



KŘ+ŽOVATKA



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

PETR KOUKAL

„KDYŽ LIDEM ŘÍKÁM, ŽE RAKOVINA VARLAT SE TÝKÁ CHLAPŮ V MLADÉM VĚKU, JSOU ZASKOČENI A SPOUSTA Z NICH NETUŠÍ, JAKÉ NEBEZPEČÍ JIM MŮŽE HROZIT,“ ŘÍKÁ BADMINTONISTA, VRCHOLOVÝ SPORTOVEC.

str. 8



JAK SE ZMĚNILA FORENZNÍ TOXIKOLOGIE

JE TO VĚDECKÁ DISCIPLÍNA ZABÝVAJÍCÍ SE TOXICKÝMI ÚČINKY CHEMICKÝCH LÁTEK NA ŽIVÝ ORGANISMUS A DETEKCI STOP ŠKODLIVIN V BIOLOGICKÝCH VZORCÍCH.

str. 28



ZÁVISLOST NA TABÁKU JE NEMOC

KOUŘENÍ NENÍ ZLOZVYK, ALE NEMOC, KTERÁ MÁ ÚČINNOU LÉČBU. NAŠE CENTRUM VÁM POMŮŽE S KOUŘENÍM PŘESTAT.

str. 19



VŠECHNO, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O MAMOGRAFII

PRÁVIDELNÉ MAMOGRAFICKÉ VYŠETŘOVÁNÍ ŽEN MŮŽE SNÍŽIT ÚMRTNOST NA RAKOVINU PRSU AŽ O 30%.

str. 13



eVito

pro váš lepší život

eVito systém aktivního zdraví Více než telemedicínská služba!

eVito je telemedicínská služba, která efektivně monitoruje zdravotní parametry uživatele (krevní tlak, glykémii, fyzickou aktivitu, energetickou bilanci, váhu se stanovením procent tuku a svalů), umožňuje sestavit a sledovat individuální jídelníček spolu se sportovními aktivitami. Vyhodnocuje data v souvislostech, generuje medicínsky podložená doporučení a alarmuje v případě kritických hodnot. Zabezpečená data má uživatel, případně i jeho ošetřující lékař, k dispozici nonstop.

eVito systém byl vyvinut ve spolupráci s předními odborníky z oborů kardiologie, diabetologie a vnitřního lékařství, s odborníky na výživu a sportovními trenéry.

Výhody **eVito** systému aktivního zdraví:

- ✓ široké využití pro pacienty s nadváhou a obezitou, hypertonií, kardiakami, diabetiky, pacienty s metabolickým syndromem a s vyšším rizikem kardiovaskulárních onemocnění i pro ty, kteří chtějí mít své zdraví a životní styl pod kontrolou
- ✓ bezdrátové technologie přenosu dat z měřicích zařízení (tonometr, glukometr, bioimpedanční váha, krokoměr)
- ✓ široké spektrum zdravotních modulů (krevní tlak, deník diabetika, laboratoř...)
- ✓ sledování pohybové aktivity, jídelníčku a kontrola denní energetické bilance
- ✓ motivační nástroj pro dodržování režimových opatření a aktivního přístupu k léčbě civilizačních onemocnění

www.evito.cz



Sleva 500 Kč
při nákupu nad 1800 Kč
kód: SLEVA500



Foto: Petr Heřman



Vážení a milí čtenáři,

konec roku starého, resp. začátek toho nového, je vždy příležitostí pro bilancování nad tím, co se událo, a pro spřádání nových plánů a projektů. Nebylo tomu jinak ani v případě rozhovoru, který se uskutečnil těsně po Novém roce mezi ředitelkou Všeobecné fakultní nemocnice v Praze Mgr. Danou Juráskovou, Ph.D., MBA (dále jen DJ), a děkanem 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy prof. MUDr. Alešim Šedem, DrSc. (dále jen AŠ).

AŠ: Dano, přeji Ti vše nejlepší do nového roku. Jak hodnotíš uplynulých 12 měsíců a co si naše nemocnice přichystala pro své pacienty do roku 2016?

DJ: Aleksi, zdravím Tě a také přeji vše nejlepší a samozřejmě i hodně zdraví v nadcházejícím roce. Ten uplynulý byl pro nemocnici úspěšný, snad se nám podařilo více věcí ve prospěch našich pacientů: zprovoznění unikátního ozařovače, rekonstrukce vytížených ambulaní, instalace vyvolávacích systémů... Jistě i fakulta se může pochlubit mnohým.

AŠ: Ano, především ve výzkumu onkologických onemocnění jsme dosáhli několika významných objevů, získali jsme nové a unikátní technologie, např. pro urologii nebo stomatologii a na poli zobrazovacích metod, nadále jsme podporovali naše zkušené vědce, ale i ty mladé a talentované, více jsme chodili mezi mladé lidi...

DJ: A měli jsme i možnost oslavit mnoho významných výročí. Naše nemocnice si po celý rok připomínala 225. výročí od svého založení, 70 let slavila III. interní klinika, 140 let porodnice U Apolináře a také uběhlo 60 let od první hemodialýzy v naší zemi.

AŠ: Pomyslné čtyřicátiny pak měla Urologická klinika a v letošním roce se chystá významné výročí na Psychiatrické klinice. Zároveň v květnu uplyne 700 let od narození Karla IV., zakladatele Univerzity Karlovy, jejíž součástí je naše fakulta již od samotného počátku.

DJ: A tato jubilea mají v sobě jistou symboliku. Jelikož naše fakulta a naše nemocnice nejsou jen křižovatkou, kde se vzájemně setkávají pacienti, jejich blízcí, zdravotníci, studenti a jejich profesoři.

AŠ: Ano, jsme i křižovatkou, kde se vzájemně prolínají minulost, současnost a budoucnost. Naše nemocnice má nejdelší tradici akademické medicíny v ČR – díky těsnému sepětí s naší fakultou je od svého založení do současnosti největším výzkumným medicínským pracovištěm v republice. Bohatá minulost je minulostí, která zavazuje naši generaci i generace další k úsilí a snaze alespoň se přiblížit slavným předchůdcům.

DJ: A proto, když se ptáš, co plánujeme pro naše pacienty v tomto roce, tak se to může zdát jako skromné přání, ale přitom se jedná o náročnou výzvu: být nadále onou jistotou moderní medicíny, kterou jsme až doposud vždy byli.

AŠ: Dano, mám pro naši fakultu podobné přání: ať máme nadále dobré učitele, studenty a také vědu, stejně jako tomu bylo doposud. Tak pojďme do práce, ať se nám tato přání splní!

V novém roce vám – vážení a milí čtenáři – přejeme pevné zdraví, ať jsou pro vás nadcházející měsíce plné spokojenosti, optimismu a dobré nálady.



Děkovné dopisy

Klinika anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny VFN a 1. LF UK, MUDr. Jan Křišťof, primář

Dobrý den,
u vás na resuscitačním oddělení byl hospitalizován můj manžel s infarktem myokardu. Chtěla bych touto cestou poděkovat veškerému personálu tohoto oddělení. Profesionální a lidský přístup v dnešní uspěchané době je jedna z věcí, která celé rodině v naší nelehké situaci velmi pomohla. Všichni se nám maximálně snažili vše vysvětlit, a to velice ochotně. Jednalo se většinou o mladé lidi, velmi obdivuji jejich znalosti a profesionalitu. Ještě jednou moc děkuji,

Irena B.

Klinika adiktologie VFN a 1. LF UK prof. PhDr. Michal Miovský, Ph.D., přednosta

Dobrý den,
dovoluji si vám napsat pár řádek k práci vašich lékařů a dalšího personálu. Jsem matkou dcery, která potřebovala odbornou pomoc a dostala se do péče pracoviště adiktologie.

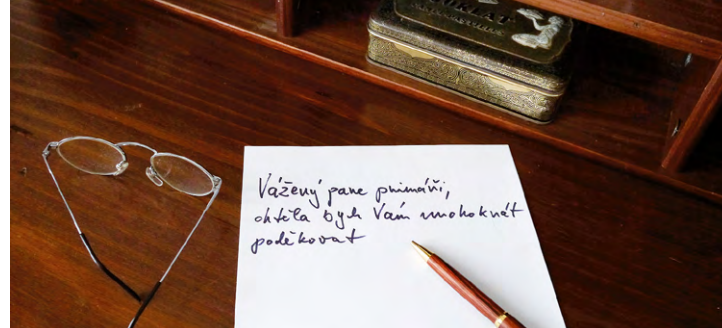
Myslím si, že každou práci jde dělat dobře. Plnit si své povinnosti beze zbytku. Jde to ale dělat i výborně. Dát do ní kus sebe a zapsat se lidem do života. V dnešní uspěchané době stojí za zamyšlení, kde končí služební/ pracovní povinnost. Protože jsem přesvědčena, že všichni vaši zaměstnanci jsou svou prací daleko za touto pomyslnou hranicí svých pracovních povinností, považuji tuto cestu za možnost, jak jim poděkovat a ocenit jejich práci a přístup.

Děkuji Vám všem. (redakčně kráceno)

Pavla V.

I. klinika tuberkulózy a respiračních nemocí VFN a 1. LF UK, prof. MUDr. Jiří Homolka, DrSc., přednosta

Vážený pane přednosta,
dovolte mi, abych vám napsala pár informací o práci paní doktorky Renaty Jiráskové, která měla v péči moji maminku deset let, nejprve v Nemocnici Na Bulovce a poté na vaší klinice.



Před deseti lety jí byla na Bulovce odstraněna plíce, před třemi lety jí zjistili nález na druhé plíci. Díky perfektní a neomylné péči paní doktorky po stránce profesní i lidské tu mohla bez bolesti a v pohodě prožít zbytek života. Bohužel 16. 10. 2015 zemřela ve věku 81 let.

Velké poděkování patří doktorce Jiráskové.

Přeji vám, všem lékařům a ostatnímu personálu ve vašem týmu pevné zdraví a vše dobré.

(redakčně kráceno)

S pozdravem

Jitka Ž.

IV. interní klinika – oddělení B prof. MUDr. Aleš Žák, DrSc., přednosta

Vážení,
ráda bych jménem celého pokoje 204 poděkovala za ochotu a vzornou péči lékařů a zdravotních sester pod vedením staniční sestry Nadi Dubské ze IV. interní kliniky VFN a 1. LF UK – oddělení B.

Velmi si vážíme lidského a citlivého přístupu k nám pacientům i trpělivého vysvětlování diagnózy a následné léčby. Děkuje.

S přáním hezkého dne

Julie K., Soňa F. a Jitka K.

II. chirurgická klinika VFN a 1. LF UK prof. MUDr. Jaroslav Lindner, CSc., přednosta

Vážení,
chtěla bych tímto poděkovat především panu doktoru Klikovi, který mě operoval, ale i všem lékařům II. chirurgické kliniky kardiiovaskulární chirurgie VFN za jejich výbornou profesionální práci a lidský přístup.

Děkuji také sestrám a bratrům prvního oddělení pavilonu A2 v prvním patře za jejich laskavost, trpělivost a optimismus. Pobyť na perfektně čistém oddělení, chutné jídlo a ochota personálu připomínají spíše hotel než nemocniční zařízení.

Přeji všem hodně štěstí.

S pozdravem

Simona Jonsson

Foto: Václav Kríž

Foto: Petr Heřman, Václav Kríž

Koncert ke 225. výročí VFN



byla první část Všeobecné nemocnice otevřena 1. prosince 1790 a pravidelný příjem nemocných byl zahájen 2. ledna 1791. Na koncertě vystoupila mezzosopranistka Dagmar Pecková, tenorista Štefan Margita a komorní orchestr Quattro s dirigentem Markem Štilcem. (PP)

Kostel sv. Štěpána a Mozartovo Requiem

Již po 22. uspořádala 1. lékařská fakulta UK společně s hudebním souborem Piccolo Coro a Piccola orchestra koncert z cyklu Fakulta v srdci Karlova. Podmanivé tóny Mozartova Requiem potěšily na 250 návštěvníků kostela sv. Štěpána ve Štěpánské ulici. Věříme, že se vám sváteční večer líbil stejně jako nám. Pokud jste to nestihli, nevadí, připravujeme pro vás na jaře další hudební zážitek. (MF)



První kulatiny oboru adiktologie

Na 1. lékařské fakultě UK byl před deseti lety založen studijní program Adiktologie, který za tuto dobu vystudovalo na 500 studentů. UK se tím zařadila mezi prvních 25 univerzit na světě, které takto zaměřený program otevřely a dále jej rozvíjejí. U příležitosti desetiletého výročí oboru jsme uspořádali 6. října tiskovou konferenci, věnovanou mj. závislostem dětí na komunikačních technologiích. „Na naší fakultě vznikají v oblasti prevence a léčby dětských závislostí nejrůznějšího druhu projekty a koncepty, které propojují vědu s praxí,“ uvedl přednosta Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN profesor Michal Miovský. (RED)

KŘÍŽOVATKA, číslo 4/2015, čtvrtletník Všeobecné fakultní nemocnice a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze
• **Vydavatel:** Všeobecná fakultní nemocnice a 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze • **Registrace:** MK ČR E 13990
• **Periodicita:** čtvrtletník • **Redakce:** Bc. Eva Davidová, DiS., Bc. Petra Pekařová, Ing. Jana Tlapáková • **Korespondenci k obsahu zasílejte na adresu:** Bc. Petra Pekařová, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, ředitelství, U Nemocnice 2, 128 08 Praha 2, petra.pekarova@vfn.cz. • **Placená inzerce:** strana 2 • **Výroba:** Design Communications, s. r. o. • **Náklad:** 2000 ks



Z obsahu

ROZHOVOR

8 Život je i otázkou šťastných náhod

CO DĚLAT, KDYŽ...

10 Praktické rady
11 První pomoc jednoduše a prakticky

PRŮVODCE LABYRINTEM ZDRAVOTNICTVÍ

12 Poskytování zdravotní péče bez souhlasu pacienta
13 Všechno, co potřebujete vědět o mamografiích

ANKETA

14 Kouříte? A pokud ano, zkoušeli jste někdy s touto závislostí skončit?

PRO VAŠE ZDRAVÍ

15 Rok prevence zdárně ukončen
16 Obezita, genetika a zázračné diety

PARTNERSTVÍ A PROJEKTY

17 Unikátní čelistní operace
18 Nové vybavení pro specializovanou pracovitě VFN

TÉMA

19 Závislost na tabáku je nemoc

V ZORNÉM POLI VĚDY

27 Vědecký tým ÚDMP umí najít příčiny mnoha nemocí
28 Co lze zjistit pomocí biopsie?

MEDICÍNA V BĚHU ČASU

30 Před 175 lety se VFN dočkala významného rozšíření

MY SE PTÁTE, MY ODPOVÍDÁME

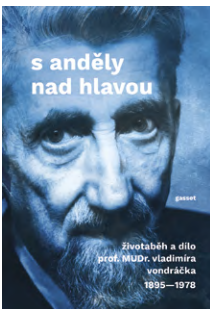
Jaká jsou pravidla parkování ve VFN?

Při vjezdu do areálu VFN obdrží návštěvník parkovací lístek, který musí být umístěn na viditelném místě za předním sklem vozidla. Opravňuje k vjezdu a stání po dobu 30 minut v areálech VFN. Po překročení časového limitu (doba vjezdu je vyznačena na parkovacím lístku) je účtován poplatek 40 Kč za každých započatých 30 minut. Tato částka se hradí při výjezdu z areálu.

V areálu je nutné respektovat značení, kde je zastavení a stání zakázáno. Nesmí se stát v zónách označených žlutou a žlutou hřebenovou čarou, na průjezdných komunikacích sloužících pro vozidla Záchraně služby a Hasičského záchranného sboru, stáních vyhrazených pro jiná vozidla či na stáních pro sanitní vozidla. (PP)



Kniha vzpomínek na profesora Vondráčka



U příležitosti 120. výročí narození významného českého psychiatra, profesora Vladimíra Vondráčka, vyšla vzpomínková publikace, nazvaná S anděly nad hlavou. Prof. Vondráček proslul nejen jako lékař, ale také jako autor celé řady odborných publikací i knih

vzpomínek pro laickou veřejnost. Kniha byla pokřtěna 1. prosince na Psychiatrické klinice 1. LF UK a VFN a zároveň zde byla odhalena i profesorova busta. Publikace je souhrnem vzpomínání profesorovy manželky Milady, kolegů a přátel. Obsahuje i výňatky z jeho prací, jež další autoři komentují. Editory publikace jsou Jiří Raboch, Allan Gintel a Rita Hilprantová. Vydalo ji nakladatelství Gasset a na její přípravě se podílely Vondráčkův nadační fond a Psychiatrická klinika, kde profesor Vondráček působil léta ve funkci přednosty. Obě instituce nechaly také vytvořit jeho bustu, jež je umístěna před posluchárnou na klinice. Autorkou je akademická sochařka Alžběta Kumštýřová. **(MF)**

Urologická klinika slavila 40. výročí

V pátek 20. listopadu si připomněla Urologická klinika 1. LF UK a VFN 40 let svého trvání. Při této příležitosti uspořádala v Karolinu odbornou konferenci a slavnostní večer, jehož hlavním bodem byl koncert souboru pražských smyčců „Gli Archi di Praga“ pod vedením Františka Ereta. Vedení kliniky, její současné i bývalé zaměstnance a další vzácné hosty večera pozdravili a popřáli mnoho úspěchů do budoucna rektor UK, profesor Tomáš Zima, a děkan, profesor Aleksi Šedo. **(MF)**

Alternativní medicína má svá úskalí

Největší riziko alternativní medicíny spočívá v tom, že může nemocného odvést od potřebné lékařské pomoci. Léčitel by v žádném případě neměl být tím prvním člověkem, na něhož se pacient obrátí. Nejprve by měl lékař vyloučit, že nemocný netrpí žádnou závažnou chorobou. Na tom se shodli diskutující v pravidelném pořadu 1. LF UK MEDialogy, který se tentokrát (10. listopadu) věnoval problematice alternativní medicíny.

Alternativní medicína je termín, který se vžil pro vše, co nespĺňuje základní kritéria klasické západní medicíny. Zahrnuje rozličné metody od akupunktury, aromaterapie přes fytoterapii, homeopatii,



léčbu kovy, drahokamy, barvami až po masáže, psychotroniku, reflexní terapii, tradiční čínskou medicínu atd. Názor na tyto metody českou společnost rozděluje na jejich příznivce a odpůrce. Příští MEDialogy, které se budou věnovat klinickým studiím, se uskuteční 8. března 2016 v 10.00 v zasedací místnosti děkanátu 1. LF UK, Na Bojišti 3, Praha 2. Všichni jste srdečně zváni! **(MF)**

Jednička darovala nejvíce krve



1. lékařská fakulta UK se umístila na prvním místě v akci Daruj krev s Karlovkou, která probíhala od 19. října do 20. listopadu. Projekt darování krve byl určen především pro studenty a měl za cíl přilákat nové prvodárce. Jednotlivé fakulty UK mezi sebou nejen soutěžily o prvenství, ale především se snažily upozornit na potřebu získání nových dárců, kteří mohou zachránit lidské životy.

Slavnostní vyhlášení výsledků se uskutečnilo 2. prosince při oslavách adventu na Univerzitě Karlově. Předávání putovního poháru se zúčastnil i děkan 1. LF UK, profesor Aleksi Šedo. **(ZUB)**

Přijďte na PragueONCO 2016

Onkologická klinika VFN a 1. lékařská fakulta ve spolupráci s 2. a 3. LF UK pořádají ve dnech 27. – 29. ledna 2016 již 7. ročník pražského mezinárodního onkologického kolokvia s názvem PragueONCO, které se uskuteční ve vysočanském Clarion Congress Hotel Prague. Ani letos nebude v programu akce chybět seminář určený pro onkologicky nemocné a jejich nejbližší, tentokrát zaměřený na péči o nového pacienta a pomoc v léčbě. Více

informací včetně možnosti on-line registrace pro všechny skupiny účastníků naleznete na stránkách www.PragueONCO.cz. Těšíme se na vaši návštěvu. **(ZUB)**



Foto: Petr Heřman

Foto: Petr Heřman, Václav Kríž, Zuzana Mináčová

První umělá ledvina



Před šedesáti lety v ČR lékaři poprvé využili umělou ledvinu k záchraně života osmnáctileté pacientky, jíž selhaly vlastní ledviny v důsledku otravy. Zákrok, bez něhož by neměla šanci přežít, podstoupila na II. interní klinice VFN a 1. LF UK. Léčba umělou ledvinou přinesla obrovský pokrok v terapii selhání ledvin – životně důležitý orgán se podařilo nahradit přístrojem (dialyzátorem). Tím se pacientům s akutními potížemi umožnil návrat do normálního života a chronickým pacientům se život prodloužil. „Budoucnost náhrady funkce ledvin by mohla spočívat v používání přenosného dialyzátoru nebo v umělé biologické ledvině. Vědci pracují také na vytvoření nové ledviny pomocí kmenových buněk,“ vysvětlil přednosta Kliniky nefrologie VFN a 1. LF UK, profesor Vladimír Tesař. **(MF)**

Mikulášská nadílka ve VFN

Ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze se nadělovalo celkem třikrát. Nejprve na Foniatrické klinice, tam se moderátoři Českého rozhlasu Dvojka a rádia Junior rozhodli v nadcházejícím předvánočním čase potěšit malé pacienty. A rovnou jako mikulášská delegace se vším, co k tomu patří! Mikuláš Jan Kovařík, anděl Tereza Stýblová, čert Jiří Kohout a navíc zpěv: Zora Jandová. Další nadílka byla realizována firmou NCR, která s VFN úzce spolupracuje v akcích firemního dobrovolnictví. Mikuláš, čert a anděl navštívili pacienty např. Urologické kliniky nebo onkologického oddělení Gynekologicko-porodnické kliniky. A do třetice: mikulášská delegace, složená převážně z členů vedení VFN, navštívila Onkologickou, III. a IV. interní kliniku a také Interní oddělení na Strahově. Drobnými dárky byli obdarováni pacienti i zaměstnanci. **(PP)**



6. předvánoční benefiční koncert Nadačního fondu LUCIE

Nadační fond Lucie byl zřízen docenty Radko Petříkem a Janem Dvořáčkem v roce 1993 na Urologické klinice VFN a 1. LF UK. Je určen ve prospěch dětí a dospělých s urologickými chorobami. Za dobu své existence předal klinice nejmodernější zdravotnickou techniku v hodnotě přes 30 milionů korun. Od roku 2009 pořádá benefiční předvánoční koncerty spojené s dražbou výtvarných děl a obrázků dětských pacientů. Hlavními organizátory koncertů jsou profesor Jan Dvořáček, emeritní přednosta kliniky, a ing. Petr Hejma, exstarosta Prahy 1. Benefiční koncert se již tradičně uskutečnil v kostele sv.



Šimona a Judy. Vynikající atmosféra koncertu vyvrcholila dražbou výtvarných děl, darovaných Galeríí La Femme i spřátelenými výtvarníky, a obrázků namalovaných dětskými pacienty, jejichž výsledek, 419 000 Kč, je rekordní a bude použit podle potřeb Urologické kliniky. Koncert představoval důstojný příspěvek Nadačního fondu Lucie k oslavám 40. výročí kliniky. **(PP)**



Spartánská krev

Darování krve s názvem Spartánská krev se uskutečnilo na Fakultním transfuzním oddělení VFN hned dvakrát (12. a 25. listopadu). Jde o tradiční akci, jež je organizována pravidelně již devátým rokem a Fakultní transfuzní oddělení VFN se jí letos zúčastnilo již posedmé. Každý dárcce obdržel drobné dárky a navíc každý, kdo v průběhu roku 2015 daroval krev, získal zdarma vstupenku na hokejové utkání. Do této akce se v minulých ročnících aktivně zapojili současní i bývalí hráči Sparty, zaměstnanci klubu, spartanští fanoušci a široká veřejnost. Děkujeme všem dárcům! **(PP)**



Sestřička z VFN ve finále Nej sestřička 2015

Soutěž o nejlepší zdravotní sestru s názvem BATIST Nej sestřička se uskutečnila již posedmé. Soutěž, v níž nejde ani o věk, ani o fyzickou krásu, má za cíl poukázat na náročnou práci sestřiček a vyzdvihnout jejich podstatnou úlohu ve zdravotnictví, profesionalitu a chování nejen k pacientům. A také jim prostřednictvím této soutěže poděkovat. Do soutěže se letos přihlásilo celkem 454 zdravotních sester z různých nemocnic po celé ČR. Mezi finalistky se probojovala jako jediná z Všeobecné fakultní nemocnice v Praze staniční sestra Radka Blumenthalová z Psychiatrické kliniky. **(PP)**





Život je i otázkou šťastných náhod

Když chcete něco dokázat, musíte pro to udělat víc než ostatní. Tak zní krédo vrcholového sportovce, který už si v mládí vysnil, že se stane olympijským vítězem. Vyhrával juniorské turnaje, stal se mistrem republiky, reprezentantem, začal porážet hráče světové špičky... Slibně rozjetou kariéru ve 24 letech z čista jasna přerušila diagnóza zhoubného nádoru varlete. Badmintonista Petr Koukal. Pokorný bojovník.

O rakovině varlat se snažíte komunikovat otevřeně a moderní formou prostřednictvím sociálních sítí a workshopů. Přestávají se lidé stydět mluvit o tomto – pro mnohé – choulostivém tématu?

Řekl bych, že ano. Ale jsem si vědom toho, že se mění jen ta část společnosti, se kterou přijdu do styku a snažím se ji vzdělávat. Když lidem říkám, že rakovina varlat se týká chlapů v mladém věku, jsou zaskočeni a spousta z nich netuší, jaké nebezpečí jim může hrozit. Sám jsem to také netušil. Ale díky tomu, že jim můžu sdělit své osobní zkušenosti, ukázat videa a fotky z doby, kdy jsem nemoc prožíval, působím důvěryhodněji a přesvědčivěji, než když si o nádorech varlat čtou nebo je na ně upozorní lékař.

Často mi chodí e-maily, kde se mě lidé ptají na odborné věci – třeba jaké režimy chemoterapie bych jim doporučil, několik mužů mi dokonce poslalo fotku svého varlete s nějakým nálezem, protože se bojí jít k lékaři. Vždycky si přitom uvědomím, jak dlouhá cesta k dokonalé osvětě nás ještě čeká.

Mohou třeba pomoci partnerky?

Myslím si, že hrají největší roli. Naším projektem STK pro chlapy sice cílíme na muže, ale zároveň víme, že největším koaličním partnerem je pro nás právě žena, která má často jako jediná schopnost muže přesvědčit, aby se sebou něco udělal.

Jak jste se staral o své zdraví před onemocněním vy?

I když jsem sportovec, nikdy jsem vlastně nebyl na preventivní prohlídce. Měl jsem pocit, že když mě občas zkontroluje sportovní lékař a udělá mi funkční vyšetření, že to stačí. Říkal jsem si, že mě nic jiného než natažený sval nebo bolestivá záda přece hrozit nemůže.

Pro mě tedy byla diagnóza rakoviny varlat velký šok. Tehdy mi bylo 24 let, žil jsem zdravě, nekouřil, nepil, sportoval, nádorová onemocnění se v rodině nevyskytovala...

Co vás nakonec dovedlo k doktorovi?

Jde o docela vtipný příběh. Seděli jsme s kamarády v restauraci, popíjeli a byla mezi námi i lékařka, která pár dní před tím absolvovala na lékařské fakultě. Všichni jsme ji trochu testovali a začali se svěřovat s různými zdravotními problémy. Mě po pár pivech napadlo z leg-race říct, že jsem si před několika měsíci něco nahmatal na varleti. Že to byla pravda, jsem věděl jen já, ale nebál jsem se. Zuzka naštěstí byla natolik boží člověk, že mé první „ohledání“ udělala přímo v restauraci na toaletě.

Druhý den ráno mi zavolala a řekla, že mě objednala ke kamarádovi urologovi, ať přijdu hned odpoledne. Nechtělo se mi, protože jsem měl mít trénink, ale tak dlouho mě přesvědčovala, až jsem se nechal přemluvit. Od pana doktora jsem jel rovnou do nemocnice na operaci. Takže docela drsná realita. Asi nejlépe jsem si na tom

uvědomil, jak je život otázkou šťastných náhod a rozhodnutí. Měl jsem štěstí, ale spousta lidí ho nemá. Proč to tedy pokoušet, lepší je jít na preventivní prohlídku.

Léčbu zhoubného nádoru varlete jste podstoupil na Urologické a Onkologické klinice 1. LF UK a VFN. Co pro vás bylo nejtěžší?

Nejobtížnější pro mě bylo prostředí nemocnice – ležet na onkologii, vidět umírat lidi. Vysilovalo mě to mnohem víc fyzicky i psychicky než všechny chemoterapie. Nad vodou mě držela myšlenka návratu do plnohodnotného života. Nechtěl

V POSLEDNÍ DOBĚ...

ČETL

Manuál pro údržbu chlapa na www.stkprochlapy.cz.

SLYŠEL

Novou písničku od Mekylla Žbirky, která je prý úžasná.

VIDĚL

Poprvé v životě Ještěd z letadla.

POTĚŠILA HO

Beseda v Ostravě pro 500 studentů, která se zaplnila během jednoho dne.

NAŠTVALO HO

Nic.

ZKUSIL

Se začít na svět dívat jinak...

PŘIŠEL

... na to, že je to skvělé.

Foto: Petr Heřman

jsem se „jen“ uzdravit a přežít, i když je to nejdůležitější a díky-bohu by to stačilo, ale chtěl jsem dál sportovat, mít děti, rodinu.

Pomohl vám třeba i fakt, že jste byl vrcholový sportovec, člověk zvyklý z podstaty své profese víc bojovat, chtít vyhrát?

Stoprocentně. Velmi. Fyzicky i psychicky. Fyzicky po té stránce, že chemoterapie jsou samozřejmě pro organismus velký zásah, takže jsem se snažil si je připodobnit k tréninku, při kterém se tělo také musí prát se škodlivými látkami, jež produkuje, a do druhého dne zregenerovat, aby člověk mohl znovu makat. A psychicky tím, že jsem byl zvyklý se denně prát o lepší výsledky, bojovat, překonávat překážky...

Ovlivnilo setkání s nemocí váš postoj k medicíně?

Zcela zásadně, protože do té doby jsem s ní neměl prakticky žádný kontakt. Bylo velmi inspirativní vidět, že celá nemocnice představuje živý organismus, kolika lidem lékaři a sestry denně pomáhají a s jakým vypětím. Není to pochlebování, opravdu jsem obdivoval a s vděkem nahlížel na jejich práci. A to samozřejmě mě trvá dodnes.

V novém klipu na webu STK pro chlapy jste si zahrál doktora. Uvažoval jste někdy o studiu medicíny?

Ano. Přišlo mi to jako vznešené, ctnostné povolání. Ale když jsem při nemoci zjistil, co všechno to obnáší, jsem dnes rád, že jsem sportovcem :-). O to větší úctu k medicíně chovám a ve volném čase se snažím o tělo zajímat. Mám různé encyklopedie, občas si v nich listuju a čtu.

Jak vnímáte medicínské informace na internetu?

Myslím si, že je jich tam až příliš a jsou velmi různorodé. Člověk snadno dojde na scestí z té správné léčby – ať je, jaká je –, protože se nechá zvíkat „radami“ a reakcemi lidí, kteří mu začnou něco podsouvat. Určitě jde o velký problém. Proto jsme taky podpořili



Petr Koukal se narodil 14. prosince 1985 v Hořovicích. Je osminásobným mistrem ČR v badmintonu, účastnil se olympijských her v Pekingu 2008 a Londýně 2012, získal několik skvělých umístění v mezinárodních soutěžích. V současnosti se připravuje na olympiádu v Rio de Janeiru 2016. Díky osobní zkušenosti s nádorem varlete založil Nadační fond Petra Koukala a jeho hlavní projekt STK pro chlapy.

projekt Onkoportál, kde jsou informace ověřené lékaři. Takové weby se mi moc líbí.

Jak rychle jste se dokázal po nemoci vrátit do plné sportovní aktivity?

Řekl bych, že jsem se ještě nevrátil a že už se nikdy nevrátím. Není to tréninkovým výpadkem, kdy člověk pár měsíců nehraje, ale tím, že tělo je prostě zásadně poznamenáno chemoterapií. Regenerace nejen po výkonu, ale i během zápasu probíhá jinak. Několik let po léčbě jsem měl pocit, že všechny moje „triky, které jsem se tak dlouho učil“, najednou přestaly fungovat. Ale díkybohu můžu hrát a chci na olympiádu. Takže se snažím, ale není to ono...

... což pro vás musí být dost těžké.

Je to hodně těžké, nepříjemné. Člověk ztratí respekt všech soupeřů. Získá sice jiný, lidský, ale ztratí

ten sportovní, který si budoval patnáct let. Zase je to ale výzva a zvláštní boj...

... a obdiv.
Děkuju.

Změnil byste dnes něco ve svém přístupu ke zdraví v době před diagnózou?

Asi nejvíc to, že bych šel k doktorovi v den, kdy jsem si poprvé nahmatal bulku. Čekal jsem asi dva nebo tři měsíce, protože jsem to nepovažoval za problém. Bulka se nezvětšovala, nebolela. Kdybych se tím zabýval hned, možná bych nemusel absolvovat chemoterapie, což by byl, věřím, naprosto zásadní rozdíl v kvalitě života. **(JAT)**

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





Co dělat, když dítě bolí břicho?

Bolesti břicha jsou zvláště u malých dětí poměrně časté. Většina případů je nezávažných a rychle odezní. Pokud bolesti přetrvávají delší dobu nebo se opakují, je potřeba zvýšit pozornost. Náhlá příhoda břišní může mít řadu příčin, např. zánět nebo akutní střevní neprůchodnost.

Opatření při podezření na náhlou příhodu břišní:

- Zajistěte přivolání odborné pomoci.
- Snažte se dítě uklidnit.
- Uložte jej na záda s vypodloženými nohama.
- Nepodávejte dítěti nic ústy.
- Studené obklady (vzhledem k možnému zastření příznaků) nepřikládejte před odborným vyšetřením.
- Při příznacích šoku zahajte protišoková opatření. (PP)

Co dělat, když ztrácím motivaci?

Začali jste sportovat, ale po pár týdnech ztrácíte chuť, musíte se přemlouvat, hledáte výmluvy? Platí pravidlo postupného a pozvolného, ale systematického zatěžování. Pokud se vám podaří čas pro pohybové aktivity pevně stanovit, získávají tím charakter pravidelnosti a systematickosti, stanovujete si předpoklad k vytvoření si návyku na sport.

- Překonejte fázi výmluv „proč nesportovat“.
- Vytvořte si „režim dne“, čas, kdy se budete věnovat sportu.
- Sportuje společně s kamarády – je to vhodné a výhodné, protože i určitá míra zodpovědnosti má motivační charakter.
- Stanovte si reálný cíl, vycházejte z vašich schopností a předpokladů.
- Zkuste vystřídat různé sporty, jiný sport vás může bavit víc, půjde vám snadněji.
- Případně se obraťte na specialisty na výživu či fyzioterapii. (PP)

Co mám dělat, když trpím zácpou?

Zácpa může ovlivnit kvalitu života, proto se snažte dodržovat následující doporučení a aktivně proti ní bojovat:

- **Upravte stravovací návyky,** stravujte se pravidelně (4–5x denně menší porce), zvýšte obsah vlákniny ve stravě, pijte 2–3 litry tekutin denně.
- **Zaměřte se na dostatečný pohyb,** fyzická aktivita stimuluje pohyb střev.
- **Udělejte si čas** již ráno na snídani, ale i na zbývající jídla, a především pro odchod na toaletu.
- **Pokuste se vyhnout stresu a spěchu, uvolněte se, relaxujte.**
- **Vnímejte své „vnitřní hodiny“,** pokuste se nepotlačovat příliš často stolici.
- **Vyhledejte pomoc lékaře,** pokud vám tato doporučení nepomáhají. (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 pro-

voz, 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

(ambulance – 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 ambulan-

ce: přízemí vpravo, tel.: 224 967 491

První pomoc jednoduše a prakticky

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

MUDr. Barbara Nižnanská¹,
MUDr. Matuš Nižnanský²

„Babi, podej mi ruku!“ žádá na uvítanou pětiletá vnučka. Právě se totiž naučila, že podávat ruku při vítání je slušné, a s dětským nadšením chce nový objev hned aplikovat. Jenže babička ji podání ruky neoplácí, pouze se na milovanou vnučku usměje. „Babi, a proč máš tak keřný úsměv?“ všimne si pozorná holčička. Jenže babička ani tentokrát nereaguje normálně, pouze v odpověď vyhloudí divné zvuky.

„Babi, a proč mluvíš tak divně?“ nedá pokoj vnučka. „Nech babičku být, asi jí není dobře a potřebuje si odpočinout...“ Take to je ta nejhorší rada, která teď může od rodičů zaznít. Ne, babičku tentokrát nesežral vlk jako ve známé pohádce, ale zřejmě prodělává mrtvičku, a pokud ji rodina okamžitě nezavolá záchranku, žádný myslivec už ji nezachrání.

Mrtvička, odborně cévní mozková příhoda, je v České republice jednou z nejčastějších příčin úmrtí a invalidizace a vyskytuje se s četností 250 až 300 případů na 100 000 obyvatel ročně. Snad lépe si dovedeme představit, že za rok postihne tři lidi z tisíce.

Jednoduše řečeno, jde o to, že v mozku, který je velmi náchylný na nedostatečnou dodávku kyslíku, proběhne porucha prokrvení a mozková tkáň trpí a odumírá. Nejčastěji se to děje proto, že se **ucpe céva, jež do mozku přivádí čerstvou krev**. Méně častý (ale stejně závažný) je případ, že céva v mozku praskne.

Ve zkratce: je zcela zásadní rozpoznat, že by mohlo jít o mrtvičku, a bez váhání volat záchranku.

JAK ROZPOZNAT MRTVIČKU?

Mozek řídí téměř vše – najdeme tu centra pro pohyb, řeč, chování, rovnováhu atd. Tím, že v určitém místě přestává mozek pracovat, dojde k poruše funkce, která zrovna dané mozkové centrum řídí. Zdaleka nejčastěji se mrtvička projeví formou, kterou jsme popsali ve výše uvedeném příběhu: postiženému náhle ochrne polovina obličeje (což nejlépe poznáme na koutku pusy, který je pokleslý oproti druhému), ochrne ruka (či ruka i noha) opět na jedné polovině těla (nedokáže tedy zvednout obě ruce, jedna je divně slabá) nebo problém zasáh-



FAST test aneb jak rychle poznat cévní mozkovou příhodu:

F – face: obličej, povislý koutek, ústa s vytékajícími slinami

A – arm: paže, neschopnost udržet předmět, asymetrie pohybu pravé a levé paže

S – speech: řeč, neschopnost mluvit nebo i obtížné porozumění řeči

T – time: čas, co nejrychlejší transport

ne řečové centrum a postižený začne divně mluvit či nerozumí vaši řeči.

Mozková příhoda se však může projevit i náhlou ztrátou rovnováhy, poruchou vidění (postižený vidí dvojité, nevidí části zorných polí), krutou bolestí hlavy (zvláště u mladých lidí ono prasknutí cévy), a projevů může být ještě více.

Důležité je, že stav člověka se změnil náhle – něco v chování či pohybech postiženého je prostě najednou jinak.

CO S TÍM?

Okamžitě, jakmile máte podezření na mrtvičku, volejte záchranku na číslo 155! Od začátku příznaků začínají postiženému tikat hodiny, a pokud se dostane co nejdříve do nemocnice, má šanci, že se stav podaří zvrátit a vyléčit ho. S každou minutou zbytečného odkladu navíc bohužel naděje na uzdravení klesá.

Nikdy nevozte postiženého do nemocnice sami!

Jeho stav se může kdykoli zhoršit. Potřebuje se dostat na specializované pracoviště, do takzvaného iktového centra, jež u každé nemocnice není (VFN jedno takové má). Navíc záchranka už může ovlivnit stav zraněného na místě či v sanitce a v nemocnici ji budou očekávat, což se o vašem osobním vozu říci nedá.

Do doby, než záchranka přijede, postiženého sledujte, mluve s ním – jediné tak rychle poznáte, zda neztrácí vědomí. Nedovolte mu se namáhat, připravte mu doklady (hlavně kartičku pojišťovny) a léky, které trvale užívá.

Shrnutí na závěr: pokud někdo ve vašem okolí najednou začne mít povislý koutek, přestane hýbat rukou či nohou nebo začne mluvit nesrozumitelně, okamžitě volejte 155, může se jednat o mrtvičku! +

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, www.zdrsem.cz



Poskytování zdravotní péče bez souhlasu pacienta

I v otázkách péče o vlastní zdraví záleží jen na svobodném rozhodnutí člověka, zda a v jaké míře se podrobí medicínským výkonům. Jen zákon ho může zavázat, že určitá vyšetření podstoupit musí. Ale i při aplikaci zákonných ustanovení je nutné, aby lékař postupoval s maximální zdrženlivostí.

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



Nemocnému lze bez jeho souhlasu poskytnout pouze neodkladnou péči, a to v případě:

- že jeho zdravotní stav neumožňuje souhlas vyslovit (tím ovšem není dotčeno dříve vyslovené přání pacienta);
- vážné duševní poruchy, pokud by v důsledku jejího neléčení došlo se vši pravděpodobností k vážnému poškození jeho zdraví.

DUŠEVNÍ CHOROBA NEBO INTOXIKACE

Pokud pacient jeví známky duševní poruchy nebo jí trpí a současně bezprostředně a závažně ohrožuje sebe či své okolí (a danou hrozbu nelze odvrátit jinak), může být hospitalizován i bez jeho souhlasu. Následně mu lze poskytnout pouze neodkladnou péči, pokud by vinou neléčení vážné duševní poruchy pravděpodobně nastalo vážné poškození zdraví pacienta.

STAV NOUZE VYŽADUJÍCÍ NEODKLADNÉ ŘEŠENÍ

V naléhavých situacích, kdy zdravotní stav nemocného neumožňuje vyslovit souhlas vůbec, třeba v případě bezvědomí, nebo vyslovit právně relevantní souhlas,

slovené přání, je povinen se touto vůlí pacienta ohledně provádění zákroků řídit, kromě zákonem stanovených výjimek.

INFORMAČNÍ POVINNOST POSKYTOVATELE

Pokud dochází v souvislosti s poskytováním zdravotní péče bez souhlasu pacienta i k jeho hospitalizaci, je poskytovatel povinen o tom informovat určenou osobu, osobu blízkou, popřípadě ze společné domácnosti, nebo zákonného zástupce, pokud jsou mu známy. Pokud nejsou nebo je nelze zastihnout, má povinnost informovat Policii České republiky.

OZNAMOVACÍ POVINNOST POSKYTOVATELE

Vyšetření či léčebné výkony, které lze provést i bez souhlasu pacienta, mohou proběhnout formou ambulantní nebo ústavní. Ve většině případů ale dochází k nucené hospitalizaci pacienta. Nedobrovolná hospitalizace stejně jako hospitalizace bez jeho souhlasu je spojena s oznamovací povinností poskytovatele místně příslušnému soudu. Na základě tohoto oznámení je následně vyvoláno tzv. detenční řízení.

Poskytovatel je povinen oznámit místně příslušnému soudu:

- hospitalizaci pacienta bez jeho písemného souhlasu ve lhůtě do 24 hodin, kdy k převzetí došlo;
- obdobně se postupuje, jestliže pacient souhlas odvolal a nadále existují důvody pro jeho hospitalizaci bez souhlasu.

Oznamovací povinnost poskytovatele je tedy vázána na každé převzetí nemocného do ústavní péče bez jeho souhlasu i na každé jeho dodatečné omezení ve volném pohybu nebo styku s vnějším světem, pokud se nepodaří dodatečně ve lhůtě do 24 hodin prokazatelně získat souhlas. +

V OKAMŽIKU, KDY JE PACIENT V BEZPROSTŘEDNÍM OHROŽENÍ, MÁ LÉKAŘ POVINNOST ZASÁHNOUT.

např. pokud je pacient pod vlivem alkoholu, a jde o neodkladné výkony nutné k záchraně života či zdraví, může být zdravotní péče poskytována i bez souhlasu. V okamžiku, kdy je pacient v bezprostředním ohrožení, má lékař povinnost zasáhnout – i při absenci informovaného souhlasu. Jakmile však toto akutní ohrožení pomine, je nutné nemocného nejen informovat, ale také si vyžádat jeho souhlas. Má-li lékař k dispozici dříve vy-

Foto: archiv 1. LF UK

Foto: archiv Radiodiagnostické kliniky



Všechno, co potřebujete vědět o mamografii

Rakovina prsu je jedním z nejčastěji diagnostikovaných zhoubných nádorů u žen. Ročně si u nás tuto diagnózu vyslechne více než 6500 žen a zhruba 2000 žen na ni zemře. Včasný záchyt nemoci výrazně zvyšuje naději na dobrý výsledek léčby a na dlouhodobé přežití. Zejména díky programu organizovaného screeningu, který byl v ČR oficiálně zahájen v roce 2002, se stále daří zvyšovat podíl časných stadií u nově diagnostikovaných případů.



Velký hmatný karcinom – žena odkládala návštěvu lékaře a nechodila na prevenci.

prof. MUDr. Jan Daneš, CSc., přednosta Radiodiagnostické kliniky VFN a 1. LF UK

MŮŽE MAMOGRAFICKÉ VYŠETŘENÍ NEBO RTG ZÁŘENÍ VYVOLAT RAKOVINU?

Pro provedení kvalitního vyšetření je stlačení prsu zcela nezbytné. Komprese prsu v žádném případě nezraňuje, rakovinu nevyvolává a hodně žen vyšetření ani nepříjemně nepociťuje. Pokrok v mamografii vedl ke značnému snížení dávek záření, takže je možné vyšetření provádět od 40. roku věku i každoročně bez jakékoliv obavy.

MUSÍM CHODIT NA PROHLÍDKY, I KDYŽ SE V RODINĚ RAKOVINA PRSU NEVYSKYTOVALA?

Riziko nádorů prsu se týká všech žen. Alespoň u 90 % všech pacientek se rakovina prsu v rodině předtím nevyskytovala. Pravidelná vyšetření by měla absolvovat bez rozdílu každá žena.

JAK ČASTO BYCH MĚLA NA PREVENTIVNÍ MAMOGRAFII CHODIT A OD KOLIKA LET?

Pravidelné mamografické vyšetřování žen může snížit úmrtnost na rakovinu prsu až o 30 %. Včas odhalený zhoubný nádor prsu je dobře léčitelný. Na bezplatnou preventivní mamografii, prováděnou ve dvouletých intervalech, má právo každá žena od 45. roku věku. Při vyšším riziku vzniku nádorů prsu, například při výskytu nádoru prsu či vaječníků v rodině, je vhodnější provádět mamografii každý rok.

JAK DLOUHO TRVÁ VYŠETŘENÍ?

Celé vyšetření trvá kolem třiceti minut.

KOLIK VYŠETŘENÍ STOJÍ?

Vyšetření je zdarma. Platí si jej pouze ženy, které jsou mladší 45 let nebo které vyšetření podstupují častěji než ve dvouletém intervalu.

MŮŽE VYŠETŘENÍ ULTRAZVUKEM NAHRADIT MAMOGRAFICKÉ VYŠETŘENÍ?

Ultrazvukové vyšetření je obvykle metodou číslo jedna u mladých žen. U žen nad 40 let věku je základní metodou vždy mamografie, ultrazvuk někdy mamografii vhodně doplňuje, především u žen s bohatou a hutnou žlázou. Samotné ultrazvukové vyšetření se pro screening nádorů prsu nehodí.

JAK SPOLEHLIVÁ JE MAMOGRAFIE?

Mamografie je nejspolehlivější dosud známá metoda k odhalování nádorů prsu i v počátečním stadiu. Spolehlivost metody je přibližně 96 %. Kromě pravidelné mamografie je třeba, aby si žena prsy každý měsíc vyšetřovala sama (tzv. samovyšetřování), v případě jakékoliv změny navštívila svého lékaře nebo screeningové pracoviště. Spolehlivost zjištění případného zhoubného nádoru tak bude téměř stoprocentní.

KAM SE OBRÁTIT?

Například na Centrum diagnostiky chorob prsu V. Polaka, www.mamocentrum.cz, případně na některé z ostatních akreditovaných pracovišť mamografického screeningu v ČR, jejichž seznam naleznete na stránkách www.mamo.cz. +

RADY ŽENÁM:

1. Provádějte každý měsíc samovyšetřování prsů.
2. Každý rok si nechte vyšetřit své prsy praktickým lékařem nebo gynekologem.
3. Požádejte o odhad svého rizika vzniku nádoru prsu – například v našem centru.
4. Při zvýšeném riziku dbejte, abyste byla pravidelně sledována podle doporučeného schématu.
5. Absolvujte pravidelné screeningové mamografické vyšetření od 45. roku věku v 1–2letých intervalech, podle míry vašeho rizika.
6. Při jakékoliv nejasnosti či nálezu v prsu navštívte co nejdříve odborného lékaře nebo přímo některé ze specializovaných center.
7. Zhoubný nádor v prsu zjištěný v počátečním stadiu je velmi dobře léčitelný.

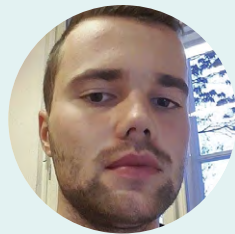
Svůj život máte ve svých rukou. Nepodceňujte tedy prevenci a chodte na mamografická vyšetření!



KOUŘÍTE? A POKUD ANO, ZKOUŠELI JSTE NĚKDY S TOUTO ZÁVISLOSTÍ SKONČIT?

Podle průzkumů kouří cigarety v České republice 2,3 milionu lidí. Na nemoci spojené s kouřením zemře u nás ročně až 18 000 osob, přičemž dvě třetiny jsou mladší 65 let. Každá cigareta zkracuje život o pět minut – u kuřáka je to v průměru o 15 až 18 let. Pokud jste ještě nepřestali, udělejte to právě teď!

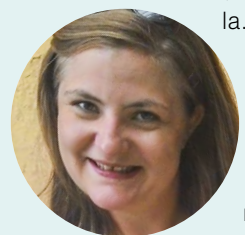
Šimon Vincze, 24 let, student 2. ročníku zubního lékařství na 1. lékařské fakultě UK



Hoci som nefajčil, keby som povedal, že som si v živote nezapálil ani jednu cigaretu a neskúsil som to, nebola by to pravda. Práve v týchto okamihoch, keď som si zapálil cigaretu, som si uvedomil, že fajčenie nemá vlastne žiadny zmysel ani pointu. Dnešný životný štýl je zameraný na zdravie, zdravý konzumáciu potravín a staranie sa o svoj zovňajšok. Cigarety do toho nepatria, ani alkohol a ine látky.

Šárka Čmelíková, 21 let, studentka 2. ročníku adiktologie na 1. lékařské fakultě UK

Moje kariéra kouření není nijak dlouhá a obsáhlá. Jako každý v tomto státě jsem svou první cigaretu ochutnala již někdy ve třinácti letech, kdy jsem byla za tu „trapnou“, která to ještě nezkusila.



MgA. Zuzana Burianová, 27 let, Oddělení komunikace děkanátu 1. lékařské fakulty UK

Začala jsem s cigaretami ve 23 letech – zapálila jsem si pouze občas. Půl

roku na to jsem si řekla, že mi to vlastně ani nechutná a z minuty na minutu jsem přestala. Bohužel rok poté jsem opět začala. Důvodů je hodně a žádný relevantní. Závislost se mě stále drží a zatím necítím potřebu s cigaretami skoncovat. Víím, že to musí být náhlý impuls, vztek na sebe samu, a především musím být stoprocentně rozhodnutá, že chci přestat.



doc. MUDr. Eva Králíková, CSc., 59 let,

vedoucí Centra pro závislé na tabáku při III. interní klinice VFN a 1. LF UK

Bohužel jsem kouřila od 16 asi do 23 let. Ráda bych to ze života vymazala, kdyby to šlo. Jediný, koho to dnes potěší, jsou moji pacienti – často se na to ptají, a když odpovím kladně, mají pocit, že je mohu lépe chápat. Ale žádnou výhodu v tom nevidím – jiní lékaři také nemuseli prožít infarkt, aby jej mohli léčit. Jistě by mi mohly stačit jen znalosti a dostatečná empatie.

V případech, že se chcete svojí závislosti zbavit, přijďte do našeho Centra pro závislé na tabáku na Fakultní poliklinice VFN, Karlovo náměstí 32, Praha 2, nebo nás kontaktujte telefonicky: 224 966 608.



Mgr. Jana Hrušková, 57 let, vrchní sestra II. interní kliniky VFN a 1. LF UK



Jsem již třicet let nekuřák a velký odpůrce této závislosti.

Začala jsem kouřit při nástupu na Koronární jednotku III. interní kliniky VFN a 1. LF UK v roce 1977, kdy v té době kouřil téměř každý. Po sedmi letech jsem si uvědomila, že kouřit je nesmysl, a přestala jsem ze dne na den. Přeji všem kuřákům, aby to alespoň zkusili.



MUDr. Yvona Angerová, Ph.D., MBA, 51 let, primářka Kliniky rehabilitačního lékařství VFN a 1. LF UK

Naštěstí jsem nikdy této závislosti nepropadla, takže jsem ani nemusela řešit, jak a kdy přestat. Všem, kteří se snaží s touto závislostí bojovat, přeji hodně sil.

prof. MUDr. Jiří Homolka, DrSc., 65 let, přednosta I. kliniky tuberkulózy a respiračních nemocí

Nikdy jsem nekouřil, nechtěl jsem být závislý na nikotinu a karcinogenech obsažených v tabákovém kouři a totéž jsem vždy doporučoval svým pacientům. +



Rok prevence zdárně ukončen

Celoroční projekt Všeobecné fakultní nemocnice v Praze byl úspěšně ukončen posledními akcemi.



V říjnu jsme se věnovali **trávicím potížím**, resp. tzv. idiopatickým střevním zánětům, a také kolo- rektálnímu karcinomu – **rakovině tlustého střeva a konečníku**. Ta totiž bohužel zůstává **druhou nejčastější onkologickou diagnózou** v ČR a v tomto ohledu držíme neslavný celosvětový primát. Přitom jde o onemocnění, kde genetika sice hraje roli, ale mnohem větší vliv mají **dietní zvyky a celkový životní styl**, tedy pojmy, které můžeme přímo ovlivnit! Spojili jsme se proto s organizací **Onkomaják** a na Karlově náměstí jsme posta-

vili jejich maketu tlustého střeva. Na místě byli samozřejmě i naši specialisté gastroenterologové a nutriční terapeutky, kteří všem návštěvníkům radili ohledně otázek zdravé diety a předcházení všem nemocem trávicí soustavy.

V listopadu jsme se zaměřili na **rakovinu prsu**. Čísla opět nevyznívají právě pozitivně, neboť každý rok je v ČR diagnostikováno **6 500 nových případů** a zhruba 2 000 žen na rakovinu prsu umírá. Byť má výskyt této nemoci u nás i ve světě trvale rostoucí tendenci, dobrá zpráva říká, že počet úmrtí se postupně snižuje, a to již od poloviny 90. let. Je to dáno především včasným zachytem nemoci. Program **organizačního screeningu**, zavedeného u nás v roce 2002, tedy nese své



ovoce. Proto, dámy, nepodceňujte prevenci, nebojte se screeningového vyšetření a zároveň každý měsíc provádějte tzv. **samovyšetření prsů!**

Prosinec pak nemohl nebyť věnován ledvinám. 10. prosince 2015 totiž uplynulo přesně **60 let od první léčby umělou ledvinou** na našem území, jež se uskutečnila ve Všeobecné fakultní nemocnici. A byli jsme tehdy teprve pátým evropským městem. VFN tedy stála u počátků této léčby v ČR (resp. Československu) a v nefrologii patří dodnes ke špičce nejen u nás. Počet pacientů na hemodialýze se neustále zvyšuje – zatímco v roce 1991 jich v ČR bylo 2 064, **v roce 2014 to bylo již 7 756 pacientů**. Problémem však je, že u **40 % dialyzovaných pacientů je onemocnění diagnostikováno až ve fázi selhání ledvin**. Blízká budoucnost snad přinese cílený screening, tedy vyhledávání nemocí ledvin jako součást preventivních prohlídek od určitého věku. **Obloukem se tedy dostáváme zpět k důležitosti prevence!**

Více informací naleznete na stránkách Roku prevence: www.rokprevence.cz (**FB**)

Světový den karcinomu slinivky břišní

Třináctý listopad, který letos připadl na pátek, byl podruhé vyhlášen Světovým dnem rakoviny slinivky břišní. Jeho cílem je upozornit, že toto onemocnění, jež je čtvrtou nejčastější příčinou úmrtí v důsledku zhoubného nádoru, doposud stále zůstává na okraji veřejného i vědeckého zájmu.

Každý den mu ve světě podlehnou 985 lidí.

Ve všech klinických stadiích je doba přežití nemocných s rakovinou slinivky nejkratší ve srovnání s ostatními typy zhoubných nádorů, pěti let se dožívá méně než 5 %. Prof. Luboš Petruželka, přednosta Onkologické kliniky 1. LF UK a VFN, uvedl, že většina

nádorů slinivky je bohužel odhalena v pozdním stadiu. Aktuálně však nemáme k dispozici metody pro časně rozpoznání nemoci a rozvoj účinné terapie zaostává za léčbou ostatních nádorů. Dosud jedinou potenciálně kurativní je chirurgická léčba. Primárně odstranitelných je však pouze 8–20 % nádorů slinivky. (**RED**)



Obezita, genetika a zázračné diety

Obezita a jí vyvolaná onemocnění se týkají více než 1,5 milionu obyvatel ČR. Ve svých důsledcích vede k výrazně vyššímu výskytu zejména cukrovky 2. typu, cévních mozkových příhod či infarktu myokardu.

Do značné míry je obezita předurčena geneticky – předpokládá se, že dědičnost rozhoduje o tělesné hmotnosti člověka zhruba z poloviny. „Je dána kombinací desítek až stovek různých genů a jejich vzájemným působením spolu s vlivy prostředí. Genetické vyšetření obézních osob a určení variant různých genů má v současnosti význam vědecký. Dosud však zcela chybějí důkazy pro účinnost i smysl personifikovaných doporučení založených na konkrétních genetických variantách,“ uvedl u příležitosti Světového dne obezity, který připadl na 11. října, profesor Martin Haluzík z III. interní kliniky 1. LF UK a VFN. **Genetické vyšetření by si tedy pacienti z vlastních prostředků zatím hradiť neměli.**

Nárůst obezity v posledních desetiletích je výsledkem výrazné změny životního stylu s omezením fyzické aktivity a téměř neomezenou dostupností energeticky bohaté stravy.

„Jídlo dnes mnoha lidem přestalo sloužit k uspokojení hladu, ale slouží k umocňování si pohody či řešení stresu. Jak to změnit? Hubnoucí by si měli pod vedením odborníka najít relativně příjemnou cestu k tvořivé úpravě jídelníčku, kdy budou omezovat nasycené tuky a cukry, jejichž množství je mnohými překračováno. Není pak třeba volit žádné módní zázračné diety – stačí omezit bílé pečivo, ale nemusí se držet bezlepková dieta, a je výborné zvýšit příjem zeleniny, není však třeba se trápit syrovou stravou,“ říká PhDr. Iva Málková, ředitelka společnosti



STOB. Podle ní je třeba se soustředit také na okolnosti, jež k příjmu konkrétních potravin a nevhodným stravovacím návykům vedou.

Z hlediska dlouhodobé úspěšnosti je zcela zásadní motivace pacienta a jeho častá interakce se zdravotnickými odborníky. Zde jsou vítanou pomůckou telemonitorovací systémy umožňující vzdálené sledování např. záznamu fyzické aktivity pacienta (krokoměr), změny jeho hmotnosti, jídelníčku, podle potřeby i krevního tlaku a u diabetiků glykémie. **(RED)**

Poradna lékového průvodce

JSOU VŠECHNY TABLETY STEJNÉ?

Pro správný efekt léčby je třeba nejen dodržovat předepsaná dávkování, ale také umět správně užívat jednotlivé lékové formy – tablety, kapky, masti, čípky atd. Typy lékové formy stejně jako správné způsoby aplikace jsou vždy popsány v příbalovém letáku.

Nejčastěji se užívají přípravky ve formě tablet či tobolek (kapslí). Ty je třeba podávat ve vzpřímené poloze (nikdy vleže) a zapít alespoň 125 ml čisté vody. Tableta bez obalu či potahu se polyká celá, je ale možné ji rozlomit na více kousků nebo předem rozdrtit mezi lžičkami, event. ji nechat rozpadnout ve lžičce vody. Obalené nebo potahované tablety se polykají celé, nesmí se púlit, rozpouštět, cucat, drtit či kousat. Obal či potah zastírá nepříjemnou chuť a usnadňuje polykání. Obecně platí, že všechny druhy tablet, které mají púlicí rýhu, je možné dělit.

Pro měkké tobolečky platí stejné zásady jako pro obalené tablety. Tvrdé tobolečky se před užitím

nesmějí otevírat, púlit či žvýkat. Při potížích s polykáním lze jejich obsah vysypat do vody, promíchat a následně vypít, pokud to dovozuje výrobce! Šumivé tablety je nutné rozpustit ve 200–250 ml vody a roztok vypít brzy po úplném rozpuštění. Tablety rozpustné v ústech se musí vyjmout z obalu suchou rukou a ihned vložit na jazyk, kde se nechají rozplynout a poté polknou.

Kromě správné aplikace je u pevných lékových forem také důležitý způsob jejich **uchovávání – v původním obalu**, který je chrání před mechanickým poškozením, teplem, vlhkem a světlem, a kde je též údaj o použitelnosti (expiraci) přípravku. **(RED)**



Foto: FreeImages

Unikátní čelistní operace

Na Stomatologické klinice VFN a 1. LF UK se v říjnu uskutečnila rekonstrukční operace. **Pacient podstoupil resekční výkon k rekonstrukci postavení dolní čelisti společně s obnovou čelistního kloubu.**

Cílem bylo zlepšení estetiky obličeje, obnovení pohybu dolní čelisti a tím zlepšení kvality pacientova života.

Odborníci Stomatologické kliniky nejprve provedli rozetnutí čelisti, což umožnilo její umístění do správného postavení, a následně provedli rekonstrukci čelistního kloubu a chybějící části čelisti za pomoci náhrady, individuálně zhotovené pro pacienta v USA.

Operaci poctil svojí přítomností profesor M. Franklin Dolwick (University of Florida – College of

Dentistry), který se v USA podílí na vývoji totálních náhrad a stál na počátku jejich vývoje.

Totální náhrady čelistního kloubu se v ČR začaly provádět v roce 2005, nejprve ve FN Motol, poté v Nemocnici Na Homolce. V současné době je Stomatologická klinika VFN a 1. LF UK jediným pracovištěm, které se této problematice věnuje. **(PP)**

První Světový den pomočování

WORLD BEDWETTING DAY
.....
TIME TO TAKE ACTION

Účastníci mezinárodního kongresu dětských urologů, který se uskutečnil ve dnech 14.–17. října v Praze, upozornili na problém nočního pomočování dětí. Na sobotu 17. října vyhlásili první Světový den pomočování – World Bedwetting Day.

Tato závažná porucha, která trápí až 15 % pětiletých dětí, významně zhoršuje kvalitu života celé rodiny a neměla by být přehlížena. „Dlouhotrvající noční pomočování představuje psychickou a sociálně-ekonomickou

zátěž, která může někdy vyústit až v psychiatrické problémy. Smyslem vyhlášení Světového dne pomočování je dát na vědomí široké veřejnosti a rodičům, že porucha může být účinně léčena – režimovými opatřeními a podáváním léků,“ říká prezident kongresu docent Radim Kočvara z dětského oddělení Urologické kliniky 1. LF UK a VFN.

Za noční pomočování se považuje únik moči ve spánku u dětí starších pěti let, který probíhá častěji než dvakrát měsíčně. Porucha se může projevit špatným spánkem ve škole nebo problémy v kontaktu s vrstevníky. **(MF)**

Jednička navázala spolupráci s Mariánskými Lázněmi

Několik desítek studentů oboru nutriční terapeut a fyzioterapeut na 1. lékařské fakultě UK jezdí od začátku letošního akademického roku na praxi do Léčebných lázní Mariánské Lázně. Umožňuje to nová smlouva obou institucí o spolupráci. „Zajištění praktické výuky

a stáží představuje důležitou součást odborné přípravy studentů. V tomto případě jim nabízí to nejlepší, čeho lze dosáhnout propojením fakulty a úspěšného komerčního subjektu v oblasti lázeňství, s dlouhodobou tradicí a vynikající úrovní,“ uvedl děkan 1. LF UK, profesor Aleksi Šedo.

Smlouva se týká i celoživotního vzdělávání zdravotníků a nelékařů ve zdravotnických tématech, jako jsou např. první pomoc či různé preventivní programy. Pro obě strany je důležitá i spolupráce při edukaci vlastních zaměstnanců a zvýšení úrovně péče o ně. **(MF)**



Nové vybavení pro specializovaná pracoviště VFN

Díky evropskému projektu, probíhajícímu od května do prosince 2015, se nám podařilo zajistit nové vybavení specializovaných pracovišť VFN, jež jsou součástí Komplexního onkologického centra, a to v souladu se standardy pro komplexní onkologickou péči.

Hlavním cílem projektu s názvem „Zvýšení úrovně vybavení pracovišť KOC ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze“ byla modernizace a obnova přístrojového vybavení výše uvedených pracovišť VFN. Byl obnoven Digitální skiaskopiko-skiagrafický systém na odloučeném pracovišti Radiodiagnostické kliniky na Urologické klinice a získali jsme zcela nový Multifunkční systém pro endoskopické operování na ORL oddělení.

Projekt přispěje ke **zvýšení kvality a možností zobrazovací**



EVROPSKÁ UNIE
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
ŠANCE PRO VÁŠ ROZVOJ



diagnostiky, ke snížení zbytné zátěže pro onkologicky nemocné pacienty a k výraznému zvýšení efektivity využívaných technologií při poskytování péče onkologickým pacientům.

Přístroje byly pořízeny za více než 15 650 mil. Kč, přičemž z vlastních zdrojů nemocnice bylo investováno přes 8 635 mil. Kč. Projekt (reg. č. CZ.1.06/3.2.01/19.09740), spolufinancovaný z téměř 45 % Evropskou unií z Evropského fondu pro regionální rozvoj, byl podpořen jako součást 19. výzvy Integrovaného operačního programu, oblast intervence 3.2 – Služby v oblasti veřejného zdraví, podporované aktivity – 3.2a Řízená modernizace a obnova přístrojového vybavení (zdravotnických prostředků) národních sítí zdravotnických zařízení, včetně technického zázemí. **(PP)**

covaný z téměř 45 % Evropskou unií z Evropského fondu pro regionální rozvoj, byl podpořen jako součást 19. výzvy Integrovaného operačního programu, oblast intervence 3.2 – Služby v oblasti veřejného zdraví, podporované aktivity – 3.2a Řízená modernizace a obnova přístrojového vybavení (zdravotnických prostředků) národních sítí zdravotnických zařízení, včetně technického zázemí. **(PP)**

Jste absolventem 1. LF UK? Přihlaste se do klubu!

V půlce října spustila 1. lékařská fakulta UK na webových stránkách www.alumni1lf.cz absolventský klub. Staňte se ALUMNI 1. LF UK i vy a vraťte se ke svým fakultním kořenům!



ALUMNI 1. LF UK

„Věřím, že klub Alumni 1. LF UK bude užitečným prostředkem příjemného setkávání spolužáků i mezigenerační soudržnosti, vzájemné pomoci a inspirace. Vždyť Jednička nás spojuje nejen v medicíně!“ říká děkan fakulty profesor Aleksis Šedo.

Pokud jste absolventem 1. LF UK či tehdejší Fakulty všeobecného lékařství, můžete se do klubu jednoduše přihlásit na výše uvedených webových stránkách. Získáte tak nejen slevy a výhody, ale budete moci vyhledávat spolužáky či si uspořádat různé absolventské akce.

Registrovat se také můžete na první slavnostní setkání členů Alumni 1. LF UK, které se uskuteční v sobotu 23. ledna

2016. V odpoledních hodinách se mj. otevrou prostory Anatomického ústavu, Purkyňova ústavu či Stomatologického muzea – budete mít tedy možnost si prohlédnout známé fakultní budovy, posluchárny a učebny a porovnat, jak se změnily od dob vašich studií. Následný společenský večer se uskuteční na Novoměstské radnici, kde bude připraveno drobné občerstvení, hudební doprovod, výstava fotografií či malý výlet do historie. **(ZUB)**



Závislost na tabáku je nemoc

Kouříte, rádi byste přestali, ale nejde vám to? Jste jedním ze skoro dvou milionů typických českých kuřáků. Kouření není zlovyk, ale nemoc, která má účinnou léčbu. Naše Centrum pro závislé na tabáku může vaše šance na svobodu od cigaret významně zvýšit. Důležité je nevzdávat se – průměrně je během života kuřáka úspěšný pátý pokus, ke kterému se prokouří až po průměrně 30 letech.

Téma zpracovaly MUDr. Zuzana Adamčková, Bc. Vladislava Felbrová, doc. MUDr. Eva Králíková, CSc., Stanislava Kulovaná, MUDr. Lenka Štěpánková, Ph.D., a MUDr. Kamila Zvolská, Ph.D., z Centra pro závislé na tabáku III. interní kliniky 1. LF UK a VFN.

Co je kouření? Není to svoboda, jak se nám výrobci cigaret snaží namluvit, ale právě naopak – u více než 80 % kuřáků je to tvrdošíjná závislost a potřeba otrocky chodit odevzdávat peníze do trafiky. Tato závislost se navíc většinou rozvine již během dospívání, kdy si málokdo uvědomuje zdravotní i finanční důsledky a zcela nesvobodně podléhá marketingu výrobců cigaret. Není to také nic banálního – cigarety zabíjejí polovinu kuřáků, kteří zemrou v průměru o 15 let dříve, než kdyby nekouřili. Jedna cigareta přijde v průměru na 11 minut života, nikdo však neví, kolik je to zrovna u něj. Kouření je naopak nemoc, **diagnóza F17** v Mezinárodní klasifikaci

nemocí – poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním tabáku.

Nikotin je vysoce návyková droga, ale není hlavním důvodem škodlivosti kouření. Ve velké dávce je toxický, ale při kouření prakticky není možné se nikotinem otrávit. Kuřáci dobře znají pocit „překouření“ a dřív, než by nastala otrava, by jim bylo natolik špatně, že s kouřením raději přestanou. **Nikotin** je dokonce na seznamu základních léků Světové zdravotnické organizace. Kromě toho, že kuřáky nutí kouřit, zdraví nijak podstatně nepoškozuje – to zapříčiní mnoho jiných látek tabákového kouře.



Foto: archiv 1. LF UK

Foto: archiv 1. LF UK



CO KOUŘENÍ ZPŮSOBUJE

Nejčastější příčinou úmrtí z důvodu kouření není kupodivu rakovina plic, ale infarkty, mrtvice či jiná cévní onemocnění, především v mladém věku. Cévní nemoci navíc souvisejí u mužů s poruchami erekce – asi pětina jich je zaviněna právě kouřením. To také představuje hlavní příčinu slepoty v dospělosti vinou destrukce očního pozadí, kouření dále zhoršuje průběh cukrovky, roztroušené sklerózy, zvyšuje pooperační komplikace, riziko selhání ledvin, šedého zákalu, většiny druhů demence, tromboembolické komplikace hormonální antikoncepce, snižuje imunitu, pravděpodobnost otěhotnění, způsobuje poruchy spánku, záněty dásní a vypadávání zubů, zubní kazy, zápach z úst, stárnutí kůže... A tak bychom mohli pokračovat dlouho. Zapomenout nesmíme ani na obecně nejznámější důsledky kouření na dýchací systém – více než 80 % případů rakoviny plic a chronické obstrukční plicní nemoci se vyskytuje právě u kuřáků.

Velmi důležité je přestat s cigaretami po onkologické diagnóze. Kouření totiž zhoršuje výsledek operace, snižuje účinnost chemoterapie i ozařování, což spolu s celkovým působením znamená významné zkrácení doby přežití i kvality života.

JEDNA CIGARETA PŘIJDE V PRŮMĚRU NA 11 MINUT ŽIVOTA, NIKDO VŠAK NEVÍ, KOLIK JE TO ZROVNA U NĚJ.

Nejvíce kuřáků se objevuje mezi psychiatrickými pacienty a naopak kuřáci mívají často psychiatrické problémy, např. úzkosti a deprese, u silných kuřáků je dokonce výrazně vyšší počet sebevražd.

CO JE CO?

NIKOTIN – návyková droga, zejména z tabákového kouře. Tak se totiž vstřebává nejrychleji do mozku, kde způsobí krátkodobý pocit odměny (vyplavení dopaminu).

OXID UHELNATÝ (CO) – vzniká při spalování a kuřáci jej vdechují s kouřem cigaret. Podobně jako na technické kontrole s autem se měří jeho množství ve výdechu v jednotkách ppm – částic na milion. Tato hodnota ukáže míru expozice tabákového kouře a pomůže při stanovení léčby.

ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY – objevují se po hodinách od poslední cigarety a většinou vymizí do měsíce. Mohou zahrnovat nervozitu, podrážděnost, špatnou náladu, smutek, úzkost, poruchy spánku, nesoustředěnost, zvýšenou chuť k jídlu, neschopnost odpočívat... Abstinenčními příznaky jsou však jen tehdy, pokud se objeví nebo zhorší po odložení cigaret.

LÉKY ZÁVISLOSTI NA TABÁKU – zahrnují přípravky vázané na recept vareniklin a bupropion a náhradní léčbu nikotinem volně prodejnou v lékárně (žvýkačky, pastilky, ústní sprej, rozpustný film nebo náplast). Zdvoj- až ztrojnásobují úspěšnost, ale je třeba užívat je nejméně 3–6 měsíců. Neslouží proti kouření, ale proti abstinenčním příznakům! Významně tedy usnadní odvykání, ale nezabrání kouřit. Některé zdravotní pojišťovny na ně přispívají.

DOPAMIN – jeden z „hormonů štěstí“, jenž se vyplaví mimo jiné po potažení z cigarety.

ELEKTRONICKÉ CIGARETY (VAPOVÁNÍ NIKOTINU) – zařízení podobná či zcela nepodobná cigaretám, v nichž se tekutina (glycerin, propylenglykol, většinou s nikotinem, ale i bez něj) zahřívá za vzniku viditelné „páry“, která se po chvíli rozplyne.

Nemoci způsobené kouřením jsou proto nejčastější příčinou úmrtí psychiatrických pacientů. Ve světě se tudíž léčba závislosti na tabáku a zcela nekuřácké prostředí (zároveň s farmakologickou léčbou abstinenčních příznaků) v současnosti stává hlavním tématem psychiatrie.

CO STOJÍ KOUŘENÍ

Při obvyklé ceně krabičky 80 Kč zaplatí kuřák dvacet cigaret denně za měsíc 2400 korun. Tedy 29 200 korun ročně! A to nebereme v úvahu závažné poškození zdraví, ztrátu času a často i sebeucty, pracovní neschopnost, invaliditu, obtíže v zaměstnání, špatný příklad pro děti a spoustu dalších nepříjemností.

Foto: Václav Kríž

Foto: Václav Kríž

! ŘEKNĚTE SVÉMU PRAKTIKOVÍ...

- **Kouřím.** – Především se nebojte přiznat, že kouříte. Váš praktik by to měl vědět i proto, že kouření může ovlivňovat účinky léků, které užíváte. Obecně urychluje jejich metabolismus, a tím snižuje i zkracuje jejich účinek. Jde o léky na plicní nemoci, srážlivost krve či léky užívané v psychiatrii.
- **Jak souvisí kouření s mým zdravotním stavem?** – Ptejte se svého praktika, možná budete překvapeni, že kouření přispívá ke vzniku a zhoršuje prakticky všechna onemocnění. Týká se celého těla.
- **Chtěl(a) bych přestat kouřit, ale nejde mi to?** – Nestyďte se za to, naprostá většina kuřáků by raději nekouřila a také už někdy zkoušela přestat. Říká se, že přestat kouřit je jako naučit se jezdit na kole: párkrát spadnete, ale pak chytíte balanc. Váš praktický lékař s vámi může rozebrat možnosti pomoci a léčby nebo vás poslat do specializovaného Centra pro závislé na tabáku.
- **Kouří se doma nebo v práci.** – Také pasivní kouření poškozuje zdraví, je to dokonce samostatná diagnóza. I krátkodobý pobyt v zakouřené místnosti výrazně zvyšuje riziko infarktu myokardu, astmatického záchvatu a mnoha dalších srdečně-cévních i plicních onemocnění. Váš praktik by měl vědět, že jste doma, v práci nebo jinde vystaveni dýchání tabákového kouře druhých. Dokonce i když kouříte venku, na šatech, pleť a vlasech máte po návratu do bytu prokazatelná množství kancerogenních látek. Pokud se pak např. mazlíte s dítětem, měli byste se umýt a převléknout.
- **Přestávám kouřit – bude se měnit dávkování léků, které užívám?** – Je to možné, kouření snižuje účinnost řady z nich. Proto by měl váš praktik, ale i kardiolog, psychiatr či jiný lékař vědět, že jste přestali kouřit, aby mohl dávkování případně upravit (většinou snížit).
- **Chystám se na operaci – mám přestat kouřit?** – Určitě ano, je to dobrý důvod. Kouření zpomaluje hojení, zvyšuje počet a závažnost pooperačních komplikací včetně infekce v ráně. Prodlužuje pobyt na jednotce intenzivní péče i na chirurgii celkově. Ideálně byste měli přestat alespoň 6–8 týdnů před plánovanou operací.

CO STOJÍ LÉKY

Proti tomu i neúčinnější léčba stojí měsíčně méně než cigarety „průměrného kuřáka“. Peníze je navíc třeba investovat do léků jen po dobu prvních 3 až 6 měsíců nekuření. Pak už jen šetříte, nekupujete léky ani cigarety. A co je příjemné, největší zdravotní pojišťovny na tyto léky částečně přispívají a další se k tomu chystají. Ná-



vštěvy v Centrech pro závislé na tabáku jsou stejně jako léčba jiných nemocí hrazeny ze zdravotního pojištění.

JAK PŘESTAT

Jakkoli. Říká se, že je tolik způsobů, kolik je kuřáků. Pokud přestanete sami, bez pomoci, je to ideální. To se ale bohužel povede jen 3 až 5 kuřákům ze sta. Pokud se vám to nedaří, vyhledejte odbornou pomoc, šance na svobodu od cigaret může být až desetinásobná. **Pomoci mohou jakýkoli lékař, poradenství v lékárnách nebo v některém z Center pro závislé na tabáku – kontakty najdete na www.slzt.cz.**

Buďte opatrní na zázračné a hlavně drahé metody, zlatokopové vydělávají na tom, že je hodně kuřáků, kteří by chtěli přestat, a že to není jednoduché. Vaše přání a pevné rozhodnutí přestat kouřit je však pro úspěch zcela rozhodující. Na tom, jak jste ztotožnění s představou, že se určitého dne chcete probudit jako nekuřák, také záleží intenzita a doba trvání potíží, jež odvykání kouření mohou provázet. Toto obtížné období ale trvá jen několik týdnů, navíc lze nepříjemné pocity zmírnit léky. +



Průvodce péčí...

... při odvykání kouření

Do našeho Centra pro závislé na tabáku můžete přijít s doporučením jiného lékaře, ale i bez něj. Pouze se musíte objednat na ☎ tel. 224 966 608.

ÚVODNÍ (SCREENINGOVÁ) NÁVŠTĚVA

Trvá zhruba hodinu. Základní vyšetření zahrnuje měření krevního tlaku, pulzu, výšky, hmotnosti, objemu pasu, případně procent tělesného tuku, výpočet body mass indexu, zjištění základní plicní funkce a další. Dále změříme oxid uhelnatý (CO) ve výdechu včetně karboxyhemoglobinu (procenta červených krvinek zablokováných CO pro přenos kyslíku) – tak lze odhadnout intenzitu vašeho kouření. Stanovíme také míru vaší závislosti na cigaretách (nikotinu).

VSTUPNÍ INTERVENCE

Další návštěva trvá zhruba dvě hodiny, některá vyšetření se při ní budou opakovat. Budeme se snažit inspirovat vás k tomu, abyste si dopředu připravili náhradní řešení, jak prožít své typicky kuřácké situace bez cigaret, změnit denní návyky, prožívání dne. Můžete se poučit také z vlastních předchozích neúspěchů – v jaké situaci jste si zapálili? Pokud jste delší dobu nekouřili, pravděpodobně víte, že jediná cigareta vás i po letech během několika dnů vrátila ke kouření – i taková zkušenost je cenná. Pokusíme se vám pomoci mít z rozhodnutí, že chcete přestat kouřit, radost. Abyste nevzpomínali na cigarety nostalgicky a nelitovali se. Naopak skutečnost, že jste se jich konečně zbavili, je třeba vnímat pozitivně, jako úlevu. Ukážeme vám příklady nekuřáckých řešení situací, typicky spojených s cigaretou (káva, jídlo, stres, odpočinek) – ale vlastní návod závisí na vás. Sami si také stanovíte „den D“.

POKUD SI PŘEJETE PŘESTAT KOUŘIT, JSTE U NÁS SPRÁVNĚ, I KDYŽ SE VÁM TO NAPOPRVÉ NEPODAŘILO.



Foto: Václav Kríž

Foto: Václav Kríž

Změna životního stylu záleží tedy opět výhradně na vás. Na potlačení abstinenčních příznaků však můžete užívat léky. Ty vám sice nezabrání kouřit, ale během 3–6 měsíců, kdy byste je měli užívat, vám usnadní přechod na život bez cigaret. Na tuto návštěvu si rovněž můžete přivést přítele, jenž vás bude v nekuřáctví podporovat.

KONTROLNÍ NÁVŠTĚVY

Zaberou kolem 30 minut. První kontrolní návštěva (tedy celkově třetí) by měla následovat asi týden po dni D. V případě užívání léků pak každé 2–4 týdny po dobu tří měsíců, jinak podle dohody. Dále bychom vás rádi viděli za 6 měsíců ode dne D a naпоследy po roce od poslední cigarety. Teprve tehdy totiž můžeme říci, že jste skutečně přestali kouřit. Při kontrolních návštěvách zopakujeme některá základní vyšetření a vždy se vás budeme ptát na abstinenční příznaky. Podle toho, jak se budete cítit, upravíme druh, množství a délku užívání léků.

Závislost na tabáku je chronická nemoc. Pokud si přejete přestat kouřit, jste u nás správně, i když se vám to napoprvé nepodařilo. Proto jsme tady, abychom vás podpořili a pomohli najít na vašem neúspěchu to pozitivní. Totiž poučení, jak příště podobnou situaci odolat a překonat ji bez cigarety.

Léčba v našem centru je hrazena ze zdravotního pojištění, financujete případně pouze léky na potlačení abstinenčních příznaků – některé zdravotní pojišťovny na ně přispívají. **Co ale musíte do léčby investovat v každém případě, je vaše pevné rozhodnutí a čas.** Kouřit jste se také nenaučili ze dne na den, trvalo to měsíce nebo roky. Proto buďte trpěliví i při opačném postupu a věřte, že investovat do odvykání se vyplatí. +



Představujeme

Centrum pro závislé na tabáku

Specializované centrum je součástí III. interní kliniky 1. LF UK a VFN. Založeno bylo v roce 2005 jako první pracoviště svého druhu v ČR podle vzoru Nicotine Dependence Centre na slavné americké Mayo Clinic, s nímž stále spolupracuje.

Nyní v naší republice podobných center existuje více než čtyřicet, to naše je však jako jediné po plnou pracovní dobu k dispozici pouze kuřákům. Za více než deset let prošlo naší ambulancí na 5000 pacientů, kteří ji navštívili v průměru šestkrát za rok. To je doba, po kterou nemocné sledujeme. Podílíme se také na výuce mediků a dalších studentů 1. lékařské fakulty UK, postgraduálním vzdělávání formou různých konferencí či seminářů a pořádáme akce pro veřejnost.

Jsme zdravotnickým zařízením, přesto se tomu naši pacienti často diví: „Tady jsem v nemocnici?“, „A to opravdu hradí moje zdravotní pojišťovna?“, „A to můžu dostat i potvrzení do práce o návštěvě lékaře?“ Ano, tak tomu skutečně je. Další překvapení se projeví ve chvíli, kdy nemocný zjistí, že mu nic nevyčítáme: „Vy mi nenadáváte?“, „To jsem rád... Báľ jsem se proto přijít, vždyť jsem po infarktu...“

tu...“ Ne – na nikoho se nezlobíme, protože kouří. Víme totiž, že přestat není jednoduché.

V rozvinutých zemích je intenzivní léčba závislosti na tabáku mnohem dostupnější a je tam plně hrazena nejen péče personálu, ale i léky. Nemocní se také nemusejí bát přijít, když se jim nepodaří přestat kouřit v den, který si naplánovali, nebo když po nějaké době zase sáhnou po cigaretách. Naopak, pochválíme je, že to nevzdali a přišli, tedy že stále chtějí přestat. Neúspěch se vždy dá využít k poučení, co představuje rizikovou situaci, na co si příště dát pozor.

Můžete k nám přijít i bez doporučení lékaře, je však třeba se objednat na telefonním čísle 224 966 608. Většinou najdeme termín první návštěvy do dvou týdnů. Těší nás, že podstatná část závislých na tabáku k nám dnes přichází na doporučení předchozích pacientů. +

KONTAKT: Centrum pro závislé na tabáku III. interní kliniky 1. LF UK a VFN, Fakultní poliklinika VFN, Karlovo náměstí 32, 128 08 Praha 2
☎ Tel.: 224 966 608

téma



JSME TU PRO VÁS



doc. MUDr. Eva Králíková, CSc.

vedoucí centra

Specializace: Zabývá se epidemiologií, prevencí a léčbou závislosti na tabáku více než

dvacet let. Pro své pacienty má především pochopení.

Koníčky: práce, příroda, přátelé a pes

Kontakt: Eva.Kralikova@vfn.cz



Bc. Vladislava Felbrová

sestra centra

Vytváří perfektní a velmi důležité zázemí.

Koníčky: hudba, cestování

Kontakt:

Vladislava.Felbrova@vfn.cz



Stanislava Kulovaná

sestra centra

Vytváří perfektní a velmi důležité zázemí.

Koníčky: četba, cestování

Kontakt:

stanislava.kulovana@vfn.cz



MUDr. Zuzana Adamčková

lékařka centra

Specializace: Čerstvě promovaná, ale s několikaletou zkušeností. Spolupracovala s centrem už jako medička.

Koníčky: čtení (historické romány a detektivky), plavání, kakuro

Kontakt: Zuzana.Adamckova@vfn.cz



MUDr. Lenka Štěpánková, Ph.D.

lékařka centra

Specializace: Internistka s psychoterapeutickým výcvikem zaměřená na psychické problémy v souvislosti s kouřením.

Koníčky: historie, literatura, lyžování a vodní sporty

Kontakt: Lenka.Stepankova@vfn.cz



MUDr. Kamila Zvolská, Ph.D.

lékařka centra

Specializace: Po návratu z mateřské dovolené se připravuje na atestaci z interní medicíny, zaměřuje se na kardiovaskulární riziko v souvislosti s kouřením.

Koníčky: kultura

Kontakt: Kamila.Zvolaska@vfn.cz



Jan Rusz z Neurologické kliniky získal cenu Discovery Award

Za soubor prací, které se věnují využití akustické analýzy řeči při diagnostice Parkinsonovy choroby a dalších nervových onemocnění, obdržel cenu Discovery Award Ing. Jan Rusz, Ph.D., z vědeckého týmu Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN.



Analýza řeči může být vodítkem při včasné diagnóze Parkinsonovy choroby a dalších neurodegenerativních nemocí. Hlavní pohybové příznaky – třes, ztuhlost či špatná koordinace pohybů – se projevují až při postižení značné části mozkových buněk, zatímco negativní změny v řeči jim mohou dlouho předcházet. Včasná diagnóza pomocí přesné identifikace postižení mluvy může být zásadní pro stanovení prognózy choroby a co nejvčasnější nasazení vhodné léčby.

JEDNODUCHÉ A BEZBOLESTNÉ VYŠETŘENÍ

Jan Rusz působí na Katedře teorie obvodů Fakulty elektrotechnické ČVUT Praha a zabývá se vývojem metod, založených na digitálním zpracování akustického signálu řeči. „Řeč je ovládána velkým množstvím svalů a zapojuje se do ní několik mozkových center. Její porucha je tedy jedním z prvních signálů onemocnění mozku,“ vysvětlil Jan Rusz.

Dá se rozdělit do čtyřiceti dimenzí, k nimž patří intonace, hlasitost, rytmus, artikulace a další. Vyšetření případné vady je jednoduché, rychlé, levné a neinvazivní. Pacient mluví do mikrofonu záznamového přístroje a plní postupně tři úkoly – prvním je hluboký nádech s co nejdelším vyslovením hlásky „a“, dalším opakování určitých slabik a posledním četba krátkého odstavce nebo vyslovení monologu. „Následně digitální zpracování a automatické vyhodnocení řeči a hlasu vyšetřovaného umožňuje na rozdíl od dosud užívaných poslechových testů mnohem objektivnější vyhodnocení závažnosti jejich postižení,“ vysvětluje Ing. Rusz.

PROŽÍVÁTE SNY? POZOR NA PARKINSONOVU CHOROBU

Tým pod vedením přednosty kliniky, profesora Evžena Růžičky, nedávno publikoval v mezinárodním odborném časopise Sleep Medicine studii, jež prokázala specifické vady řeči u pacientů trpících tzv. poru-

chou chování v REM spánku – tedy ve fázi, kdy se zdají sny. Projevuje se zjevně prožívanými sny, hlasitými zvuky a prudkými pohyby. Pokud jí nemocný trpí, je mj. ve vysokém riziku, že se u něj později objeví Parkinsonova choroba nebo jiné nervové onemocnění. Pomocí analýzy řeči jsou výzkumníci schopni vytipovat pacienty, u nichž se nemoc již zřejmě rozvíjí.

Parkinsonova choroba je po Alzheimerově nemoci nejčastějším neurodegenerativním onemocněním staršího věku, může ale vzniknout i u osob mladších 40 let. Její výskyt se v české populaci odhaduje na 100 – 200 osob na 100 tisíc obyvatel.

Vědecký tým plánuje do budoucna rozšíření výzkumu poruch řeči na další neurodegenerativní choroby i vývoj nových technologií. Dlouhodobým cílem je vývoj aplikace pro chytré telefony, která by při jejich běžném používání pomohla vyhledávat ohrožené pacienty. **(MF)**

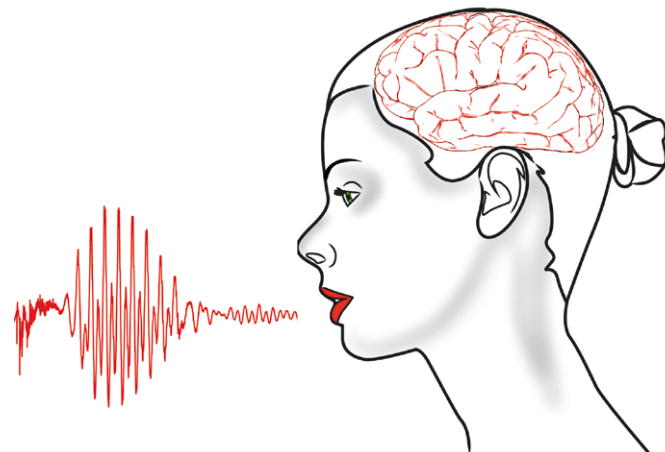


Foto: archiv J. Ruzse

Foto: Petr Heřman

Ondřej Kodet dostal ocenění za výzkum melanomu

Prestižní mezinárodní cenu Dimitrise N. Chorafase za dizertační práci věnovanou studiu vzájemného působení buněk ve zhoubném kožním nádoru – maligním melanomu – obdržel MUDr. Ondřej Kodet, Ph.D., z Anatomického ústavu 1. LF UK a Dermatovenerologické kliniky 1. LF UK a VFN.



„Byl bych rád, aby moje ocenění bylo považováno za úspěch celého našeho pracoviště a kolektivu v čele s profesorem Karlem Smetanou,“ dodává k ocenění Ondřej Kodet.

Při výzkumu se potvrdilo, že růst maligního melanomu kromě vlastních nádorových buněk

významně ovlivňují i nenádorové buňky v jeho okolí – zejména buňky vazivové tkáně (fibroblasty). Navíc se podařilo objasnit, jakým způsobem ovlivňují nádorové pigmentové buňky (melanocyty) okolní povrchové buňky kůže (epitel). **Ukázalo se, že mikroprostředí melanomu je velmi složité a že to možná představuje i příčinu, proč zůstává tento nádor rezistentním vůči standardním léčebným postupům, např. chemoterapii.**

Vědci dále zjistili, že fibroblasty z melanomu mají podobné vlastnosti – biologické schopnosti – jako fibroblasty z jiných nádorů. Tyto charakteristiky se navíc projevují obdobně jako při fázích hojení. „Pokud bychom byli schopni detekovat geny, které se podílejí na výměně informací mezi těmito fibroblasty a nádorovými buňkami,

a následně je blokovat, mohly by tyto poznatky v budoucnu posloužit k přípravě nových léčiv,“ vysvětlil Ondřej Kodet. **Vědci předpokládají, že léčba založená na objevených interakcích buněk by mohla zpomalit růst zhoubného nádoru.**

Melanom se v ČR vyskytuje v 21 případech na 100 000 obyvatel za rok, z toho přibližně pět (na 100 tis./rok) pacientů na toto onemocnění umírá. Každoročně je u nás nově diagnostikováno více než 2000 nemocných s melanomem. U tohoto zhoubného nádoru je prokázáno, že jej mj. negativně ovlivňuje nadměrné vystavování se slunečnímu záření. **(MF)**

S mediky (nejen) o diabetu



Pod záštitou mezinárodní nevládní organizace IFMSA CZ, která spojuje všechny lékařské fakulty v ČR, se 11. listopadu odehrál Světový den diabetu také v Praze. Na pěší zóně Anděl a na Náměstí Republiky mohli zájemci navštívit edukační stan a nechat si od studentů medicíny všech tří pražských lékařských fakult UK zdarma změřit hladinu cukru v krvi, krevní tlak, BMI, procento tuku

a obvod pasu. Na dalších stanovištích se mohli dozvědět informace o poskytování první pomoci, zdravé výživě, sportu či péči o ústní hygienu.

Oba stany navštívilo přes 1000 lidí, kompletně vyšetřit se podařilo 564 z nich. U několika desítek návštěvníků byl odhalen předem nediagnostikovaný vysoký krevní tlak a u šesti osob zvýšená hladina glykémie. **(RED)**

DISCOVERY AWARD

Cenu každoročně uděluje společnost Novartis mladým výzkumníkům do 40 let. Cílem je podpořit a stimulovat odvážné a inovativní počiny, které znamenají přínos pro pacienty ve zlepšení jejich kvality života, a rovněž poukázat na inovativní potenciál českého zdravotnictví a farmacie.



Vědecký tým ÚDMP umí najít příčiny mnoha nemocí

Dvacetiletý vědecký tým pod vedením doc. Ing. Stanislava Kmocha, CSc., který působí na Ústavu dědičných metabolických poruch (ÚDMP) 1. LF UK a VFN v Praze, se zaměřuje na odhalování genetických a molekulárních příčin vzácných nemocí. Postupy analýz těchto nemocí se dají využít v širokém spektru lékařských oborů.

Tým se na základě získaných poznatků snaží vyvíjet nové diagnostické metody a léčebné přístupy. Postupně se mu podařilo vytvořit silné experimentální zázemí, které využívá kombinace moderních metod analýzy genomu, bioinformatiky, molekulární biologie, biochemie a buněčné patologie. Tuto expertizu se snaží nabízet a poskytovat co nejširšímu spektru klinických pracovišť a výzkumných skupin, jež mají k dispozici dobře klinicky

charakterizované soubory pacientů a biologického materiálu.

„Námi používané postupy analýzy nemocí jsou vysoce efektivní a univerzálně využitelné ve většině lékařských oborů. K dispozici máme přístroje s velkou kapacitou a odborníky, kteří je umějí obsluhovat a erudovaně interpretovat získané výsledky,“ říká docent Kmoch.

Výhoda spolupráce podle něj spočívá v tom, že mohou lékaři pomocí určit genetické a biologické

příčiny nemocí jejich pacientů.

„V některých případech jsme schopni i navrhnout potenciální terapeutické postupy nebo cíle, na něž by léčba mohla být zaměřena. Pochopení genetických a biologických příčin nemocí nám zpětně přináší nové informace o skutečné funkci lidských genů a jejich produktů, poskytuje fascinující poznatky o biologii a patologii buňky, orgánů a člověka,“ dodává docent Kmoch. **(MF)**

Co lze zjistit pomocí biopsie?

Biopsie je **diagnostická metoda**, při které se pomocí histologických, histochemických, imunohistochemických a cytogenetických technik **hodnotí vzorky odebrané z tkáně pacientů**. Jde o vyšetření pro živé pacienty, na rozdíl od nekropického vyšetření prováděného postmortálně. Z toho vyplývá, že obecná, doposud často tradovaná představa o oboru patologie, jenž je vnímán jako oblast medicíny zabývající se pitvami s limitovaným významem pro pacienty, je zcela mylná. **Naprostou většinu práce patologa představuje v současné době právě vyšetřování biopsií**, pitvy se nyní naopak provádějí zřídka.

V zásadě existují **tři typy biopsií** – první jsou **biopsie peroperační**, kdy vyšetření tkáně probíhá přímo během operace za účelem

stanovení diagnózy, která následně ovlivní charakter a rozsah chirurgického zákroku. Dalším typem jsou **biopsie diagnostické**, jež se často stanovují jen z nepatrného vzorku tkáně a jejich cílem je vyjádřit se k charakteru chorobného procesu. Třetí typ biopsického materiálu reprezentují **tkáně a celé orgány** odebrané s léčebným cílem, např. u pacientů s již biopsicky ověřeným nádorem z malého vzorku.

Cílem biopsického vyšetření je stanovení správné diagnózy, jež představuje základ správné léčby. Vyhodnocují se morfologické změny na mikroskopické a v případě větších vzorků i na makroskopické úrovni. Častou indikací biopsie je potvrzení či vyloučení nádorového procesu, případně, u klinicky zřejmých nádorů, jejich typizace.

Pokud se nádorové onemocnění prokáže, je nutné jej přesně zařadit podle histologického typu a určit, jde-li se o nádor zhoubný, či nezhoubný.

Biopsie zůstává v současné době **zcela nenahraditelnou diagnostickou metodou**, bez níž by nebyla možná správná diagnóza, a tím ani léčba řady onemocnění – včetně nádorových. Přes veškerý metodický rozvoj, který se odráží i v oboru patologie, jde nadále o metodu, jež je sice závislá na moderním vybavení pracoviště patologie a dostupnosti potřebných metod, v prvé řadě však naprosto zásadně závisí na zkušenostech a odborné erudici hodnotícího patologa.

doc. MUDr. Pavel Dundr, Ph.D., přednosta Ústavu patologie VFN a 1. LF UK

Co lze zjistit z „kloubního mazu“?

Synoviální tekutina, veřejnosti známa spíše pod názvem „kloubní maz“, je čirá nebo lehce nažloutlá hmota, která je fyziologicky přítomná v kloubech. Jde o dialyzát krevní plazmy, jež produkují buňky v kloubech přítomné synoviální membrány. Její množství se různí podle velikosti kloubu, v kolenním kloubu je pro představu asi necelých 5 ml tekutiny. Obsahuje bílé krvinky, kyselinu hyaluronovou, glukózu, bílkoviny a další látky.

Přítomnost synoviální tekutiny v kloubech má **několik základních funkcí** – snižuje tření kloubních ploch, udržuje pružnost chrupavek a difuzí zabezpečuje výživu chrupavek, jež jsou bezcévné, tudíž jejich regenerace je obtížná.

Vyšetření kloubní tekutiny pomáhá odhalit celková onemocnění nebo patologické stavy jednoho

či více kloubů, neboť složení tekutiny se při těchto nálezích mění. První podezření na onemocnění je vizuální – otok kloubu, ztmavnutí kloubní tekutiny, zarudnutí kůže, které jsou doprovázeny ve většině případů funkčním omezením a bolestí, mnohdy výraznou.

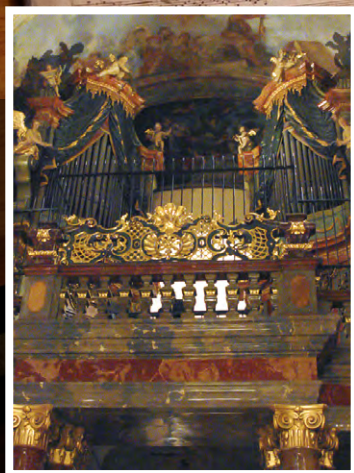
Po získání vzorku kloubní tekutiny lze již primárně odhadnout příčinu onemocnění. První dojem je opět vizuální – tekutina může být zkalená (přítomnost mikroorganismů), červená barva svědčí o přítomnosti krve, hodnotí se i viskozita (snížení vazkosti, např. u zánětu).

Vyšetření kloubní tekutiny **po stránce chemické** může odhalit kloubní záněty či infekce, kupříkladu snížením hodnot glukózy, zvýšením bílkoviny či koncentrace kyseliny močové. **Mikroskopické vyšetření** prokáže přítomnost bakterií

a odchylky v počtu buněk. Zvýšení počtu bílých krvinek pozorujeme např. u autoimunitních onemocnění, jako je revmatoidní artritida. Zvýšený počet červených krvinek může svědčit pro poruchu krevní srážlivosti, nadpočet eozinofilů se vyskytuje u lymfické boreliózy.

Další speciální vyšetření tekutiny může zjistit přítomnost různých krystalů, nebo i prokázat přítomnost mykobakterií při podezření na tuberkulózu. Patologické procesy, jež při výše uvedených nálezích v kloubech probíhají, mění složení synoviální tekutiny, která pak vlivem změny chemických vlastností poškozuje chrupavku s následným zrychleným opotřebením kloubu.

MUDr. Richard Branald, vedoucí lékaře Ortopedického oddělení I. chirurgické kliniky VFN a 1. LF UK



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 dovoluují pozvat na koncert v kostele svaté Kateřiny (v Kateřinské zahradě u Neurologické a Psychiatrické kliniky VFN a 1. LF UK, Praha 2).

Koncert se uskuteční

v úterý 29. března 2016 v 16:00 hodin

u příležitosti výročí narození Johanna Sebastian Bacha.

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



Jak se změnila forenzní toxikologie

Forenzní (soudní) toxikologie je vědecká disciplína, jež se zabývá toxickými účinky chemických látek na živý organismus a detekcí stop škodlivin (nox) v biologických vzorcích. Zatímco technologie, dostupné dnešním forenzním toxikologům, nesrovnatelně převyšují možnosti, existující v minulém a předminulém století, analytické výzvy zůstávají tytéž stejně jako otázky, které musejí řešit.

doc. Ing. Marie Balíková, CSc.,
Ústav soudního lékařství a toxikologie 1. LF UK a VFN

Forenzní toxikolog mj. pomáhá s určením diagnózy otravy v nejasných případech (zda o otravu vůbec jde a co je její příčinou), se zjištěním okolností a příčiny úmrtí či s interpretací pitevních nálezů. Spolupracuje také s orgány činnými v trestním nebo občansko-právním řízení, např. při posuzování řízení pod vlivem alkoholu a drog, kontrole profesní způsobilosti či ověřování opatrovnícké způsobilosti k výchově dětí v problematických rodinách ve vztahu k návykovým látkám.

ZAČÁTKY U OTRAVY ARZENEM

Počátek moderní analytické toxikologie, a tím i forenzní toxikologie je připisován španělskému lékaři Mathieu J. B. Orfilovi (1787–1853), který působil ve Francii. Jeho systematický přístup ke zkoumání pitevního materiálu vedl k toxikologickému důkazu, uplatněnému v roce 1840 u soudu s Marií Lafargeovou. Orfila dokázal, že příčinou úmrtí jejího manžela byla otrava arzenem. Stopy po organických jodech v biologických vzorcích byly v té době nedokazatelné. Extrakce organických jedů z biologického materiálu pomocí rozpouštědla – za účelem jejich detekce a identifikace – byla poprvé použita Jeanem S. Stasem (1813–1891), profesorem chemie v Bruselu, který tuto metodu aplikoval při dokazování

vraždy v soudním případě hraběte H. V. de Bocarmé. Ten v roce 1850 v obavách o dědictví otrávil svého slabomyslného švagra extraktem nikotinu podaným v nápoji.

Od té doby nastal obrovský vývoj v analytických technologiích, který stále pokračuje a umožňuje detekovat stále nižší množství škodlivin. Toxikologům jsou dostupné různé pomocné komerční imunochemické techniky, ale zejména flexibilní „in home“ metody plynové i kapalinové chromatografie (separační metoda, při níž se od sebe oddělují složky obsažené ve vzorku). Zlatým standardem se stala hmotnostní spektrometrie, jež stanovuje hmotnosti molekul a atomů po jejich převedení na ionty, měří zastoupení vzniklých iontů a díky tomu umožňuje identifikovat neznámé noxy v analyzovaném vzorku, popřípadě konfirmaci s velkou jistotou.

V HLAVNÍ ROLI KONFIRMACE!

Systematická toxikologická analýza při vyhledávání a identifikaci neznámé noxy stojí na základním požadavku – konfirmaci. To znamená potvrzení předběžného výsledku druhou nezávislou analytickou metodou s jiným fyzikálně-chemickým principem. Tím je nález obhajitelný odborně i právně. Odhalení předem neznámé škodliviny



je velkou výzvou při vědomí existence milionů chemických látek i toho, že původní forma noxy nemusí být ve zkoumaném vzorku vůbec dohledatelná a je třeba pátrat po metabolitech (produktech metabolismu).

VÝZVOU JSOU INTOXIKACE ILEGÁLNÍMI SYNTETICKÝMI DROGAMI

Spektrum škodlivin objevujících se v toxikologických vzorcích je ale proměnlivé v místě i v čase. Na legálním trhu jsou dostupná nová efektivnější a bezpečnější léčiva, na ilegálním se vynořují nové nebezpečné drogy, mj. cestou internetového obchodu. Subjektivní zážitky mezi uživateli „experimentátory“ se šíří hlavně na internetových fórech, seriózní poznatky o kinetice, dynamice a metabolismu drogy většinou chybí. Proto jsou výzkumné studie nových nox nepostradatelné, zejména tehdy, pokud stojí důkaz konzumace drogy právě jen na nálezu příslušných metabolitů, často v nepatrné koncentraci. Týká se to např. zatím svízelného odhalování abúzu a intoxikací četnými syntetickými kanabinoidy, kdy jsou zájemcům nabízeny obdobné látky, avšak s pozměněnou molekulární strukturou, s cílem uniknout sankcím při jejich nezákonném prodeji. +

Foto: CanStockPhoto

Foto: Petr Heřman

Poznejte s námi další zajímavé osobnosti

Se jménem 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze jsou spjata jména významných českých odborníků, mezi něž patří např. uznávaný onkolog profesor Pavel Klener, chirurg profesor Pavel Pafko či sexuolog docent Jaroslav Zvěřina. Z podnětu profesora Štěpána Svačiny, emeritního děkana 1. LF UK, vznikl již v roce 2000 cyklus besed zvaných Křeslo pro Fausta, který právě takové osobnosti představuje.



v říjnu

MUDr. RADKIN HONZÁK

Medicínu absolvoval v roce 1962 na FVL UK (dnešní 1. LF UK) v Praze, poté nastoupil do Psychiatrické léčebny v Kosmonosích. Po první atestaci vyhrál konkurz na místo konziliárního psychiatra v Ústavu pro výzkum výživy lidu v pražské Krči. Na klinickém oddělení zaměřeném na gastroenterologii se začal zabývat psychosomatikou a výzkumem stresu. Později se věnoval nefrologii a péči o dialyzované a transplantované pacienty. Po roce 1989 vedl deset let Oddělení lékařské psychologie, psychoterapie a psychosomatiky 1. LF UK, další dekádu působil na katedře psychiatrie IPVZ, odkud přešel na částečný úvazek do Psychiatrické nemocnice v Bohnicích.

Jeho publikační činnost se zaměřuje na psychosomatickou problematiku, jak dokazují i knihy, jež napsal pro laickou veřejnost. Z těch posledních jmenujme například: Babičku potkal jelen, Jak přežít léčení a Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření. K aktuálním otázkám se vyjadřuje na blogu www.aktualne.cz. Stále ho baví práce a lidé, ale ze všeho nejvíce jeho vnučky. Nesleduje televizi, chodí do divadla a rád čte knihy různých žánrů. Nejraději má poezii, humor a literaturu faktu. (MF)

DALŠÍMI HOSTY V KŘESLE PRO FAUSTA BUDOU:

- 28. ledna od 17.00 – **prof. MUDr. Jan Bartoníček, DrSc.**, přednosta Kliniky traumatologie pohybového aparátu 1. LF UK a ÚVN Praha
- 25. února od 17.00 – **Ing. Radim Jančura**, ředitel společnosti Student Agency
- 31. března od 17.00 – **Jáchym Topol**, básník, spisovatel, překladatel

v listopadu

DOCENT RADIM KOČVARA

Pochází z lékařské rodiny. Na FVL UK promoval v roce 1975. Krátce po návratu ze základní vojenské služby nastoupil do nově otevřené budovy Urologické kliniky v Praze na Karlově, dnes Urologické kliniky 1. LF UK a VFN. Od počátku 80. let se věnoval metabolickým poruchám urolitiázy (ledvinových kamenů). Postupně se zaměřil na dětskou urologii a v roce 1995 se stal vedoucím Dětského oddělení Urologické kliniky. O dva roky později obhájil habilitační práci na téma lalokových uretroplastik. Od roku 1995 je vedoucím Subkatedry dětské urologie IPVZ.

Hlavní oblastí jeho odborného zájmu i předmětem nejvýznamnějších publikací a ocenění jsou urolitiáza, rekonstrukce struktur a vrozených vad močové trubice, problematika varikokély (rozšíření žil v oblasti šourku) a laparoskopické operace v dětské urologii.

Je ženatý, má dcery Jiřinku a Libušku a vnuka Toníka. Od mládí rád chodí po horách, dlouho hrál rekreačně basketbal, má rád knihy zejména s historickou tematikou a mnoho času věnuje chalupě a své rodině. (MF)





Jednička na největším vědeckém festivalu v ČR



O nádorech prostaty ve Faustáku přednášel profesor Tomáš Hanuš.

Interaktivní výstavou Medicína v simulacích zahájila 1. lékařská fakulta UK již 15. ročník festivalu Týden vědy a techniky. Zájemcům o vědu jsme v prostorách Akademie věd ČR nabídli simulovanou ordinaci, kde si mohli vyzkoušet měření EKG, dozvědět se leccos o srdečních arytmiích, pod dohledem zdravotních sester natrénovat správný odběr krve a se stomatology podniknout prostřednictvím intraorální kamery „výlet“ do vlastních úst. Studenti všeobecného lékařství ukazovali první pomoc a rozdíl mezi zachraňováním dospělého člověka a malého dítěte. Nechyběl ani laparoskopický

trenažér a ukázka operace „klíčovou dírkou“. **Během celého dne naši výstavu navštívilo asi 500 zájemců o vědecké poznatky – Jednička tedy patřila mezi jednu z nejnavštěvovanějších expozic.**

Naše fakulta během festivalu připravila také řadu pozoruhodných přednášek, jež se konaly ve Faustáku, Akademickém klubu 1. LF UK. Poslechnout jste si mohli diskuzi o problematice závislosti na nikotinu, kde docentka Eva Králíková probírala důvody, proč navždy přestat kouřit a jaké jsou dostupné cesty k tomuto cíli. Profesor Tomáš Hanuš

rozebíral současné možnosti diagnostiky a terapie nádorů prostaty a docent Antonín Pařízek hovořil o předčasných porodech, které představují jeden z nejzávažnějších porodnických problémů v ČR. Poslední přednáška patřila profesorovi Michalu Miovskému a návykovým látkám v historickém kontextu.

Týden vědy a techniky 2015 byl úspěšný a získal pozornost médií i veřejnosti – jen v Praze ho navštívilo okolo 45 000 zájemců o vzdělání. Již nyní se na vás těšíme opět v listopadu 2016! (ZUB)



Zájemci si na interaktivní výstavě mohli vyzkoušet ošetřování různých druhů ran.

Vyšla nová publikace Křeslo pro Fausta 2015

Rozhovory se všemi hosty besedy 1. LF UK z uplynulého roku jsou shrnuty v novém vydání publikace Křeslo pro Fausta 2015. V knize najdete rozhovory Marie Retkové s významnými osobnostmi z akademického prostředí i z veřejného a kulturního života. Byli jimi **Pavel Kohout**, autor řady próz a divadelních her; **profesor Štěpán Svačina**, předseda České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně; **PhDr. Ondřej Neff**, novinář a spisovatel, spoluzakladatel Českého klubu skeptiků Sisyfos; **Michael Kocáb**, osobnost české hudební



i politické scény; **profesor Martin Šámal**, přednosta Ústavu nukleární medicíny 1. LF UK; **Karel Hvíždala**, český novinář, dramatik a spisovatel; **profesor Jiří Beneš**, přírodovědec, biofyzik a lékař, přednosta Ústavu biofyziky a informatiky 1. LF UK; **MUDr. Radkin Honzák**, známý psychiatr a popularizátor psychiatrie z Ústavu všeobecného lékařství 1. LF UK, a **docent Radim Kočvara, CSc.**, přední odborník v oblasti dětské urologie z Urologické kliniky 1. LF UK a VFN. *Knihu vydává nakladatelství Galén. (EH)*

Foto: Petr Hejman

Zdroj: Josef Vinař. Obrazy z minulosti českého lékařství, Praha 1959

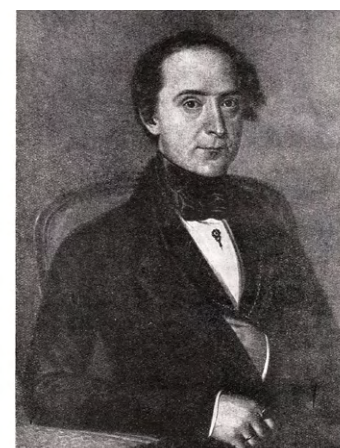
Josef Arnošt Ryba – profesor očního lékařství

„Hej mistře, vstaň bystře“ – první slova České mše vánoční známe všichni, představují neodmyslitelnou součást našich Vánoc. **Málokdo však ví, že rožmitálský kantor Jakub Jan Ryba byl otec šesti dětí, z nichž nejstarší syn, Josef Arnošt, vystudoval medicínu a působil jako profesor očního lékařství v naší Všeobecné nemocnici.**

Již v mládí si zapsal do deníku, že „se cítí být povolán k vyšším studiím“. A při rozhodování o směru univerzitního studia poslechl svého otce, jenž mu radil: „Teolog, jurista nebo medik – tyto tři stavy jsou v našem světě nejdůležitější.“ Josef se rozhodl pro medicínu

a od počátku ho zajímalo oční lékařství. Vypravil se nejprve do Vídně za tam působícím Čechem Jiřím Procháskou, profesorem fyziologie, který za dobu své praxe provedl na 3000 operací šedého zákalu. Nakonec se ale zapisuje na pražskou fakultu. Studoval v nelehkých existenčních podmínkách. V roce 1815 tragicky umírá jeho otec a Ryba dostuduje jen díky pomoci pražského arcibiskupa Václava Chlumčanského z Přestavlk, který mu zaplatil poplatky za rigorózní zkoušky.

Po promoci působí krátce jako asistent oční kliniky u profesora Fischera, pak přijímá místo osobního lékaře hraběte Desfourse. S ním cestuje, ve Vídni si rozšiřuje vzdělání návštěvami oční kliniky. Potom odchází do funkce zemského očního lékaře, jež byla zřízena a placena českými stavy pro ošetřování nemajetných pacientů.



Josef Arnošt Ryba (1795–1856), profesor očního lékařství

A konečně nastupuje na oční kliniku, založenou v Praze roku 1818. Klinika našla své místo ve východním traktu Všeobecné nemocnice ve druhém patře.

Ryba operuje, přednáší, buduje čítárnu pro studenty i lékaře, řídí vydávání fakultního časopisu. Stává se váženou osobností. V roce 1846 je zvolen děkanem pro školní rok

1847/1848. Zastává tuto funkci v neklidných měsících revolučního roku rozvázně a odpovědně, což bylo všeobecně uznáváno a oceňováno.

Svémi současníky – kolegy i pacienty – byl líčen jako čestný muž, pilný lékař, vzdělaný odborník, zručný operátor

a bystrý klinický pozorovatel. Proslul také svým zájmem o filozofii a matematiku. Vystupoval vždy skromně až nesměle, sám se neprosazoval, čekal, až ho ocení jiní.

V Praze nalezl domov u manželů Veselých, se kterými se velmi sblížil. V roce 1841 ho požádali, aby se stal svědkem na svatbě jejich dcery Rozálie, jež po dvou letech ovdověla a s roční dcerkou se vrátila k rodičům. Rok poté se Ryba stal ze svědka ženichem. Rozálie se za něho provdala a Ryba její dcerku adoptoval. Narodily se jim další tři dcery a také syn Mikuláš, jenž se rovněž rozhodl pro profesi lékaře.

Josef Arnošt Ryba v domě Veselých umírá 1. března 1856. V tomto roce vzpomínáme 220 let od jeho narození.

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

KALENDÁRIUM UDÁLOSTÍ SPJATÝCH S 1. LF UK A VFN

říjen

KAREL GAWALOWSKI (21. 7. 1890 – 15. 10. 1965), PROFESOR DERMATOVENEROLOGIE

Před padesáti lety zemřel významný představitel naší dermatovenerologie. Vědecky se zabýval například problematikou kožní a uzlinové tuberkulózy. Medikům a lékařům dal výborné učebnice. Zasloužil se mj. o vybudování Masarykova ústavu pro léčení lupusu v Praze.

listopad

JOSEF LUKÁŠ (1. 7. 1902 – 5. 11. 1975), PROFESOR GYNEKOLOGIE A PORODNICTVÍ

Uplynulo čtyřicet let od smrti známého gynekologa a porodníka. Věnoval se rozvoji svého oboru s využitím progresivních poznatků hematologie, fyziologické chemie, fyzikální terapie, radiologie i bakteriologie. Byl spoluautorem moderních učebnic porodnictví a gynekologie.

prosinec

JIŘÍ KRÁL (8. 10. 1899 – 27. 12. 1995), PROFESOR VNITŘNÍHO LÉKAŘSTVÍ

Jsou tomu již dvě desetiletí, co zemřel světově uznávaný odborník tělovýchovného lékařství. V roce 1947 u nás založil první ústav a katedru tohoto oboru. Se spolupracovníky také napsal první učebnici tělovýchovného lékařství na světě, nazvanou Klinika tělovýchovného lékařství, Praha 1956. **(LH)**



Před 175 lety se VFN dočkala významného rozšíření

Pražská všeobecná nemocnice na Karlově náměstí otevřela své brány pacientům na přelomu let 1790 a 1791. Bylo pro ně připraveno 300 lůžek. Brzy se však ukázalo, že tato kapacita nestačí, a začalo se jednat o jejím stavebním rozšíření.

doc. PhDr. Ludmila Hlaváčková, CSc., Ústav dějin lékařství a cizích jazyků 1. LF UK

Menší stavební úpravy probíhaly od počátku 19. století, ale od třicátých let se začalo jednat o výrazném zvýšení počtu lůžek. Jednání mezi ředitelstvem nemocnice, Českým guberniem – nejvyšším zemským úřadem, do jehož kompetence spadaly i záležitosti zdravotní a školské –, a příslušnými vídeňskými úřady se táhla jako obvykle dlouho. **Vedení nemocnice mělo významnou oporu v nejvyšším zemském zdravotnickém úředníkovi, protomedikovi Ignáci Nádherném (1789–1867).** Tento profesor státního lékařství, mimořádně schopný a prozíravý odborník i organizátor, se neobyčejně zasloužil o zlepšení situace na pražské lékařské fakultě a veřejné zdravotní služby v Praze i na venkově.

Rozšíření všeobecné nemocnice pokládal za mimořádně důležité nejen s ohledem na stále rostoucí počet pacientů, ale i proto, že tato

instituce byla od školního roku 1791/92 centrem klinické výuky pro posluchače pražské lékařské fakulty. Stavba nového křídla byla povolena v červnu 1837 a následujícího roku se začalo budovat. Do konce roku 1839 byl průčelní trakt nemocnice – od dnešního vchodu směrem na východ – rozšířen o dvoupatrové křídlo až k tehdejší ulici Větrnické.

NOVÁ LŮŽKA, POSLUCHÁRNÝ I OPERAČNÍ SÁL

Hlavní pražské noviny Prager Zeitung věnovaly rozšíření nemocnice v prosinci 1839 anonymní článek na tři pokračování. Psaly v něm o „velkolepé stavbě“ nutné pro rostoucí počet pražského obyvatelstva i pokroky lékařské vědy, které potřebují nové kliniky. Autor neváhal prohlásit – zřejmě poněkud nadneseně –, že všeobecná nemocnice se stala po přestavbě jednou z nejimpozantnějších bu-

dov Prahy. V této přístavbě získala navíc 120 lůžek, novou přijímací kancelář v přízemí, byty zaměstnanců, kuchyň, skladiště a další.

Nejdůležitější však bylo, že se velmi zlepšily prostorové podmínky klinik. V přízemí byly místnosti pro patologickou anatomii a soudní lékařství s amfiteátrems posluchárny pro 180 posluchačů. V prvním patře byl chirurgický operační sál, který byl zároveň využíván jako posluchárna, ve druhém patře byla obdobná posluchárna, určená pro přednášky z vnitřního lékařství, a operační sál oční kliniky. Nechyběly ani pokoje pro lékaře a asistenty klinik.

ZNÁTE NÁPIS NAD VCHODEM NEMOCNICE?

O tomto významném stavebním rozšíření všeobecné nemocnice nás dodnes informuje i latinský nápis na jejím průčelí. Po otevření v roce 1790 bylo nad vchodem uvedeno „Saluti aegrorum Josephus II. Leopoldus II. MDCCXC“ – tedy „Pro blaho nemocných Josef II. a Leopold II. 1790“. Otevření nemocnice se však Josef II. nedožil, zemřel 20. února téhož roku.

Uvedený nápis byl po přístavbě v roce 1839 rozšířen do dnešní podoby a také připomíná tehdejšího panovníka – „Auxit et amplificavit Ferdinandus I. MDCCCXXXIX“. Tedy „Rozšířil a zvelebil Ferdinand I. 1839“. Nové východní křídlo začalo sloužit svému účelu na počátku následujícího roku. +



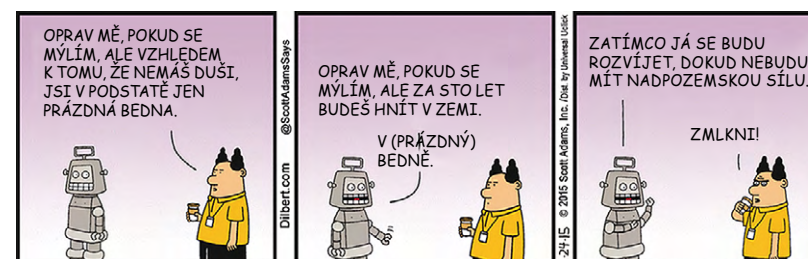
FOTOKVÍZ

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

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

◀ Fotografie z minulého čísla: Tímto znakem je ozdoben Herzův dům.

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



Zpátky do školních lavic!

Víte, co je delirium tremens, odvykací stav, kam zařadit závislost na internetu či posílání SMS zpráv?

1 | Držení omamné a psychotropní látky v množství větším než malém je:

- a) přestupek
- b) trestný čin
- c) bez postihu, s výjimkou držení kokainu a heroinu

2 | Delirium tremens se nazývá „tremens“, protože:

- a) postižený halucinuje bílé myšky
- b) postižený obvykle umírá při třetím záchvatu
- c) postižený má svalový třes

3 | Odvykací stav je:

- a) počáteční přízpůsobení v terapeutické komunitě
- b) stav po odnětí drogy vyvolávající závislost
- c) úzkost rodičů po „vylétnutí“ dítěte z hnízda“

4 | Závislost na internetu, chattingu, posílání SMS zpráv apod. je jako psychická porucha:

- a) zařazena mezi nutkavé chování
- b) zařazena mezi závislosti na návykových látkách
- c) není oficiálně uznávána

5 | Výměna jehel a stříkaček se v ČR neprovádí:

- a) ve městech menších než 10 000 obyvatel
- b) ve věznicích
- c) u osob infikovaných virem HIV

6 | Rodičům dětí se doporučuje:

- a) aby doma nemluvili o drogách a jejich užívání
- b) aby doma stanovili jasná pravidla užívání alkoholu a nikotinu
- c) aby dětem důvěřovali a nepletli se do toho, s kým tráví volný čas

Autor: Mgr. et Mgr. Amalie Pavlovská z Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN



Ulice U Nemocnice, ve které se nachází hlavní areál VFN.

Foto: archiv VFN

Foto: archiv VFN



pro nejmenší

MASOPUST PŘICHÁZÍ

Oslavte, děti, přicházející masopust. Vytvořte si s rodiči masky a zapojte se do veselého průvodu maškar ve svém kraji. Na této stránce můžete vybarvit obrázky, naučit se dětskou hru či dát rodičům nebo kamarádům hádanky.

HÁDANKA

Vaří se to, peče se to,
smaží se to, nejí se to.

(odpověď od dítěte)



HÁDANKA

Běží to v potoku od roka do roku
a vždycky dopředu a nikdy dozadu.
Pověz mi, proroku, co to je?

(epos)

HRA NA LIŠKU

Děti udělají kolo a drží se za ruce.

Uprostřed stojí liška. Z kola volají jeden po druhém na lišku:

„Liško, liško, umyj se!“

„Liško, liško, utři se!“

„Liško, liško, obuj se!“

„Liško, liško, ustroj se!“

„Liško, liško, modli se!“

Liška dělá všechno, co jí říkají. Naposledy volají:

„Liško, liško, trhej zámky!“

Liška se snaží rozrazit kruh dětí, aby utekla. Pokud se jí to podaří, utíká a ostatní za ní. Kdo ji chytí, je liškou.

(stará dětská hra původem z Čech)



AKČNÍ LETÁK

Všeobecná fakultní
nemocnice
v Praze

Pharmaton® Geriavit
ENERGIE PRO ZDRAVÝ ŽIVOT!

100 + 30 měkkých tobolek



AKČNÍ CENA
890 Kč

Pomáhá:

- posilovat odolnost organismu
- při únavě, stresu a vyčerpání
- zlepšovat fyzickou a psychickou kondici

Před použitím si přečtěte pečlivě příbalovou informaci!
Výdej léčivého přípravku možný i bez lékařského předpisu.
Léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Léčivá látka ženšenový výtažek G115.

Pharmaton®
Geriavit

Lékárny VFN

U Nemocnice 2, Praha 2
Ke Karlovu 6, Praha 2
Karlovo nám. 32, Praha 2

(hlavní vstup do VFN)
(budova Urologické kliniky)
(budova A Fakultní polikliniky)
(budova B Fakultní polikliniky)

Po-Pá 7.00-18.00
Po-Čt 8.00-17.00, Pá 8.00-15.30
Po-Pá 8.00-15.30
Po-Čt 8.00-18.00, Pá 8.00-15.30

Tel.: 224 963 295
Tel.: 224 967 609
Tel.: 224 966 464
Tel.: 224 966 701

Užívejte léčivé přípravky pouze tehdy, pokud pociťujete příznaky, pro které jsou určeny a po konzultaci s lékařem nebo lékárníkem. Léčivé přípravky omezené při výdeji na lékařský předpis (recept) užívejte výhradně podle doporučení lékaře. Účelem tohoto materiálu není zvýšení spotřeby, výdeje ani předepisování léčivých přípravků. Nenabádáme Vás k nevhodnému, nepřiměřenému ani neopodstatněnému užívání léků. Vždy si pečlivě prostudujte příbalový leták, účinky a použití léků konzultujte s lékařem nebo lékárníkem. Nabídka platí do vyprodání zásob. Za tiskové chyby neručíme.



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



1. Dělnářské 1. lékařské fakulty - úřední budova,
Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky
Fakultní výzkumné laboratoře
2. Dělnářské 2. lékařské fakulty - vchod Na Bojišti 3
3. Neurologická klinika (Vnitřní ul.)
4. Ústav čichu a jazyků a dějin lékařství (dějiny lékařství),
Ústav vědeckých informací (knihovna a studovna),
Ústav biochemie a experimentální onkologie,
Ústav biofyziky a informatiky,
Ústav nukleární medicíny
5. Ústav patologické fyziologie
6. Anatomický ústav
7. Ústav tělovýchovného lékařství,
Ústav tělesné výchovy
8. III. interní klinika - klinika endokrinologie a metabolismu,
8a. Ústav klinické a experimentální hematologie
9. Ústav dějin lékařství a cizích jazyků (cizí jazyky),
Ústav pro humanitní studia v lékařství,
Ústav sociální medicíny a veřejného zdravotnictví,
Akademický klub 1. LF
10. II. chirurgická klinika - kardiovaskulární chirurgie
11. II. interní klinika - klinika kardiologie a angiology
12. I. interní klinika - klinika hematologie
13. Klinika anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny
14. Dermatovenitologická klinika, klinika nefrologie
15. Transfúzní oddělení
16. Interní klinika - klinika hematologie
17. Interní klinika - klinika endokrinologie a metabolismu
18. Chirurgická klinika - celostní a obecné chirurgie
19. I. chirurgická klinika - břišní, hrudní a úrazová chirurgie,
Radiodiagnostická klinika
20. Radiodiagnostická klinika, Onkologická klinika
21. Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky,
Oddělení ORL
22. Oční klinika, Onkologická klinika
23. IV. interní klinika - klinika gastroenterologie a hepatologie
24. Na Hradě - ředitelství Všeobecné fakultní nemocnice
25. Psychiatrická klinika
26. Onkologicko-porodnická klinika, Neonatologické oddělení
27. Klinika dětského a dorostového lékařství,
Ústav dědičných metabolických poruch,
Ústav imunologie a mikrobiologie
28. Ústav soudního lékařství a toxikologie (toxikologie)
29. Hlavní ústav - Ústav patologie
30. Ústav soudního lékařství a toxikologie (soudní lékařství)
31. Ústav hygieny a epidemiologie
32. Ústav imunologie a mikrobiologie (imunobiologie)
33. III. klinika infekčních a tropických nemocí (tropická medicína)
34. Fyziologický ústav
35. Klinika rehabilitačního lékařství
36. Ústav všeobecného lékařství
37. Ústav pro histologii a embryologii,
Farmakologický ústav
38. Ústav buněčné biologie a patologie
39. Ústav pro dějiny lékařství a medicíny
40. Ústav pro dějiny lékařství a medicíny
41. Ústav pro dějiny lékařství a medicíny