÁSLEDUJE RŮZNĚ
DLOUHÉ OBDOBÍ STABILIZACE,
PO KTERÉM NASTÁVÁ POKLES.

str. 29

Wobenzym 800 tablet

- posiluje oslabenou imunitu proti chřipce a nachlazení
- urychluje hojení po úrazech a operacích včetně stomatologických zákroků

V nabídce také balení 200 tablet za akční cenu 850 Kč. Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalový leták.



~~2900 Kč~~
2560 Kč

Hlíva JACK HLÍVÁK pro děti 60 tablet + foukací fixy ZDARMA

- jedinečná hlíva pro děti, s rakytníkem a selenem, vitaminy B6 a B12 pro posílení obranyschopnosti
- jako dárek foukací fixy na textil zcela ZDARMA!

Doplňek stravy.



~~335 Kč~~
280 Kč

Hlíva ústříčná s rakytníkovým olejem 1+1 ZDARMA

- pro upevnění zdraví, dodání vitality a životní energie
- rakytník podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a snižuje únavu
- 1 měsíc užívání navíc

Doplňek stravy.



~~369 Kč~~
279 Kč



Vážení a milí čtenáři,

prázdniny jsou za námi a můžeme se na ně těšit zase až napřesrok. Každý konec ale přináší něco nového – pro naše instituce je to právě začínající akademický rok. Na to, co se v blízké i vzdálenější budoucnosti chystá, vás nechají nahlédnout ředitelka Všeobecné fakultní nemocnice v Praze Mgr. Dana Jurásková, Ph.D., MBA (dále jen DJ), a děkan 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy prof. MUDr. Aleksi Šedo, DrSc. (dále jen AŠ).

AŠ: Ahoj, Dano, také Ti léto připadá rok od roku nějak kratší?

DJ: Máš pravdu, Aleksi, ale naše nemocnice a fakulta zkrátka „jedou“ nepřetržitě. Prázdniny jsou tedy hlavně podle jména, zimní spánek si také nemůžeme dovolit.

AŠ: Během léta jsme se museli vypořádat s přípravou rozvojových projektů. Pro obě naše instituce představují příležitost k získání více než dvou miliard korun pro příští roky. Protože se ale jedná o soutěž, teprve se uvidí, jak dopadneme. S našimi týmy jsme však přípravě věnovali mimořádnou pozornost a případný úspěch nebude jen velkou radostí, ale také velkým závazkem. Budeme totiž muset zajistit finanční spoluúčast a naše výsledky budou průběžně velmi tvrdě sledovány.

DJ: Opravdu to nebylo snadné, protože příprava takových projektů znamená významnou byrokratickou zátěž. Navíc stále přesně nevíme, jak bude probíhat hodnocení jednotlivých přihlášek. Celá soutěž je tak pro nás současně příležitostí i neznámou.

AŠ: Léto na naší fakultě se rovněž nese ve znamení zkouškového období a přijímacího řízení studentů nastupujících do prvního ročníku ve všech oborech, které učíme. Vyzkoušet téměř sedm tisíc adeptů studia a vše adminis-

trativně zpracovat není maličkost.

DJ: To nás v nemocnici samozřejmě zajímá – kvalitní absolventy lékařských fakult potřebujeme. Nedostává se jich v celém systému zdravotnictví. Situace je v některých oborech opravdu napjatá.

AŠ: Máš pravdu. Ministerstva zdravotnictví a školství začínají na tuto situaci reagovat. Vědí o tom, že lékařů je málo a stárnou. Bohužel se to ovšem nedá vyřešit jen přijetím většího počtu studentů, jak si někteří představují. O studiu je sice obrovský zájem, ale jednak již dnes musí fakulta hledat možnosti, jak doplnit nedostačující státní dotaci na přípravu jednoho studenta, a hlavně – i učitelů je málo a také stárnou.

DJ: Ano, to je další z problémů, který musí naše nemocnice a škola řešit společně. Naši špičkoví lékaři jsou vlastně vašimi učiteli. Skládají tedy svůj čas ve prospěch obou organizací. Musí přednášet, vést semináře a učit studenty praktickým dovednostem u pacienta. Zároveň se musí efektivně věnovat lékařské péči o nemocné, aby jim pomohli a přitom udrželi ekonomický chod svých klinik.

AŠ: Je tedy zřejmé, že se určitě nebudeme nudit ani po prázdninách. Naš úspěch bude hodně záležet na nás obou a našich týmech, na tom, jak dokážeme spolupracovat. Měli bychom stále hledat společnou cestu, protože ta vede v konečném důsledku k pacientům.

DJ: Bezpochyby. A určitě by bylo dobré, kdybychom k tomu měli i trochu pověstného štěstí!

Mnoho úspěchů přejeme jak našim čtenářům, tak i všem, kteří tvoří nemocnici a fakultu! Příjemné čtení a slunný podzim!



Děkovné dopisy

Radiodiagnostická klinika VFN a 1. LF UK prof. MUDr. Jan Daneš, CSc., přednosta

Vážený pane profesore,
dnes jsem byla podruhé u paní doktorky Kateřiny Brousilové, která je neskutečně milá, usměvavá, hezká... Jsem nesmírně vděčná za její zacházení a myslím si, že si zasluhuje pochvalu. Zdraví
MUDr. Anna Bureová-Plachá

Dermatovenerologická klinika VFN a 1. LF UK prof. MUDr. Jiří Štork, CSc., přednosta

Vážený pane profesore,
chtěla bych vám poděkovat za lékařskou péči, kterou jste poskytli mému bratrově dne 21. 8. 2016 na vašem pracovišti, kde byl ošetřen z důvodu herpetického rozsevu ve vlasové části. Sloužící lékař MUDr. Důra udělal pečlivé vyšetření, na jehož základě rozhodl o předání na Neurologickou kliniku. Profesionální přístup, příjemné vystupování a rychlé vyhodnocení celé situace urychlilo nasazení včasné terapie na správném pracovišti. Tímto bych chtěla poděkovat MUDr. Důrovi za skvělou diagnostiku a péči o mého bratra. (redakčně kráceno)
S přáním pěkného dne

Mgr. Táňa Růžicková

Stomatologická klinika VFN a 1. LF UK

Vážení,
chtěla bych touto cestou poděkovat vašemu pracovišti. Lékařka, která mne ošetřovala, se mi představila, ale já jsem si ve svém rozpoložení nezapamatovala její jméno. V každém případě byla velmi citlivá a nejvíc mě uklidňovalo, že mi vysvětlovala krok za krokem, co mi bude dělat a zda a jak to bude bolet. Nemohu říci, že bych chtěla zákrok (extrakci zubu) znovu opakovat, ale z přístupu paní doktorky mám velmi příjemný dojem. (redakčně kráceno)
Ještě jednou děkuji

Ludmila Šturmová



I. klinika tuberkulózy a respiračních nemocí VFN a 1. LF UK, MUDr. Jiří Votruba, primář

Dobrý den,
tímto bych chtěl moc poděkovat celému kolektivu I. kliniky tuberkulózy a respiračních nemocí za perfektně odvedenou práci při zákroku méj maminky paní Fürbachové Marie a také za přístup, starost a vše kolem. S pozdravem za celou rodinu
syn Fürbach Rudolf

Neurologická klinika VFN a 1. LF UK MUDr. Petr Mečíř, primář

Vážení,
dovolte, abych vám poděkovala za mimořádný přístup vašich lékařů a zdravotních sester. Manžel byl hospitalizován na JIP Neurologické kliniky od konce července do 18. 8. 2016, kdy tam také zemřel. Byl k vám převezen z jiné nemocnice, a proto mohu porovnávat obrovský rozdíl v péči o pacienta. Všichni lékaři i sestry, kteří pečovali o mého manžela, vyvíjeli marně veškeré úsilí o zlepšení jeho zdravotního stavu. Byli vždy velice empatictí a ochotní pomoci, se smyslem pro tak odpovědnou a náročnou práci. Jsem vděčná, že poslední služba na světě, která byla mému manželovi poskytnuta, byla na takové profesionální úrovni vašich lékařů i sester, kteří mu tak usnadnili jeho odchod. On si to zasloužil, byl výjimečný člověk a já na něj nikdy nezapomenu. (redakčně kráceno)
Ještě jednou děkuji a přeji pěkný den.

Marcela Klausová

P. S. Tak si představuji lékaře, kteří dostali svému slibu Hippokratovy přísahy.

Foto: Václav Kríž

Foto: Petr Heřman, archiv 1. LF UK

VY SE PTÁTE, MY ODPOVÍDÁME

Je ve VFN k dispozici škola?

Vzdělávání na dětských odděleních Všeobecné fakultní nemocnice v Praze zajišťuje Základní škola a Mateřská škola při VFN. V současné době působí na klinice psychiatrické, interní, urologické a foniatrické. Žáky školy jsou děti od 3 do 15 let, které jsou hospitalizovány na dětských klinikách, a také děti, které docházejí do stacionářů na těchto odděleních. Charakter výuky vždy odpovídá zdravotnímu stavu dítěte a jeho specifickým potřebám. Hlavním cílem školy je zajištění výuky v nemocničním prostředí, aby se děti mohly po skončení pobytu v nemocnici bez problémů zapojit do vyučování ve své kmenové škole. Pedagogové se zároveň snaží pobyt dětem v nemocnici co nejvíce zpříjemnit, odpoutat jejich pozornost od nemoci, posilovat dětskou psychiku a předcházet projevům hospitalizmu. (PP)

Nový akademický rok vítá nové studenty!



S novým akademickým rokem přicházejí na Jedničku i noví studenti lačníci po medi-cínském vzdělání. Do prvních ročníků magisterských, bakalářských a navazujících magisterských studijních programů na 1. lékařské fakultě UK letos nastoupilo dohromady více než 800 studentů – z toho přes 450 ke studiu všeobecného lékařství a 40 zubního lékařství. V loňském roce Jedničku úspěšně absolvovalo okolo 550 lékařů, stomatologů, adiktologů, ergoterapeutů, fyzioterapeutů, nutričních terapeutů, všeobecných a specializovaných sester. (ZUB)

Vydařené setkání absolventů



V sobotu 10. září se v prostorách Muzea Policie ČR konalo již druhé setkání klubu Alumni – tedy absolventů 1. lékařské fakulty UK –, na kterém nechyběl ani děkan Aleksi Šedo. Příjemné odpoledne odstartovala prohlídka Kliniky adiktologie s bohatým výkladem přednosta prof. Michala Miovskeho o historii oboru, návštěvníci také mohli navštívit Kostel Nanebevzetí Panny Marie a sv. Karla Velikého a vyslechnout si povídání jáhna Jiřího Laňky. Večerní zakončení se pak neslo ve znamení degustace francouzských vín s hudebním doprovodem absolventky HAMU Michaely Stehlíkové. „Ohlasy, které na setkání mám, nasvědčují tomu, že náš klub Alumni ožívá a povědomí o něm se bude dále dostávat mezi dosud neoslovené absolventy,“ uvedl A. Šedo. (ZUB)

KŘÍŽOVATKA, číslo 3/2016, čtvrtletník Všeobecné fakultní nemocnice a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy • **Vydavatel:** Všeobecná fakultní nemocnice a 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy • **Registrace:** MK ČR E 13990 • **Periodicita:** čtvrtletník • **Redakce:** Bc. Petra Pekařová, Ing. Jana Tlapáková • **Korespondenci k obsahu zasílejte na adresu:** Bc. Petra Pekařová, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, ředitelství, U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2, petra.pekarova@vfn.cz. • **Placená inzercie:** strana 35 • **Výroba:** dot.DesignStudio s. r. o. • **Náklad:** 2000 ks



Z obsahu

ROZHOVOR

- 8 Neřeším, zda se u nás léčí slavní – mnohdy o tom ani nevím

CO DĚLAT, KDYŽ...

- 10 Praktické rady
11 První pomoc jednoduše a prakticky

PRŮVODCE LABYRINTEM ZDRAVOTNICTVÍ

- 12 Máte správné informace o zdravotnické dokumentaci?
13 Co by rodiče měli vědět o dětské stomatologii

ANKETA

- 14 Znáte akci Suchej únor? Připojili byste se k ní?

PRO VAŠE ZDRAVÍ

- 15 Jak jsou na tom čeští muži s plodností?
16 Kouření může zvyšovat příznaky deprese

PARTNERSTVÍ A PROJEKTY

- 19 Kampus Albertov – největší stavba UK za posledních 100 let
20 Projekty Horizon 2020 ve VFN

TÉMA

- 21 Suchej únor 2017 aneb muži mají také své zdraví

V ZORNÉM POLI VĚDY

- 29 Co lze zjistit z kostní hmoty?

MEDICÍNA V BĚHU ČASU

- 31 Karolinum a výuka anatomie
32 Všeobecná fakultní nemocnice a W. A. Mozart



co je u nás nového

Kmenové buňky v Čechách

Zajímají vás kmenové buňky? Víte, že se s prokazatelným úspěchem zatím využívají pouze při transplantaci kostní dřeně? Jste zvědaví, jestli mohou prodloužit život a případně zkvalitnit stáří? Přijďte na další díl MEDialogů věnovaný kmenovým buňkám. Setkání bude moderovat Jakub Železný. Pozvání děkana 1. LF UK prof. Aleksiho Šeda přijali prof. Karel Smetana, přednosta Anatomického ústavu, a prof. Jan Starý, přednosta Kliniky dětské hematologie a onkologie 2. LF UK a FN Motol.

Akce se uskuteční **18. října od 10.00** ve Velké zasedací místnosti děkanátu. **(MF)**

Světový den sepse

Na 13. září připadl Světový den sepse (těžké infekce, která je provázena celkovými systémovými projevy zánětu), který si připomněli také odborníci z Kliniky infekčních nemocí 1. LF UK a ÚVN Praha. Přednosta kliniky prof. Michal Holub upozornil, že lékaři dokážou nemocným nejvíce pomoci v prvních šesti hodinách po vzniku sepse. Mnoho pacientů se však do jejich péče dostane s velkým zpožděním. Tato časová prodleva je často příčinou toho, že až 36 procent nemocných v důsledku sepse umírá. **(MF)**

V lednu to na Žofíně roztančíme!

Tradiční reprezentační ples mediků 1. lékařské fakulty UK se uskuteční 6. ledna 2017 na Žofíně. Těšit se můžete na Yo Yo Band, Dixieland přátel 1. LF UK, The Appels, studentskou kapelu Shoda náhod nebo muzikálové hvězdy Radku Fišarovou či Romana Vojtka. Vstupenky budou v prodeji od 1. prosince na Žofíně nebo v pokladně děkanátu 1. LF UK. **(POK)**

Za hranici známého? S Jedničkou ano!

Chcete si zkusit, jak se učí lékaři reagovat v situacích, kdy jde o život? Jak se operuje „klíčovou dírkou“? Dokázali byste poskytnout první pomoc včetně defibrilace? A víte, jak se správně odebírá krev? Přijďte se podívat od 7. do 9. listopadu (10.00–18.00) na interaktivní výstavu, která se koná v rámci festivalu Týden vědy a techniky 2016 v budově Akademie věd ČR (Národní 3, Praha 1)! Expozici 1. lékařské fakulty UK najdete v prvním patře. Přijďte operovat a zachraňovat bez rizika, poznejte lidské tělo až za hranici běžně známého! **(ZUB)**

AKADEMIE VĚD ČESKÉ REPUBLIKY
TÝDEN VĚDY A TECHNIKY
16. **www.tydenvedy.cz**

10 000 kroků v prevenci cukrovky

Studenti medicíny sdružení v organizaci IFMSA CZ se **10. listopadu** připojí ke **Světovému dni diabetu**. Na **pěší zóně Anděl** budou **od 12.00 do 18.00 hodin zdarma změřit** hladinu krevního cukru, krevní tlak, BMI, procento tuku v těle i obvod pasu. Zájemce budou informovat o rizikových faktorech úzce souvisejících s cukrovkou 2. typu. Stavte se i vy a připojte se k této akci, jejíž podtitul zní „10 000 kroků v prevenci cukrovky“. **(RED)**



Foto: Petr Heřman



Koncert v kostele sv. Kateřiny

Vedení Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, Společnost pro duchovní hudbu a Pravoslavná církev v českých zemích a na Slovensku si vás dovolují pozvat na koncert v kostele svatě Kateřiny (v Kateřinské zahradě u Neurologické a Psychiatrické kliniky VFN a 1. LF UK, Praha 2).

Koncert se uskuteční **ve čtvrtek 24. listopadu 2016** u příležitosti svátku patronky kostela sv. Kateřiny.

Projekt probíhá za podpory Městské části Praha 2. Vstup volný.

24. koncert z cyklu „Fakulta v srdci Karlova“

Bohuslav Martinů
(1890–1959) *Legenda z dýmu bramborové nati, H 360*

Wolfgang Amadeus Mozart
(1756–1791) *Koncertantní árie Ch'io mi scordi di te KV 505*
sólo Naděžda Chrobáková

Houslový koncert č. 3 in G, K 216
sólo Markéta Valášková

Otakar Jeremiáš
(1892–1962) *Romance o Karlu IV.*

ve čtvrtek 20. října 2016 v 19.30 hodin
Velký sál Novoměstské radnice, Karlovo nám. 1, Praha 2



1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova



Neřeším, zda se u nás léčí slavní – mnohdy o tom ani nevím

Když jdeš nahoru, všechny lidi zdrav, protože je za chvíli potkáš, až půjdeš dolů. Touto myšlenkou se aktuálně řídí žena, která byla během svého profesního života několikrát v různých vedoucích pozicích a jež sama říká, že je dosud kariéře nejvýš. Už osmým rokem totiž úspěšně vede Všeobecnou fakultní nemocnici v Praze. Dana Jurásková.

Ve Wikipedii se u vašeho jména objeví „česká manažerka, politička a vysokoškolská pedagožka v oboru ošetrovatelství, původní profesí zdravotní sestra“. Co zásadního jste si z každé této role odnesla do života a ve které z nich jste se cítila nejlépe?

Zůstala ze mě už jen manažerka, což je slovo, které zrovna nemám moc ráda. Rozhodně nejkrásnější – a myslím, že kolegové zdravotníci to pochopí –, pro mě byla role všeobecné sestry. Celou mou zbývající profesní kariéru mi chybí ta bezprostřední zpětná vazba, kterou je pacient schopen dát, když sestra nebo lékař dělá svou práci dobře.

A jak vzpomínáte na dobu, kdy jste byla v křesle ministryně zdravotnictví?
Už bych nechtěla, aby se opakovala. Bylo to hodně těžké, zároveň zajímavé, určitě mi to pomohlo v mé další práci, ale stále tuto pozici považuji za oběť.

Už několik let jste v čele VFN. V čem je největší rozdíl pro manažera fakultní a „běžné“ nemocnice?
Pro ředitele je určitě snazší řídit nemocnici, kde nemusí zohledňovat vlivy a činnosti jiné instituce. Na druhé straně, pokud jsme propojeni s 1. lékařskou fakultou a dělá se u nás špičková medicína, byla by škoda, kdybychom znalosti a zkušenosti nepřenesli dál a nevychovali nové zdravotníky. Navíc je pro zaměstnavatele obrovskou výhodou, když může vynikajícím odborníkům nabídnout i „něco navíc“. Protože co lepšího může lékař populaci dát, než že uzdraví pacienty,

vychová své nástupce a případně, má-li to štěstí a ten dar, vymyslí něco nového a posune medicínu dopředu? Domnívám se, že se nám s panem děkanem daří spolupracovat, komunikovat a nemarnit synergický efekt. V konečném důsledku je to dobře pro naše pacienty.

Kolik času věnujete přímému kontaktu s lidmi a kolik manažerské a koncepční „práci u počítače“?
Téměř veškerý čas v nemocnici trávím v kontaktu s lidmi, považuji to za svou povinnost. Pokud člověk o špitálu nic neví, nemůže ho řídit. Vzhledem k tomu, že je nás tolik a že je tu spousta velmi silných, kvalitních osobností, je mým úkolem, abychom si stále připomínali, na jakém „hřišti“ se pohybujeme, protože každý máme občas tendenci z něj vykročit. Koncepční přemýšlení a tvorbu dlouhodobých závažných plánů si pak nechávám na dobu mimo nemocnici, protože potřebuji – asi jako každý – trochu klidu a soustředění.

Co máte na své práci nejradši a co naopak nejméně?
Nejradši mám právě kontakt s lidmi. Nejvíce mi vadí, když mám k dispozici 100 milionů a musím uspokojit požadavky za 500 milionů. V nemocnici je důležité všechno a když si člověk uvědomí, že svým rozhodnutím může prioritu stanovit chybně a způsobit tím problémy související přímo s poskytováním péče, pak je ta odpovědnost opravdu velká a docela nepříjemná.

S čím byste byla spokojena, až budete jednou opouštět pozici ředitelky VFN?

Aby tady po mně zůstala alespoň „díra v zemi“. Jsem totiž přesvědčená o tom, že pokud se ve VFN nebude stavět, bude nemocnice do 10 let, obrazně řečeno, „mrtvá“.

Měla byste ještě odvahu vrátit se k lůžku pacienta?

Přemýšlela jsem o tom mockrát a musím přiznat, že už bych ji asi nenašla. U lůžka pacienta jsem byla naposledy v roce 1994 jako staniční

V POSLEDNÍ DOBĚ...

ČETLA

Oblíbené detektivky
Dicka Francise.

SLYŠELA

Spoustu nesmyslů a drbů,
které ji rozesmutnily.

VIDĚLA

Jak Česko vzkvétá
– a je moc ráda, že tady žije.

POTĚŠILA JI

Informace od syna,
že udělal zkoušku.

NAŠTVALA JI

Malost lidí, která zabírá strašně
energie.

ZKUSILA

Lanové centrum na Slapech –
bylo prý skvělé a je pyšná,
že to zvládla.

PŘIŠLA

O čas, vždyť každý den
přicházíme o den života.

Foto: archiv D. Juráskové



Mgr. Dana Jurásková, Ph.D., MBA (na snímku vpravo), se narodila 21. září 1961 v Uherském Hradišti. Má dceru Kristýnu a syna Martina. Působila mj. jako vedoucí Ústavu teorie a praxe ošetrovatelství 1. LF UK, náměstkyně ředitele Thomayerovy nemocnice, prezidentka České asociace sester či ministryně zdravotnictví v období května 2009 až července 2010. Od 9. února 2009 je ve funkci ředitelky VFN v Praze.

sestra na jednotce intenzivní péče. Je to příliš dlouhá doba.

Jak pečujete o své zdraví?

Nijak zvlášť, ale ráda sportuji. Problém je v tom, že jsem své sportovní aktivity zapoměla přizpůsobovat svému věku :) Takže si čas od času způsobím nějaké zranění. Pro mě je ale nejpodstatnější stav ducha – pokud je člověk pozitivní, může podobně ovlivňovat i své okolí.

Které koníčky vám tedy zlepšují náladu?

Určitě posezení s dobrými lidmi u dobrého vína – to mám fakt ráda a přátele kolem sebe si užívám stále víc. Ze sportů jsou to kolo, brusle, lyže, golf a teď jsem objevila turistiku. Spoustu svých nejmilejších koníčků jsem ale opustila. Málokdo o mě ví, že miluju zahradní architekturu a že když jsem měla příležitost, navrhovala jsem a realizovala zahrady. Proto mě třeba trápí, že nemáme finance na revitalizaci zahrady uprostřed Gynekologicko-porodnické kliniky – úplně si představuji, co bych s ní udělala :)

Musela jste být už někdy hospitalizována? A bylo to ve VFN?

Ano, souviselo to právě s mými sporty. Před třemi lety jsem si zlomila klíční kost při lyžování a ležela jsem na I. chirurgické klinice. Všichni byli skvělí, takže můžu říci, že jsem si to i užila.

Hlavně jsem ale mohla pozorovat, jak to u nás funguje, a líbilo se mi to.

Ve vaší nemocnici se léčí často slavní lidé. Jaká jsou opatření, aby se citlivé informace o jejich zdravotním stavu nedostaly na veřejnost, pokud si to nepřejí?

Možná tomu nebudete věřit, ale opatření neexistují žádná. Firemní kulturu v této oblasti máme na tak vysoké úrovni, že jsem jako ředitelka nemocnice nikdy nevydala žádný pokyn – pouze jedinkrát jsem personál slušně požádala, aby opravdu dbal na mlčenlivost. Dokonce do té doby, než jsme se dohodli, že není od věci, abych o některých „slavných pacientech“ byla informována, jsem mnohdy ani nevěděla, že se u nás léčí. Ráda bych tedy vzkázala každému, kdo by měl obavy o své soukromí, že se ve VFN rozhodně neseťká s nemilým překvapením.

Je to pro nemocnici výhoda?

Obrovská, protože se nekupčí s informacemi. Při diskuzích s ostatními řediteli nemocnic jsem se setkala s otázkou, jak to děláme. Je to známka velmi vysoké odborné kvality a osobnostní úrovně všech zaměstnanců.

Chystáte nějaké novinky pro pacienty?

V minulosti jsme zrekonstruovali téměř všechny ambulantní proozy,

takže zbývá dát „do pořádku“ ještě několik lůžkových oddělení. Od nového roku budou mít pacienti k dispozici novou lůžkovou stanici na I. chirurgické klinice a také na neurologii. Čekají nás i další velké investice, například výstavba urgentního příjmu, který by měl být mnohem efektivnější a pohodlnější pro pacienty i pro zdravotníky. Na jednom místě zde totiž bude poskytována péče jak kriticky nemocným, tak lidem z ulice.

Kdybyste se měla znovu rozhodovat, šla byste do vedení VFN?

Je pravdou, že jsem si už několikrát uvědomila, jak strašně zodpovědná pozice to je a jak mám málo nástrojů k tomu, abych dokázala některé důležité aspekty v celém systému změnit. Tím, že jsme státní nemocnice, dopadají na nás určité věci mnohem bezprostředněji než na soukromé subjekty. Někdy je to velká frustrace, ale zároveň výzva.

(JAT)

Plnou verzi rozhovoru si můžete přečíst na webu fakulty www.lf1.cuni.cz.





Co dělat při poranění kloubu

Poranění kloubu se může vyskytnout v lehčí podobě jako **podvrtnutí** nebo **vykloubení**, kdy se kloub ocitne mimo kloubní jamku a končetina je v nepřírozené poloze. První pomoc:

- Nesnažte se poraněnou končetinu napravovat, s poraněným kloubem co nejméně hýbejte.
- Pokuste se chlazením poraněného místa (tekoucí vodou nebo ledovými obklady) zmírnit otok a bolestivost zranění.
- Znehybněte poraněný kloub (kotník nebo zápěstí elastickým obinadlem, prsty ruky např. leukoplasty – zdravý a poraněný prst k sobě). Zmírníte tím bolestivost a následné komplikace.
- Při vykloubení znehybněte končetinu ve „vynucené“ poloze. Horní končetinu zafixujte velkým zpevňujícím závěsem k tělu. Dolní končetinu znehybněte dlahami nebo svázáním obou končetin k sobě (dovoluje-li to zraněný kloub). (PP)

Co dělat při padání vlasů?

Jako nejčastější příčiny jsou uváděny stres, těhotenství, nedostatek vitaminů nebo užívání některých léků. Nebo také onemocnění kůže kštice, nejčastěji seboroická dermatitida či lupénka, hormonální nerovnováha, onemocnění štítné žlázy, porucha imunitního systému nebo jako důsledek léčby nádorového onemocnění. Je třeba brát v úvahu aktuální zdravotní stav, genetické předpoklady, překonané onemocnění, míru stresové zátěže a vliv prostředí, špatnou životosprávu nebo užívání nevhodných kosmetických přípravků.

Pro omezení vypadávání vlasů je důležitá řada faktorů – zdravý životní styl, pestrá strava bohatá na vitaminy, ale zejména dostatečné prokrvení pokožky. Existuje široká škála léčebné kosmetiky a podpůrných potravinových doplňků určených ke zmírnění výpadu vlasů a obnově jejich růstu. (PP)

Co dělat při zanesení cizího tělíska do oka?

Většinu předmětů z oka můžete odstranit sami. Zaseklé předměty nikdy neodstraňujte, ale vyhledejte pomoc lékaře a také při poruchách vidění, bolesti nebo zčervenání oka. První pomoc:

- Nedovolte postiženému, aby si oko mnul a třel. Rozevřete prsty oční šterbinu a stáhněte dolní víčko. Požádejte postiženého, aby se podíval do všech stran. Tak můžete zkontrolovat viditelné části oka.
- Pokuste se odstranit rohem čistého kapesníku nebo gázy drobné části nečistot ve spojivkovém vaku. Pomoci může výplach borovou vodou, Ophthalgo-Septonexem, v nouzi i čistou vodou.
- Horní víčko zkontrolujete tak, že je uchopíte za řasy, lehce stáhnete dolů a přes přiložený prst druhé ruky obrátíte nahoru.
- V případě zaseknutého tělesa v oku překryjte obě oči obvazem – zabráníte jejich souhybu a dalšímu poranění.
- Nedaří-li se předmět odstranit, vyhledejte lékařskou pomoc. (PP)



Pohotovost

KLINIKA DĚTSKÉHO A DOROSTOVÉHO LÉKAŘSTVÍ

Ke Karlovu 2, 120 00 Praha 2

Pohotovost pro děti a dorost

pondělí–pátek: 16.00–7.00

Volné dny: nepřetržitý provoz

Tel.: 224 967 777

KLINIKA ÚSTNÍ, ČELISTNÍ A OBLIČEJOVÉ CHIRURGIE

U Nemocnice 2, 128 08 Praha 2

Klinika nevykonává běžnou

zubní pohotovostní službu!

Pohotovost: Městská poliklinika,

Spálená 12, Praha 1

Stomatologická

pohotovostní služba

■ pondělí–pátek: 17.00–7.00

■ sobota, neděle a svátky:

nepřetržitý provoz

I. CHIRURGICKÁ KLINIKA

U Nemocnice 2, 128 08 Praha 2

Všeobecná ambulance

Pro akutní stavy nepřetržitý

provoz, tel.: 224 962 209

OČNÍ KLINIKA

U Nemocnice 2, 128 08 Praha 2

Pohotovostní oční ambulance

pondělí–pátek: 17.00–7.00

Volné dny: nepřetržitý provoz

Tel.: 224 962 344, 224 962 349

SPOLEČNÝ PŘÍJEM INTERNĚ NEMOCNÝCH

U Nemocnice 1, 128 08 Praha 2

Pro akutní stavy nepřetržitý provoz,

tel.: 224 962 928

ODDĚLENÍ OTORINO-LARYNGOLOGIE (ORL)

U Nemocnice 2, 128 08 Praha 2

Nepřetržitá pohotovostní služba 24

hodin denně, tel.: 224 962 315 (am-

bulance – kartotéka), 224 962 322

GYNEKOLOGICKO-PORODNICKÁ KLINIKA

Apolinářská 18, 128 51 Praha 2

Pohotovost 24 hodin denně.

Porodnice: porodní sál 2,

1. patro vlevo, tel.: 224 967 420

Gynekologie: příjmová ambulance:

přízemí vpravo, tel.: 224 967 491

První pomoc jednoduše a prakticky

aneb může se vám jednou hodit... XI. díl

MUDr. Barbara Nižanská¹,
MUDr. Matuš Nižanský²

Snažil se zachránit vnoučata, sám utonul. „Muž byl před polednem na procházce u skokanských můstků se svými dvěma vnoučaty. Chlapec zřejmě lezl po kraji nádrže, uklouzl a spadl dolů. Jeho mladší sestra zpanikařila a skočila za ním ve snaze ho zachránit,“ popsala událost policejní mluvčí. Dědeček skočil za nimi do vody, dětem ale pomoci nedokázal a zmizel pod hladinou. Děti nakonec zachránili kolemjdoucí, dědeček utonul.

Muž zemřel při záchrane psa z jezu: Šestatřicetiletý muž zahynul při záchrane svého psa, který uvízl v jezu řeky Rožnovská Bečva u obce Stráž nad Bečvou na Vsetínsku. Psa se zachránit podařilo.

FILMY LŽOU – TONUTÍ JE NENÁPADNÉ!

Když se mluví o tonutí, každý z nás si určitě představí cákající postavu volající o pomoc. Prostě tak, jak nám to filmy a seriály často servírují. Bohužel, o první pomoci televize podává značně zkreslené informace a nejinak je tomu i v těchto případech. Jak tedy tonoucí vypadá? Většinou už nemá energii a dostatek vzduchu, aby křičel. Také nebude zvedat ruce nad hlavu a mávat, neboť se jimi zoufale snaží udržet na hladině. Bude tedy vidět jen jeho hlava, která se občas vynoří, občas ponoří pod hladinu. Bude lapat po vzduchu a rozhodně nebude schopen fixovat váš pohled a odpovědět vám, že je v pořádku. Shrnutí – tonoucí člověk je poměrně „nenápadný“, necáká a nekřičí, jen se vynořuje a zanořuje a bojuje o každý nádech.

TONUTÍ – UMÍRAJÍ ZACHRÁNCI

Podobné články jako z úvodu se bohužel objevují často. Tonutí je věc běžná, někdy pomůže alkohol, někdy přecenění vlastních sil. Tonoucímu člověku pak na pomoc skáčou vystresovaní přihlížející a dostávají se často do stejné situace jako on sám. Člověk, který bojuje o život a životadárny kyslík, není s to se pokojně chytit svého zachránce a nechat si pomoci na břeh. Tonoucí bude v panice sahat po čemkoli, co ho aspoň trochu posune nahoru na hladinu. I malé dítě je schopno v boji o život utopit dospělého člověka!

¹ Klinika anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny 1. LF UK a VFN Praha

² II. chirurgická klinika 1. LF UK a VFN Praha

Oba autoři jsou lektory předmětu Urgentní medicína v simulacích na 1. LF UK Praha a lektori sdržení ZDrSEM – výuka první pomoci a urgentní medicíny zážitkem



První poučení proto zní – **nikdy ihned neskákejte do vody na pomoc tonoucímu!**

CO TEDY DĚLAT?

Nejdříve se rozhlédněte a zvyšte tak svoje i tonoucího šance na přežití. Není okolo cokoli plovoucího, co by šlo využít k záchrane? Lod, záchranný kruh, nafukovací matrace, plovací vesta? Snažte se cokoli plovoucího hodit co nejbliž k tonoucímu, pokud to lze. Než vlezete do vody, uvědomte někoho o situaci – přivolejte si pomoc dalších lidí, zavolejte záchranku. Stále tonoucího sledujte, snažte si zapamatovat místo, kde se nalézá. Pokud se topí v proudící vodě či dokonce v jezu, pomoci mu můžete jedině ze břehu. Ale i v rybníku je pomoc tonoucímu velmi fyzicky náročná a vyčerpá i výtečného plavce.

POMOC NA BŘEHU

Pokud se vám podaří tonoucího vytáhnout na břeh, je to skvělé. Zkontrolujte, zda je při vědomí – mluví s vámi? Jestliže mluví, kašle, posadte ho, kontrolujte a čekejte na záchranku. Pokud je v bezvědomí, nereaguje, je potřeba zkontrolovat, jestli dýchá. Položte ho na záda, zakloňte mu pořádně hlavu tlakem na bradu a čelo a poslouchajte, zda uslyšíte jeho nádech a výdech. Pokud se za 10 sekund alespoň dvakrát jasně nadechne a vydechne, dech neustále kontrolujte a čekejte na záchranku. Jestliže si s jeho dýcháním nejste stoprocentně jisti, zahajte resuscitaci – mačkejte hrudník a dávejte umělé vdechy v poměru 30 : 2. Pokud se vám do umělého dýchání nechce, pouze nepřerušovaně mačkejte hrudník. Tonoucí může často zvracet, může mu vytékat z pusy voda, nicméně neztrácejte čas „vyléváním vody z plic“ – tento častý mýtus vás pouze zdržuje od podstatných věcí, voda se z plic velmi rychle vstřebá a není potřeba ji jakkoli „vylévat“. +



Máte správné informace o zdravotnické dokumentaci?

Zdravotnická dokumentace obsahuje identifikační údaje poskytovatele, pacienta, anamnestická data a také informace o zdravotním stavu nemocného, průběhu a výsledku poskytovaných zdravotních služeb. Nechybějí v ní mimo jiné ani informace o dalších významných okolnostech, které souvisejí se zdravotním stavem pacienta, včetně údajů vztahujících se k jeho úmrtí.

MUDr. Mgr. Jolana Těšinová, Ústav veřejného zdravotnictví a medicínského práva 1. LF UK



Zdravotnická dokumentace může mít formu listinnou, elektronickou nebo jejich kombinaci. Výlučně v elektronické podobě ji lze vést při splnění podmínek definovaných v zákoně o zdravotních službách.

Zdravotnická dokumentace včetně jejích samostatných částí musí být průkazná, pravdivá, čitelná a musí být průběžně doplňována. Zápisy se dělají bez zbytečného

gických metod a popisu léčby psychoterapeutickými prostředky, údaje v případě podezření na týrání, zneužívání nezletilého, pacienta zbaveného způsobilosti k právním úkonům nebo jiného nemocného.

Tato práva nemusí člověk vykonávat sám, ale může tím pověřit jinou osobu – jak rodinného příslušníka, tzv. osobu blízkou, tak i kohokoli jiného, tzv. osobu určenou pacientem. Poskytovatel je povinen vyhovět žádosti nemocného, osobě blízké nebo pacientem určené ve lhůtě do 30 dnů od jejího obdržení (pokud poskytovatel není schopen zajistit nahlížení do zdravotnické dokumentace, pořídí její kopii do pěti dnů ode dne vyrozumění oprávněné osoby). Za pořízení výpisů nebo kopií může poskytovatel požadovat úhradu ve výši nákladů spojených s jejich obstaráním. To však neplatí v případě, pokud je jejich pořízení hrazeno z veřejného zdravotního pojištění nebo pokud stanoví jiný právní předpis jinak.

ZPŘÍSTUPNĚNÍ DOKUMENTACE V PŘÍPADĚ ÚMRTÍ

V případě úmrtí pacienta mohou do jeho zdravotnické dokumentace nahlížet osoby, které určil za života, a současně mohou požadovat výpisy či kopie. Pokud nemocný žádné takové osoby neurčil, mají uvedené právo všechny osoby blízké zemřelému. Pokud však pacient za svého života zakázal sdělovat informace o svém zdravotním stavu určitým osobám blízkým, je třeba to respektovat. Výjimkou jsou situace, kdy zájem na ochraně zdraví těchto osob případně i osob dalších převyšuje nad individuálním zájmem zemřelého (např. úmrtí na infekční chorobu). V takovém případě je poskytovatel oprávněn podat informace, ale pouze v rozsahu nezbytném pro jejich ochranu.

ZPŘÍSTUPNĚNÍ DOKUMENTACE BEZ SOUHLASU PACIENTA

Do zdravotnické dokumentace mohou nahlížet i další osoby nezávisle na vůli pacienta, je-li to v jeho zájmu (např. ošetřující zdravotnický personál, veřejný ochránce práv), nebo pokud je to potřebné pro účely stanovené platnými právními předpisy (např. kontrolní činnost) – a to pouze v rozsahu nezbytném pro naplnění daného účelu. +

Foto: archiv 1. LF UK

Foto: archiv kliniky

PACIENT MÁ PRÁVO ZNÁT VEŠKERÉ INFORMACE SHROMAŽĐOVANÉ O JEHO ZDRAVOTNÍM STAVU VE ZDRAVOTNICKÉ DOKUMENTACI NEBO I V JINÝCH ZÁPISECH.

odkladu a musí být opatřeny datem, identifikací a podpisem osoby, která je provedla. Opravy ve zdravotnické dokumentaci se uskutečňují novým zápisem, opět s výše uvedenými náležitostmi. Původní záznam musí zůstat čitelný, jakákoliv jiná úprava je nepřijatelná.

Za zápis do zdravotnické dokumentace je odpovědný zdravotnický pracovník, který pacientovi poskytl zdravotní službu. V případě doplnění nebo opravy na žádost nemocného se uvede datum a čas zápisu s poznámkou, že jde o opravu nebo doplnění na žádost pacienta. Takový zápis pak musí být podepsán nemocným i zdravotníkem, který jej provedl.

ZPŘÍSTUPNĚNÍ DOKUMENTACE SE SOUHLASEM PACIENTA

Pacient má právo znát veškeré informace shromažďované o jeho zdravotním stavu ve zdravotnické dokumentaci nebo i v jiných zápisech, které se k němu vztahují. Zároveň má právo na ochranu soukromí v souvislosti s údaji o svém zdraví.

Nemocný je rovněž oprávněn k téměř bezvýjimečnému zpřístupnění zdravotnické dokumentace, k jejímu nahlížení za přítomnosti zdravotnického pracovníka a dále k pořizování výpisů či kopií zdravotnické dokumentace. Výjimkou jsou pouze záznamy autorizovaných psycholo-



Co by rodiče měli vědět o dětské stomatologii

Zajímá vás, jak pečovat o chrup vašeho dítěte? Jak správně čistit zoubky? Kdy s ním zajít poprvé k zubnímu lékaři? Jak předcházet kazu časného dětství? Připravili jsme pro vás přehled toho, co by rodiče měli vědět o dětské stomatologii.

MUDr. Lia Navarová, Stomatologická klinika VFN a 1. LF UK

Než se dítě narodí...

Budoucí maminka by měla v každém trimestru těhotenství absolvovat prohlídku u zubního lékaře, který by jí měl nejen spravit zubní kazy a poučit ji o správné ústní hygieně, ale také informovat o výživě kojence a péči o mléčné zoubky po jejich prořezání.

Strava dítěte

Pediatři doporučují plně kojit do půl roku věku dítěte, pak zařadit do jídelníčku ovocné a zeleninové příkrmky. Obecně lze říci, že strava dětí od batolecího věku po adolescence by měla být vyvážená, pestrá, s dostatkem mléčných výrobků a vitamínů. Děti by měly jíst pravidelně, v klidu, 5–6krát denně. Neměly by si zvykat na průběžné mlsání sladkostí nebo popíjení sladkých nápojů během dne. Doslazování pokrmů i nápojů může vést ke vzniku závislosti na sladkém, zvýšené kazivosti zubů i dětské obezitě.

Čištění zubů

Zoubky dítěte se mají čistit od prořezání, zprvu je možno použít prstový nebo jednosvazkový zubní kartáček. Má-li dítě prořezány řezáky (okolo roku věku), je již vhodný dětský kartáček s malou pracovní částí. Zoubky čistíme 2krát denně, ráno po snídani a večer před spaním, s použitím dětské zubní pasty. Zhruba do dvou až tří let zoubky dítěte čistí rodič, ale i poté, co dítě začíná čistit samo, musí rodič dočišťovat – asi do osmi let věku – a později alespoň kontrolovat výsledek zejména večerního čištění.

Návyk pravidelného čištění zubů by měl být pěstován od kojeneckého věku, důležité je rovněž důsledně dbát na to, aby děti po večerním čištění již nic nejedly ani nepily.

Kaz časného dětství

Od roku věku by batolata neměla být v noci kojena nebo krmena. Časté noční kojení nebo pití slazených nápojů totiž výrazně zvyšuje riziko vzniku kazu časného dětství. Přidají-li se další rizikové faktory, jako jsou nečištění zoubků a předčasné osídlení ústní dutiny kojence bakteriemi způsobujícími kaz (především *Streptococcus mutans*), může se stát, že se zoubky začnou kazit hned po prořezání. Tento agresivní typ kazu postupuje bez léčby velmi rychle – za několik týdnů dojde k destrukci korunek mléčných zubů a dalším komplikacím spojeným s odumřením zubní dřeviny.

Jak předcházet kazu časného dětství?

Úprava stravovacích návyků, vynechání sladkostí a důsledné čištění zubů již byly zmíněny. Významnou roli hraje předčasné masivní osídlení dutiny ústní kojence bakteriemi, které se podílejí na vzniku kazu. Ve slinách je má každý, ale v různém množství – čím více, tím více má neošetřených kazů a čím horší má ústní hygienu. Takže i milující maminka nebo jiná osoba pečující o kojence ho může z neznalosti infikovat. Líbání kojence na ústa, olizování dudlíku nebo lžičky jsou nejčastější způsoby přenosu bakterií zodpovědných za vznik kazu.



Kdy jít poprvé s dítětem k zubnímu lékaři?

První návštěvu u zubního lékaře by dítě mělo vykonat v druhém půlroce života, kdy začínají prořezávat mléčné zoubky. Pro většinu dětí to je návštěva spíše společenská, kdy se seznámí se svým stomatologem i prostředím zubní ordinace a absolvuje krátké vyšetření ústní dutiny. Pro maminku má návštěva především informativní náplň. Pokud již v tomto věku u malého pacienta objevíme kaz, dá se předpokládat, že nebude mít destruktivní charakter a bude ho možno léčit často neinvazivně. Další kontroly by měly následovat vždy po půl roce, neurčí-li lékař jinak.

Důsledně varuji před odkládáním návštěv, zejména má-li dítě již nějaký zubní problém. Vystavení bolesti a nepříjemnému ošetření vede často ke strachu ze zubního lékaře, což může dlouhodobě přetrvávat. Proto v zájmu dítěte dbejte na prevenci. Zdravé zuby vašeho dítěte a přátelský vztah k zubnímu lékaři je důležitým vkladem do života, který mu můžete dát. +



ZNÁTE AKCI SUCHEJ ÚNOR? PŘIPOJILI BYSTE SE K NÍ?

Nadměrná konzumace alkoholu patří k jednomu z největších rizik ohrožujících kvalitu života nejen mužů, ale i žen. Pomalu a velmi zrádně ničí tělo i mysl. Připojit se k akci Suchej únor znamená zdržet se měsíc pití alkoholu a věnovat se více fyzickým aktivitám. Primárně je určena pro muže, ale ženy jsou také vítány jako podpora i inspirace.

RNDr. Čestmír Štuka, Ph.D., 59 let, vedoucí Oddělení výpočetní techniky děkanátu 1. LF UK
Akce Suchej únor je pro mě novinkou. Pokud se tím

myslím abstinence, mohu to slíbit veřejně, podobně, jako že nebudu žvýkat žízaly. Můžeme však

přemýšlet o vysazení oblíbených legálních drog obecně. Jsem závislý na kofeinu. Mohu tedy zkusit interpretovat Suchej únor v tomto smyslu a omezit či vysadit kávu. Vítám, že abstinence experiment vychází na únor, kdy zprávy z projektů za loňský rok již musí být odevzdány a projektové prostředky nového roku jsou dosud v nedohlednu. Děkuji tímto za výzvu a zkusím, co to se mnou udělá!

Šimon Vincze, 25 let, student 4. ročníku zubního lékařství na 1. LF UK

Suchej únor je určité úžasná myšlenka zaměřená na zdraví a změnu životního stylu. Může naštartovat lidi, kteří potřebují bod, od kterého začít aktivněji žít pro sebe. Ja osobně se tento měsíc snažím více športovat a méně konzumovat tělu škodlivé látky. Znamená to behať, hrát fotbal, florbal, pozemný hokej, plavání, ak vyjde počasie tak aj tenis. Čo sa



týká stravy a samozřejmě alkoholu, je moja snaha obmedziť konzumáciu alkoholických nápojov a žiť aktívnejší a produktívnejší život. Každý, kto ma záujem vlastnému telu odľahčiť od zlej stravy a alkoholu a zvýšiť fyzickú produktivitu, by sa mal zapojiť. Nakoniec možno každý mesiac pre neho bude „Suchej únor“.

prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., 63 let, přednosta III. interní kliniky 1. LF UK a VFN

Tuto akci neznám, ale připojím se. V našich centrech na poliklinice se psychologickými aspekty u režimových opatření léta zabýváme. Podle našich psychologů takové krátkodobé akce obecně smysl nemají a dokonce mohou případnému rozhodnutí ke změně chování jejich účastníků i uškodit.

František Trantina, 60 let, student 3. ročníku adiktologie na 1. LF UK

Abstinuji od alkoholu už pátým rokem, takže tato akce není primárně určena pro mě. V restauraci, kam chodívám, ale Suchej únor propagují – kdo se zapojil, referoval mi o svých zážitcích. Ti, kdo mají podle mého názoru s konzumací alkoholu problém, se akce odmítli zúčastnit.



MUDr. Martin Špaček, 37 let, primář Centrálních hematologických laboratoří ÚLB LD VFN a 1. LF UK

Akci Suchej únor jsem doposud neznal, nyní jsem se již poučil. Na webových stránkách jsem se dozvěděl, že se jedná o akci upozorňující na nadměrnou konzumaci alkoholu u mužů, která je spojena s výzvou, aby si (nejen) muži dali na jeden měsíc od alkoholu pauzu. Čísla o průměrné spotřebě alkoholu jsou skutečně alarmující a bohužel nás stále řadí po bok některých zemí na východ od nás. Proto se rád k akci připojím, zejména mě láká účast na „běhu za strážlivější Česko“.



MUDr. Vladimír Tuka, Ph.D., 37 let, Centrum kardiiovaskulární rehabilitace III. interní klinika VFN a 1. LF UK

O akci Suchej únor jsem kdysi slyšel a tušil jsem, že je spojena s abstinencí od alkoholu. Pan Google mi mé tušení potvrdil. Akce je to zdařilá, člověk si při tom uvědomí, jaký je společenský tlak na konzumaci alkoholu. K akci se víceméně připojuji každoročně během Postní doby před Velikonocemi. Ne vždy se sice kryje přesně s únorem, ale zato trvá déle: 40 dní plus neděle.

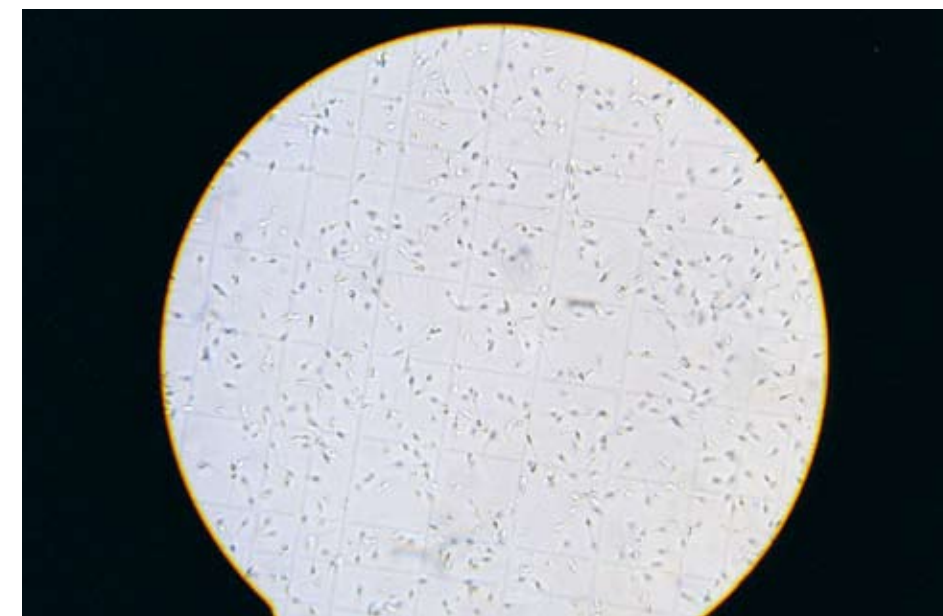


Jak jsou na tom čeští muži s plodností?

Dramatický úbytek plodných mužů, alespoň tak jak nám to bylo v posledních letech v médiích prezentováno, je mýtus. Odborníci ze Sexuologického ústavu VFN a 1. LF UK opakovaně svými výzkumy z let 1999, 2013 a naposledy z letošního roku doložili, že se **plodnost mužů**, vyšetřovaných pro neplodnost manželství, **nikterak nezhoršovala**. A výsledky své práce představili i široké veřejnosti, prostřednictvím velmi úspěšné tiskové konference, která se konala v první polovině srpna.

K odlišnému hodnocení výsledků přispělo podle odborníků to, že dříve se vyšetřovali muži z neplodných párů až poté, co se u ženy potvrdila neschopnost otěhotnět. Nyní jsou muži z neplodných párů vyšetřováni jako první. To přivedlo do vyšetřovaných skupin více mužů, kteří netrpí žádnou poruchou plodnosti. Ti jsou mnohem blíže obecné populaci a jejich výsledky dávají lepší přehled o skutečném stavu mužské plodnosti.

Spodní norma Světové zdravotnické organizace pro plodnost mužů je 15 milionů spermií v mililitru ejakula-



Vyšetření spermiogramu zjišťuje koncentraci spermií, jejich morfologii, pohyblivost a další faktory, které mohou mít vliv na úspěšné oplodnění.

látu, koncentrace spermií u českých mužů, kteří byli letos vyšetřeni, činila 61 milionů, což je opravdu pozitivní nálezk.

A přesto jedna rada na závěr: **spermiogram by si měli nechat**

udělat všichni mladí muži, alespoň tak dostanou jednoznačnou informaci, zda jsou v pořádku. Pokud ne, nic není ztraceno. Moderní reprodukční medicína má metody, jak valné většině z nich pomoci. **(FB)**

Jak správně skladovat léky

Správné uchovávání léků je nezbytné pro zajištění jejich kvality, bezpečnosti a účinnosti. Stanovené požadavky na skladování jsou u každého léčivého přípravku uvedeny v příbalové informaci v kapitole „Jak přípravek uchovávat“. Při užití léku, který nebyl skladován předepsaným způsobem, se mohou vyskytnout různé nepředpokládané nežádoucí účinky.

Léky v domácnosti je třeba uchovávat **na čistém a suchém místě a především z dohledu a dosahu dětí**. Je důležité provádět pravidelné kontroly domácí lékárničky a **prošlé či jinak znehod-**

nocené léčivé přípravky odnést do lékárny, která zabezpečí jejich správnou likvidaci. Léky nepatří do běžného komunálního odpadu!

Některé léky vyžadují zvláštní podmínky skladování. Důležité je to zejména v případech, kdy je nutné léky uchovávat **v chladničce (2–8 °C)**. Jedná se například o tekuté léčivé formy (sirupy, suspenze) s obsahem antibiotika, které jsou určeny dětem. Pokud nejsou uchovávány za předepsané teploty, dochází k jejich rozkladu – zvláště u penicilinových antibiotik se mohou rozkladné produkty podílet na vzniku alergické reakce. Dále by měl být

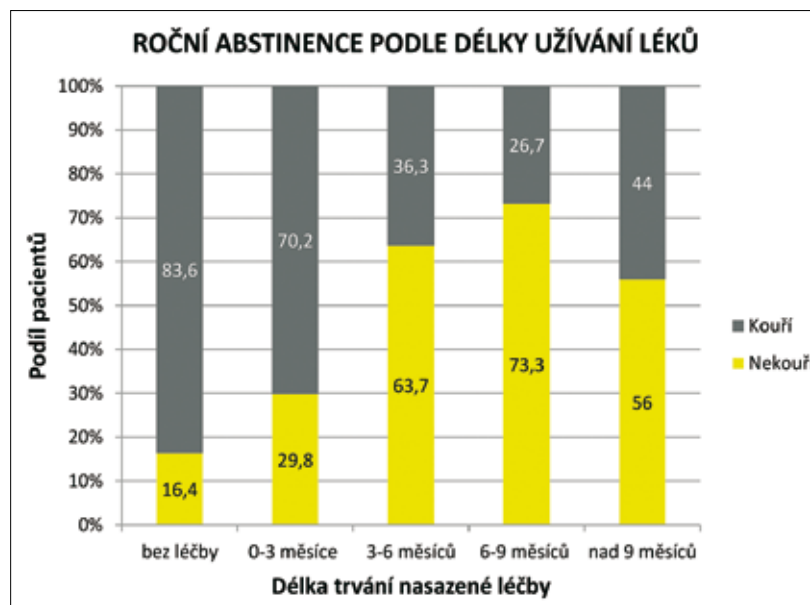
v chladničce uchovávan ještě nepoužitý inzulin, který však nesmí nikdy zmraznout, a to ani na krátkou chvíli. Již používaný aplikátor s inzulinem je možné uchovávat při pokojové teplotě. Plný účinek tohoto inzulinu je zachován po dobu minimálně 4 týdnů. Zajištění tzv. chladového řetězce je též nezbytné pro zachování účinnosti vakcín. Pokud je chladový řetězec přerušen, tedy je-li vakcína po určitý čas mimo lednici, výrazně se snižuje její účinnost, respektive se stává neúčinnou. **Mgr. Helena Šťastná Koblihová, Ústav léčivého průvodce www.lekovypruvodce.cz**



Kouření může zvyšovat příznaky deprese

Kuřáci často říkají, že jim kouření pomáhá ve stresu, že je cigareta uklidní. Odborníci tento mýtus vyvracejí. Na základě dat z množství světových studií i analýzy výsledků téměř 4000 pacientů Centra pro závislé na tabáku III. interní kliniky VFN a 1. LF UK kouření naopak zvyšuje příznaky deprese. Jeho **zanechání je ale spojeno se snížením míry úzkosti, deprese a stresu** a vede ke zvýšení pozitivní emotivity a kvality života ve srovnání s těmi, kdo nadále kouří. Výsledky rozsáhlé studie byly prezentovány na tiskové konferenci 18. srpna 2016.

Jakmile si kuřák zapálí, do těla se vyplaví hormon štěstí dopamin, který způsobí, že se na chvíli cítí lépe. Poté se nálada opět zhoršuje a vyvolá potřebu si zapálit další cigaretu. **Mezi psychiatrickými pacienty je zhruba třikrát víc kuřáků** než v populaci. U lidí, kteří vykouří dvacet a více cigaret denně, je podle odborníků dokonce trojnásobný počet případů sebevražd oproti nekuřákům.



Přestat kouřit není snadné. Pokus bez pomoci má asi 4% úspěšnost, ale **intenzivní léčba**, tedy intervence a podávání léků, **může šanci na úspěch až zdesetinásobit**. Paradoxní však je, že se kuřáci často obávají léků, jež pomáhají závislost překonat.

Kdyby se však opravdu mělo analyzovat to, co kuřák vdechuje, pak by šlo o tak dlouhý seznam, jehož výtisk by kuřák nejspíš ani neunesl. Žádný ze tří léků, které byly ve studii sledovány, významně nezvyšoval nežádoucí účinky – a to ani u psychiatricky nemocných pacientů! **(FB)**

Odvykání kouření pomocí aplikace v mobilu

Speciální aplikaci pro mobilní telefony, jež má sloužit jako pomocník pro odvykání kouření, testuje nyní výzkumný tým Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze. Program, který vyvinuli vědci v Norsku a kde již s úspěchem funguje, nyní přizpůsobují českým podmínkám a zkoumají v pilotní studii.

První aplikaci tohoto typu Norové spustili už v roce 2008. Ze sledovaných kuřáků, kteří s ní začali abstinovat, nekuřilo i po roce 30 %. Ve skupině, která abstinovala bez ní, byla úspěšnost menší než 15 %. Český tým věří, že nová aplikace bude mít ještě lepší výsledky.

Na studii pracuje Mgr. Adam Kulhánek v rámci svého postgraduálního studia v programu Adiktologie na 1. LF UK spolu s kolegou Mgr. Romanem Gabrhelíkem a ve spolupráci s norským Centrem

pro výzkum závislostí při univerzitě v Oslu.

„Aplikace je jakýmsi **interaktivním průvodcem člověka, který se snaží zbavit závislosti na tabáku**. Například mu klade otázky, zda si dnes zapálil cigaretu, zda na ni měl chuť, ale překonal ji, jaké měl při tom pocity. K dispozici jsou i rady, jak se zachovat, když má kuřák nutkání si zapálit nebo když mu někdo nabízí cigaretu, co dělat při problémech s přibíráním hmotnosti či s abstinenčními příznaky,“ vysvětlil Adam Kulhánek. Výhodou je snadná dostupnost na rozdíl od ambulantní léčby závislosti, kdy kuřák musí do ambulance fyzicky přijít.

Pro Čechy je podle Romana Gabrhelíka odvykání možná náročnější než pro Nory, a to především kvůli dostupnému alkoholu, při jehož pití si častěji zapálí. V Norsku je alkohol



dražší a jeho pití není tak rozšířeno jako u nás. „Pokud půjde všechno podle plánu, mohli by se kuřáci v ČR dočkat běžného využívání aplikace do pěti let,“ dodává Adam Kulhánek. **(MF)**

Ilustrační foto: CanStockPhoto

Urology Week 2016: Nepodceňujte prevenci v urologii!

Urologická klinika 1. LF UK a VFN v Praze se tradičně připojila ke každoroční mezinárodní osvětové akci Urology Week. Letos připadl Urologický týden na 26.–30. září a byl věnován nádorům močového měchýře a opomíjenému problému – mužské inkontinenci.

KOUŘÍTE? POZOR NA NÁDORY MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

Nádory močového měchýře jsou pátým nejčastějším zhoubným onemocněním v mužské populaci a třináctým nejčastějším u žen. Celkově má toto onemocnění v ČR více než 20 000 lidí. Odhaduje se, že asi polovina těchto nádorů vznikne jako následek kouření cigaret. Kuřáci mají čtyřnásobné riziko vzniku zhoubného onemocnění močového měchýře ve srovnání s těmi, kteří nikdy nekuřili.

Riziko je úměrné počtu vykouřených cigaret, let kouření a míře inhalace kouře. „Jedním z nejdůležitějších preventivních opatření je tedy nekouřit. Dalším významným faktorem je přijít včas na vyšetření, tedy vzápětí poté, co se objeví v moči krev. Čas hraje opravdu velkou roli,“ nabádá docent Viktor Soukup, vedoucí poradny pro nádorová onemocnění močového měchýře Urologické kliniky.

TŘETINA STARŠÍCH MUŽŮ TRPÍ INKONTINENCÍ

Inkontinence, tedy jakýkoli nechtěný únik moči, není jen ryze ženským problémem, jak se převážná část veřejnosti domnívá, ale postihuje i mužskou populaci. V ČR jí trpí až 150 000 mužů, většinou starších 65 let. Onemocnět jí lze ale i v mládí. „Diagnostika je založena na neinva-

zivních metodách, které zatěžují pacienta zcela minimálně. Přesto pouze necelá třetina mužů vyhledá pomoc do jednoho měsíce od počátku trvání úniku moči,“ uvádí primář Urologické kliniky MUDr. Libor Zámečník. „Naše pracoviště nabízí celou škálu léčebných metod – moderní tabletovou léčbou počínaje a účinnými operačními metodami konče,“ doplňuje. Lehčí stavy se dají léčit léky, závažné se pak řeší miniinvazivními operacemi. Chirurgové zavádějí pacientovi pásku pod močovou trubici, která pomáhá redukovat únik moči. V některých odůvodněných případech lze voperovat i umělý svěrač močové trubice. „Naše pracoviště je v ČR jedním ze dvou oficiálních center, kde zdravotní pojišťovna tuto implantaci hraadí,“ doplnil přednosta kliniky profesor Tomáš Hanuš. **(MF)**

Dentální hygiena pro zaměstnance VFN i externí zájemce



Profesionální dentální hygiena

Stomatologická klinika nabízí:

Vstupní vyšetření

- profylaktická instruktáž – seznámení klienta/pacienta se správnou technikou čištění zubů
- kontrola kondice dásní, odstranění zubního kamene jak nad dásněmi, tak i pod dásněmi

Nechirurgické parodontologické ošetření

- měření parodontálních kapes při zánětu dásní
- stanovení léčebného plánu
- následná léčba – iniciální terapie, pravidelné kontroly

Používáme ultrasonické přístroje, ruční nástroje i air flow (pískovač). Naši dentální hygienisté mají studijní a pracovní zkušenosti ze západních zemí, kde je tento obor již dlouhá léta samozřejmostí a součástí týmové spolupráce v zubním lékařství.

Vyšetření probíhá na dvou pracovištích. Předem se telefonicky objednejte:

Kateřinská ulice 32, přízemí vpravo, Terezie Jiroušová, tel.: 22496 4169

Fakultní poliklinika, Karlovo náměstí 32, 5. patro, ordinace č. 3, Vladimír Sklenář, tel.: 22496 6813

S sebou si přineste zubní kartáček a dentální pomůcky.

Těšíme se na Vaši návštěvu!



UK v konsorciu univerzit vzdělávajících adiktology

Požadavek na otevřenější komunikaci s psychicky nemocnými pacienty a důraz na komunitní práci – to byly nejčastější výzvy a témata, jež zazněly z úst přednášejících na zářijovém 5. evropském kongresu duševního zdraví v Praze, který byl věnován zejména různým typům závislostí. Záštitu nad akcí převzal děkan 1. LF UK profesor Aleksi Šedo, na jejím zajištění se mj. podíleli studenti fakulty.

„Velký důraz kladli řečníci dále na to, aby mohlo co největší procento nemocných zůstat ve svém přirozeném prostředí namísto hospitalizace, což

přednosta Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze profesor Michal Mioviský.

Ten na kongresu představil vznikající mezinárodní spolupráci vysokých škol v oblasti závislostí a založení konsorcia univerzit nabízejících odpovídající vzdělávací programy (International Consortium of Universities for Drug Demand Reduction) letos na jaře v americkém Honolulu. Univerzita Karlova je jedinou vysokou školou v Evropě, která patří k zakládajícím členům této organizace, a také jedinou vysokou školou, která nabízí vzdělávání v daném oboru na bakalářské, magisterské i doktorské úrovni.

„Důvodem těchto mezinárodních aktivit je snaha zvýšit profesionalitu odborníků a služeb na lokální i mezinárodní úrovni a pomoci tak ke snížení poptávky po různých typech návykových látek,“ dodal profesor Mioviský.

Na konferenci prezentoval výsledky studie, která porovnávala evropské a americké univerzity zaměřené na vzdělávání v adiktologii. Mimo jiné se ukázalo, že zatímco v doktorských programech jsou na tom v obou světadílech obdobně, v nabídce pregraduálních programů Evropa zcela pokulhává za USA. Ve Spojených státech jich existují dnes téměř čtyři stovky, na starém kontinentě necelé tři desítky. **(MF)**

DŮVODEM MEZINÁRODNÍCH AKTIVIT JE SNAHA ZVÝŠIT PROFESIONALITU ODBORNÍKŮ I SLUŽEB V ADIKTOLOGII.

mimochodem koresponduje s aktuálně diskutovanou reformou psychiatrické péče v České republice,“ uvedl

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
INTERNÍ ODDĚLENÍ STRAHOV

POZVÁNKA
44. PRACOVNÍ DEN
ČESKÉ NEFROLOGICKÉ SPOLEČNOSTI

**KONFERENCE K 45. VÝROČÍ
HDS INTERNÍHO ODDĚLENÍ STRAHOV
VŠEOBECNÉ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE**
20. 10. 2016
KRÁLOVSKÁ KANONIE PREMONSTRÁTŮ NA STRAHOVĚ

Konference je pořádána pod záštitou:
ředitelky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze
Mgr. Dany Juráskové, Ph.D., MBA
rektora Univerzity Karlovy v Praze
Prof. MUDr. Tomáše Zimy, DrSc., MBA

Děkujeme partnerům České nefrologické společnosti

PLATINOVÍ PARTNEŘI:
abbvie AMGEN FRESenius MEDICAL CARE Shire

ZLATÍ PARTNEŘI:
B. BRAUN SHARING EXPERTISE

STŘEBRNÍ PARTNEŘI:
AstraZeneca DaSclon FRESenius KABI Heaton k.s. TEVA

DOPRAVNÍ SPOJENÍ
BUS: č. 143, 149 (metro „A“ Dejvická) – zastávka „Malovanka“
TRAMVAJ: č. 22 – zastávka „Pohořelec“
GPS: 50°5'12.243"N, 14°23'20.582"E

Vzhledem k omezené kapacitě prosíme o vyplnění elektronické přihlášky k účasti co nejdříve na www.dialyza-strahov.cz

Kontaktní osoba: Kateřina Fuksová, tel.: +420 225 003 222
Adresa: Interní oddělení Strahov VFN, Šermířská 192/4, 169 00 Praha 6

Kampus Albertov – největší stavba UK za posledních 100 let

V roce 2022 by se vědcům a studentům Matematicko-fyzikální, Přírodovědecké a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy (UK) měla otevřít dvě nová vědecko-výzkumná centra Kampusu Albertov. Začátkem srpna byla představena jejich architektonická podoba.

V náročné soutěži o návrh Kampusu vyhrálo studio Znamení čtyř – architekti, které mj. pracovalo na historické rehabilitaci a rekonstrukci Malostranského paláce v Letenské ulici pro administrativní účely nebo na rekonstrukci a dostavbě smíchovské synagogy. „Porota dbala na to, aby podoba nového vědeckého centra vhodně doplňovala historický ráz Prahy 2 na Albertově, aby byl zachován její genius loci

VŠECHNY NÁVRHY ZASLANÉ DO SOUTĚŽE, VČETNĚ VÍTĚZNÉHO, SI MŮŽETE PROHLÉDNOUT NA VÝSTAVĚ V KŘÍŽOVÉ CHODBĚ KAROLINA OD 10. ŘÍJNA DO 6. LISTOPADU.

a vytvořen jedinečný prostor pro budoucí práci a setkávání vědců a studentů,“ uvedl rektor UK Tomáš Zima.

Rozpočet na výstavbu Kampusu, jenž je největší stavbou UK v centru Prahy za posledních 100 let, je odhadován na 2,5 miliardy korun a bude hrazen ze státního rozpočtu.

MEDICÍNA, PŘÍRODNÍ VĚDY I GLOBÁLNÍ ZMĚNY

V Kampusu mají vzniknout dvě nová pracoviště – Biocentrum a Globcentrum. Objekt Biocentra bude zaměřen na oblast přírodních věd, medicíny, biomedicínského výzkumu včetně genetiky, molekulární biologie a moderních zobrazovacích metod až po medicínální chemii. V Globcentru se soustředí vědecká pracoviště zabývající se problematikou globálních změn,



Budoucí podoba Biocentra.

geografie, geologie, geochemie a geoinformatiky.

„Přiznám se, že vítězný architektonický návrh byl také mým favoritem. S o to větším potěšením jsem se dozvěděl, že byl kromě estetické hodnoty velmi dobře připraven i z hlediska

definovaných technických potřeb. To vše dává naději, že se nám Kampus bude nejen líbit a stane se kvalitním zázemím akademické vědy, ale že jej po letech – tak jako celý Albertov – budeme mít i „patrioticky“ rádi,“ těší se děkan 1. LF UK Aleksi Šedo. **(RED)**



Jak se vám líbí Globcentrum?



Projekty Horizon 2020 ve VFN

Všeobecná fakultní nemocnice v Praze se od roku 2015 účastní dvou projektů financovaných z Rámcového programu pro výzkum a inovace EU HORIZON 2020. Jedná se o projekty „SECURE“ (řešitelské pracoviště II. interní klinika) a „TB and Tobacco“ (řešitelské pracoviště Centrum pro závislé na tabáku III. interní kliniky). Aktuální informace o stavu realizace projektu „SECURE“ přinášíme níže, o projektu „TB and Tobacco“ budeme informovat v dalším čísle.

Secondary prEvention of Cardiovascular disease in the Elderly trial – SECURE



Projekt SECURE byl zahájen v roce 2015 a bude probíhat až do roku 2020. Realizován je mezinárodním konsorciem **11 organizací z osmi evropských zemí**.

Cílem projektu je prokázat účinnost kombinované tablety (polypill) zahrnující léky pro sekundární prevenci kardiovaskulárních onemocnění u nemocných po prodělané koronární příhodě ve věku nad 65 let a současně prokázat, že zjednodušení léčby díky kombinaci účinných látek v jedné tabletě je efektivnější ve srovnání se základní běžnou terapií.

Celkem by mělo být do studie **v ČR zařazeno 250 pacientů**, částečně se bude jednat o pacienty VFN, část bude ze spolupracujících nemocnic. V první fázi projektu probíhala příprava a schvalování studie na mezinárodní i lokální úrovni. V rámci České republiky se na projektu SECURE podílí sedm řešitelských pracovišť.

Během srpna a září 2016 zahájilo studii šest center. Ve všech již proběhly iniciační návštěvy, tato pracoviště jsou tudíž připravena nabírat pacienty do studie. Poslední centrum v ČR bude otevřeno na začátku října. Česká republika, především **VFN, je na předním místě** tohoto projektu ve srovnání s ostatními centry v Evropě.

V polovině září 2016 bylo z celé Evropy do projektu SECURE **randomizováno osm pacientů**, z toho pět právě z VFN. Tento úspěch byl velmi kladně hodnocen během pracovního setkání konsorcia projektu SECURE. To se konalo v rámci každoročně organizovaného kongresu Evropské kardiologické společnosti (European Society of Cardiology, ESC), který se letos uskutečnil 27.–31. 8. v Římě.

Během pracovního setkání byl zhodnocen dosavadní průběh a současný stav projektu. Prezentovány byly zkušenosti z prvních screeningů a randomizací pacientů. Diskutovány byly rovněž strategie náboru pacientů a další harmonogram klinického

hodnocení. Projekt SECURE je prvním klinickým hodnocením testujícím účinnost kombinované tablety s fixní dávkou účinných látek pro sekundární prevenci kardiovaskulárních onemocnění u starší populace. Této kombinované tablety a výsledkům dalších klinických hodnocení, která se zabývala testováním polypill, se během římského kongresu věnovalo také satelitní sympozium.

Další informace najdete na www.secure-h2020.eu.

This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 633765



Suchej únor 2017 aneb muži mají také své zdraví

V posledních dekádách jsme si zvykli slyšet ve spojitosti s genderovými otázkami vše o ženách. Muži postupně vyklidili mnohá „tematická pole“ a často se můžeme setkat s tím, že i o těch největších problémech s nimi spojených se diskutuje málo. Patří mezi ně bezesporu mužské zdraví. Některé z jeho aspektů jsou přitom společensky nepřehlédnutelné.

Téma připravil prof. PhDr. Michal Miovský, Ph.D., přednosta Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze.

Navykli jsme si třeba na opakované spílání na alkohol a důsledky jeho užívání. Často ale nemáme alkohol u mužů spojený se všemi oblastmi jejich zdraví. Často také podléháme falešnému dojmu, že se to týká těch „alkoholiků“ a postarších zkrachovalců, kteří mají smůlu, a alkohol je zdecimoval. Dojmu, který podbarvují vzpomínky na „Dobré holuby, kteří se vracejí“... Dnešní realita je o kus jiná a dnešní muži potřebují stejně jako ženy, aby k nim informace byly doručeny včas, atraktivně a přitom srozumitelnou cestou.

WWW.SUCHEJUNOR.CZ

Kampaň Suchej únor (www.suchejunor.cz) je poměrně svéráznou odpovědí na výše uvedený problém. Vznikla spontánně a tzv. odspodu. Nestála za ní žádná promyšlená a dobře zaplacená strategie, ani žádná velká firma. Nebyla v ní skryta žádná další utajená ambice. Prostě se parta lidí okolo Ligy otevřených mužů (www.ilom.cz) dohodla, že je dobré pro chlapy a jejich zdraví něco udělat. Velmi brzy se tak jejich cesta protнула s tou naší a Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN se záhy stala partnerem kampaně a aktivně ji začala podporovat – je v tom pro nás totiž kus symbolického.

OSVĚTA UŽ ZA T. G. MASARYKA

Již třetím rokem máme s našimi studenty společnou pracovní skupinu zaměřenou na historii oboru adiktologie. Jedním z výstupů bylo mapování nejstarších osvětových a propagačních aktivit zaměřených na alkohol a zdraví. Díky němu jsme objevili zajímavé přednášky např. Tomáše G. Masaryka z roku 1912 a některé jeho další práce o alkoholu. Také jeho spolupráci s pány profesory z Univerzity Karlovy Foustkou a Kabrhelem. Ukázalo se, že poslední dvě dekády před koncem Monarchie a první dekáda existence samostatné republiky byly obdobím velmi bohatým





na podněty do veřejné diskuse okolo alkoholu. A také, že vazba na Sokol, Orel a obecně na zdraví, pohyb a mravní hodnoty byla něčím systematicky kultivovaným a podporovaným. Kampaň Suchej únor je vlastně originální a vtipná myšlenka zapadající do této již prachem pokryté významné tradice.

ZKUSTE MĚSÍC BEZ ALKOHOLU

Každý muž (a nejen muž) proto může v únoru (a nejen v únoru) zkusit, jaké to je, když ze svého jídelníčku a ze svých zvyklostí a rituálů vypustí alkohol. S oblibou říkáme, že únor je přece nejkratší měsíc, takže to není zas příliš dlouhé na vydržení. Každý rok se k nám připojí více a více lidí. Každý rok máme stále zajímavější ohlas na sociálních sítích a v médiích.

Zdá se, že je kampaň pro chlapy srozumitelná a že výzva spojená s měsícem bez alkoholu pro mnoho z nich nezůstává jen prázdnou proklamací. Když se k akci připojili i spisovatel Josef Formánek a sportovec a podnikatel Michal Berg, udělalo nám to radost. Současně nás potěšila třeba reakce Václava Moravce a dalších lidí, kteří se veřej-

VÝZVA SPOJENÁ S MĚSÍCEM BEZ ALKOHOLU PRO MNOHO MUŽŮ NEZŮSTÁVÁ JEN PRÁZDNOU PROKLAMACÍ.

ně angažují a kteří byli ochotni téma podpořit. Smyslem kampaně není ukázat chlapy jako westernové nezničitelné hrdiny a tvory, kteří všechno zvládají, a testosteron jim ukapává ze šosu. Naopak jde o to „vyzvat černého draka na souboj“ – jak to vystihl právě Josef Formánek.



Foto: Petr Heřman

VYZVĚTE ČERNÝHO DRAKA NA SOUBOJ

Alkohol souvisí s vnitřními souboji a je střetem s velmi citlivými, pro muže až příliš citlivými tématy. Muž dávno není tím, kdo kdysi z lovu nosil potravu, tím kdo jediný zajistil obživu a bezpečnost. Dávno není loveckým, ani rytířským hrdinou. Je někým, kdo prožil zásadní proměnu společnosti a svého postavení v ní. Žádoucí, logická a smysluplná proměna pozice ženy, její emancipace a vliv na současný chod společnosti i domácnost, to vše nutí muže k revizi. Nutí k zásadní revizi postoje vůči ženě, dětem, rodině. Nutí měnit pohled na práci a postupné vyrovnávání platů, šancí na pozice atd. Ale to vše od muže vyžaduje skutečnou a hlubokou reflexi a taky zásadní korekci vlastního sebeobrazu. Alkohol byl, je a bude, jedním ze slabých, citlivých míst, která všechna tato témata umí dokonale pokrřivovat a znehodnocovat. Proto není možné kampaň cílit jen na něj a proto není a nemůže být izolován od ostatních témat mužů a od jejich symbolů. Je jedním z velkých symbolů muže a je jedním z jeho stínů.

DOKÁŽEME LIDEM VRACET ZDRAVÍ I SEBEÚCTU

Klinika adiktologie (www.adiktologie.cz) pak jako instituce v rámci kampaně symbolizuje jednu z důležitých proměn celého oboru. Adiktologie již dávno není oborem „chronického onemocnění“ a dávno překročila svůj stín v podobě používání morálního nebo pouze medicínského pohledu na závislosti.

Snažíme se ukázat, že tu nejsme jen pro „pacienty na konečné“, jak se někdy na naše nemocné okolí dívá. Dokážeme lidem vracet jejich zdraví a sebeúctu a stavět je zpět na vlastní nohy. Jistěže to nejde bez pevné vůle, odhodlání a motivace, ale dnes již víme, že pacienti potře-

bují víc než jen dobrou medicínu, léky a pevnou režimovou léčbu.

Potřebují také pochopení, naději, znovuzískanou úctu k sobě a životu a pomoc v sociálních, psychologických a někdy i duchovních otázkách. Proto se náš obor proměňuje – a s ním se mění i zastoupení profesí i pohled na samotnou závislost.

NEZTRÁCEJTE ČAS, MŮŽETE PAK ZTRATIT MNOHEM VÍC

Kampaň Suchej únor napomáhá propagovat, že je možné se přijít poradit, získat informaci nebo si ověřit, že alkohol už představuje problém. Čím dříve, tím lépe. Tedy dříve, než člověk kvůli alkoholu ztratí práci, partnery nebo děti. Je možné přijít v patnácti, stejně jako ve třiceti nebo sedmdesáti. Smysl to má vždy a není třeba na nic čekat. Čekání a otálení je totiž zbytečným rizikem jako v mnoha jiných oborech. Věříme, že se nám společnými silami bude dařit pokračovat v postupné destigmatizaci našich pacientů a demytizaci závislosti. Naším pacientům jsme schopni pomoci včas, efektivně a bezpečně. +



ŘEKNĚTE SVÉMU PRAKTIKOVÍ ČI ADIKTOLOGOVÍ...

■ DLOUHODOBĚ PIJÍ KAŽDÝ DEN A NEMÁM TO POD KONTROLOU

Všimnout si ztráty kontroly nad svým pitím není snadné. Většinou se tak stane díky reakci okolí. Pokud pijete denně více než 2–3 piva a pokud se tak děje dlouhodobě, může to být nebezpečné. Pokud člověk není schopen současně např. několik dnů přestat a uhlídat alkohol – např. i když potřebuje řídit nebo má důležitou akci, přesto se napije a zkomplikuje tím situaci –, je dobrý čas na návštěvu odborníka.

■ OPAKOVANĚ VYPIJÍ VĚTŠÍ DÁVKY ALKOHOLU A NEDAŘÍ SE MI PŘESTAT

Nárazové pití, které definujeme jako vypití více než 4–5 piv (nebo dvou deci vína či skleniček destilátu) v krátkém čase, je pro lidské zdraví nebezpečné. Pokud se opakuje častěji, není rizikem zdaleka pouze možnost závislosti, ale také další vážné komplikace. Čím je koncentrace alkoholického nápoje vyšší a je požit v krátkém čase, tím je vyšší riziko předávkování, tedy vážné otravy. Pokud lidé s takovým vzorcem pití ztrácejí kontrolu nad alkoholem, je profesionální léčba v podstatě jedním z mála řešení. Je dobré ji neodkládat a problém dále nebagatelizovat.

■ KOMBINUJI ALKOHOL S LÉKY

Zapíjení léků alkoholem je jedním z velkých problémů, který se pacienti bojí přiznat. Nebezpečné je to nejen z hlediska rizikové interakce, ale také možného negativního ovlivnění pozornosti, výkonnosti atd. Někdy jde o zapíjení např. nízkých dávek antidepresiv,

kdy může být situace snadno řešitelná. Mnohdy však pacient depresi trpí, ale nepřízná to lékaři, tudíž se alkohol stává prostředkem „samoléčení“ deprese – nutno podotknout, že velmi rizikovým.

■ ALKOHOL MI ZPŮSOBIL NEJEDNU KOMPLIKACI, BOJÍM SE REAKCE OKOLÍ

Mnoho mužů i žen ve středním věku má za sebou již nejednu patálii s alkoholem. Nejde přitom jen o „banální“ nevhodné chování. Často se jedná o konflikty s policií a zadržení řidičského oprávnění, komplikace v práci apod. Přesto ani v těchto situacích nestačí zpětná vazba na to, aby si člověk uvědomil, že potřebuje pomoc. Avšak pasivita, odkládání a přehlížení problému ohrožují nejen toho, kdo pije moc, ale také všechny okolo. Snadno tak mohou nastat situace, které již nejde vzít zpět a které mají trvalé a vážné následky. Proto nečekejte, ptejte se, aktivně ověřujte a zjišťujte. A pak jednejte. Čím dříve začnete problém řešit, tím větší máte naději na pozitivní výsledek.

■ CO MUSÍ KAŽDÝ ZDRAVOTNÍK?

Ptal se vás někdy lékař na alkohol nebo jinou látku? Každý zdravotník má totiž ze zákona povinnost se pacienta zeptat a ověřit, zda nemá problém s jakoukoli návykovou látkou. K dispozici má kromě jednoduchých otázek i mnoho krátkých orientačních dotazníků. Pokud zdravotník u pacienta zjistí problém s návykovou látkou, je povinen provést krátkou intervenci a doporučit jej ke specialistovi.





Průvodce péčí...

... adiktologickými pracovišti

Pro pacienty jsou adiktologická preventivní a léčebná zařízení často obtížně srozumitelná v tom, co nabízejí a pro koho jsou určena. Matoucí je současně i to, že některá z nich jsou zařízeními zdravotnickými, některá sociálními. Některá provozují velké státní nemocnice, jiná neziskové organizace nebo jsou privátní. Je těžké se v tom vyznat a definovat, čím se při vyhledávání péče řídit.

ZAČÍT AMBULANCÍ NENÍ AŽ TAK SNADNÉ

Obecně platí, že by měl pacient začít u dobrého ambulantního specialisty. Jenže zde je kámen úrazu. Po roce 1989 se původní stabilní síť AT poraden a ordinací rozpadla. Neměla žádný transformační plán a nikoho nezajímala. Zůstala z ní přibližně pětina ambulancí.

Tam, kde jsou, mají pacienti štěstí – a právě tam je vhodné začít. Tam kde nejsou, se postupně alespoň na některých místech objevují alternativy – adiktologické ambulance (tedy ambulance vedené a provozované adiktologem), případně různé poradny, které nabízejí a zajišťují profesionální péči.

JAK NAJÍT NEJBLIŽŠÍ SPECIALIZOVANOU AMBULANCI

V České republice existuje průběžně aktualizovaná databáze pracovišť zajišťujících adiktologickou péči, která je dostupná na webu Národního monitorovacího střediska pro drogy a drogové závislosti Úřadu vlády ČR www.drogy-info.cz (odkaz Mapa pomoci). Kromě kontaktů na ambulance zde lze najít také informace o lůžkových zařízeních a dalších typech služeb.

SLUŽBY PRO AKTIVNÍ UŽIVATELE, KTERÍ NECHTĚJÍ PŘESTAT

Existují ambulance, které jsou ochotny brát do péče i lidi, kteří z nějakého důvodu odmítají nebo nemohou zatím přestat pít či užívat jiné látky. I s nimi se dá pracovat, protože to má smysl a výsledky. Rozhodnutí přestat pít, kouřit nebo užívat jiné látky je složité a těžké. Někdy je třeba delší příprava a trpělivost. Proto je vhodné se poradit s odborníkem a zvolit službu, která odpovídá stavu a možnostem klienta.

Existují také zařízení pro aktivní injekční uživatele atd. Některé tyto služby jsou pak zajištěny přímo v terénu, neboť je to jediná efektivní cesta k práci s těmito lidmi a ochraně společnosti. Výzkum jednoznačně ukázal, že taková cesta je mnohonásobně efektivnější než represe a tresty obecně. Ty u uživatelů nefungují a nevedou k žádným smysluplným pozitivním změnám, naopak situaci zhoršují.

LŮŽKOVÁ PÉČE, KDYŽ JE PROBLÉM UŽ PŘÍLIŠ VÁŽNÝ

Pokud je problém s alkoholem nebo jinou návykovou látkou už příliš vážný a ambulantní péče selhává nebo by znamenala zbytečný odklad radikálního řešení, pak je čas na lůžkovou specializovanou léčbu. Ta je v České



republice obecně dostupná nejčastěji v psychiatrických specializovaných provozech. Kontakty a podmínky je možné najít opět na webu www.drogy-info.cz (Mapa pomoci). Najít pomoc je možné také v dlouhodobých programech v terapeutických komunitách, poté je však nutné mít zajištěn doléčovací program, nejlépe v místě bydliště. Bohužel, uvedené programy na mnoha místech nejsou dostupné.

SPECIALIZOVANÁ POMOC DĚTEM A MLADISTVÝM, SENIORŮM NIKOLI

Existují zařízení, která nabízejí psychoterapii pro děti a mladistvé nebo celé rodiny. Nicméně v roce 2014 vznikl koncept první specializované komplexní zdravotnické ambulance pro děti a dorost ve VFN, který se osvědčil a tato specializovaná ambulance stále existuje na Klinice adiktologie. Po jejím vzoru vznikla další ambulance v roce 2016 v Kladně a chystají se provozy v některých krajských městech.

Bohužel, podobná specializovaná zařízení nejsou dostupná pro seniory. Obecně je geronto-adiktologická péče jedním z největších současných problémů a žádné specializované služby – i přes vysokou potřebnost této péče – neexistují. +

DLOUHODOBÁ KONCEPCE ADIKTOLOGICKÉ PÉČE

Vznikla díky evropskému projektu a spolupráci mnoha tuzemských poskytovatelů a odborných společností. Celý systém péče je podrobně popsán na stránkách Kliniky adiktologie www.adiktologie.cz (Obor Adiktologie, Systém prevence a léčby v ČR).

Foto: Václav Kříž

Foto: Petr Heřman

Představujeme

Kliniku adiktologie

1. LF UK a VFN

Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze vznikla spojením Centra adiktologie Psychiatrické kliniky a Oddělení pro léčbu závislostí. Jde o zcela unikátní propojení dvou doposud samostatných pracovišť, zahrnujících lékařské i nelékařské profese, které se v nově konstituujícím oboru adiktologie pohybují.

Právě díky propojení lékařské i nelékařské části se klinika stala koncepčně ojedinělým pracovištěm svého druhu ve střední Evropě a průkopníkem integrativního přístupu jak z hlediska diagnostiky, tak preventivně-léčebné péče a sektoru vymáhání práva nebo drogové politiky. Jsou zde testovány nejnovější přístupy a léčebné metody (např. pilotní program substituční léčby, testovací provoz dětské adiktologické ambulance), které jsou následně aplikovány do praxe. Pracoviště vytváří a testuje nejen nové intervence, ale poskytuje rovněž metodickou a školicí či tréninkovou podporu.

KLINICKÝ PROVOZ NA 8 ODDĚLENÍCH

Klinika nabízí preventivní, specializovanou lůžkovou, ambulantní a rehabilitační péči v oborech návykové nemoci a adiktologie. Klinický provoz zahrnuje v současnosti osm pracovišť – dvě lůžková oddělení (pro muže, pro ženy), detoxifikační oddělení, centrum metadonové substituce, ambulanci pro alkoholové závislosti, ambulance pro nealkoholové závislosti, centrum

pro psychoterapii a rodinnou terapii a adiktologickou ambulanci spolu s ambulancí dětské a dorostové adiktologie.

VÝUKA A VÝZKUM

Na klinice probíhají pregraduální výuka studentů 1. LF UK a 3. LF UK, postgraduální výuka, celoživotní vzdělávání či stáže studentů z jiných škol a institucí. Významné jsou dále různé typy rozvojových programů a také vědecko-výzkumná činnost související se zaměřením kliniky, věnovaná např. primární prevenci užívání návykových látek, diagnostice, terapii a rehabilitaci poruch a onemocnění spojených s užíváním návykových látek nebo studiu trestně-právních a kriminologických souvislostí s užíváním návykových látek a harm reduction intervencím.

Klinika je významnou výzkumnou institucí na evropské úrovni. Stala se např. jménem Univerzity Karlovy zakládajícím členem Asociace univerzit vzdělávajících v adiktologii. Má také mnoho mezinárodních smluv a dohod o spolupráci s partnery po celém světě včetně Velké Británie, USA či jihokorejského Soulu. +

KONTAKT:

Klinika adiktologie
1. LF UK a VFN,
Apolinářská 4, 128 00 Praha 2
Tel.: 224 968 270
www.adiktologie.cz



JSME TU PRO VÁS



prof. PhDr. Michal Miovský, Ph.D.
přednosta kliniky
Specializace:
klinická psychologie
a psychoterapie
Koníčky: potápění, film, lyže
Kontakt:
mmiovsky@adiktologie.cz



MUDr. Petr Popov
primář kliniky
Specializace:
psychiatrie a psychoterapie
Koníčky: hory a cestování
Kontakt: petr.popov@vfn.cz



Mgr. Martina Pavlíčková
vrchní sestra
Specializace:
ošetřovatelství v psychiatrii,
speciální pedagogika
Koníčky: lyže
Kontakt:
Martina.Pavlickova@vfn.cz



PhDr. Jiří Libra
vedoucí výuky
Specializace: klinická
psychologie a psychoterapie
Koníčky: hudba, bicí
Kontakt: libra@adiktologie.cz



Mgr. Roman Gabrhelík, Ph.D.
vedoucí pro vědu a výzkum
Specializace:
prevence a klinický výzkum
Koníčky: sport, kolo,
cestování
Kontakt:
roman.gabrhelik@lf1.cuni.cz



Bc. Jana Konečná
ekonomka kliniky a provozní
Koníčky: knihy, film
Kontakt:
konecna@adiktologie.cz



Tam, kde čas plyne podle slunce

Bylo nás pět. Tři doktoři a dva medici, co jsme se na konci července vydali na dvoutýdenní misi s International Humanity do země jihovýchodní Afriky, která má přibližně tolik obyvatel, co Česká republika a patří mezi pět nejchudších států světa. Malawi.

MUDr. Alžběta Bezvodová, čerstvá absolventka 1. lékařské fakulty UK

Díky našemu místnímu koordinátorovi Aronovi jsme už od výstupu z letadla hozeni do víru pravé africké atmosféry. Nakládáme dodávku plnou léků a vyrážíme směr východní Malawi, skoro až k hranici se Zambií, kam elektřina ani asfalt nevedou a kde nás Aron seznamuje s rodnou vesničkou. Už při příjezdu slyšíme smích a vítání místních obyvatel, vykukují a mávají z hlíněných domečků, následně tancují a zpívají o tom, jak jsou rádi, že jsme v pořádku dorazili. K večeri kukuřičná kaše, špenát, ryže a spát. V šest hodin ráno vstávat – pacienti už nás očekávají!

NA NEMOCNICI PŘÍSPĚL KAŽDÝ OBYVATEL CÍHLOU

Přijíždíme k nově vybudované nemocnici, která byla postavena z financí neziskové organizace International Humanity, ale také s dopomocí všech obyvatel africké osady. Každý

přispěl vlastnoručně pálenou cihlou, náčelnice kmene darovala pozemek. I zde jako všude jinde platí, že pokud si na věc přispějí i vlastním dílem, mnohem víc si jí pak vážím. Přesně o to se snažíme – dát lidem podnět a inspiraci k vybudování něčeho všeobecně prospěšného, ale zároveň je podporovat v soběstačnosti. Teď už tu stojí nemocnice o čtyřech ordinacích místnostech, převazovém sálu a lékárně. A v ní minimálně padesát pacientů čekajících na Azungu, tedy na nás bělochy, cizince.

MALÁRIE, HIV A PODVÝŽIVA...

A už volám pacienta do ordinace. „Co vás trápí?“ ptám se. „Bolest kolene, zad, kotníku“ slyším jako nejčastější odpověď. Není divu, když tu celý život těžce pracují na poli, mnohdy s dětmi na zádech. Překvapilo mě, jak častá je v Malawi malárie. Za život ji tu prodělá téměř každý.

Postihuje játra, mozek a u dětí je i smrtelná. Raritou není ani pozitivita HIV. O to smutnější, když ji člověk vidí u matky malého batolete. Africká žena má za život okolo 6–8 dětí. Funguje tu zákon přírody, silnější přežije.

Vedeme si registr pacientů s podvýživou. Matky těchto dětí s nafouklými bříšky to od nás nerady slyší a často ani nechápou, že jejich potomek strádá – vždyť má přeci krásné a kulaté bříško. Těm nejchudším obstaráváme kozu. Obdarování se vždy slibem zavážou, že první narozené kůzlátko darují další potřebné rodině v osadě.

... ALE I ÚSMĚVY, TANEC A HVĚZDNÉ NEBE

Máme tu i úsměvné případy. Velká část obyvatel Malawi si nepamatuje, kdy že se to vlastně narodili a kolik jim je let. Paní, co čekala v čekárně

tak dlouho, až z toho zapoměla, proč za námi přišla. Nebo dědouška, kterého bolí kolena zásadně a pouze při fotbale. Poradili jsme mu, ať hrání přenechá mladším a dá se na rozhodčího a on se zas s děkovným úsměvem vydal zpátky do 20 km vzdálené vesnice. Bos.

Večery v Africe jsou meditací pro duši. Sedíme s celou vesničkou u ohně, zpíváme si ve společnosti slepic, krav, koz a pejsků, pozorujeme hvězdné nebe. Čas tu plyne tak, jak řekne slunce. Lidé mnohem častěji ukazují své bílé zuby, radují se třeba z nové propisky. A všichni tu parádně tančí!

Pomoci můžete ale i vy – a nemusíte jezdit do Afriky. Stačí se podívat na www.internationalhumanity.cz. +



Tanec s domorodými ženami při slavnostním uvítání příjezdu českého týmu do Malawi.

Na lesní roh už nehraje, propadla medicíně

Studentka 6. ročníku Všeobecného lékařství 1. LF UK Kristýna Kučerová hrávala na základní a střední škole na lesní roh a léta byla členkou Dechového orchestru mladých Krnov. Dnes už se jejím koníčkem stala medicína – úplně jí prý propadla. Mimo jiné ráda organizuje různé projekty pro studenty i veřejnost.

Kristýna je duší osvětové akce konající se každoročně u příležitosti Světového dne diabetu v Praze i v několika dalších městech v ČR. Její návštěvníci si mohou na stáncích nechat od studentů medicíny změřit hodnoty cukru v krvi (glykémii), krevní tlak, tělesný tuk i obvod pasu. Pokud jejich údaje nejsou v normě, studenti jim doporučí návštěvu praktického lékaře.

Loni se Kristýna spolu s kolegy rozhodla, že budou naměřené parametry od účastníků akce shromažďovat. Sesbíraná data vyhodnotili a publikovali v červnu 2016 v prestižním zahraničním časopise.

Ze závěrů výzkumu mj. vyplynulo, že něco málo přes jedno procento testovaných lidí trpělo pravděpodobně cukrovkou a vůbec o tom nevěděli. Akce dále odhalila, že zhruba 44 % z již léčených diabetiků mělo vysoké hodnoty cukru v krvi, což znamená, že neměli správnou léčbu, nebo nedodržovali režimová opatření. Měřením dalších parametrů studenti zjistili, že 38 % účastníků

splňovalo kritéria pro metabolický syndrom. „Tyto údaje dokládají, že naše osvětová akce může mít pro mnohé účastníky praktický význam. Je však už jen na nich, zda se našimi upozorněními budou řídit a navštíví co nejdříve lékaře,“ říká Kristýna.

ZE STÁŽÍ SE RÁDA VRACÍ DOMŮ

Kromě medicíny baví Kristýnu cestovat a poznávat různé krajiny, a přitom toto poznání spojit s něčím užitečným. Už dvakrát byla v zahraničí na stáži v nemocnici. Jednou to byl Bangkok v Thajsku, po druhé nemocnice poblíž São Paula v Brazílii. „Stáže byly skvělé a poznat cizí zemi bylo super. Popravdě řečeno, člověk se pak velice rád vrací domů. Zvláště po zkušenosti z Brazílie jsem se přesvědčila, že naše zdravotnictví není rozhodně tak špatné, jak se někomu může zdát,“ přiznává.

PLÁN DO BUDOUČNA? DIABETOLOGIE

V současnosti Kristýna studuje v rámci výměnného programu Eras-



Kristýna Kučerová

mus v Německu, již dříve studovala půl roku ve Finsku. „Tyto země jsou oproti Asii a Jižní Americe mnohem vyspělejší – mít možnost strávit tam několik měsíců v nemocnici s místními studenty je výborná zkušenost. Na podzim mě opět čeká organizace Světového dne diabetu a později se budu muset rozhodnout, jakým směrem se dám. Zatím u mě vítězí právě diabetologie,“ dodává. (MF)



Adéla s místními obyvateli vesničky Fanuel, které právě obdarovali kozou.

Foto: archiv Alžběty Bezvodové

Foto: archiv Alžběty Bezvodové a archiv 1. LF UK



Když se rockeři a malí pankáči učí medicínu

Už potřetí dorazili studenti a mladí absolventi 1. lékařské fakulty UK na letní hudební festivaly – nejen proto, že je baví muzika, ale především proto, že jejich osvětový program baví rockové a bejbypankové fanoušky.

„Stále více se přesvědčujeme o tom, že i když se na Rock for People a Kefír jezdí hlavně kvůli koncertům a zábavě, náš stánek je velmi užitečným zpestřením a skvělou příležitostí, jak dětem i dospělým nenuceně připomenout třeba zásady ústní hygieny, první pomoci nebo prevence závislostí. Tam prostě nesmíme chybět!“ říká Aleksi Šedo, děkan 1. LF UK, který se obou akcí zúčastnil.

ROKÁČ S OŽIVAJÍCÍ ANDULOU...

V areálu letiště Věkoše poblíž Hradce Králové si návštěvníci Rock for People mohli třeba vyzkoušet samovyšetřování prsou a varlat na sofistikovaných modelech a naučit se, jak včas odhalit nálezy, které se v těle běžně nevyskytují. „Z workshopů jsem zvyklá na to, že se obecně více zapojují ženy. Proto jsem byla opravdu mile potěšena neobvyklým zájmem chlapců a mužů, kteří se mnohokrát ještě vraceli, aby se doptali na různé otázky,“ uvedla studentka Esther Spieglerová, která zároveň působí jako dobrovolník v neziskovce Loono. Její kolega Lukáš Sobota, který již pracuje na I. chirurgické klinice 1. LF UK a VFN, byl zase překvapen dobrou teoretickou znalostí první pomoci milovníků rocku. „Ale jen hrstka z nich měla tu možnost si ji vyzkoušet na praktickém modelu. Jsem tedy rád za valnou účast a nadšení, s jakými jsme ‚Andulu‘ oživovali. Věřím, že se nabitě zkušenosti budou do života hodit,“ myslí si Lukáš.

... ŽIVÁ KULTÚRA

S OPEROVANÝM MEDVĚDEM

S Nemocnicí pro medvídky, projektem studentské organizace IFMSA CZ, a s improvizovanou zubní ordinací jsme pak první zářijový víkend vy-



jeli za „živou kultúrou“ – tedy na Kefír, bejbypankový festival na zámku Kačina. „Během celého dne za námi přišlo uzdravovat velkého plyšáka Médu nebo si procvičit kosti lidského těla nespočet dětí. Spousta z nich znala názvy lékařských nástrojů, dokonce je mají doma jako hračky,“ vzpomíná Kristýna Lavická, student-

ka všeobecného lékařství. Veroniku Cséfalvaiovou, budoucí zubní lékařku, zaujalo, kolik znalostí o chrupu už malí pankáči mají. „Mnohí rodičia sa vyjadrili, že aj v školke si deti čistia zuby každý deň po obede, čo je skvelá forma prevencie,“ dodala. A teď nezbývá, než se na festáky těšit zase za ro(c)k! (JAT)



Foto: archiv 1. LF UK

Foto: archiv Ústavu patologie VFN a 1. LF UK

Co lze zjistit z kostní hmoty?

Osteoporóza je progresivní systémové onemocnění skeletu charakterizované úbytkem kostní hmoty a poruchami mikroarchitektury kostní tkáně, s následným zvýšením křehkosti (fragility) kostí a tendencí ke zlomeninám.

MUDr. Jiří Martinec, Ortopedické oddělení I. chirurgické kliniky VFN a 1. LF UK

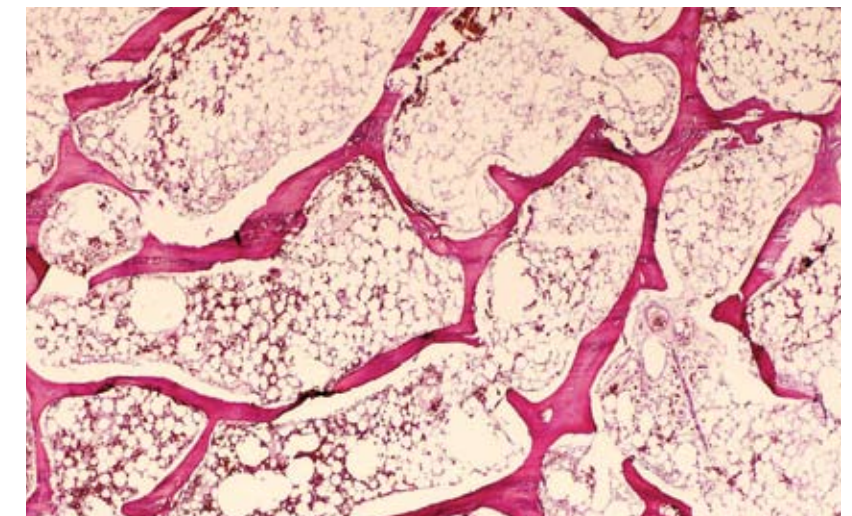
Kostní hmota narůstá zhruba do věku 25 až 30 let, pak následuje různé dlouhé období stabilizace, po kterém nastává pokles. U žen se startuje pokles nejvíce po menopauze a asi u 20 % vede k rozvoji osteoporózy. Protektivně působí sexuální hormony a růstový hormon, adekvátní přísun vápníku, vitamínu D a pohybová aktivita.

Urychlení úbytku kostní tkáně způsobují pokles hormonálních hladin, nedostatek minerálů a vitamínů, nehybnost a nízká pohybová aktivita, poruchy vstřebávání, zvýšený příjem fosfátu, alkohol, některá další vnitřní onemocnění jater, ledvin aj.

Léčba osteoporózy je komplexní s využitím hormonálních přípravků, bisfosfonátů, substituce minerálů a vitamínů aj.

Při osteoporóze může být součástí podpurného působení na udržení kvality kostní tkáně a pro **potlačení bolesti** aplikace **nízko-frekvenční pulzní magnetoterapie Biomag**. Ta podporuje metabolické procesy v kostech, které vedou k lepšímu zabudování podávaných stavebních látek a k výraznému snížení případných bolestivých stavů při osteoporóze. Významně také urychluje hojení, aktivuje tvorbu nové tkáně (rychlá stavba kostní tkáně a zavápnění) a vede k zvýšení citlivosti na parathormon. Důležitá je dostatečná tělesná aktivita, chůze, cvičení na rotopedu, plavání a další.

Jako předstupeň osteoporózy je označována **osteopenie**. Jedná se o úbytek kostní hmoty, který je především signálem vyššího rizika budoucí osteoporózy.



Histologický obraz normální spongiózní kosti. Jednotlivé kostní trámcy jsou navzájem propojeny.

K přirozenému pozvolnému řídnutí kostí dochází u lidí již přibližně od jejich 30 let, kdy se kostní buňky nestíhají obnovovat v takové míře, jako doposud. Ve středním věku dochází k tomu, že kosti ztrácejí svou hustotu, ale také zásobu minerálů a mění strukturu, což je činí slabší – existuje tedy zvýšené riziko jejich zlomení. Čím silnější jsou v tomto věku vaše kosti, tím déle trvá, než se vyvine osteopenie nebo osteoporóza.

Mezi příčiny vzniku osteopenie patří:

- Rodinná anamnéza osteoporózy
- Menopauza
- Poruchy příjmu potravy nebo problémy metabolismu, které neumožňují tělu přijmout a využít dostatek vitamínů a minerálů
- Chemoterapie

- Léky, jako jsou steroidy používané k léčbě nemocí včetně astmatu
- Nedostatek pravidelného pohybu
- Podvýživa s BMI pod 20
- Kouření
- Pravidelné pití kolových nápojů a nadměrného množství alkoholu
- Strava s nízkým obsahem vápníku a vitamínu D
- Onemocnění, jako jsou cukrovka, chronické střevní onemocnění, roztroušená skleróza, revmatoidní artritida, chronické zánětlivé onemocnění. +





Nový akademický rok s Křeslem pro Fausta

Po prázdninové pauze se opět můžete těšit na pravidelný cyklus besed s názvem Křeslo pro Fausta, který pro vás 1. lékařská fakulta UK připravuje každý měsíc v Akademickém klubu – Faustáku (Karlovo náměstí 40, Praha 2) vždy od 17.00 hodin. A kdo přišel besedovat na začátek nového akademického roku?

v září

DOCENT RENÉ FOLTÁN

Absolvoval stomatologický i všeobecný směr na Lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Hradci Králové. Od roku 1994 pracoval na II. stomatologické klinice, později na Stomatologické klinice 1. LF UK a VFN v Praze. Od první atestace ze stomatologie v roce 1996 se věnuje ústní, čelistní a obličejové chirurgii. V letech 1998–1999 strávil dlouhodobé pracovní pobyty na odborných pracovištích ve Švýcarsku,

Belgii a Německu, další rok ve Velké Británii. V roce 2011 se habilitoval na 1. LF UK. Od roku 2013 vede postupně Klinikou ústní, čelistní a obličejové chirurgie a od roku 2015 Stomatologickou kliniku. Se svou ženou vychovává dvě děti, jeho největším koníčkem jsou české hory a příroda. Je dlouholetým podporo-



vatelem Greenpeace a členem jeho Rainbow Warrior Club. (ZUB)

DALŠÍMI HOSTY V KŘESLE PRO FAUSTA BUDOU:

- 27. října od 17.00 – **akademický malíř Pavel Koutský**, animátor, výtvarník, režisér, scénárista
- 24. listopadu od 17.00 – **Ladislav Smoček**, divadelní režisér, dramatik, spisovatel

Týden vědy a techniky 2016 ve Faustáku!

Během největšího vědeckého festivalu v ČR můžete zavítat i do Akademického klubu 1. LF UK – Faustáku (Karlovo náměstí 40, Praha 2) a vyslechnout si čtyři zajímavé přednášky našich odborníků.

Profesor Tomáš Stopka zahájí tento cyklus 4. listopadu od 16.30 povídáním o hematologii – konkrétně o zranění krve a jeho neduzích. Na přednášku profesora Michala Miovskeho o etablování nového oboru adiktologie a jeho vývoje v mezinárodním kontextu se můžete těšit 7. listopadu od 16.00. Den poté, tedy 8. listopadu od 16.30, bude MUDr. Mikuláš Miček osvětlovat metody výuky medicíny pomocí sofistikovaných



simulátorů a figurín a 11. listopadu opět od 16.30 pohovoří MUDr. Lukáš Lacina o kožních nádorech a zamyslí

se nad tím, zda se dožijeme každý svého. Těšíme se na vaši návštěvu! (ZUB)

Foto: Veronika Nehasilová a Petr Heřman

Foto: archiv UK

Karolinum a výuka anatomie

Tento rok je ve znamení oslav Karla IV. a je obecně známo, že Rektorát Univerzity Karlovy sídlí tradičně v souboru budov označovaných jako Karolinum. Méně už se ví, že zde původně probíhala i výuka medicíny. Než se však podíváme na podrobnosti, rád bych upozornil, že odkaz na Karla IV. je v tomto případě tak trochu oslím můstkem, neboť se ve středověku výraz Karolinum nepoužíval.

V 17. století v Karolinu probíhala nesoustavně výuka anatomie. Pitev bylo velmi málo a zároveň je doloženo, že kromě Karolina probíhaly také v nemocnici milosrdných bratří Na Františku. Zda u milosrdných existovala speciální místnost pro výuku anatomie, není doloženo, zato ale víme, že v roce 1688 vzniklo anatomické theatrum v Karolinu. Těla pro pitvy byla získávána od milosrdných a také z vláského špitálu. Z pramenů je známo, že v roce 1731 byla tato anatomická posluchárna rekonstruována na náklady profesora Jana Ignáce Mayera z Mayersbachu. Také z 18. století jsou doklady o tom, že Karolinu konkurovali milosrdní. Pitvy tedy probíhaly na obou místech, i když se stále jednalo o vzácnou událost, neboť studentů medicíny bylo ve všech ročnících dohromady kolem čtyřiceti.

V roce 1803 získala anatomie v Karolinu další prostory, zásadní změna však nastala v roce 1830, kdy anatomický ústav dostal mimo jiné prostorovou a světlou posluchárnu pro přibližně 200 studentů a pitevní sál. Takto nově vybavený pražský ústav byl tehdy považován za jeden z nejlepších nejen v monarchii, ale i v Evropě.

ODSTRAŠENÍ NEPOVOLANÝCH K STUDIU LÉKAŘSTVÍ

Přesto výuka probíhala trochu jinak, než bychom si představovali dnes. Pamětník té doby a pozdější profesor Bohumil Eiselt k tomu praví: „Z našich lékařských profesorů měl první přednášku anatom Bochelek. Tu zařizoval k odstrašení nepovolných k studiu lékařství.

Posluchárna byla v Karolinu ve dvoře s amfiteatrem, sousedící s pitvarnou (sic) s 10 stoly. Na stole posluchárny ležela mrtvola na polo shnilá, zapáchající. Professor kreslil černou barvou na ní ohraničení okřsků těla zvláště pojmenovaná. Pro nováčky hrozný to pohled, vždyť hned po první přednášce přestoupilo jich několik na jinou fakulturu.“

Toto uspořádání však přetrvalo pouze relativně krátkou dobu, neboť počty studentů stále rostly – a tak historie výuky anatomie v Karolinu končí v roce 1877, kdy byla dokončena nová, moderní budova anatomického ústavu v ulici U Nemocnice.

doc. Mgr. Karel Černý, Ph.D., přednosta Ústavu dějin lékařství a cizích jazyků 1. LF UK



KALENDÁRIUM UDÁLOSTÍ SPJATÝCH S 1. LF UK A VFN

červenec

DOMINIK ČAPEK PROFESOR LETECKÉ FYZIOLOGIE

(8. 12. 1890 – 15. 7. 1966)

Před šedesáti lety zemřel zakladatel naší vojenské, zejména letecké fyziologie a patologie. Byl rovněž zakladatelem a prvním přednostou Leteckého zdravotního ústavu, stál i v čele laboratoře letecké fyziologie na lékařské fakultě UK. Zavedl testování kandidátů letectví a kontrolu jejich zdravotního stavu. Některé jeho originální a závažné práce nebyly publikovány z důvodů utajení.

srpen

KARL PATRUBAN PROFESOR FYZIOLOGIE

(31. 8. 1816 – 2. 10. 1880)

V dějinách 1. lékařské fakulty UK není zpravidla uváděn pro zásluhy vědecké, ale pro své statečné postoje společenské. Prohlašoval se za republikána a v bojích revolučních let 1848/1849 se neváhal postavit na barikádu jako velitel studentské legie. Proto byl nucen rezignovat na své profesorské místo. Letos uplynulo 200 let od jeho narození.

září

KAREL HERFORT ml. PROFESOR VNITŘNÍHO LÉKAŘSTVÍ

(23. 9. 1906 – 21. 1. 2000)

Ve své vědecké práci se zaměřil především na problematiku gastroenterologickou a je po právu považován za jednoho z jejích zakladatelů u nás. Zasloužil se také o vznik Československé gastroenterologické společnosti, jejímž byl čestným členem, a jejího časopisu. Je mimo jiné autorem knihy Choroby slinivky břišní. (LH)



Všeobecná fakultní nemocnice a W. A. Mozart

Dovoláme-li se do telefonní centrály Všeobecné fakultní nemocnice v Praze v době, kdy jsou všichni operátoři obsazeni, ozve se nám několik taktů hudby. Jsou to tóny Mozartovy z jeho Malé noční hudby. Je to náhoda nebo záměr, měl tento hudební génius k naší nemocnici bližší vztah?

**doc. MUDr. Otakar Brázda, CSc.,
Stomatologická klinika VFN a 1. LF UK**

V době několika Mozartových návštěv Prahy nemocnice ještě neexistovala, na jejím místě stál Ústav šlechticů – nadační instituce pro zchudlé opuštěné aristokraty. Tento ústav v lednu roku 1787 navštívil Mozart, aby potěšil staré dámy svou klavírní hudbou.

Josef II., který kladl důraz na budování zdravotnických zařízení všude v monarchii, rozhodl, aby i v Praze byla zřízena všeobecná nemocnice. Z několika možných míst byl vybrán Ústav šlechticů. V roce 1787 zahájil pražský stavitel Herget rozsáhlou přestavbu budovy. Po 3 letech byla nemocnice uvedena do provozu.

Půl století po Mozartově smrti přichází z Vídně do Prahy **profesor anatomie Josef Hyrtl**. Pocházel z rodiny hudebníků, jeho otec byl koncertním mistrem v orchestru knížete Esterházyho, hudebníkem byl i Josefův bratr Jakub. Právě ten věnoval Josefovi vzácný dar do jeho anatomických sbírek – **lebku Wolfganga Amadea Mozarta**. Jakub Hyrtl byl při jedné návštěvě hrobu své matky na vídeňském hřbitově překvapen lijákem. Úkryt před nepohodou mu nabídl ve svém domku hrobník. Ukázalo se, že správce hřbitova je milovníkem hudby a s hudebníkem Jakubem našli mnoho společných zájmů. Po letech se hrobník Jakubovi svěřil s tajemstvím: vlastní lebku W. A. Mozarta. Vzácnou relikvii mu věnoval jeho předchůdce.

Tento muž, který Mozarta do hromadného hrobu ukládal, před



Profesor anatomie Josef Hyrtl.

uložením těla silným drátem ovázal krk pohřbívaného. Když byl v roce 1801 hrob znovu otevřen, pozůstatky slavného skladatele snadno identifikoval a lebku hrobník posléze věnoval svému nástupci. Ten ji dal Jakubu Hyrtlovi a ten ji věnoval svému bratrovi Josefovi. Lebku, které chybí dolní čelist po smrti profesora Hyrtla zdědila jeho choť, která ji věnovala muzeu v Salcburku. Během 19. století však byly vysloveny pochybnosti, je-li tato lebka opravdu autentická. Vídeňáci pak vtipkovali, že v evropských muzeích existuje celkem třináct Mozartových lebek, ale jen tři z nich jsou skutečně pravé.

V roce 2006 slavilo Rakousko 250 let od Mozartova narození. Rakouská televize ORF znovu otevřela tuto záhadu a věnovala finance

na výzkum, který by s vědeckými prostředky 21. století zjistil o lebce pravdu. Ke srovnávací analýze byly použity 2 zuby horní čelisti Mozartovy lebky. Protože žádní jeho potomci nežijí, byly využity vzorky z kostí pohřbených příbuzných žen – Mozartovy babičky a jeho 16leté neteře Jeannetty. Mitochondriální DNA se totiž dědí jen od matky, neboť spermie žádné mitochondrie neobsahují. Vyšetření byla prováděna na univerzitě v Innsbrucku, souběžně pak kontrolní vyšetření na renomovaném pracovišti v Marylandu ve Spojených Státech.

Rakouská televize ohlásila přímý přenos na 5. ledna 2006 a očekávalo se, že pravost lebky bude potvrzena. Vysílání přineslo nečekané překvapení – **vyšetření vzorků lebky a kostí obou žen nepřinesla shodu**. Navíc ani DNA obou žen se vzájemně neshodují, v Salcburku tedy nebyla pohřbena babička s neteří. Záhada proto trvá i nadále.

Na závěr připomeňme, že Hyrtla s Mozartem spojuje jedno společné – vřelý vztah k Praze. Jako si Mozart ve Vídni často připomínal své nadšené přijetí ve stověžatém městě a šťastně opakoval „moji Pražané mi rozumějí“, tak i Hyrtl po odchodu do Vídně vzpomínal: „Vše, co jsem si mohl přát, se mi v Praze dostalo – úcty kolegů, oblíbení žáků, dobře vybaveného anatomického ústavu a klidného bydlení v něm. Gubernium mi plnilo všechna má přání. To vše učinilo z pražského působení nejšťastnější dobu mého života.“

Repro: archiv autora

Foto: Václav Kríž



FOTOKVÍZ

Jak dobře znáte areál Všeobecné fakultní nemocnice a 1. lékařské fakulty UK? Navštěvujete nemocnici často? Procházíte denně areálem, zahradami, kolem našich budov?

Rozhodli jsme se vyzkoušet si, jak moc pozorní jste. Připravili jsme pro vás hádanku – fotokvíz. Zda uhádnete, kde se zmiňované prostory nacházejí. Odpovědi zasílejte na redakce@vfn.cz. Ze správných odpovědí bude vylosován 1 výherce, který obdrží drobný dárek.

Fotografie z minulého čísla (vpravo):
➤ Uvedená pamětní deska se nachází na zdi u budovy Gynekologicko-porodnické kliniky VFN a 1. LF UK „U Apolináře“.



6					5	8	3	
		7	4					
8		1					4	
9			5	3				
2								1
				6	8			9
	7					6		8
					4	1		
	6	2	8					4

Zpátky do lavic!

Říká se, že alergická onemocnění jsou novodobou neinfekční epidemií. Víte, které patří k nejčastějším a jak se projevují?

1 | Mezi nejčastější alergická onemocnění patří:

- a) astma
- b) potravinová alergie
- c) alergický zánět spojivek a rýma

2 | Pro léčbu alergických onemocnění se používají:

- a) antihistaminika
- b) antibiotika
- c) léky snižující teplotu

3 | K nejzávažnějším reakcím po bodnutí hmyzem patří:

- a) otok v místě vpichu větší než 20 cm
- b) anafylaktická reakce (těžká alergická reakce se selháním životně důležitých funkcí)
- c) otok obličeje

4 | K typickým příznakům alergie patří:

- a) horečka, bolesti kloubů a svalů
- b) brnění rukou, bolesti na hrudi
- c) vodnatá nosní sekrece, kýchání, slzení očí

5 | U potravinové alergie bývají nejčastějšími spouštěči obtíží:

- a) alergen obsažený ve vařených bramborách, rýži
- b) v dětském věku alergen vaječného mléka, sóji
- c) želatina

6 | Astma:

- a) je chronické zánětlivé onemocnění plic, charakterizované zúžením průdušek
- b) je typické pro kuřáky
- c) se vyskytuje v naší populaci asi u 2 % obyvatel

7 | K typickým příznakům alergie na kyselinu acetylsalicylovou (acylpirin) patří:

- a) kopřivka, nosní polypy a astma
- b) zažívací obtíže
- c) svalové křeče

Autor: MUDr. Zuzana Humlová, PhD., Ústav imunologie a mikrobiologie 1. LF UK a VFN



pro nejmenší

Podzimní luštění

Pojmenuj obrázky a najdi slova v osmisměrce.
Obrázky můžeš vybarvit.

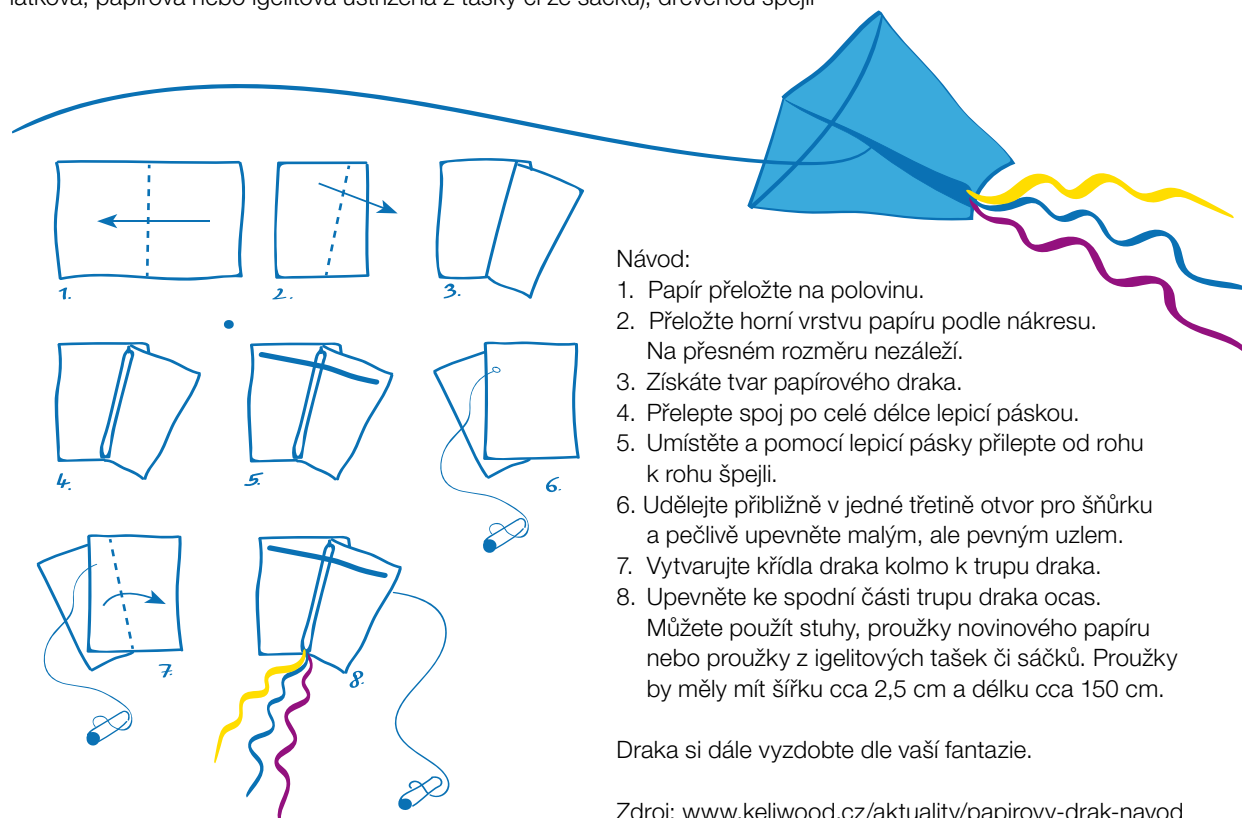
D L S A K R E V E V
R E U V J D C T G C
T H Š Y I H S D C V
A Á N T K Ř N L T P
O K B K N N E P K W
G T Š O Ž Í Í P E R
W H J U R A K L A H
P C R S R Á L L O R
H O U B A H K U I H
Í T S I L U D X D B



Hledaná slova: deštník, hrůška, žalud, houba, list, táborák, holínky, veverka, řepa

Vyrobte si vlastního papírového draka!

Nejedná se o „klasického českého“ draka, ale o draka ve stylu Origami. Jeho složení je velmi snadné a nezabere více než 5 minut. Na draka budete potřebovat: papír velikosti A4 nebo A3, lepicí pásku, provázek, stuhu na ocas (může být látková, papírová nebo igelitová ustřížená z tašky či ze sáčku), dřevěnou špejli



Návod:

1. Papír přeložte na polovinu.
2. Přeložte horní vrstvu papíru podle nákresu. Na přesném rozměru nezáleží.
3. Získáte tvar papírového draka.
4. Přelepte spoj po celé délce lepicí páskou.
5. Umístěte a pomocí lepicí pásky přilepte od rohu k rohu špejli.
6. Udělejte přibližně v jedné třetině otvor pro šňůrku a pečlivě upevněte malým, ale pevným uzlem.
7. Vytvarujte křídla draka kolmo k trupu draka.
8. Upevněte ke spodní části trupu draka ocas. Můžete použít stuhu, proužky novinového papíru nebo proužky z igelitových tašek či sáčků. Proužky by měly mít šířku cca 2,5 cm a délku cca 150 cm.

Draka si dále vyzdobte dle vaší fantazie.

Zdroj: www.keliwood.cz/aktuality/papirovy-drak-navod

Trápí vás hemoroidy?

ŽILNÍ PORADNA

Navštivte www.zilniporadna.cz, kde můžete své problémy konzultovat s odborníky.

Na tomto odkazu naleznete ke stažení aplikace pro iOS a Android.

BOLÍ VÁS NOHY?
HEMOROIDY

QR code for app download

Prague ONCO
oncology cooperation

„8. pražské mezioborové onkologické kolokvium“

Lékaři a sestry společně proti zhoubným nádorům

26. leden 2017

Clarion Congress Hotel Prague ***
Freyova 33, Praha 9, Česká republika

Registrace probíhá na stránkách www.pragueonco.cz, kde také naleznete více informací k programu.

Již teď se můžete těšit na přednášku pana PhDr. Roberta Huneše s názvem „Léčba duchovní bolesti aneb co se v péči o umírající do standardů nevejde“ či na přednášku „Lékař pacientem na onkologii“ od pana MUDr. Radkina Honzáka, CSc.

Sesterská sekce

Pořadatel a organizátor:
We Make Media, s. r. o. / tel.: +420 778 476 475
e-mail: info@wemakemedia.cz / www.PragueONCO.cz

we **make** media



Pracoviště 1. lékařské fakulty a Všeobecné fakultní nemocnice v areálu Prahy 2, Karlova náměstí a Albertova



1. Lékařská fakulta - úřad budova,
Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky
Fakulta výživy, laboratorie
2. Ústav lékařské a experimentální stomatology
3. Ústav lékařské a experimentální stomatology
4. Ústav lékařské a experimentální stomatology
5. Ústav lékařské a experimentální stomatology
6. Ústav lékařské a experimentální stomatology
7. Ústav lékařské a experimentální stomatology
8. Ústav lékařské a experimentální stomatology
9. Ústav lékařské a experimentální stomatology
10. Ústav lékařské a experimentální stomatology
11. Ústav lékařské a experimentální stomatology
12. Ústav lékařské a experimentální stomatology
13. Ústav lékařské a experimentální stomatology
14. Ústav lékařské a experimentální stomatology
15. Ústav lékařské a experimentální stomatology
16. Ústav lékařské a experimentální stomatology
17. Ústav lékařské a experimentální stomatology
18. Ústav lékařské a experimentální stomatology
19. Ústav lékařské a experimentální stomatology
20. Ústav lékařské a experimentální stomatology
21. Ústav lékařské a experimentální stomatology
22. Ústav lékařské a experimentální stomatology
23. Ústav lékařské a experimentální stomatology
24. Ústav lékařské a experimentální stomatology
25. Ústav lékařské a experimentální stomatology
26. Ústav lékařské a experimentální stomatology
27. Ústav lékařské a experimentální stomatology
28. Ústav lékařské a experimentální stomatology
29. Ústav lékařské a experimentální stomatology
30. Ústav lékařské a experimentální stomatology
31. Ústav lékařské a experimentální stomatology
32. Ústav lékařské a experimentální stomatology
33. Ústav lékařské a experimentální stomatology
34. Ústav lékařské a experimentální stomatology
35. Ústav lékařské a experimentální stomatology
36. Ústav lékařské a experimentální stomatology
37. Ústav lékařské a experimentální stomatology
38. Ústav lékařské a experimentální stomatology
39. Ústav lékařské a experimentální stomatology
40. Ústav lékařské a experimentální stomatology
41. Ústav lékařské a experimentální stomatology