

## Jak žít s vysokým tlakem ?



*Srdce* dostalo naději

*Co by měl hypertonik vědět*

*Enzymy* při vrcholných sportovních výkonech

Na návštěvě u výherců soutěže

*o cestu do Ameriky*

*Domov Sue Ryder* otevřen

# Srdce dostalo naději

*Dlouhá léta přetrvával v medicíně názor, že srdce je nedotknutelné a že člověk se srdeční vadou je odkázán osudu. Až po druhé světové válce udělala medicína obrovský skok a chirurgové se odvážili k srdečním operacím. U nás tu první provedl v Hradci Králové 9. dubna 1951 profesor Jan Bedrna. Šlo o operaci mitrální chlopně, kterou ovšem bylo nutno provést na zavřeném tepajícím srdci.*

*„Rád vzpomínám na to,“ říká náš dnešní host profesor MUDr. Jaroslav Procházka, „že mne můj učitel vzal s sebou. Při všech těchto operacích jsem asistoval a stal jsem se očítým svědkem po pravdě historické události.“ Od té doby uběhlo mnoho let. Profesor Jaroslav Procházka se stal jedním z našich předních chirurgů v oblasti srdeční a hrudní chirurgie, byl přímým účastníkem rozvoje tohoto oboru, který za jeho působení vyrostl z dětských střívků do dospělosti. Z prvních krůčků dospěl až k transplantacím. Působil v Hradci Králové a za svůj život provedl na 12 tisíc operací. Kdyby se všichni jeho pacienti shromáždili, vytvořili by okresní město. A jak na toto životní období vzpomíná profesor sám?*



„Chirurgická léčba srdečních vad je jedním z nejmladších nástavbových oborů chirurgie. Když jsem v r. 1939 nastoupil svou chirurgickou dráhu, operativní léčba srdečních vad ještě neexistovala. Měl jsem to štěstí, že jsem mohl celou následující úchvatnou etapu rozvoje nového oboru sledovat a aktivně se na ní podílet.

Staří chirurgové se domnívali, že srdce je orgán, jehož se nemůže lidská ruka dotknout. Názor na nedotknutelnost tohoto orgánu se začal pozvolna měnit, když se v r. 1890 podařilo poprvé zašít bodnou ránu srdce. Poranění srdce postupem doby na celém světě, i u nás, úspěšně ošetřila řada chirurgů. To se však ještě nedalo mluvit o srdeční chirurgii.

Byly šťastné země, které nepoznaly politickou nestabilitu nebo války, přesto se i v mírových podmínkách dobré myšlenky uskutečňovaly velmi pomalu. Už v roce 1907 navrhl americký chirurg J. C. Munro podvazovat otevřenou tepennou dučej (vrozenou vadu spojky mezi aortou a plicnicí). Ale až v roce 1938 se podařilo Grossovi z Bostonu tuto spojku podvázat. O šest let později Crafoord (Stockholm) a těsně po něm Gross úspěšně operovali zúžení aorty. Byl to počátek rozvoje srdeční chirurgie.

Otevřenou tepennou dučej u nás poprvé operoval Jan Bedrna a navíc jako první u nás s úspěchem operoval zúžení dvojejpé chlopně revmatického původu. Tyto kroky povzbudily zájem o srdeční chirurgii, již se začali věnovat také J. Navrátil v Brně, E. Polák a B. Špaček v Praze, V. Rapant v Olomouci a Č. Vohnout v Ostravě. Všechny tyto operace se tehdy prováděly za kontroly zraku na otevřeném srdci. Přístroje pro mimotělní oběh byly uvedeny do klinické praxe teprve v r. 1955 v USA a u nás v letech 1957-58 v Brně, Praze a Hradci Králové.

Bedrna se, bohužel, nedožil operací v mimotělním oběhu. Tak pro nás zbyl těžký úkol nejen pokračovat v jeho práci, ale navíc rozšiřovat to, co za svého života vykonal.

Bylo nutno vyvinout metody, které by umožňovaly operovat srdeční vady na netepajícím, zastaveném a zraku přístupném srdci. Cesty byly dvě. Buď podchlazení operovaného na 28 °C, nebo použití mimotělního oběhu. Podchlazení umožňovalo přerušit krevní oběh na 10 minut. V tak krátké době bylo možno korigovat nepříliš závažné srdeční vady. Byla to dobrá škola pro následující vývojovou etapu kardiologie, kdy byly vyvinuty a uvedeny do běžné klinické praxe přístroje pro mimotělní oběh. Ty umožňují vyřadit operované srdce z činnosti a řešit i velice komplikované srdeční vady. V padesátých letech jsme neměli možnost získat západní přístroje, a proto jsme s pomocí techniků některé zkonstruovali sami. Po předchozím ověření na laboratorních zvířatech je bylo možno bezpečně použít v klinické praxi. Situace se zlepšila, když bylo možné nakoupit osvědčené zahraniční přístroje.

Počáteční zkušenosti uspišily další rozvoj kardiologie a transplantací srdce. V té době se u nás začaly systematicky věnovat kardiologii pouze čtyři pracoviště. Dnes připadá na našich deset milionů obyvatel devět úzce specializovaných kardiologických klinik a ústavů, kde je poskytována péče na stejné úrovni jako v zahraničí. Věřím, že udržíme krok se světem nejen v odborné úrovni, ale i v počtu operovaných pacientů.“

„Významný přínos prof. MUDr. Jaroslava Procházky, DrSc., české kardiologii ocenil přední český medailér Milan Knobloch



(str. 5)



(str. 14)

**Host** „Srdce dostalo naději“  
Prof. Jaroslav Procházka,  
jeden ze zakladatelů srdeční  
chirurgie u nás. 2

**zdravé bydlení** Lépe a zdravě bydlet. 4

**editorial** Zlata Adamovská.  
Na návštěvě  
u výherců soutěže  
o cestu do Ameriky. 5

**hlavní téma** Prof. Zdeněk Fejfar:  
„Život s hypertenzí“  
(Co víme o krevním tlaku  
a zálučnosti hypertenze). 6

**rozhovor** S prof. Jiřím Widimským  
na téma „Co by měl  
hypertonik vědět“. 8

**systemová  
enzymoterapie** Enzymové léky při vrcholných  
sportovních výkonech.  
Rozhovor s předním  
českým sprinterem  
Ivanem Šlehobrem. 10

**životní  
prostředí** Joulinka učí šetřit energii  
(nové multimediální hry  
na našem trhu). 12

**zprávy** Domov Sue Ryder otevřen  
(reportáž ze slavnostního  
otevření první etapy přestavby  
Michelského dvora v Praze). 14



(str. 4)



(str. 12)



(str. 5)

# Lépe a zdravě bydlet



Nedílnou součástí toho, jak žít zdravě, je zdravě bydlet. Jinak řečeno: zdravá rodina potřebuje také zdravý, současným požadavkům odpovídající byt. Víme, že to v našich podmínkách není nijak jednoduché. Bytová výstavba se rozbíhá jen velmi pomalu a ceny bytů a rodinných domů jsou pro průměrnou rodinu téměř nedostupné. Ale přesto existují možnosti, které cestu k získání nového anebo modernizaci starého bytu usnadňují. Jednou z nejučinnějších je stavební spoření.

Stavební spoření má ve světě mnohaletou tradici a také u nás je jednou z nejvýhodnějších forem spoření i získání úvěru na bydlení. Přesvědčily se o tom už milióny lidí. V České republice existuje řada stavebních spořitelen, ale jen některé z nich se těší zvláště velkému zájmu občanů. Má to zajisté své důvody. K těm nejoblíbenějším a nejaktivnějším stavebním spořitelnám patří Všeobecná stavební spořitelna Komerční banky.

Pyramida je už po tisíciletí symbolem stavitelství. Stala se zároveň symbolem Všeobecné stavební spořitelny Komerční banky i jejího největšího akcionáře, druhé největší stavební spořitelny v Německu BHW. Ta má za sebou více než sedmdesátileté zkušenosti s financováním bydlení. Jako první německá stavební spořitelna vstoupila s velkým úspěchem na německou burzu a při provedeném ratingu mezinárodní agentury Standard and Poor's Rating Ltd. získala pro dlouhodobé závazky rating „AA“, což znamená mezinárodně vysoce uznávané hodnocení. I to je dokladem skutečnosti, že BHW představuje solidní základnu, na kterou se mohou i klienti Všeobecné stavební spořitelny Komerční banky spolehnout.

Všeobecná stavební spořitelna Komerční banky oslavila koncem loňského roku páté narozeniny. Svou obchodní činnost zahájila jako čtvrtá stavební spořitelna v České republice 16. prosince 1993. Za tu dobu si získala důvěru

430 000 klientů. Jednak proto, že nabízí jistotu danou stabilitou akcionářů (50% německá stavební spořitelna BHW, 40% Komerční banka a.s., 10% Česká pojišťovna), jednak díky kvalitní a nápadité činnosti a profesionální úrovni svých pracovníků.

Přestože výchozí podmínky jsou pro všechny stavební spořitelny u nás stejné, Všeobecná stavební spořitelna Komerční banky poskytuje řadu atraktivních programů a nabídek. Ojedinelý je např. **tarif 40:60**, který přináší výhody v případě čerpání úvěru ze stavebního spoření i tzv. Rychlé půjčky. K nároku na úvěr stačí pouze 40% úspor, zatímco u ostatních našich stavebních spořitelen je to o deset procent více. Všeobecná stavební spořitelna Komerční banky od počátku činnosti poskytla úvěr už 29 000 klientů v celkové částce 5 mld. Kč. Zájem klientů radí v tomto směru Všeobecnou stavební spořitelnu Komerční banky na druhé místo v žebříčku stavebních spořitelen u nás.

V současné době je nejoblíbenějším produktem Všeobecné stavební spořitelny Komerční banky **JUNIOR Program**, jehož hlavní výhodou je to, že mladí klienti platí pouze poloviční poplatek za uzavření smlouvy. Vedení účtu mají zdarma a nemusejí se o nic starat, protože stavební spořitelna je do programu zařadí automaticky. V JUNIOR Programu spoří už 50% klientů stavební spořitelny.

**PRIVATIZAČNÍ Program** je určen všem, kteří potřebují získat prostředky na koupi družstevního, státního či podnikového bytu do osobního vlastnictví. Stačí složit pouze 20% cílové částky a požádat o zvýhodněnou formu Rychlé půjčky.

**RENOVAČNÍ Program** umožňuje využít výhod stavebního spoření při údržbě a opravách domů.

Všeobecná stavební spořitelna Komerční banky nabízí i další zajímavé projekty a programy. Samozřejmě při zachování všech ostatních výhod stavebního spoření: státní příspěvek ve výši 25% z ročně nasporené částky, 3% úroků od spořitelny s 50% úrokovým zvýhodněním při nečerpání úvěru, pojištěné vklady a nezdaněné výnosy. Vzhledem k tomu, že jde o široký okruh poměrně složitých otázek, k jejichž vysvětlení zdaleka nestačí jedna stránka našeho časopisu, rozhodli jsme se postupně s nimi seznamovat v dalších číslech Zdravé rodiny. V duchu loga Všeobecné stavební spořitelny Komerční banky „Abyste rychleji bydli lépe“ - a my k tomu dodáváme - „a také zdravěji“.

## K D E M O D R O U P Y R A M I D U N A J D E T E



**CENTRÁLA VSS KB**  
Bělehradská 128  
120 21 Praha 2  
tel.: 02/22 82 41 11  
fax: 02/22 82 42 58

**STŘEDNÍ ČECHY**  
Na Pankráci 57  
140 00 Praha 4  
tel.: 02/81 22 05 81  
tel.: 02/61 22 05 85

**PRAHA**  
Domažlická 5  
130 92 Praha 3  
tel.: 02/66 01 83 23

**VÝCHODNÍ ČECHY**  
Havlíčková 13  
541 01 Trutnov  
tel.: 0439/83 00 57-8

**ZÁPADNÍ ČECHY**  
Bezručova 17  
301 00 Píseň  
tel.: 019/723 70 25-8

**JÍŽNÍ ČECHY**  
Karla IV. 3  
370 01  
České Budějovice  
tel.: 038/835 07 77

**SEVERNÍ ČECHY**  
Pražská 7/5  
460 01 Liberec 1  
tel.: 048/510 27 07-8

**SEVERNÍ MORAVA**  
Muglinovská 10  
702 80 Ostrava  
tel.: 069/22 39 55

**JÍŽNÍ MORAVA**  
Slovákova 11a  
Kounicova 29  
602 00 Brno  
tel.: 05/41 24 18 83

**STŘEDNÍ MORAVA**  
Dolní náměstí 51  
772 00 Olomouc  
tel.: 068/523 04 01  
068/523 03 98

**ČESKOMORAVSKÝ REGION**  
Židovská 1  
586 01 Jihlava  
tel.: 066/732 09 77

V pobočkách a expoziturách Komerční banky, u jednatelů České pojišťovny a u dalších smluvních partnerů. Informace najdete i na Internetu <http://www.vsskb.cz>

**T**ak už je to zase tady. Nová předsevzetí, nové plány, nové sny. Jako každoročně se začátkem nového roku. Jako bychom chtěli smazat všechno špatné, všechno, co se nám nepovedlo, jako bychom věřili, že vstup nového roku do našeho života něco změní, přinese cosi nového.

Omyl. Něco změnit můžeme jen my sami. Jen na nás záleží, jestli se naše předsevzetí uskuteční. Věřím, že u spousty z vás je obsahem novoročních předsevzetí a plánů starat se o vlastní zdraví lépe než dosud, snažit se myslet na své zdraví víc než na svá auta a chaty. A nejen myslet, ale taky pro to něco udělat. Samozřejmě dřív, než bude pozdě.

Potkala jsem před pár dny svého letitého, kdysi velmi bohémského kamaráda. Teď seděl v divadelním klubu při sodovce, zoufale hledal v jídelním lístku, které jídlo by mohlo odpovídat přísné dietě, kterou mu lékaři na-



řídili na vysoký krevní tlak a dramaticky zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi. Vám všem, které by takové problémy mohly jednou trápit anebo už dokonce trápí, je určeno dnešní číslo věnované kromě jiného hypertenzi a kardiovaskulárním chorobám. Speciálně po vánočních svátcích a Silvestru by vám rady našich špičkových odborníků na tyto choroby měly přijít vhod.

Náš časopis vstupuje do třetího ročníku.

Přála bych si, abychom vám byli i po celý letošní rok dobrými rádci na cestě za zdravím. Přeji vám ho co nejvíc, k tomu hodně lásky, tolerance a odhodlání překonat všechny překážky.

*Zlata Adamovská*

## Na návštěvě u výherců soutěže o cestu do Ameriky



Paní Jana Bílková pochází z Víru v okrese Žďár nad Sázavou, ale v poslední době střídavě bydlí u svého přítele ve Zbraslavi u Brna. Tam ji také zastihla zpráva o tom, že právě ona byla vylosována jako hlavní výherkyně soutěže časopisu Zdravá rodina. „Nemohli jsme tomu uvěřit. První dny jsme ani pořádně nespali, jak jsme byli rozrušeni,“ říká paní Bílková a její přítel Jaroslav Borůvka dodává, že hned si koupili šampaňské, aby to oslavili.

Štěstí se na ně usmálo po zásluze, protože oba v minulých letech zažili nemálo smutku. Paní Bílkové zemřel před 3 lety manžel. Pocházel z Blanenska a zamiloval si Vířskou přehradu, kam se přistěhoval za manželkou. Infarkt ho zastihl na břehu přehrady, v místech, která měl rád a kde si přál zemřít. Bylo mu teprve 53 let. Také pan Borůvka ovdověl. Manželka - zdravotní sestra v Brně - zemřela ve věku pouhých 49 let.

Jana Bílková a Jaroslav Borůvka se seznámili před rokem v lázních. „Hrozně jsme si padli do oka, máme stejné zájmy - luštíme kvízy a křížovky, děláme spolu na zahradě, hrozně rádi tancujeme, milujeme dechovku a jsme rádi veselí,“ svěčuje se paní Bílková. Její přítel přitakává slovy: „Zatím nám to všechno pasuje, jak má.“

Oba mají dospělé děti. Dcera Jany Bílkové bydlí v Brně a je vedoucí oddělení v Globusu, syn - povoláním tesař - žije doma ve Víru, ale dojíždí za prací také do Brna. Všechny tři děti Jaroslava Borůvky jsou už vlastně mimo domov: dcera žije a pracuje v Brně, starší syn ve Znojmě a jen nejmladší ještě studuje - na Masarykově univerzitě

v Brně matematiku a fyziku. Pokud jde o rodiče, paní Bílková se vyučila švadlenou, léta pracovala v závodech S.K. Neumanna ve Víru a pak jako kuchařka a pokojská v hotelech v Bystřici nad Pernštýnem a u Vířské přehrady. Teď už je v důchodu. Pan Borůvka je zámečnickem ve Velké Bíteši.

„Nebýt jeho, tak jsme nevyhráli,“ zdůrazňuje Jana Bílková. Jaroslav Borůvka odebírá v předplatném brněnskou Rovnost, kde jako příloha vychází časopis Zdravá rodina. A má navíc často šťastnou ruku: už jednou, před 15 lety, vyhrál zájezd do Sovětského svazu a vícekrát - v poslední době spolu se svou přítelkyní - získal ceny za vyluštění křížovek nebo v tombole.

Oba říkají, že zbožňují Zlatu Adamovskou. „A Radka Johna taky - aspoň já tedy hrozně,“ dodává s úsměvem paní Bílková. Jak ona, tak i pan Borůvka dříve hodně cestovali - po republice, ale i v cizině. Teď poprvé poletí spolu. „Hrozně se těšíme,“ volají a mávají na rozloučenou.

*Text a foto dr. Jiří Halousek*

*PS: V době, kdy jsme psali tento článek, už byli oba výherci za oceánem.*

*Reportáž z jejich dvoutýdenní cesty do Spojených států přineseme příští měsíc.*

*Také letos vyhláší časopis Zdravá rodina atraktivní čtenářskou soutěž. Uchovávejte si proto všechna letošní čísla! Oficiální vyhlášení soutěže bude 15. 3. 1999.*



# Život s hypertenzí

„Když sanitka paní Marii přivezla, byla už v poměrně dobrém stavu, ale ještě zrychleně dýchala a srdce bušilo jako na poplach. Mluvit už mohla, a tak nám sdělila: ve svých 45 letech nikdy vážně nestonala, ale najednou přišlo mnoho trápení. Manželovi objevili zhoubný nádor a musel být operován, dceru s malými dětmi opustil manžel a chtěla skoncovat se životem. Paní Marie prožívala bezesné noci, zhubla o 10 kg a poslední kapkou bylo předvolání k soudu. Podepsala příjem dopisu a při návratu do bytu začala obtížně dýchat, objevil se tlak na prsou, který neustával, spíše se zhoršoval, a tak skutečně v hodině dvanácté se jí podařilo přivolat záchrannou službu. Ta ji našla v polovědomí s krevním tlakem 250/140 a srdečním tepem kolem 160 za minutu. Po odborném zásahu byla převezena na Jednotku intenzivní péče. Po dvou týdnech v nemocnici se paní Marie zotavila, krevní tlak se ustálil, podařilo se vyřešit i domácí problémy, manželův stav se zlepšil, a tak po několika dalších letech nebylo třeba krevní tlak léčebně snižovat.“



**Prof. MUDr. Zdeněk Fejfar, DrSc.,  
garant hlavního tématu  
tohoto čísla**

Jak vidíte, velká psychická zátěž může způsobit ohromné zvýšení krevního tlaku. Přetíží se tak levá srdeční komora a ta začne selhávat, neboť nestačí přepravit krev, která do ní přitéká z plic. Kdyby to byl při každém stahu srdce jen jediný mililitr, zůstal by v plicích při tepové frekvenci 120 pulsů za deset minut asi 1 litr krve navíc! Tím se sníží dýchaací plocha, krev proniká do plicních sklípků a dochází k plicnímu otoku. Pacient se vlastně „topí ve vlastní krvi“ a bez včasného zásahu by se udusil. Toto srdeční astma a plicní otok jsou jednou z komplikací vysokého krevního tlaku, a to zejména tehdy, dojde-li k náhlé zátěži, na kterou srdce nebylo zvyklé.

## Co víme o krevním tlaku a jeho regulaci

Každý máme určitý tlak krve v tepnách. Je asi 10 krát vyšší než v žilách. Při poranění žíly vytéká volně tmavá krev, při poranění tepny vystřikuje vysoko červená krev v rytmu srdečních stahů. Krev se musí přecherpat až do temene hlavy - proto třeba žirafa má mnohem vyšší tlak než člověk.

Krevní tlak v průběhu dne kolísá. Po probuzení stoupne, po vydatném obědě klesá, k večeru se opět zvyšuje,

v noci, když spíme, nápadně klesá. Nejnížší je v časných ranních hodinách.

Také s věkem se tlak mění. Od narození se postupně mírně zvyšuje a v některých obdobích života nápadně kolísá: v pubertě, v těhotenství, v klimakteriu - kdy jsou různé funkce rozladěny. Roli hrají i infekční choroby nebo dlouhodobé tělesné či duševní vyčerpání, nespavost, kouření či alkohol.

Kdybychom se nenamáhal ani fyzicky, ani duševně, pak by se náš krevní tlak měnil jen málo. Ovšem při pohybu potřebují svaly okysličenou krev. Při velké námaze se může průtok krve zvýšit až dvacetkrát. Pochopitelně stoupne i tlak. Stejně při duševní činnosti, zejména při rozčilení se zvyšuje srdeční činnost i krevní tlak. Ale při správné regulaci se tlak s uklidněním brzy vrací k původní hodnotě.

Naše tepny mají čidla, která vysílají impulsy do mozku, a to jak při vzestupu, tak i při poklesu tlaku. Optimální je udržování středního tlaku v tepnách, aby se zajistila odpočívající zásoba orgánů krví. Nesmíme však zapomenout, že s přibývajícím věkem nahrazuje elastická vlákna kolagen, a tím jsou stěny tepen méně pružné, že stěny tepének se ztlusťují a že i v srdečních komorách přibývá vazivo.

## Co je normální krevní tlak a co hypertenze

U dospělých osob považujeme za normální hodnoty tlaku - měřeno vsedě nebo vleže - 100-140mm Hg (rtuťového sloupce) systolický tlak a 70-90mm Hg diastolický tlak. Mezi hypertoniky řadíme ty osoby, u nichž se při opakovaném měření najdou hodnoty nad 160 a 95mm Hg. Hodnoty nad 140/90, ale pod 160/95 hodnotíme jako hraniční hypertenzi. Nutno zdůraznit, že jde o čísla naměřená v tělesném a duševním klidu, a to opakovaně. Při napětí, nejistotě se systolický tlak umí zvýšit během několika sekund až o 30-50mm Hg a diastolický o 10-20mm Hg. První měřené hodnoty bývají obvykle vyšší, proto lékař vždy měří tlak několikrát.

## Jak vzniká hypertenze

U 95% osob s hypertenzí se na jejím vzniku podílí vrozená náchylnost, která se projeví vlivem nepříznivého prostředí a nevhodným životním stylem. Nazýváme ji esenciální hypertenzí. Patří sem konflikty v práci či doma, rodinné starosti, pracovní nesnáze, přepětí, zodpovědnost, ctižádost neodpovídající schopnostem, ale i obezita, kouření, nadměrné pití alkoholu, u žen hormonální antikoncepce. To vše může nepříznivě ovlivnit osoby s vrozeným sklonem k hypertenzi. Proto je tak důležitý odpovídající způsob života zejména tam, kde se vyskytuje hypertenze rodičů či prarodičů.

Asi u 5% hypertoniků je zvýšený krevní tlak způsoben onemocněním ledvin, nadledvin, či zúžením aorty. Odstraněním těchto příčin lze hypertenzi vyléčit.

### Není hypertonik jako hypertonik

Všichni víme, že vzpěrači zmohtnutí svaly paží, fotbalistům stehna. Podobně je to při déletrvající hypertenzi. Zvýšený tlak zatěžuje levou srdeční komoru a její svalovina zbytní (hypertrofuje), zesílí i stěny tepének. Jak rychle dochází k těmto změnám, záleží na výšce tlaku a na tom, jak dlouho během dne dochází k tomuto zvýšení. U hypertonika se pochopitelně tlak snižuje k normální hladině pomaleji.

Jsou lidé, kteří při každém měření mají vysoký tlak, ale ani po létech jejich levá srdeční komora nezbytní. Jde o citlivé osoby, které reagují i na malý zneklidňující podnět zvýšením tlaku, ovšem jen na chvíli. Během dne jejich zvýšení tlaku trvá 2-3 hodiny, ne déle. Naproti tomu jsou lidé s hraničním tlakem 160/95 mm Hg, u nichž se během jediného roku vyvine hypertrofie levé srdeční komory. Ti ale mají zvýšený tlak déle než 20 hodin denně, tedy prakticky stále. Hypertrofie levé komory, kterou zjistíme echokardiografickým vyšetřením, mění tak poruchu v nemoc, kterou je nutné léčit. Bez léčení dochází k nejrůznějším srdečně cévním příhodám, většinou velmi akutním.

### Záludnost hypertenze

Lidé se zvýšeným krevním tlakem se obvykle necítí nemocní. Naopak to bývají lidé vysoce výkonní, a v tom je záludnost hypertenze. Projeví se až při komplikacích. Proto

by měl každý člověk mezi 30-40 rokem znát svůj krevní tlak a nechat si jej změřit, zejména tehdy, je-li v rodině sklon k hypertenzi, cukrovce nebo kardiovaskulárním chorobám. Léků snižujících tlak je dnes mnoho a jsou účinné. Ale je nutno kontrolovat i tělesnou váhu, spotřebu alkoholu, nekouřit, vhodně se stravovat a nezapomínat na pohyb.

### Co může udělat hypertonik sám pro sebe?

To, co každý moderní člověk. Zorganizovat si životní styl ušitý na míru své osobnosti. Od pradávna platí, že prožít dlouhý život v dobrém zdraví a v pohodě je největším pokladem světa. Dnes máme možnost být „manažerem svého zdraví“. K tomu stačí:

- pravidelně navštěvovat lékaře a dodržovat jeho rady a léčbu
- věnovat denně alespoň 20 minut tréninku, např. rytmickému vytrvalostnímu pohybu - chůzi, cyklistice, plavání
- relaxaci udržovat psychickou pohodu. I to je nutné nacvičit. Relaxujte tak, jak vám to nejvíce vyhovuje
- učte se odpočívat s dostatkem spánku, a to denně, týdně, o dovolené
- přebytečné kilogramy odstraňujte nižší spotřebou potravy a větším výdejem energie
- radujte se z každého dne, i když se zrovna něco nedaří
- optimistický pohled na svět usnadňuje překonávání překážek i starostí

Prof. MUDr. Zdeněk Fejfar, DrSc.

# „HELE, NEBUĎ TAKOVĚJ SLABOCH.“

Starý přítel, který ví vždycky všechno nejlíp.  
Samozřejmě nekuřák.

## Víme, že je těžké nekouřit.

Lidé, kteří to nikdy nezkusili, nikdy nepochopí, že touha po cigaretě může být tak silná, že i ten, kdo je zvyklý plnit své závazky, nakonec nevydrží. Prostě si myslí, že jde jen o to vzchopit se. Ale tento problém nemá co dělat se slabou vůlí!

### Je tu přirozené vysvětlení

Když přestanete kouřit, musíte čelit mnoha symptomům abstinence, neboť Vaše tělo postrádá nikotin, který mu dříve dodávaly cigarety. Takže chcete-li se zbavit tohoto zlovyklu s minimem potíží, potřebujete postupně snížit příjem nikotinu. Bezpečná cesta, jak toho dosáhnout bez kouření, je spolehnout se na výrobky nahrazující nikotin. Tyto výrobky uleví Vaší touze po tabáku tím, že nikotin Vašemu tělu dodávají během prvního období bez cigaret.

### Bojujte s návykem bez nebezpečí

Nicorette dodá Vašemu tělu nikotin v kontrolovatelném množství tak, aby utlumil Vaši chuť na cigaretu, ale bez nebezpečných dehtů,



oxidu uhelnatého a jiných dráždivých látek z cigaretového kouře, které především způsobují rakovinu a kardiovaskulární nemoci. Jste-li kuřák, nestanete se závislým na Nicorette; už jste závislí na nikotinu. Přípravek Nicorette byl vyvinut, aby Vám pomohl vydržet bez cigaret a nakonec i bez nikotinu.

### Dvakrát větší úspěšnost

Zdvojnásobte svou šanci stát se nekuřákem. Užijte Nicorette, které jsou jedničkou mezi preparáty nahrazujícími nikotin. Nicorette byla první nikotinovou náhražkou na světě a je základem pro další aktivní výzkum a vývoj do budoucnosti.

### Systém osobní kontroly své touhy

Dnes lze Nicorette koupit jako žvýkačky nebo náplasti – obě formy volně v lékárnách. Sami si vyberete, která forma Vám nejlépe vyhovuje. Nenahradí sílu vůle, ale pomohou Vám bojovat s návykem od chvíle, kdy jste se pevně rozhodli udělat něco se svým kouřením.

Dokážete to. **NICORETTE®** Vám pomůže.

**Nyní 50% sleva ve všech lékárnách!**

Přečtěte si příbalový leták. O případných nežádoucích účincích se poraďte také se svým lékařem nebo lékárníkem.



# Co by měl hypertonik vědět

**Prof. MUDr. Jiří Widimský, Dr.Sc., pracuje mnoho let na klinice kardiologie v Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze Krči. Jeho doménou je studium a výzkum hypertenze, vysokého krevního tlaku. Proto jsme mu položili několik otázek i za vás, naše čtenáře.**

## *Pane profesore, kolik lidí u nás má hypertenzi?*

Já bych to odhadoval na 1,5 miliónu.

## *A kolik lidí se skutečně léčí?*

Hovoří se o pravidle poloviny: kdyby se udělaly prohlídky tisíce čtyřicetiletých mužů, zjistili bychom asi 100 hypertoniků, 50 z nich by o své nemoci vědělo, 50 ne. Z těch, co by věděli, se jen polovina bude léčit - tedy 25 - a z nich zase jen polovina bude léčena správně.

Ve srovnání s minulostí dnes u nás mnohem více lidí ví o svém zvýšeném krevním tlaku, ale tato nemoc je stále podceňována. Podle studií až 50% hypertoniků, jimž byl vysoký krevní tlak diagnostikován a obdrželi léky, nebere tyto léky pravidelně a mnozí z nich vůbec ne.

## *Jaká je situace ve světě?*

To je problém nejen u nás, ale i ve světě. Třeba v USA se situace zlepšila, ale jen 27% pacientů dosáhne normálního tlaku, je tedy účinně léčeno. V západní Evropě se tato čísla pohybují mezi 22-26%. Neexistuje země, ve které by bylo účinně léčeno více než 30% hypertoniků. V léčbě nikdy nedosáhneme toho, aby bylo léčeno 99% postižených. Angličtí kardiologové to nazývají kardiovaskulárním skandálem současnosti, protože účinná léčba je známa od poloviny sedmdesátých let a situace není dobrá nikde na světě. Naším cílem je, abychom dosáhli více než 50% úspěšné léčby.

## *Jsou známy důvody, proč je procento správné léčby tak nízké?*

Existuje velice pěkná studie odborníků z Milána, která sledovala ty hypertoniky, kteří se přestali léčit. Asi 40% skončilo léčbu; tito pacienti se mylně domnívali, že poté, co díky lékům dosáhli normálního tlaku, je léčba skončena a že jsou vyléčeni. Hypertenze je bohužel chronické onemocnění, které zkracuje život, a není-li léčeno, vede k náhlým cévním mozkovým příhodám, srdečním selháním a někdy i k náhlé smrti. Na hypertenzi je špatné to, že nemá žádné příznaky, že nebolí. Proto ji pacienti podceňují a někdy i lékaři nedokáží pacienty správně motivovat a vysvětlit jim rizika neléčené hypertenze.

Pacient se přestává léčit, protože si myslí, že dosáhl normálního tlaku, ale někdy i proto, že se objevily nežádoucí účinky léku. Přitom dnes je tak široký výběr léků na hypertenzi, že lze najít způsob léčby, který bude pacient dobře snášet a bude se cítit lépe než předtím. Ovšem určit ten správný lék se nemusí podařit hned napoprvé či napodruhé.

Italská studie také zjistila, že asi ve 20% chybovali lékaři tím, že ve chvíli, kdy se podařilo tlak snížit a pacient přestál do ordinace docházet, se o něho více nezajímali.

## *Domníváte se, že by hypertonik měl mít doma vlastní měřící přístroj?*

Určitě. V naprosté většině ano. Mám s tím velmi dobré zkušenosti. Pacient, který si sám měří tlak, lépe spolupracuje. Dnes existují různé přístroje, ale je dobré se poradit s lékařem, protože ne všechny jsou dobré kvality. Lékař by tlakoměr měl sám vyzkoušet. Pacienti, kteří si doma měří tlak, se lépe přizpůsobují léčbě. Víme také, jak se tlak pohybuje v domácím prostředí. Existuje tzv. „hypertenze bílého pláště“. Vyskytuje se asi u 10% hypertoniků. Ti mají doma tlak normální, ale v ordinaci v přítomnosti lékaře vždy zvýšený.

## *Co potřebuje lékař o hypertonikovi vědět?*

Potřebuje znát jeho celý rizikový kardiovaskulární profil. Protože riziko kardiovaskulárních (srdečně cévních) onemocnění nezáleží jen na přítomnosti hypertenze, ale jde o to, jak je pokročilá a zda vede ke komplikacím, což se dá dnes snadno zjistit. Pak je nutno vědět, zda nejde o další rizikové faktory: zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi, kouření a diabetes - to jsou asi nejzávažnější rizika. Kombinace hypertenze s těmito faktory pacientovo riziko výrazně zvyšuje. Také je nutno vědět, zda se v rodině vyskytuje hypertenze, zda někdo z přímých příbuzných nezemřel předčasně na srdečně cévní onemocnění (u mužů do 55 let, u žen do 65 let). Infarkt ve vyšších věkových kategoriích z hlediska dědičnosti už není rozhodující.

## *Dá se tedy říci, že existují genetické předpoklady?*

Jistě. Hypertenze je geneticky zakotvena, ovšem není to tak jednoduché, jde o multifaktoriální příčiny. Dnes bychom už měli rádi genetické markery (znaky typické pro toto onemocnění), které by se daly využít v klinické praxi. Dalo by se tak předpovědět, zda určitý člověk má zvýšenou genetickou vnímavost k hypertenzi.

## *Jak tedy s hypertenzí žít?*

U obézních lidí je dobré redukovat váhu. Často dosažením optimální váhy se sníží krevní tlak tak, že léky nejsou zapotřebí. Snížením obezity v populaci by se snížil i počet hypertoniků. Ne sice každý obézní dostane hypertenzi, ale z celkového počtu obyvatelstva trpí zvýšeným krevním tlakem asi 10%, zatímco u obézních je to každý druhý až třetí. Z ambulancí víme, že jsou dokonce takoví pacienti, kteří na váze přibývají!

Další skupinou jsou kuřáci. Víme, že v poslední době poklesl počet kuřáků-mužů, ale žen nikoliv a hlavně se tento zlovyk nesnižuje u mládeže. Reklama na cigarety má zatím velkou sílu. Ono kouření samo o sobě hypertenzi ani nezvyšuje, ani nesnižuje, ale zvyšuje kardiovaskulární riziko každého hypertonika.

Stejně důležité je také množství soli v potravě. Není třeba dodržovat neslanou dietu, ale je dobré vyhýbat se nadměrně soleným jídlům a nepřisolovat. Spotřeba soli by měla být 5-7 g za den.

*Za rozhovor poděkovala dr. Eva Křížová*

# Enzymové léky při vrcholných sportovních výkonech

*V polovině prosince se konal v Hradci Králové už 4. ročník MEDsport symposia - mezinárodního symposia o zdraví sportovců a zdravém způsobu života. Hlavní odborné téma tentokrát znělo „Pohybový aparát sportovce“.*



Ivan Šlehob

První den symposia byl vyhrazen pro odborníky - především lékaře, trenéry, maséry a sportovce. Jednání probíhalo jednak v hlavním sále kongresového centra Aldis, jednak v několika sekcích v dalších jednacích prostorech. Druhý den - v sobotu - byla přivzvána také laická veřejnost, pro kterou byl připraven doprovodný program za účasti špičkových sportovců z různých disciplín.

Významné místo v odborných diskusích týkajících se zdraví sportovců mělo používání enzymových preparátů, především WOBENZYMu a PHLOGENZYMu. Účastníci tělovýchovné sekce vyslechli přednášku ing. Miroslava Kváče z AC Čáslav, který získal mezinárodní renomé jako trenér dvojnásobné mistryně světa Jarmily Kratochvílové. K dalším známým atletům, které trénoval, patřili např. Jiří Hudec a Aleš Helfer. Jeho svěřenci zaběhli dohromady 75 národních rekordů. Ing. M. Kváč hovořil o významu systémové enzymoterapie při tréninku vrcholových sportovců. Zdůraznil, že má velmi dobré zkušenosti s podáváním enzymových léků pro snížení nemocnosti sportovců. Enzymy se osvědčily také jako výborná prevence následků úrazů při tréninku i při vrcholových výkonech. Na závěr své přednášky si posteskl, že kdyby byly u nás známy enzymové preparáty už v době vrcholné kariéry Jarmily Kratochvílové, neměla by tato špičková sportovkyně tolik zdravotních problémů.

O tom, že systémová enzymoterapie se stává stále více nedílnou součástí sportovní medicíny, svědčí i skutečnost, že jí bylo věnováno celé jedno číslo časopisu České a Slovenské společnosti tělovýchovného lékařství České lékař-

ské společnosti J.E. Purkyně Medicina sportiva. Tento časopis byl k dispozici všem účastníkům symposia v Hradci Králové.

Samozřejmě že mezi firmami, které se během celého symposia prezentovaly v kongresovém centru Aldis, nechyběl ani zástupce výrobce enzymových preparátů pro Českou republiku MUCOS Pharma CZ. U stánku neustále postávali lékaři, trenéři, sportovci i zájemci z řad laické veřejnosti. Ptali se na další podrobnosti z této moderní oblasti medicíny i na problémy, které je nejvíce tíží, a zda v nich mohou enzymové léky pomoci. Pro řadového občana bylo důležité se dozvědět, že tyto preparáty nejsou určeny pouze pro sportovce, ale že léčí široký okruh nejrůznějších onemocnění a jako prevence posilují obranyschopnost organismu.

*MEDsport symposia se zúčastnil také Ivan Šlehob, mistr republiky v bězích na 100 a 200 metrů a držitel českých národních rekordů na 100 m na venkovní dráze a na 200 m v hale. Ochtově nám poskytl krátký rozhovor:*

**Pane Šlehobre, kdy jste začal užívat WOBENZYM?**

*„Po tréninku mě často bolela záda a kolena a velmi často docházelo k poraněním. Před více než 3 lety jsem se seznámil s MUDr. Františkem Zámolou z Hradce Králové. Ten mi doporučil WOBENZYM a všechny mé zdravotní problémy odezněly.“*

**Znamená to, že od té doby tento lék pravidelně užíváte?**

*„Tak jednoduché to zase není. Můj předchozí lékař mi WOBENZYM po určité době vysadil. Brzy poté se u mě objevily potíže se záněty a bolesti šlach. Šel jsem s formou rychle dolů a výsledkem bylo, že jsem ztratil sezónu. Na jaře jsem proto začal WOBENZYM užívat znovu.“*

**A jaké máte zkušenosti s WOBENZYMem teď?**

*„Po celou dobu, co jsem jej užíval, jsem nikdy nebyl nemocný, a to ani při extrémních zátěžích a tepelných přechodech, kdy jsem se vracel z tréninku na Kanárských ostrovech do zimního počasí v Čechách. Podle mých osobních zkušeností tento lék úžasně odstraňuje bolesti z přetřeno- vaných vazů a urychluje celkovou regeneraci po tréninku. V současné době WOBENZYM po dohodě s mým novým lékařem užívám preventivně 3x3 tablety a při zdravotních problémech 3x5 tablet.“*

Ivan Šlehob teď začíná ladit formu na olympijské hry v příštím roce. Tehdy také proběhne další ročník MEDsport symposia v Hradci Králové. Už nyní je jisté, že systémová enzymoterapie na něm opět nebude chybět. Ostatně samotný předseda a duchovní otec této akce MUDr. Miroslav Havrda, předseda Svazu soukromých lékařů a podnikatelů ve zdravotnictví ČR, má s enzymovými léky ty nejlepší zkušenosti.

Mgr. Jana Smutná

# Wobenzym®

## Proti otokům, zánětům a poruchám imunity



Nemoci cév, lymfatické otoky

Gynekologická a urologická  
onemocnění

Revmatická onemocnění

Záněty dýchacích cest

Sportovní a jiné úrazy



Věnujte, prosím, pozornost příbalovému letáku.

O případných nežádoucích účincích se informujte také u lékárníka nebo ošetřujícího lékaře.

**Konzultační středisko systémové enzymoterapie:**

Nemocnice sv. Alžběty, 128 42 Praha 2, Na Slupi 6  
Doc. MUDr. Josef Fanta, CSc.; II. patro, č. dveří 12  
Tel.: 02/ 2491 1319, 290 585, 290 702, I. 242

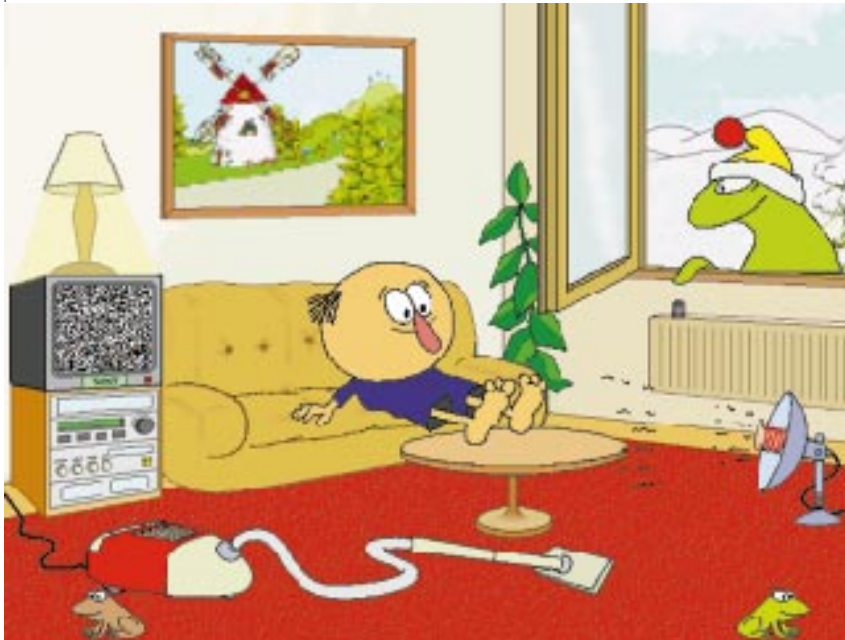
**Výhradní zastoupení pro střední a východní Evropu:**

MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice  
Tel.: 02/ 677 500 03-4, 677 509 97-8, 677 509 62; fax: 02/ 677 511 48

Informace o systémové enzymoterapii a enzymatických léčích naleznete v databázi Medicínského informačního systému (MIS) na internetové adrese [www.mucos.cz](http://www.mucos.cz)



# Joulinka učí šetřit energií



školního roku, je i zajímavá soutěž. Nejvíce bodů děti získávají za poctivě vyplněné energetické hlídky s grafy spotřeby elektřiny ve své domácnosti. Spolu s tím mohou posílat obrázky, nové nápady i připomínky. Každé čtvrtletí je vyhlášeno 25 nejlepších soutěžících, na které čeká odměna.

Doposud byly diáře zaměřeny na úsporu energie a eneři objasňovali základy fyziky. V letošním roce jde také o podporu zdravého životního stylu. ČEZ právě dokončil rozsáhlý program odsíření elektráren, takže můžeme dýchat čistý vzduch a příroda se může uzdravovat. Teď už záleží jen na lidech, jak se budou chovat ke svému zdraví a jak budou ohleduplní k životnímu prostředí.

Možná, že někdo z vás si v obchodě všiml počítačové hry pro děti s trochu neobvyklým názvem „Joulinka“. A pokud už jste dokonce jejím vlastníkem, víte, že i obsah se vymyká převážně většině multimediálních her, které jsou u nás na trhu. Děti na obrazovce nebojují, nestřílejí, neprocházejí strážidelným hradem ani nejsou vtaženy do zběsilých honiček, ale zábavnou formou jsou vedeny k něčemu, co je užitečné a co má v každodenním životě smysl - učí se pochopit složitou otázku výroby a využívání energie a jak s ní šetřit. A jen tak mimochodem - jak se pro děti sluší a patří - si přitom i pěkně zahrají a procvičí paměť.

### Dětský diář „Hrajeme s enery“

Rozhodujícím podnětem ke vzniku multimediální dětské hry „Joulinka“ byly pozitivní zkušenosti s diářem „Hrajeme s enery“, který už pátým rokem vydává elektrárenská společnost ČEZ pro děti ve věku od 8 do 13 let. Eneři jsou energetičtí skřítkové, z nichž každý zastupuje určitý druh energie. Joulinka přitom ztělesňuje přeměnu tepelné energie. Součástí diáře, který vychází vždy na začátku



JOULINKA, multimediální kreslený a animovaný program určený pro děti ve věku od čtyř do deseti let.

Objednávám multimediální CD ROM JOULINKA cena 390,- Kč

počet

Jméno a příjmení .....

Adresa .....

Datum ..... Podpis .....

Objednávku zasílejte na adresu:

Simopt, s. r. o., Truhlářská 244, 390 01 Tábor, případně faxujte: 0361 - 25 76 74





**Multimediální dětská hra „Joulinka“**

Tento počítačový program na CD ROM je určen pro děti ve věku od čtyř do deseti let, ale se stejným zaujetím ho hrají i starší děti. Je rozdělen na tři části. V první části nazvané „Záchrana města“ jsou hlavními hrdiny děti Anička a Petřík. Jejich úkolem je zachránit město, ve kterém najednou přestala svítit světla a zastavilo se všechno, co potřebuje elektřinu. Na takový úkol by ale děti samy nestačily, a proto jim přichází na pomoc Joulinka a její přátelé - skřítky enery. Děti postupně navštíví enery Fučáka, Briketku, Atomíka a Vodoucha a nenásilnou formou se seznámí s výrobou elektřiny ve větrných, tepelných, jaderných a vodních elektrárnách. Podaří se dát všechno do pořádku tak, aby do města zase proudila elektřina? To záleží především na důvtipu a šikovnosti dítěte.

Druhá část „Plejtvajzník a Blbajzník“ ukazuje dětem, jak doma šetřit energií. Plejtvajzník a Blbajzník jsou skřítky zlobivci. Kde se objeví, tam se děje nějaká neplecha. Máme dost sil je ze svého okolí vystrnadit. A děti si to mohou nacvičit právě tady.

Program na závěr obsahuje také blok her, které pomáhají rozvíjet paměť, prostorovou představivost a rozšiřují slovní zásobu. Nabízí pexeso,

dva druhy skládání obrázků a navíc hádání slov, a to vše ve třech stupních obtížnosti.

**Výtvarník Dalibor Vlach**

Dalibor Vlach je autorem obrázků jak v dětském diáři „Hrajeme pro děti“, tak i v multimediální hře „Joulinka“

ka“. Bydlí střídavě v Praze a ve Stříteži u Volyně. Jak sám zdůrazňuje, příroda je pro něj balzámem na duši. Na otázku, zda se přírody týkají i jeho práce, odpověděl:

„Částečně se týkaly televizní Ekoinity, což byl chvályhodný počin ČEZ. Snažil se nabádat k úsporám energie a k ochraně životního prostředí.“

A jinak?

„Dokončili jsme s firmou Simopt animované biblické příběhy pro děti. Je to multimediální, vícejazyčný, interaktivní projekt - ostatně i stvoření světa se dost podstatně dotýká přírody, že?“

**„Stvoření světa“**

Tento multimediální program na CD ROM je určen pro děti od 5 let. Provází výběrem příběhů od stvoření světa až po Josefa Egyptského. Děti se v něm setkají s hlavními postavami Starého zákona a vyřeší rébusy a hry, které jsou součástí příběhů. Ve „Stvoření světa“ nejde jen o zábavu, ale též o rozvoj znalostí a schopností dítěte. Doplňkově lze program využít i k výuce angličtiny a němčiny.

**Ukázky ze „Stvoření světa“ a (na protější straně) „Joulinka“**



STVOŘENÍ SVĚTA, multimediální kreslený a animovaný program. Více než 50 minut animací, 8 kreslených příběhů, scénická hudba, 10 her, namluven česky, anglicky a německy.

Objednávám multimediální CD ROM STVOŘENÍ SVĚTA cena 890, - Kč

počet

Jméno a příjmení .....

Adresa .....

Datum ..... Podpis .....

Objednávku zasílejte na adresu:

Simopt, s. r. o., Truhlářská 244, 390 01 Tábor, případně faxujte: 0361 - 25 76 74



Při objednávce tímto kupónem Vám bude poskytnuta 5% sleva.

# Domov Sue Ryder otevřen



**Při slavnostním otevření Domova Sue Ryder zleva: Předseda správní rady nadace Sue Ryder v ČR a gen. ředitel MUCOS Pharma CZ ing. J. Wald, synodní senior Církve československé evangelické a předseda Ekumenické rady církví ČR Mgr. P. Smetana, místopředseda vlády a ministr práce a sociálních věcí PhDr. V. Špidla, Lady Sue Ryder a zást. ředitelky Domova Markéta Nováková**

Při slavnostním otevření domova přivítala více než stovku hostů ředitelka nadace Sue Ryder v České republice PhDr. Ivana Plechatá. Poděkovala nejprve přítomné lady Sue Ryderové za to, že se před 4 lety rozhodla se svými charitativními aktivitami vstoupit do naší země. „Slavnostní akt otevření domova probíhá v předvánoční atmosféře, kdy srdce všech jsou otevřená a lidé chtějí vytvářet charakter domova,“ zdůraznila dr. Plechatá a pokračovala: „Chtěli bychom, aby takové ovzduší bylo po celou dobu i v tomto domově.“

Lady Sue Ryderová, která byla za svou práci povýšena do šlechtického stavu, připomněla, že za války pracovala ve výcvikovém táboře, kde se připravovalo i 7 českých paršutistů pro atentát na Heydricha. Později působila v tajném hnutí odporu v Polsku. „Při pohledu na tolik utrpení mě napadla myšlenka postavit živoucí pomník. Má sloužit těm, kteří to nejvíce potřebují.“

Od roku 1945 Lady Sue Ryderová zakládala domovy po celém světě. Ve svém krátkém proslovu dále poděkovala všem, kteří umožnili dokončit první etapu rekonstrukce Michelského dvora. „Byla to ruina a mnozí si mysleli, že to nemám v hlavě v pořádku. Chtěli jsme ale obnovit historickou památku, protože jsme věděli, že to bude pro lidi, kteří zde budou pobývat, zajímavější a navíc zanecháme něco i budoucím generacím.“ Na rekonstrukci a přestavbu pro potřeby tohoto domova byla ve Velké Británii shromážděna částka 1 milion 300.000 liber. Od českých úřadů získalo v přepočtu 260.000 liber a od řady společností i jednotlivců a prostřednictvím charitativních akcí u nás dalších 200.000 liber. „Musíme být ale realističtí a uvědomit si, že budeme potřebovat prostředky také na běžný provoz domova,“ zdůraznila závěrem Lady Sue Ryderová.

Místopředseda vlády a ministr práce a sociálních věcí Vladimír Špidla prohlásil, že pevně doufá, že tak jako byl dobrý začátek výstavby prvního domova tohoto typu u nás, podaří se i pokračovat při naplňování myšlenek, kterými se nadace Sue Ryder řídí. „Je to myšlenka, která se i mně velmi zamlouvá - že člověk má svou důstojnost a v každé životní situaci je součástí společnosti.“ Po slavnostních projevech následovala ekumenická bohoslužba v nové kapli, kterou společně sloužili světití biskup pražského arcibiskupství Mgr. Jiří Paďour a synodní senior Církve československé evangelické Mgr. Pavel Smetana.

V příštích dvou letech má být dokončena druhá, závěrečná etapa výstavby Domova Sue Ryder v Michelské ulici. Pak bude k dispozici celkem 56 lůžek a řada dalších zdravotních a sociálních zařízení pro seniory i širokou veřejnost. Pracovníci nadace si uvědomují, že mohou pomoci jen malé části z velkého množství potřebných. Chtěli by ale využít padesátileté mezinárodní tradice a vytvořit model, který by se ujal i v jiných městech a obcích.

**Domov Sue Ryder, Michelská 1, 140 00 Praha 4 - Michle, tel.: 02/64 33 580, 02/64 33 612, 02/64 33 596, 02/64 33 628. Číslo bankovního účtu, na kterém můžete Domovu Sue Ryder pomoci finančně, je u KB Praha 4, č. b. ú.: 6312470287/0100.**

Koncem roku byla dokončena první etapa přestavby památkově chráněného objektu Michelský dvůr v Praze 4 a byl zde otevřen první Domov Sue Ryder u nás. Nadace Sue Ryder, kterou založila v roce 1953 Angličanka Sue Ryderová, má v současné době přes 90 domovů ve 22 zemích světa.

V první etapě bylo rekonstruováno přízemí. Je v něm oddělení s 22 lůžky pro seniory s potřebou přechodné či trvalé ošetrovatelské péče, denní centrum s kapacitou 15 klientů denně, vzdělávací centrum pro zdravotníky, sociální pracovníky i širokou veřejnost a komunitní centrum, které nabídne návštěvníkům řadu zajímavých akcí.

## Zdravá rodina

l e d e n 1 9 9 9

Časopis o zdraví pro celou rodinu

**Šéfredaktorka:**  
Zlata Adamovská

**Zástupce šéfredaktorky:**  
PhDr. Jiří Halousek

**Tajemnice redakce:**  
Eva Krejčí

**Redaktoři:**  
PhDr. Eva Křížová  
Mgr. Jana Smutná

**Redakční rada:**  
Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.  
Prof. MUDr. Radomír Čihák, DrSc.  
Prof. MUDr. Zdeněk Fejfar, DrSc.  
Prof. RNDr. Luděk Jahodář, CSc.  
Prof. MUDr. Ctirad John, DrSc.  
Prof. MUDr. Jiří Kaňka, DrSc.  
Prof. MUDr. Jaroslav Rybka, DrSc.  
Prof. MUDr. Evžen Škala, CSc.  
Prof. MUDr. Václav Špičák, DrSc.

**Grafická úprava:**  
Romana Křištofová

**Fotografie:**  
Jakub Červený - studio Červený,  
archiv redakce a PhotoDisc Europe

**Vydavatel:**  
Dům medicíny s.r.o.

**Inzerce:**  
Zdravá rodina  
Uhrňetevská 448  
252 43 Průhonice  
tel./fax: 02 / 677 511 18

**PhDr. Jiří Halousek**  
tel.: 0602 / 125 887,  
0602 / 253 231  
fax: 02 / 677 511 18

**Litografie a tisk:**  
Svoboda, grafické závody a.s.

**Povoleno: MK ČR 7676**

**Upozornění vydavatele:**  
Nevyžádané rukopisy  
a fotografie se nevracejí.  
Za obsah inzerátů odpovídá inzerent.  
O případných nežádoucích  
účincích léků inzerovaných  
v tomto časopise se informujte,  
prosím, u lékárníka  
nebo ošetrujícího lékaře.

**Příští číslo vyjde**  
v pondělí 15. února 1999.

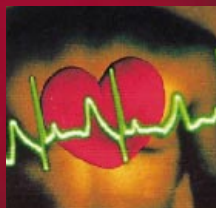
**Adresa redakce:**  
Zdravá rodina  
Na Slupi 6, I28 42 Praha 2  
tel.: 02 / 90 05 01 02  
fax: 02 / 29 31 57  
internet: www.zdrava-rodina.cz

# Bojíte se infarktu?

Pokud ano - oprávněně. Podle statistiků asi polovina z nás zemře právě na infarkt nebo jiné onemocnění srdce. Infarkt je však pouze dramatický projev vlek-lého onemocnění, které může mít své kořeny dokonce už v dětství.

Kteří z nás onemocní a kteří ne? To záleží na souhře mnoha vlivů - *cholesterol, vysoký tlak, kouření, nadváha, nedostatek pohybu*.

Existuje však dost příkladů, kdy se žádné z těchto všeobecně známých rizik nevyskytuje, a přesto člověk onemocní. Z toho vyplývá, že existují faktory, které se dosud běžně nesledují.



Na základě dlouholetých výzkumů se ukazuje, že tím dlouho hledaným „ví-níkem“ by mohl být *homocystein*. Potvrdilo se, že podobně, jako je tomu u cholesterolu, zvýšená hladina *homocysteinu* v krvi zvyšuje riziko infarktu.

Ještě donedávna bylo **vyšetření hladiny homocysteinu** velmi komplikované a téměř nedostupné. Díky velkému zájmu o homocystein v posledních letech došlo k vývoji nových metod, které umožnily provádět tato vyšetření prakticky v každé laboratoři. Zjistíte-li, že hladina Vašeho *homocysteinu* je **zvýšená**, není velký problém ji snížit.

## Znáte svoji hladinu homocysteinu?



Tyto přípravky obdržíte ve Vaší lékárně. Info-linka tel./fax: 02/302 21 17.