

Zdravý životní styl



Hostem je Vlastimil Harapes

Projekt Manažerem vlastního zdraví

Jak zdravě žít

Zdravý životní styl ve škole

Má očkování význam?

Enzymy a zánět hlasivek

Kašel - co je, jak vzniká, jak ho léčit

K charakteristickým příznakům onemocnění dýchacích cest patří mimo jiné i **kašel**.

Charakter **kašle** dovoluje usuzovat na postiženou oblast dýchacích cest. Charakter a čas objevení kašle poukazují na možné příčiny onemocnění.

Produktivní nebo vlhký kašel vzniká, když se hlen nějakým způsobem v dýchacích cestách pohybuje. Kašel má potom chraplavý charakter.

Suchý nebo dráždivý kašel není vyvolán zvýšeným množstvím hlenu a může vznikat v každém úseku dýchacích cest na začátku zánětu nebo v důsledku jakéhokoliv jiného dráždění.

Akutní kašel může vzniknout při vdechnutí cizího tělesa, při náhlé infekci středních a dolních dýchacích cest, dále při vdechnutí dráždivých plynů, při zápalu plic a při různých alergických onemocněních.

Chronický kašel (kašel trvající déle než 4-6 týdnů) je častým jevem po prodělaných zánětech dýchacích cest, při dlouhodobě ztíženém dýchání nosem (při zvětšené nosní mandli), dále pak je chronický kašel častým jevem u kuřáků, nemocných astmatem a při černém kašli. Chronický kašel je pak ještě průvodním jevem celé řady dalších onemocnění.

Kašel obtěžuje nemocného i jeho okolí a zvláště pak u dětí je provázen pocitem strachu, neboť nevědí, co se s nimi děje.

Nabízí se možnost léčby moderním přípravkem s dlouholetou tradicí, který je určen dětem od 1 roku a pomáhá nemocným s kašlem do vysokého věku.

BENADRYL N INFANT, sirup - je určen dětem od 1 - 10 let.

BENADRYL N, sirup - je určen dětem od 1 roku, mladistvým a dospělým.

V tomto přípravku je obsažena látka Diphenhydramin, která je silně účinným antihistaminikem, jež zmírňuje kašel tlumivým působením přímo v centru pro kašel v prodloužené míše. Odstraňuje nepříjemné doprovodné projevy při onemocněních horních cest dýchacích. Tlumí sice dráždění ke kašli, nezamezuje však terapeuticky důležitému vykašlávání hlenu z průdušek. Rozšiřuje malé bronchy, uvolňuje křeč bronchiálního systému, zmírňuje zánětlivý otok sliznice a zlepšuje tak dýchání. Předností je také snížení tvorby sekretu v nose a slz.

Přípravek je možno podat pacientovi při kašli, který je doprovodným projevem onemocnění horních cest dýchacích nebo ke zmírnění záchvatů dáivého kašle, a to rovněž po odeznění onemocnění v případě výskytu přetrvávajících záchvatů kašle.

Dále je možno přípravek podávat při nemocech z nachlazení a chřipkových onemocněních.

Po poradě s lékařem je možno přípravek podávat při akutní nebo vleklé bronchitidě a také jako pomocný lék při černém kašli.

Benadryl N, sirup je vhodný též při kašli kuřáků, přičemž je nezbytné vyloučit jiné závažné onemocnění plic a dýchacích cest.

(Před užitím přípravku si důkladně přečtěte příbalovou informaci. Užívání jakéhokoliv léčivého přípravku může být spojeno s výskytem nežádoucích účinků, které konzultujte se svým lékařem nebo lékárníkem.)

Typy kašle:

místo vzniku	charakter kašle	způsob vzniku	denní doba	možná příčina
každý oddíl	suchý		většinou v noci	dýchání ústy
hltan	suchý			
hrtan	suchý			zánět hrtanu
hrtan	suchý		večer, v noci	infekční krup (*)
průdušnice	suchý			počínající zánět
průdušnice	suchý			zúžení bez hlenu, např. cizí těleso
průdušnice	vlhký			zúžení s hlenem
hltan (průdušnice), bronchy	suchý	velmi náhlé silné ataky, ev. s dušností		cizí těleso
průdušnice a bronchy	suchý	záchvatovitý, opakovaně	v noci více než přes den	černý kašel (pertuse)
bronchy	suchý	záchvatovitý	v noci, ráno při vstávání, hlavně při námaze	astma
průdušnice a bronchy	vlhký			plně rozvinutý infekční zápal plic
bronchy	suchý	záchvatovitý	hlavně ráno	rozšíření průdušek, mukoviscidóza
pohrudnice	suchý	je potlačen		bolestivý kašel při zánětu pohrudnice, po operaci

(*) infekční krup = kašel vyskytující se převážně u infekčního onemocnění, tzv. záškrt



(str. 4)



(str. 18)

Host Vlastimil Harapes:
„Všechno má svůj čas.“ 4

editorial Zlata Adamovská.
Domov Sue Ryder přivítal
své první klienty. 5

hlavní téma Prof. Jaroslav Blahoš:
„Jak zdravě žít.“ 6

reportáž „Do takové školy
se chodí rádo.“ 10

lékař radí MUDr. Milan Lexa:
„Kašel - co je, jak vzniká,
jak ho léčit.“ 2

Prof. Jiří Havlík:
„Má očkování význam?“ 16

**systemová
enzymoterapie** Enzymy a zánět hlasivek. 18

**zdravý
životní styl** Longevity - Fit pro život. 20

zdravé bydlení Modrá pyramida - špička
stavebního spoření. 21

zprávy Manažerem vlastního zdraví. 14

MUDr. Ariana Lajčíková:
„Vysavače.“ 15

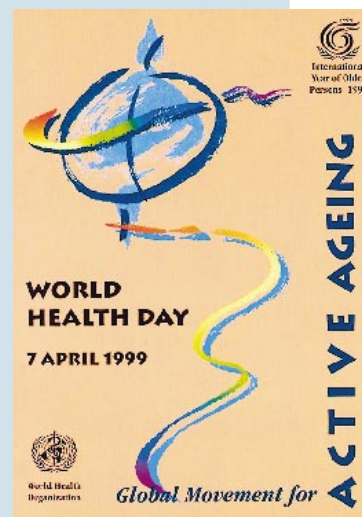
dopisy Ptali jste se ... 22



(str. 10)



(str. 14)



Všechno má svůj čas

Z velkého sálu baletu Národního divadla na Anenském náměstí se linuly krásné melodie Čajkovského Labutího jezera, když jsem nesměle pootevřela dveře a nahlédla dovnitř. Zkouška byla v plném proudu. Dvanáct tanečnic kroužilo sálem, mezi nimi sólisté, a na kraji u zrcadel vše pozoroval muž, kterého všichni známe - Vlastimil Harapes, šéf baletu Národního divadla. Doslova ostřížím pohledem sledoval každého z tanečnicků, a když nebyl spokojen, hudbu zastavil. Často sám předvedl, jak nejlépe pohybem rukou i celého těla vyjádřit hudební motiv. Bylo vidět, že energie z něho doslova číší.



Vlastimil Harapes přináší oheň na olympiádu pro mentálně postižené na Rošického stadiónu v Praze

Vlastimil Harapes, šéf baletu Národního divadla, při zkoušce baletu Labutí jezero

„To jinak nejde,“ svěřil se po zkoušce, „snažím se vše přenést na lidi. Je to námaha a je zapotřebí podpořit snahu zkoušejících, předat jim onu energii a dynamiku, kterou v tom cítím. Jinak se to dělat nedá.“

Dnes jste profesorem, už netančíte na scéně. Nutí vás toto prostředí ke vzpomínkám?

„Všechno má svůj čas a myslím, že je to tak v pořádku. Ale nemám ani chvíli na vzpomínání, jak to bylo báječné. Žiji naprosto dneškem a zítřkem. Prakticky uvažuji dva roky dopředu. Člověk se stále těší na to, co bude. Pochopitelně záleží dost na financích, co bude možné v divadle uskutečnit. Obdržel jsem jmenování do roku 2004, a tak bych byl rád, aby mé plány dostaly konkrétní podobu.“

Udělal jsem takovou malou verzi Labutího jezera. Na scéně Národního divadla uvidíte minimálně 24 tanečnic, tady jich je jen 12, protože vystupujeme na menších scénách. Byli jsme v Jičíně, Liberci a Jablonci, chceme lidem ukázat výjimečnost a krásu baletu a Labutí jezero je synonymem baletu. Lidé vědí, na co jdou, znají hudbu a nebudou zklamáni, protože tam vystupují naši nejlepší sólisté. Na tuto ideu mě přivedlo představení pro Křížkovu fontánu, kde letos budeme vystupovat už počtvrté. Tam voda a celé prostředí ještě znásobuje dojem z celého baletu. Pro divadla jsme naopak přidali tance a věřím, že lidé budou spokojeni.“

Říká se, že dnešní mládež je pohodlnější. Máte dost zájemců o balet, o němž se ví, že je obrovskou dřinou?

„Balet je výlučný obor, není tak populární jako jiné obory, ale uchazečů máme dostatek. Teď třeba na nedávných přijímacích bylo zájemců dost a dost. A mladí lidé - myslím ty, které znám - nejsou pohodlní, naopak jsou velmi ctizádativní, a řekl bych, že úroveň každým rokem stoupá. Teď právě proběhl konkurz a všichni absolventi byli velmi dobří. Záleží hodně na rodinném zázemí. Tak jako v jiných oborech, pokud mladý člověk vyrůstá v harmonickém prostředí, tak se v něm odráží nejen to, co zdědil, ale i to, v čem žije.“

Na kterou ze svých rolí nejraději vzpomínáte?

„Asi to byl Mercuccio a Romeo v roce 1971. Byl to takový klíčový moment v mé kariéře. Pak už následovala každý rok nějaká další role, někdy i více rolí, protože jsem hostoval i v jiných divadlech.“

Co vás na dnešních lidech zlobí?

„Mám pocit, že je málo zodpovědnosti, že jsou k ní lidé málo vedeni. Zodpovědnosti za to, co dělají.“

A co Vás těší?

„Mám radost, když vidím spokojené lidi, a že třeba ta spokojenost je i v tom, umět si dobře vybrat své povolání, které pak člověk dělá celý život. Správná volba přinese člověku vyrovnanost, radost ze života. Něco každý člověk musí dělat, něčím se musí žít a pokud se někomu povede to, co mně, že vlastně povolání je koníčkem, pak je to bezvadné.“

Kdybyste mohl vyslovit tři přání?

„O tom jsem zatím nepřemýšlel. Samozřejmě přání bylo mnoho. Abych umřel zdrav, bez bolesti a ve spánku - a to už jsou vlastně tři přání, i když jsem na světě rád, moc rád.“

Za rozhovor poděkovala dr. Eva Křížová

Jistě všichni znáte film *Pyšná princezna*. Je v něm scéna, kdy se princ Miroslav s princeznou Krasomilou na útěku schovávají ve mlýně a když jsou objeveni, nakonec své pronásledovatele nahází do pytlů na mouku. Zatímco princ s princeznou bojují se svými nepřáteli, na lavičce nečinně sedí stařenka se stařečkem. Když jsem byla malá, nemohla jsem vystát chvíli, kdy ti dva sedí na lavičce, ruce sepnuté v klíně, kroutí palečky a na otázku, co vy tady, odpovídají s úsměvem: „Meleme, meleme.“ Říkala jsem si, proč proboha nejdou na pomoc princovi s princeznou? Proč sedí a nic nedělají? To já bych nikdy takhle nečinně neseděla.

Dnes už stařečkům rozumím. I já bych občas ráda jen seděla na lavičce. Zvlášť na jaře, kdy se dostaví takzvaná jarní únava a člověku dochází dech i energie. Proč se naše vyčerpání každý rok opakuje? Proč ve snaze dosáhnout svých cílů jsme ochotni sáhnout si až na dno svých sil? A jak se odrazit od toho dna a pokusit se zase plavat s hlavou nad vodou? Odpověď hledá určitě spousta z nás třeba právě v tuto chvíli. Možná, že některým z vás na tyto otázky dokážeme odpovědět v tomto čísle *Zdravé rodiny*.



Přeji vám, abys vás jarní únava nedonutila sedět nečinně na lavičce, abyste na ni usedali, jen když se chcete na chvíli radovat z přicházejícího jara. Také hodně zdraví, abyste si mohli užívat všechno, co chcete.

Elada Adamová

Domov Sue Ryder přivítal své první klienty

Koncem února našli první klienti z řad těžce zdravotně postižených seniorů svůj nový domov v Michelském dvoře - sociálním zařízení Nadace Sue Ryder v Praze 4 - Michli. Toto zařízení má výstižné jméno - Domov Sue Ryder s podtitulem Domov důstojného a aktivního stáří.

První Domov tohoto jména v České republice se zařadil do mezinárodní sítě domovů, kterých má mezinárodní nadace Sue Ryder více jak 90 v různých zemích světa.

Klientům Domova, kteří jsou většinou upoutáni na lůžko nebo se pohybují pouze s asistencí, je věnována 24hodinová ošetrovatelská péče vynikající kvality. Personál se nesoustředí pouze na fyziologické potřeby klientů, ale zejména na potřeby duševní, emocionální a duchovní. Proto v tomto Domově není nouze o úsměvy, pohlázení, vřelé slovo a všudypřítomnou podporu a lásku. V mezích možností každého klienta a s ohledem na jeho zájmy a koníčky je připravena také jeho aktivace, aby i dny na lůžku probíhaly příjemně a naplněně. Ti, kteří se mohou s asistencí nebo na vozíčku alespoň částečně pohybovat, se připojí ke klientům Denního centra Domova a mohou zde číst, povídat si, plést, šít, hrát šachy, účastnit se tréninků paměti či kondičního cvičení a mnoha dalších aktivit.

Denní centrum Domova (dříve také nazývané denním stacionářem) slouží pro pohyblivější seniory, kteří nechtějí nebo nemohou být doma sami, zatímco jejich blízcí, kteří se o ně trvale starají, jsou v práci nebo nemocni. V tomto klubu není nikdo osamělý. Navazují se tu nová přátelství, objevují se nové koníčky a zájmy. Platí zde zásada, že díky stálé aktivitě není čas myslet na nemoci a trápení.

Specialitou Domova je **komunitní centrum**, které otevírá své dveře dokořán široké veřejnosti. Jeho restaurace nabízí kromě dietních jídel také celou řadu specialit zdravé výživy, hotových jídel i minutek. Posedět můžete také při dobré kávě a zákusku.

Malá divadelní scéna Domova se umí v okamžiku proměnit v příjemnou kinokavárnu s klasickými filmy pro děti i dospělé nebo koncertní sál či přednáškovou místnost.

Ekumenická kaple Domova nabízí bohoslužby nebo komorní koncerty.

V Domově je též další z Dobročinných obchodů Sue Ryder, ve kterém lze najít zajímavé věci za velice příznivé ceny. Koupíte-li si v něm nějakou drobnost, uděláte sobě radost a přispějete tím zároveň na dobrou věc, protože veškerý zisk z těchto obchodů je určen opět na charitativní práci Nadace Sue Ryder.

Domov Sue Ryder je zkrátka příjemné místo k návštěvě, kde je každý srdečně vítán.

**Domov Sue Ryder, Michelská 1/7,
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.**

Jak zdravě žít

7. duben je od založení Světové zdravotnické organizace každoročně Světovým dnem zdraví. Tehdy, před více než padesáti léty, stálo u zrodu této lidstvu prospěšné organizace také Československo. Naši lékaři velkou měrou přispěli k celosvětovým programům zdraví a dodnes patří mezi světově uznávané kapacity.

A tak není náhodou, že český lékař, profesor MUDr. Jaroslav Blahoš, DrSc., předseda České lékařské společnosti J. E. Purkyně, je současně prezidentem Světové lékařské asociace.



Prof. MUDr. Jaroslav Blahoš, DrSc. garant hlavního tématu tohoto čísla

Nemám na nic čas

Aspoň teď nespěchejte. Pohodlně si sedněte a máte-li možnost a chuť, tak čtěte nahlas celé rodině. Zamyslete se nad následujícími řádky.

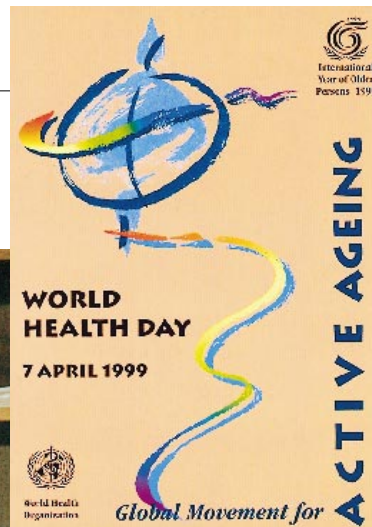
1. Nemám čas, udělám to později nebo zítra. A co když žádné „později“ nebo „zítra“ nebude?
2. Stále říkáme, že máme málo času, ale žijeme, jako bychom ho měli nazbyt - prohlásil už kdysi řecký myslitel Seneca.
3. Bojuji s časem - často slyšíme, ale je

čas náš nepřítel, abychom s ním museli bojovat?

4. Znamená čas opravdu pouze peníze?
5. V úzkosti a nemoci víme, jak se čas vleče.
6. Časy se mění a my se měníme v nich.
7. Rád bych pomohl, kdybych měl čas... Přitom čas je právě to nejcennější, co můžeme druhému dát.
8. S přibývajícím věkem roste cena času.
9. Buďte manažerem svého času, jen tak můžete být také dobrým manažerem druhých.
10. Čas nezastavíš. Jediná možnost je s ním dobře hospodařit. Nikdo nemá víc času, než mu bylo dáno. Čas našeho života je velmi drahocenný, a proto s ním zacházejte s pokorou a úctou.
11. Jediný zub, který nelze zaplombovat, je zub času.
12. Uspěchaný člověk by měl vědět, že naučí-li se hospodařit se svým časem, bude si muset dříve nebo později najít čas pro svou nemoc.

Přeji vám hodně laskavosti

Prof. MUDr. Ota Gregor, DrSc.



K 7. dubnu Světová zdravotnická organizace vyhlašuje heslo pro celý rok. To letošní zní: Celosvětové hnutí za aktivní stáří

Navštívili jsme jej, abychom mohli i vás, vážení čtenáři, seznámit s jeho názory na zdraví a zdravý životní styl.

Pane profesore, vzhledem k vašim zkušenostem, jaká je vaše představa zdravého způsobu života?

„To je nesmírně obsírná a v podstatě komplexní otázka, protože zdravý životní styl obsahuje dlouhou řadu životních zásad, jejichž cílem je posílit zdraví. Připomenu jen ty hlavní.“

Především je to **VÝŽIVA**. Přiměřená výživa, a to jak po stránce kvalitativní, tak i kvantitativní. Člověk by měl jíst tak, aby to odpovídalo potřebám jeho organismu. Aby se nepřejídal, což bývá u nás častější případ, ale na druhé straně aby nedržel nějakou přísnou dietu. Nemyslím tím vegetariánství, rozumné vegetariánství je v pořádku, ale aby to nebyly takové ty drastické diety, kdy lidé jedí třeba pouze ovoce.

Náš organismus potřebuje přiměřený přísun tuků, cukrů, bílkovin, minerálů, ale i balastních látek, které jsou nezbytné pro trávicí systém. Nesmírně důležité je, aby děti byly odmala zvyklé pít mléko, a pakliže je nesnášejí, aby měly dostatek mléčných výrobků, které obsahují vápník, nezbytný pro vývoj kostry a svalstva.

Druhou důležitou složkou je **TĚLESNÁ ZÁTĚŽ, POHYB**. Současný životní model vlastně omezuje tělesnou aktivitu. Naši předkové se daleko více pohybovali než my. Tento nedostatek pohybu s sebou přináší civilizační projevy: svalovou ochablost, ale i snížení naší imunity, a další celou řadu problémů. Děti dnes, místo aby hrály kuličky nebo kopaly do míče, si sednou k televizi, kde sice vidí spousty zajímavých věcí, ale také nesmírně mnoho agrese. Americká lékařská asociace zjistila, že dítě ve školním věku vidí několik tisíc agresivních činů. A to přeci musí na dětské duši zanechat nějaký důsledek. O tom není třeba pochybovat.

Ke zdravému životnímu stylu patří také maximální **OMEZENÍ ŠKODLIVIN** - kouření, přemíry alkoholu nebo užívání drog. Ty považují za skutečně patologický jev.

Patří sem i **OTUŽOVÁNÍ**. Ranní studená sprcha, pokud ji lidé snesou, má blahodárné účinky. Samozřejmě nelze všem měřit stejně. Vše musí být přizpůsobeno věku. Něco jiného by měl činit osmnáctiletý mladík a docela něco jiného osmdesátiletý člověk. Jinak se bude pochopitelně chovat pacient třeba po infarktu, ale ani tam nelze zásady zdravého životního stylu opustit.

Je to obrovská oblast činnosti - zmínil jsem se jen o těch základních, celou řadu jsem jich vynechal, a přesto už je to velikánská řada toho, co bychom měli dodržovat.“

Často slyšíme, že lidé nemají odpovědnost za vlastní zdraví, že oněch 40 uplynulých let lidí naučilo odpovědnost svalovat na lékaře. Myslíte si, že se této odpovědnosti lze naučit?

„Myslím, že se dá vypěstovat, ale bude to zřejmě dlouhodobá záležitost. V poslední době se neustále zdůrazňují práva pacientů. Je to v pořádku, pacient má svá práva a je nutno je dodržovat, ale málo se zdůrazňuje, že kromě těch práv má také své povinnosti. Povinnosti vůči sobě a svému zdraví. Nelze přece vyžadovat, aby se stát nebo jiní lidé postarali o jeho zdraví, když sám o ně nedbá. Tato práva a povinnosti musí být v rovnováze.“

Mnozí hovoří o tom, že u nás nejsou v pořádku vztahy mezi lékaři a pacienty, že lékaři jsou pacientům dlužni lepší, otevřenější komunikaci.

„Nebezpečí určité dehumanizace medicíny skutečně hrozí. Je to dáno obrovským technickým rozvojem. Dnes má lékař k dispozici takové technické možnosti, které mu vysloveně pomáhají jak v diagnostice, tak i v léčbě. Cítím určité riziko, zejména u mladších lékařů, že mohou být tak nadšení pro tuto techniku, technický pokrok, že přehlídají lidskou stránku, právě onen mezilidský kontakt.“

My jsme na fakultě vždycky učili mediky, aby, když přijde pacient do ordinace, odložili pero, nedívali se na stroj, ale pacientovi přímo do očí, a v klidu a v pohodě s ním pohovořili. Ono nejde jen o navázání kontaktu, ale v tu chvíli lékař přesně vidí, jak pacient reaguje, jak vypadá - a to už samo o sobě je určitá anamnéza. A ten kontakt, který se klidem a porozuměním získá, je strašně důležitý. Ovšem toto není jen náš český problém, je to skutečně problém celosvětový a také všude na světě se tato etická a humanitní stránka medicíny neustále zdůrazňuje. Právě ona byla a je odedávna vizitkou dobrého lékaře. Nikdy se nesmí zapomínat na klasické klinické vyšetření.“

Jak naučit lidi zdravě žít? Domníváte se, že by bylo výhodné zaměřit se speciálně na mladou generaci?

„Myslím si, že tady mají veliký dluh média, protože nepropagují dostatečně zdravý životní styl a vůbec se nevě-

GLUKOMETRY COMPANION II

Za pouhých 20 vteřin

Jednoduché a diskrétní stanovení hladiny cukru v krvi za pouhých 20 vteřin

- Malý rozměr a jednoduché ovládání
 - Velmi rychlý - měření trvá 20 sekund
 - Není nutné čištění - krev nepřichází do přímého kontaktu s přístrojem
 - Malá kapka krve (5 mikrolitrů) stačí k získání přesného výsledku
 - Individuálně balené testovací proužky
 - Minimální možnost interference s ostatními léky při stanovení přesné glykemie
 - Paměť až 125 měření (při napojení na počítač)
 - Plná úhrada zdravotními pojišťovnami v souladu s indikačním seznamem platí pro přístroj i pro proužky (v množství 400 ks za rok)
 - Doživotní záruka pro uživatele (bezplatná výměna přístroje za nový při vyčerpání kapacity baterií nebo při poškození)
- Toto platí i pro uživatele starších typů glukometrů firmy MediSense, t.j. ExacTech

PARTNERSTVÍ & DŮVĚRA



MediSense®
Card & Pen Sensors



MediSense An Abbott Laboratories Company / Kontaktní adresy: I.B.C. Medica a.s. distributor

ABBOTT Laboratories s.r.o., Šafaříkova 17, 120 00 Praha 2

tel.: 02/ 67 29 22 00, fax: 02/ 67 29 22 33

I.B.C. Medica a.s., Karlštejská 9, 252 25 Jinočany, Praha-západ

tel.: 02/ 51 00 63 00, fax: 02/ 51 00 63 33

▷ nují prevenci. Preventivní opatření jako by zapadla do sféry zapomnění. Do jisté míry je to částečně proto, že preventivní opatření pojišťovny až na výjimky nehradí. Ale média jako mediální moc s velkým „M“ by se měla právě těmto otázkám prevence věnovat a nesledovat jen, jak se vyvíjí finanční situace, jaké jsou skandály anebo nedostatky, které lidi pochopitelně zajímají. Z vlastní zkušenosti z rozhlasových pořadů vím, že lidi také zajímá, jak by měli žít, co by měli dělat. Otázkou zůstává, zda to, co slyší, jsou schopni či ochotni realizovat.“

Letošní rok vyhlásila Světová zdravotnická organizace Rokem seniorů, rokem aktivního stáří.

„Lidstvo ve svém celku stárne. Dnes je na světě asi půl miliardy lidí starších 60 let a hovoří se o tom, že za dvacet let to bude celá miliarda. Stárnutí a stáří jsou věnovány celosvětové konferenci, neboť všichni víme, čeho se lidé v představě stáří obávají. Jde o akutní i chronické choroby, tělesné i duševní, existenční problémy, osamocení. Starý člověk má obavy z postupujících ztrát zdraví, soběstačnosti, lidí jemu blízkých, prostředí, na které je zvyklý, ale i sociálních jistot, které považoval za neměnné.

Z vlastní dlouholeté praxe vím, že starý člověk potřebuje dobré slovo, útěchu, úsměv, pohlázení, a to vše je někdy lepší než předepsaný lék. Jde o to porozumět stárnutí a více pomáhat starým spoluobčanům.

Jak rychle kdo z nás stárne, to záleží na tom, co dostal při narození do vínku od svých rodičů - jde o genetickou výbavu. Druhou důležitou stránkou je prostředí, do kterého se narodil, a způsob života, který vedl. Tedy jak člověk dokázal

využít ke svému prospěchu to, co dostal, anebo naopak jak dovedl vše, co dostal, promarnit. Ovšem věda udělala obrovský skok kupředu a my dnes už víme, že stárnutí je ovlivněno mnoha geny. Heslo aktivně stárnout vyjadřuje velmi přesně to, o co jde. Nelenošit tělesně ani duševně.“

Čeští lékaři v celosvětovém boji za zdraví lidstva udělali veliký kus práce. Připomenu třeba eradikaci (vymýcení) neštovic. Jak se dnes dívají evropští, ale i zámožší lékaři na své české kolegy?

„V zásadě dobře. Myslím, že naši lékaři jsou vzdělaní a čím dál tím více mají i technické možnosti. Samozřejmě tam, kde medicínský obor dostává více finančních prostředků, má pochopitelně možnosti o něco lepší. Ale pokud jde o znalosti, pokud jde o vztahy lékařů k pacientům, tam, myslím, nezaostáváme. Mnoho západních států, které jsou na vysoké úrovni medicíny, přebírá naše zkušenosti. Konkrétně třeba postgraduální vzdělávání. Máme Institut pro další vzdělávání lékařů a farmaceutů, organizaci, která je velmi čilá, a naši odborníci se tam chodí stále učit.

Některé věci, které tu měly tradici, byly ale přerušeny. Jde například o větší zodpovědnost v oblasti komunální medicíny. Obce by si měly skutečně vážít zdraví svých občanů a měly by usilovat o optimální péči a ze svých prostředků na ni poskytnout, co lze. Jde o zavedení okresních nebo krajských odborníků, kteří by měli také určitou pravomoc, aby mohli zasahovat na své úrovni do zdravotnické politiky. Tam je totiž ten nejdůležitější článek a největší či nejvýznamnější možnost, jak ovlivnit naši zdravotní politiku celostátně. Ministerstvo nemůže vědět, co se děje

v tom či onom městě nebo vesnici. Poměry nejlépe znají místní občané.“

Jste předsedou České lékařské společnosti a prezidentem Světové lékařské asociace. Co byste chtěl říci v této souvislosti?

„Světová asociace dnes sdružuje přes 8 miliónů lékařů a musím říci, že pro Českou lékařskou společnost je ctí, že zaujímáme takové postavení. V současné době, alespoň co se týče Evropy, je zapotřebí a snažíme se sjednocovat medicínské postupy, ať už jde o diagnostické nebo terapeutické, a to tak, aby to odpovídalo optimálnímu poskytování zdravotní péče každému občanu. Tím optimálním myslím jak prevenci, tak diagnostiku, léčení, ale i sociální zabezpečení, které beze sporu patří k celkovému lidskému pocitu zdraví. Naše práce ovšem bude úspěšná tehdy, když i lidé pochopí nejen svá práva, ale i povinnosti, k nimž patří zdravě žít, usilovat, ale i pečovat o své zdraví.“

Za rozhovor poděkovala dr. Eva Křížová



Prof. MUDr. Vladimír Pacovský, DrSc.

ROSA pro stáří nebo „zasloužený odpočinek“?

Všude se s některými lidmi zachází s ohledem na jejich věk jinak než s druhými, zároveň se však od nich očekává, že se budou chovat společensky uznávaným způsobem. Říká se tomu role věku. Za typickou roli vyššího a vysokého věku se běžně považuje „zasloužený odpočinek.“ Jestliže se však „odpočinek“ ztotožňuje s „nicneděláním,“ vzniká jedna z nejhůževnatěji přetrvávajících mylných představ o stáří.

Je přirozeným jevem, že s věkem ubývají funkční možnosti. Když se naplnil čas, je vhodné postupně „stahování se,“ vyvazování se z dosavadních povinností, závazků, odpovědnosti, i když to někteří neunesou a stávají se pacienti. Starobní důchod je zastihl nepřipravené, nevytvořili si náhradní program různých aktivit. Spokojenost a kvalita jejich života je ohrožena, je blízko k chorobné nenormálnosti.

Lidské aktivity jsou základním projevem života, a to v každém věkovém období, některé z nich mohou mít jen rozdílnou podobu. Náš organismus je vybaven pro činnost, ne pro nečinnost. Vždyť i lidová moudrost to vystihuje v mnoha příslovích o lenošení. I ve stáří potřebujeme program. Musí ovšem vycházet z reálných možností. Když se seniorů ptáme na představy o jejich budoucnosti, jsou obvykle zaskočení. Je to chyba podmíněná mýtem, že už mají všechno za sebou a nic před sebou. Výstižné je heslo ROSA. Opravdovou rosou na stáří je racionální postoj k vlastnímu stáří, orientace na budoucnost (těšení se na něco), sociální kontakty a jakákoliv přiměřená aktivita.

Jsou různé možnosti psychických, fyzických i kulturních aktivit. Jejich volba je výrazně ovlivněna také tím, co člověk dříve dělal a co z toho stále ještě dělat může. Plný činnostní režim a řešení běžných denních záležitostí. Recept na aktivitu je dobrým geriatrem, lékem kladně ovlivňujícím stáří. Napišme si jej sami. Udělejme si vlastní bilanci svých možností a uskutečněme je!

Prof. MUDr. Vladimír Pacovský, DrSc.

Berte své zuby vážně!

Fluorový program Synthélabo OTC

Příznivý vliv fluoridových iontů v prevenci zubního kazu je znám po desítky let a byl různými metodami, i plošně, využíván generacemi našich předchůdců. Vývoj pokračoval a byly získány zkušenosti s vyšším účinkem kombinace dvou fluoridů, byly vytvořeny zubní pasty s různým dávkováním fluoridů, provedeny s nimi objektivní klinické studie, změnil se i přístup k chápání optimálních způsobů prevence - orientoval se k účinnější individuální odpovědnosti za chrup. Příkladem komplexního pokrytí potřeb prevence zubního kazu a ochrany dásní jsou produkty Synthélabo OTC.

Věnujme stručné poznámky zubním pastám řady **Fluocaril**. Jde o zubní pasty s vysokým obsahem fluoru, mající statut léčiva. Je-li obsah fluoru vyšší než 1500 p.p.m. jednotek (tzn. 1,5 g fluoru na 1 kg pasty), jde o zubní pasty terapeutické zaregistrované na SÚKL jako léčivo. Jedná se o zubní pastu pro dospělé a děti od 10 let **Fluocaril BI-FLUORÉ 250**, obsahující 2500 p.p.m. jednotek fluoru. Paralelu k ní tvoří pasta **Fluocaril BI-FLUORÉ 180** (1800 p.p.m. jednotek fluoru) pro děti od 6 let. Tyto zubní pasty společně s existující ústní vodou **Fluocaril** jsou velmi užitečné především pro ty z nás, kteří trpí vysokou kazivostí zubů a jejich chrup jim není lhostejný. Ve Francii byly provedeny studie: dvojitě slepá, kontrolovaná v Grenoblu se závěrem, že **Fluocaril BI-FLUORÉ 250** i **180** vykazuje protikazový efekt

na mléčný i stálý chrup, a to ještě rok po ukončení studie. Během školního roku snížil o více než 50 % tvorbu kazu. Marseilleská studie na pěti a dvanáctiletých dětech vedla k prudkému poklesu výskytu nových kazů. Studie v dětské populaci Francouzské Polynézie přinesla nejen zajímavé poznatky z exotického prostředí s extrémně vysokou kazivostí zubů, ale dovolila užitím objektivních indexů zobecnit, že efekt fluoridových přípravků je srovnatelně vysoký i ve velmi odlišných podmínkách. Preventivní a terapeutický efekt fluoridů přímo na sklovinu je všeobecně znám. Méně se možná ví o pozoruhodně příznivém vzájemném podmiňování procesů, jako jsou snížení tvorby plaků, zubního kamene a zvýšení účinného kontaktu fluoridů se sklovinou. Lze předpokládat, že **Fluocaril BI-FLUORÉ 250** i **180** přivádí stopový prvek do organismu nejen k ochraně skloviny, ale i pro jiné, dnes potvrzené metabolické potřeby, jako je zpevňování kosti při osteoporóze.

P.R./43



Do takové školy se chodí rádo

„K čemu jsou ty mosty přes řeku?
Aby měl člověk blíže k člověku.“

(Jiří Žáček)



**Profesorka
mgr. Daniela
Radková**

Mezi paneláky ostravského sídliště Hrabůvka se choulí pomalovaná budova místního gymnázia - školy, v níž se už čtyři roky vyučuje předmět nazvaný Zdravý životní styl. Je to jediná škola v České republice, a tak jsme byli zvědaví, proč právě tady vznikl tento projekt.

Už vstup do školy mě zaujal. Dlouhé chodby ústavu jsou zaplněny nástěnkami s nejrůznějšími - a nutno říci pozoruhodnými - nápady. Abyste si udělali představu: na jedné z nich je třeba namalováno veliké srdce a do něj mohou studenti psát vzkazy svým učitelům. Přečetl jsem si třeba vzkaz paní profesorce Mitnerové: „Od 1. do 5. třídy jsme nesnášeli hudebku, ale teď je to náš nejoblíbenější předmět - díky!“ (Prima A.) Nebo: „Pane profesore Kotku, doufáme, že s námi pojedete na výlet!“ (Sekunda A.) V záhlaví další nástěnky stojí: OKNA DO VAŠÍ BUDOUCNOSTI a níže pak hesla: Dávejte najevo své city! Orientujte se na klady! Naučte se mít rádi druhé! Nebojte se rozhodování! Najděte si čas pro sebe! Buďte hrdí na svůj vzhled! a podobně.

„Snažíme se o naprosto demokratickou komunikaci mezi studenty a učiteli, neboť i ta je součástí zdravého životního stylu, vysvětluje moje průvodkyně mgr. Daniela Radková. Drobná žena středního věku stála u zrodu celého projektu. Je na ní vidět, že se svému učitelskému poslání věnuje s opravdovým nadšením.

„První krůčky zdravého životního stylu jakožto vyučovacího předmětu jsme zkusili už před deseti lety,“ pokračuje paní profesorka. „Vyučovali jsme rodinnou a sexuální výchovu, ale zdálo se nám to málo, a tak jsme přidali rétoriku, péči o tělo, asertivitu. Jenže to byl stále nepovinný předmět, který přicházel na řadu, jen když byl volný čas. Proto jsme požádali ministerstvo, aby nám dovolilo zařadit do osnov ucelený Zdravý životní styl. Povolení jsme získali, dnes se předmět vyučuje dvě hodiny týdně a studenti jej mají velmi rádi. Výuka probíhá ve speciálně zařízených třídách formou diskusí, her, samostatné tvorby, učí se i mimo školu při exkurzích, na různých výstavách či při průzkumech. Snažíme se probírat otázky, které mladé lidi tíží, o kterých se nikde jinde nemluví, často ani doma ne. Chceme, aby před-



Zdravý životní styl se vyučuje ve speciálních třídách s koberci a polštáři na podlaze.

mět byl jakousi podanou rukou. Žáci tu nejen poslouchají, ale především mohou diskutovat, ptát se, řešit své problémy a my se jim snažíme pomáhat a poradit ve všem, co je pro ně složité a často zdánlivě neřešitelné.“

Ačkoliv jsem školu navštívil v odpoledních hodinách, by-



Radek John

Drogy a my

Je v České republice víc drogově závislých mužů nebo žen? - Před rokem 1989 bylo v této zemi výrazně víc toxikomanů než toxikomanek. V posledních letech se ale v problémech s drogami ocitá stále více dívek, takže už brzy vyrovnají skóre. Nebude to zřejmě dlouho trvat, poměr toxikomanů a toxikomanek bude v České republice 1 : 1. Ukazuje to i statistika nových obětí heroinu v Praze. Zejména v případech třinácti až patnáctiletých, závislých na heroinu, lze dnes vysledovat, že v převaze jsou dívky. Je to logické. Třináctileté slečny jsou vyspělejší než jejich vrstevníci. V případě potřeby si mohou peníze na heroin opatřit prostitucí snáze než takový třináctiletý kluk.

A jaký je rozdíl mezi muži a ženami v návykovosti drog? - Záleží samozřejmě na typu drogy i na tělesné konstituci daného člověka. Je obecně známo, že na alkohol, tedy legální drogu, jsou ženy citlivější než muži. Totožné dávky alkoholu vedou u žen k výraznějším poškozením organismu. V případě vína uvádějí například odborníci, že dávka prospěšná zdraví je u mužů do pěti deci, zatímco u žen pouze do tří deci denně. Vyšší dávky vína zdraví naopak poškozují. Nelegální drogy jsou mnohem nevyzpytatelnější než alkohol. Nebo spíš jejich účinky jsou méně zmapované. Obecně ale lze říci, že většina dívek experimentujících opakovaně s drogami se dostává do závislosti v kratší době než muži.

Důležitým faktorem je samozřejmě i věk konzumenta drog. Většinou čím je mladší, tím rychleji se při experimentech s drogami dostává do závislosti.

Radek John



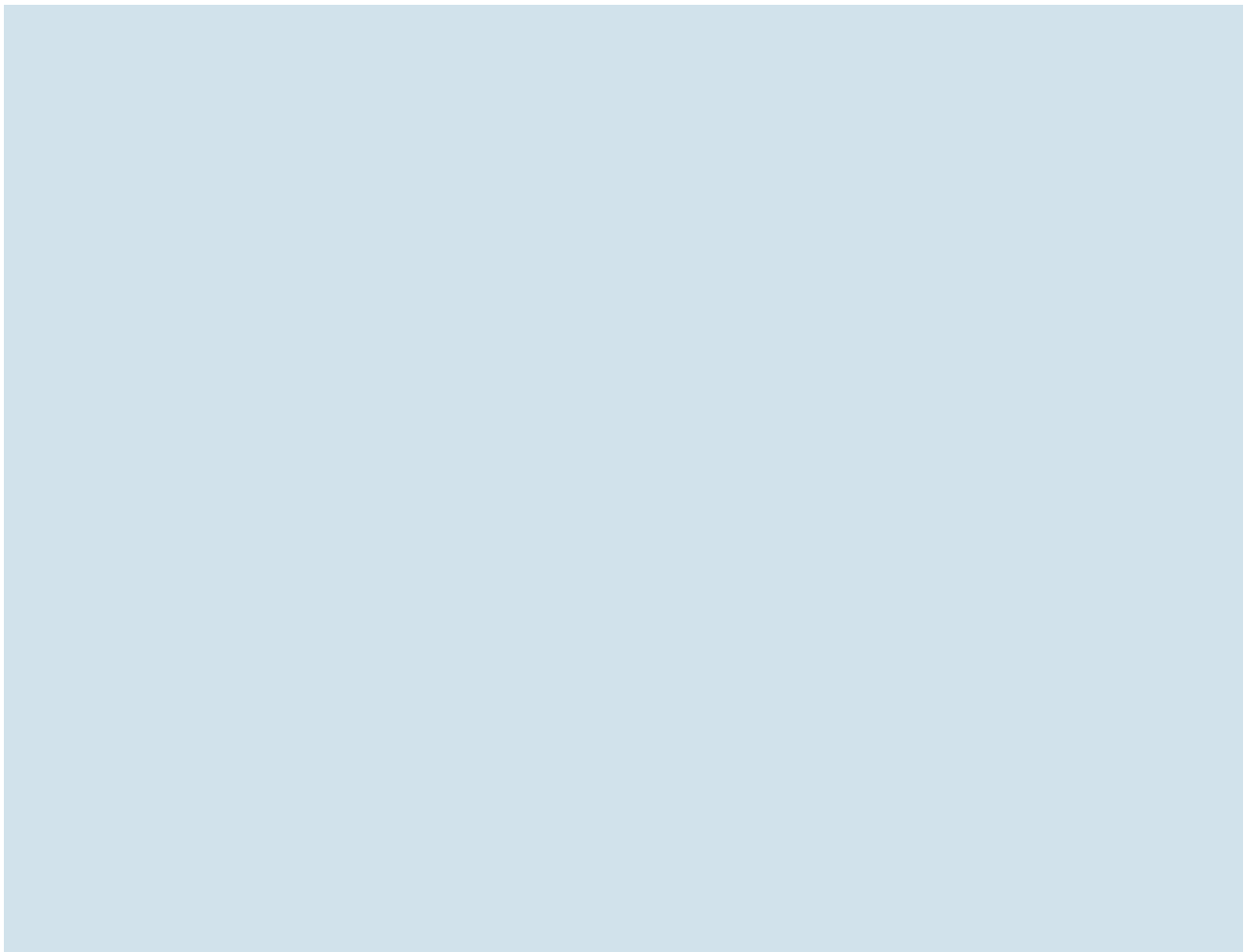
Pro sebe i návštěvníky žáci upletli velikonoční pomlázky.

lo tu živo a rušno. Celá škola se připravovala na svůj druhý DEN ZDRAVÍ. Pořádal se v poslední březnový den a byl určen jak ostravským studentům, tak i ostravské veřejnosti. Motto: „Velikonoce - svátky jara, naděje, radosti a zdraví“ mělo ještě jeden podtext, který mě upoutal: Zdraví není vše, ale bez zdraví je vše ničím!

V celém přízemí školy byly instalovány panely s informacemi o zdravé výživě, o drogách a viru HIV, o škod-

livosti kouření, antikoncepci, ale i kosmetice, péči o tělo a nechyběly ochutnávky zdravých pokrmů. Účast přislíbily nejruznější ostravské firmy. Návštěvníci výstavy se mohli seznámit i s vhodnými relaxačními metodami, jak zvládat únavu, stres, a měli možnost si na vlastní kůži vyzkoušet, jak jsou fyzicky zdatní, jaká je jejich dechová kapacita. Odborníci z krajské hygienické stanice měřili zájemcům krevní tlak, hladinu cholesterolu či cukru. Přístupná byla i knihovna školy, která má k dispozici širokou paletu odborných publikací o zdravém životním stylu. A to vše doprovázel folklórní soubor absolventů školy. Studenti byli pořadateli, asistenty, informátory i průvodci. Bylo to obrovské sousto práce, a tak jsem byl zvědav, jak tuto práci navíc přijali učitelé.

„Přiznám se,“ říká skromně Daniela Radková, „že to zpočátku nebylo snadné, protože vše děláme proto, že nás to baví, vůbec ne za peníze. A tak jsem hledala podobné typy, které by byly ochotny zvládat zvláštní charakter vyučování a kromě toho také jezdit na různá školení. Aprobace pro předmět Zdravý životní styl zatím neexistuje, i když něco podobného se teď začíná přednášet na pražské pedagogické fakultě UK. Ale věřím, že se to změní a že našich zkušeností využijí i na jiných školách. Dnes máme spousty pomůcek, metodických materiálů i návodů, jak s dětmi pracovat. Podařilo se nám pravidelně každoročně pořádat už o prázdninách ▷



▷ třídenní seznamovací setkání budoucích žáků, protože chceme, aby se navzájem poznali, poznali i své učitele, a tak ještě před zahájením školního roku padly bariéry strachu a nejistota. S prvním školním dnem pak žáci přicházejí už jako kamarádi, znají své učitele, a musím říci, že se do školy skutečně těší. I rodiče tyto „přípravky“ vítají a jsou si vědomi toho, jak kladně ovlivňují jejich děti. Proto nám pomáhají i oni.“

Když jsem tak procházel školou, napadlo mě, zda bych se chtěl do školy znovu vrátit. Do takovéhle asi ano. Vyzařuje tu radost, chuť do učení, vzájemná ohleduplnost, ale i ochota nejen pomáhat, ale zdokonalovat se, přicházet s nápady. Vedle čínorodé práce nechybí zábava, vtip, pohoda i legrace. Takhle by asi měla vypadat škola budoucího století. A tak mě v závěru návštěvy napadla všetečná otázka, zda strůjkyně této školní změny má ještě další nápady, sny či přání.

„Nových nápadů je spousta a snažím se je realizovat, dokud má člověk sílu a zdraví. Příznám se vám, že mám jeden veliký vzor: dětského psychologa profesora Zdeňka Matějčka. Stejně jako on si přeji, aby děti žily v úplných rodinách, aby měly všechno, co k životu potřebují, aby se jim splnily všechny jejich sny a aby neměly tolik problémů, které v současnosti mají. Víím, je to skoro neuskutečnitelný sen, ale právě proto vlastně učíme tento předmět. Chceme, aby studenti dovedli ocenit hodnoty, které se nedají koupit či zaplatit penězi. Charakter člověka je vedle zdraví asi tou největší devizou.“

Milan Švihálek, Ostrava



PhDr. Irena Jirků

Kdyby se psal rok 1986

Uplynulých deset let - to byla zlá doba, horší než předchozích čtyřicet roků! Takové nářky se ožívají čím dál častěji. V rámci všeobecné deprese černý, respektive rudý flór přišel do módy. Tu si na „staré dobré časy“

zavzpomíná funkcionář kdysi samojediné partaje, tu podobný výrok dá k lepšímu představitel strany, jež se dokonce (!) honosí demokratickým přívlastkem. Politici se usmívají do kamery, řeči plynou. Prázdné řeči, prázdná hesla!

Všem těm pánům bych radila zajet si do Čelákovic - k Zítkovým a jejich třem dětem. Nejmladší Honzík se narodil s vážnou poruchou metabolismu. Deficit alfa-1-antitrypsinu způsobil onemocnění jater, jež vyústilo v cirhózu.

Kdyby byla diagnóza stanovena třeba v roce 1986, neměli by Zítkovi na výběr. S transplantacemi jater se tehdy u nás sotva začínalo a ještě jen u dospělých pacientů. A léčba v zahraničí? Normálním smrtelníkům by ani na um nepřišla.

Na štěstí pro Honzíka se psal už rok 1996.

Čeští lékaři navrhli jako nejvhodnější řešení příbuzenskou transplantaci. Jelikož však zákrok, při kterém se dítěti voperuje část jater od živého dárce, u nás stále nikdo nedělá, doporučili cestu do Německa. Honzíkova matka, která jako dárce připadala v úvahu, se tedy bleskově doučila němčinu a s manželem také sehnali potřebných sedm milionů korun. Podařilo se jim to za rekordní tři měsíce - přispěli významní podnikatelé, ministerstvo zdravotnictví i sousedé z Čelákovic. Kdyby se psal rok 1986? Nepředstavitelná situace!

Abý těch „zázraků“ nebylo dost. Ani němečtí lékaři si na příbuzenskou transplantaci netroufli, přesto Zítkovi neprohráli. Tehdy už velmi oslabeného Honzíka se ujal lékař z pražského Institutu klinické a experimentální medicíny. I když neměli s tak malými dětmi zkušenosti, 24. března 1997 Honzíkovi úspěšně transplantovali játra od mrtvého dárce. Stal se nejmladším českým pacientem, který takový zákrok podstoupil. Zítkovi by politikům, kteří dnes připomínají „staré dobré časy“, mohli vyprávět. Třeba o radosti, jakou zažívali, když jejich dítě v devíti letech poprvé ochutnalo řízek, nebo poprvé sedlo na kolo.

Ale nechme politikům jejich prázdná hesla. Honzíkův příběh by mohla vysílat televize pro všechny, kdo trpí pověstnou blbou náladou - nebo-li ztrátou paměti.

PhDr. Irena Jirků, MFD

S vitamíny proti infarktu



Farmaceutická společnost THERA TECH se sídlem v Kalifornii v USA přichází na náš trh s přípravkem pro podporu činnosti srdce a oběhového systému - ONE DAILY CARDIO.

Tento nový preparát obsahuje celkem 27 složek. Kromě komplexu vitamínů a stopových prvků i minerál, přírodní látky a koenzym Q 10, který je nezbytnou součástí mnoha biologických procesů. Svým působením preparát vyrovnává jejich hladinu v organismu, snižuje cholesterol a působí nejen při již vzniklých onemocněních, ale zároveň jako prevence jejich vzniku. Příkladem může být vysoký krevní tlak a kornatění věnicových tepen srdce, které může vyústit v anginu pectoris a infarkt myokardu.

Komplexní skupina vitamínů B (B1, B2, B6 a B12), kterou preparát obsahuje, se velmi osvědčila při metabolismu bílkovin a tuků a spolu s hořčíkem se podílí na přirozeném snižování cholesterolu. Ten se může ukládat v cévách, kde pak způsobuje rozvoj sklerotických změn.

Dalším důležitým prvkem je draslík, který se podílí na udržování „napětí“ buněčných membrán, čímž zajišťuje normální chod a fungování buněk. Koenzym Q 10 umožňuje optimálně využít energii, která je dodávána svalstvu, tedy i svalu srdečnímu. Je s úspěchem podáván u pacientů se srdeční arytmií, při onemocnění anginou pectoris a u pacientů se srdečním infarktem, u kterých pomáhá zkrátit období rekonvalescence.

Spolu s přípravkem ONE DAILY CARDIO společnost THERA TECH uvádí preparát zaměřený na snížení hladiny cholesterolu, CHOLESTHIN.

Preparát obsahuje přírodní vlákninu z chitinu, který je stavebním prvkem krunýře krabů, humrů a jiných mořských koryšů. Tato vláknina usnadňuje a urychluje trávení, a tím snižuje hladinu cholesterolu, ale i tuků v organismu. Navíc pomáhá odstranit toxiny a škodliviny z tlustého střeva, čímž je vhodný i jako prevence vzniku rakoviny. Užívá se jako dietní doplněk stravy, 1 až 4 tablety půl hodiny před jídlem. Preparát se doporučuje zapít dostatečným množstvím tekutin. Lékovka obsahuje 120 tablet, což je dávka minimálně na období jednoho měsíce. Koupíte ve vaší lékárně.

Pilulka ONE DAILY CARDIO se podává 1x denně, nejlépe po snídani. Obsah lékovky vystačí na čtvrt roku.



Výhradní dovozce a distributor Alier spol. s r. o., Makovského 1393, Praha 6. Tel./fax: 02/302 21 17. Infolinka USA: 001 714 898 9571.

V případě nežádoucích účinků se poraďte s lékařem.

Už podruhé první v testu čističů vzduchu na našem trhu

D Test - časopis pro spotřebitele - zatím dvakrát zkoušel kvalitu a účinnost vybraných čističů vzduchu, které jsou u nás k dostání. Poprvé to bylo v prosincovém čísle roku 1993, podruhé v lednu 1999. V obou případech celkově nejlepšího ohodnocení dosáhl přístroj **KOVOKLIMA 145 P**.

Hodnocen byl čistící výkon přístrojů při zachycování částic větších než 1 µg, částic větších než 0,3 µg a menších než 1 µg, oxidu siřičitého a dále celková hladina hluku. Ve třech ze čtyř těchto kritérií se přístroj **KOVOKLIMA 145 P** umístil vždy v nejlépe hodnocené skupině. Absolutně nejlepšího výsledku pak dosáhl při odstraňování oxidu siřičitého, který při hodnocení zastupoval i všechny ostatní plynné látky v ovzduší negativně působící na lidské zdraví, jako jsou oxidy dusíku, radon, ozon apod.

Ing. Ladislav Gürtler, ředitel společnosti KOVOKLIMA-Gürtler, s.r.o., která vítězný přístroj vyrábí, zdůrazňuje, že u současných čističů vzduchu vcelku není problémem zachycovat pyly a pevné částice. Velké úsilí však vyžaduje účinně odstraňovat z ovzduší právě plynné látky. Příslušné filtry v přístroji **KOVOKLIMA 145 P** jsou proto tak vynikající, že je vyvinula a vyrábí firma B.O.I.S. v Brně, jejíž předchůdce se zabýval strategickou výrobou filtrů pro bunkry a atomové kryty. Mimořádně nízké hlučnosti přístroje bylo po dlouhém testování dosaženo díky optimálnímu provedení lopatek ventilátorového kola, které umožňuje co nejtíší chod ventilátoru.

Čistič vzduchu **KOVOKLIMA 145 P** ve většině rozhodujících parametrů předčí přístroje renomovaných zahraničních značek, přičemž všechny jeho součástky jsou domácího, českého původu. Začal se vyrábět už před 7 lety, ale od té doby prodělal jeho vnější vzhled významné změny. V současné době se vyrábí ve třech barevných provedeních - v bílé, šedé a béžové barvě. Bez



zájímavosti není ani to, že zatímco před 6 lety stál 8 085 Kč, dnes je to přes všeobecný nárůst inflace 7 455 Kč.

Přístroj **KOVOKLIMA 145 P** je určen pro domácnosti, pracoviště, menší společenská a zdravotnická zařízení. Byl schválen EZU-SZ-201 (rozhodnutí č. 08-97-3988/102). Díky svému výkonu je vhodný především pro osoby s alergiemi na znečištěné ovzduší. V místnosti o ploše 16 m² a výšce 3 m se vzduch za hodinu vymění 3-4 krát. Rozměry přístroje: 280 x 510 x 280 mm. Hmotnost: 6,6 kg.

Vzhledem k tomu, že tento čistič vzduchu je pro firmu KOVOKLIMA-Gürtler, s.r.o., která vyrábí především digestoře, průmyslové ventilátory a další výrobky, z nichž více než polovina jde na export, pouze okrajovou výrobou, je možné ho zatím zakoupit pouze přímo u výrobce, a to i na dobírku. Jak říká ředitel společnosti ing. Ladislav Gürtler, přivítal by, kdyby se prodeje ujal některý zkušený distributor.

Adresa: **KOVOKLIMA-Gürtler, spol. s r.o.**
Prvomájová 159/26, 153 00 Praha 5 - Radotín
tel.: 02/579 10 530, fax: 02/579 10 523

P.R./44

KRESTA

Šárecká 35
Praha 6
Tel./fax: 02/311 58 49
Tel.: 02/243 10 608



- Rekonstrukce a novostavby pozemních staveb
- Konstrukce z monolitického betonu
- Rodinné domky
- Půdní nástavby
- Zateplování staveb
- Komunikace a zpevněné plochy

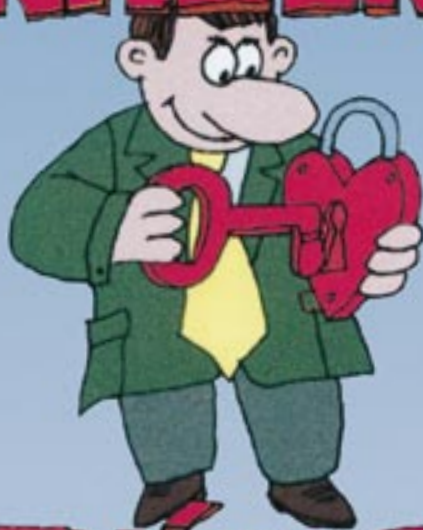
MANAŽEREM

INFOLINKA:
02/67 75 11 69
Internet:
www.zdrava-rodina.cz

Pořady, ve kterých se můžete setkat s Manažerem vlastního zdraví

ČRo 1 - Radiožurnál	Servis pro zdraví O všem s vámi Odpolední proud	Út 9.45-9.55 ČT 10.10-10.55 mezi 14.05-16.55
ČRo 2 - Praha	Poradna pro zdraví Dobré jitro MÁTA Host do domu	Po 16.45-16.55 Út mezi 6.00-7.00 St 13.00+22.30 Čt mezi 9.00-10.00
ČRo 3 - Vltava	Naše téma	všední dny 9.00-9.30, 16.30-17.00
ČRo 6 -RSE	Odpolední live	Pá 14.30-16.00

A dále ve vysílání Reginy Praha a všech 7 krajských studií



Mapka vlnové frekvence stanice RADIOŽURNÁL
Velmi krátké vlny VKV - v MHz



VLASTNÍHO ZDRAVÍ

Projekt pod tímto názvem, o kterém jsme informovali v minulých číslech Zdravé rodiny, se začíná úspěšně rozjíždět. Řada pořadů už byla odvysílána na vlnách **ČESKÉHO ROZHLASU**, a to nejen na celoplošných stanicích Radiožurnál, Praha, Vltava a Svobodná Evropa, ale i v programech regionálních studií.

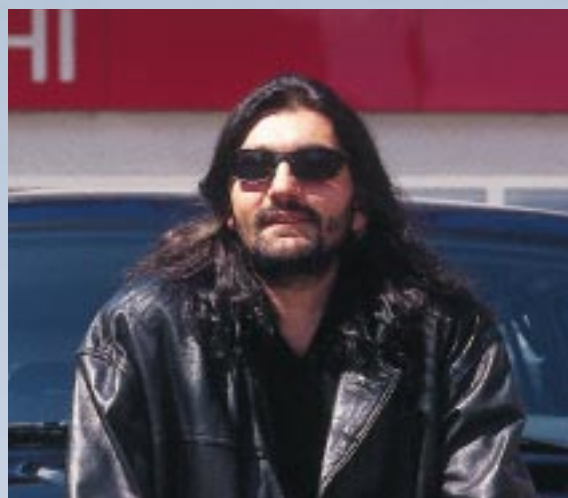
Ve vysílání **ČESKÉ TELEVIZE** pod znělkou **MANAŽEREM VLASTNÍHO ZDRAVÍ** v těchto týdnech vystoupila řada známých osobností:



Dáda Patrasová,
herečka

„To, že máme zdravě žít, zdravě jíst, to všichni víme z různých příruček a je toho vlastně všude plno kolem nás. Ale v praxi to už je horší, že? Já jsem si to uvědomila, vlastně k tomu mě donutila moje dcera, tehdy ještě nenarozená,

když jsem s ní byla těhotná. Vyžadovala zeleninu, ovoce, vyžadovala mléčné výrobky, ryby, drůbež a také častý spánek a pohyb na zdravém vzduchu. No a protože mně v těhotenství bylo velice dobře, tak v tom pokračuji nadále a vám všem doporučuji: Zkuste si to jednou v praxi, a nejenom teoreticky!“



Daniel Hůlka, zpěvák

„Zdraví je myslím věc, která je pro každého z nás strašlivě důležitá. Protože podle mě je to tak, že člověk může být jak chce slavný nebo bohatý, ale pokud nebude zdravý, tak je mu to všechno na nic. Já mám nedávné zkušenosti, že člověk si to uvědomí, až když je mu špatně. S životospřávou bych to viděl tak, že všichni si můžeme za to, co nás čeká. Když budeme to svoje tělíčko huntovat, tak ono nám to potom vrátí. Jednou přijde okamžik, kdy řekne: dost, mám tě plný zuby a přestávám fungovat!“



Jana Švandová, herečka

„Říká se, že zdraví je to nejcennější, co v životě člověk má. Ale pozor! To není fráze, protože já jsem to sama zažila na vlastní kůži. Měla těžkou operaci kyčelního kloubu a vlastně mám kus železa v noze. A pro mě to znamenalo, že nebudu moci dělat svoji profesi, nebo že budu možná vyřazena na určitou dobu ze zaměstnání. Ale vlastně díky tomu, že jsem kdysi trošku sportovala, trošku se hýbala, tak i po této těžké operaci jsem se mohla vrátit ke své profesi a dokonce teď i tančím a zpívám a dělám cokoliv jako každý normální člověk.“



Václav Krása, poslanec

„Každý člověk má určité občas zdravotní potíže a myslím si, že je velmi důležité, jak k nim přistupujeme. Zda jim nepodléháme, zda se je vždycky snažíme překonat spíše vírou v to, že všechno bude dobré, optimistickým pohledem na svět. Já se kolem sebe většinou dívám tak, že vidím spíše lidi přátelské. Věřím, že každý mi chce víceméně pomoci a já k těm lidem přistupuji také tak. Myslím si, že to má velký vliv na naši pohodu vnitřní, ale i na náš zdravotní stav. Protože pokud jsme nerudní a máme pesimistický pohled na svět, tak se domnívám, že to ovlivňuje naše zdraví.“

Vysavače

Vysavač je běžným vybavením domácnosti. Na českém trhu je jich dnes velká nabídka. Jak ale správně vybrat? Podle barvy, podle velikosti, podle ceny? To vše jsou kritéria podružná. Při výběru vysavače je třeba dbát v první řadě na to, aby vzduch, který vysavačem prochází a vrací se zpět do místnosti, byl kvalitně přefiltrován, a tak vyčištěn. Na moderním kvalitním vysavači je tato skutečnost jasně popsána. Uživatel se dočte, kolikanásobnou filtrací je vybaven koncový výdech vzduchu, zda obsahuje mikrofiltr a zda je zabudován ochranný filtr motoru.

Nejlepší ochranu poskytuje tzv. **HEPA filtr** (High Efficiency Particulate Air), který s vysokou účinností zachytí i nejmenší částice prachu. Podmínkou vysoké účinnosti je těsnost filtru ve vysavači. Tu nejlépe zajistí uložení **HEPA filtru** v kovovém rámu, který je odolný proti namáhání a příp. zkroucení při manipulaci s vysavačem. Někdy se může spotřebitel setkat s informací, že vysavač obsahuje filtr třídy Q, R, S, ST či T. To je rozdělení **HEPA filtrů** podle německé normy (DIN 24.185). Podle ČSN EN 779 se **HEPA filtry** rozdělují do pěti tříd H 10 až H 14.

Kvalitní výrobek je opatřen nejen světelnou signalizací zaplnění prachového sáčku, ale zejména ukazatelem zanesení zabudovaných filtrů, které je pak třeba ihned vyměnit. V kvalitním vysavači by tato výměna měla být snadno proveditelná tak, aby se zachycené nečistoty znovu do prostředí nerozprášily.

Jak tedy správně vybrat? Prvořadý je způsob filtrace vzduchu. Důležité je i vybavení vysavače příslušenstvím, sací výkon (není to totéž co příkon motoru!), komfort obsluhy, obtížnost výměny filtrů, hlučnost přístroje, dostupnost servisu.

MUDr. Ariana Lajčiková, CSc.,
Státní zdravotní ústav Praha

Správným vysáváním proti **ALERGIÍM**

- 1. Vysávání s Hepa filtrem**
zajišťuje mimořádně účinnou filtraci. Hepa filtr zachytí 99,97% částic větších než 0,0003 mm, které jsou častými alergeny.
- 2. Pravidelná výměna sáčků a filtrů**
je důležitá pro hygienu vysávání; předchází možnému rozkladu prachu.
- 3. Utěsněný filtrační systém**
je mimořádně důležitý. Nedovolí nasátému vzduchu, aby nacházel cesty okolo filtrů. Vzduch musí vždy projít skrze filtry.



Hepa filtr
uhlíkový filtr
třívrstvý prachový sáček



• Praha 6, 02-20 61 03 91 • Praha 4, 02-402 11 32
• Brno, 05-41 24 52 98 • Ústí nad Labem, 047-521 17 70
• České Budějovice, 038-223 00 • Plzeň, 019-722 04 33
• Havířov, 069-680 11 18 • Karlovy Vary, 017-602 84

Firma, která dala vysavači jméno.



Prof. MUDr. Jiří Havlík, DrSc.

Má očkování význam ?

Dostali jsme do redakce několik dotazů, zda je dnes ještě nutné očkovat děti proti nejrůznějším nemocem. Navštívili jsme proto prof. MUDr. Jiřího Havlíka, DrSc., dlouholetého zkušeného bojovníka s infekčními chorobami, a bychom jej požádali o odpověď na čtenářské dotazy.

Je očkování skutečnou ochranou proti infekci?

„Co se člověk objevil na tomto světě, stále musí bojovat o svůj život. Ohrožovala ho zranění při boji se zvěří i protivníky, při získávání potravy nebo kořisti. Život mu však zkracovaly také různé nemoci, a zvláště infekce. Ty přicházely znenadání a mnohdy dovedly během krátké doby snížit počet obyvatel vesnic, měst i celých oblastí na polovinu. Takže odpověď na vaši otázku je nasnadě.“

Kdy se objevilo první očkování?

„První skutečně účinné očkování provedl v roce 1796 po dvacetiletém bádání skotský lékař dr. Jenner proti praxým neštovicím a zachránil osmiletého chlapce. V r. 1801 bylo již touto metodou očkováno na 100 000 lidí, mezi nimi i první lidé u nás. Při poslední epidemii v Čechách v roce 1852 zemřelo na neštovice 43 000 lidí.“

V roce 1885 připravil a použil Louis Pasteur očkování proti vzteklině, které chránilo před touto smrtelnou nemocí. Později bylo vyrobeno očkování proti tetanu a záškrtu a v

průběhu dalších let byla připravena očkování proti mnoha infekčním nemocem. Ověřila se jejich bezpečnost a dlouhodobý ochranný účinek. Proto byl zaveden tzv. očkovací kalendář. Podle něj jsou děti od nejtělejšího věku očkovány postupně proti tuberkulóze, záškrtu, tetanu, černému kašli, dětské obrně, spalničkám, zarděnkám a příušnicím.

Očkováním lze však dosáhnout ještě více než ochrany jednotlivce. Jestliže proočkujeme proti takové nemoci celou populaci, pak nemoc zmizí (tj. je eradikována) z povrchu země! To se podařilo Světové zdravotnické organizaci, která v r. 1966 vyhlásila důsledný boj neštovicím a v r. 1980 mohla slavnostně vyhlásit, že variola - neštovice zmizely z povrchu země. Nás těší, že o tento úspěch se zasloužila i početná skupina českých lékařů. V současné době jde o to, vymýtit podobně dětskou obrnu.“

Je očkování bezpečné?

„Současné vakcíny jsou bezpečné a účinné - při výrobě procházejí opakovaným čištěním, ale výjimečně může dojít k nežádoucí reakci jako zarudnutí, svědění či bolestivosti v místě vpichu, nebo ke zvýšené teplotě.“

Kromě základních očkování, která chrání před nejběžnějšími, ale závažnými onemocněními, je připravena celá řada dalších vakcín. Tak je možné u nás očkování proti klíšťovému zánětu mozku (na vlastní žádost a úhradu), zdravotnič-

tí pracovníci se očkují proti virové žloutence typu B a v podzimních měsících se očkováním chrání starší lidé nebo lidé s onemocněním srdce či plic proti chřipce. V době povodní byli u nás mladiství očkováni bezplatně proti virovému zánětu jater typu A.“

Je vhodné očkování před cestou do zahraničí?

„Stále více našich občanů vyjíždí do tropických oblastí rozvojových zemí. Mnohdy nejsou dostatečně „ekonomicky“ vybaveni a bydlí, stravují se i pijí s místním obyvatelstvem. Často si nejsou vědomi toho, že tam jsou běžné infekce - u nás prakticky neznámé - které mohou postihnout i je. I proti těmto nákazám jsou dostupná ochranná očkování a ví se, jak těmto nemocem předcházet. Při cestách do Jižní Ameriky a Západní Afriky je povinné očkování proti většinou smrtelné žluté zimnici, ale jak v těchto zemích, tak i jihovýchodní Asii (Indický subkontinent) a celé Africe hrozí také cholera, břišní tyfus, vzteklna a žloutenky typu A i B. Proti všem uvedeným infekcím máme účinné vakcíny. Proti některým onemocněním, častým v těchto zemích, však očkování zatím není. Jsou to malárie a průjemová onemocnění (tzv. „průjem cestovatelů“). Ale i v těchto případech je preventivní ochrana možná.

Využijme poznatků vědy, chraňme své děti i sebe a nepodceňujme význam očkování i další ochrany před nákazami. Zdraví máme jen jedno.“

Prof. MUDr. Jiří Havlík, DrSc.



JUDr. Aleš Pejchal

O právu, povinnostech, svobodě, atd.

Na to mám přece právo! To je tvoje povinnost! Nemůžeš mi brát ten poslední zbyteček svobody! Věty, výkřiky, které známe, používáme, zaštipujeme se jimi.

Jak je to s tím právem? Je cosi jako Listina základních práv a svobod. Na taková práva, jako je právo na život, zdraví, svobodu vyznání, na vlastnictví, na svobodu pobytu mi nikdo nikdy nesmí sahat! Nebo nejde o právní stát a demokracii! Silná slova. Jenomže jedno omezení ta moje práva mají, ať už jde o jakýkoli stát. Nemohu výkonem svého práva omezovat práva někoho jiného, zasahovat mu do nich. Nemohu mu vnucovat svoje vyznání, svým vlastním autem parkovat bez jeho souhlasu na jeho pozemku, nebo mu ve dvě ráno hulákat pod okny ložnice. Na druhé straně není dobré ani vykonávat povinnosti někoho jiného sám, potlačovat svoji osobnost a sám se na ni dopouštět určitého, byť „dobrovolného“ bezpráví. Toť ono známé neodporování zlu.

A co k tomu svoboda? Tak to je velice ošemetná panenka. Svoboda v sobě skrývá, kromě úplně netušeného množství možností především odpovědnost. Odpovědnost za svobodné konání, za konání po právu a při splnění povinnosti. Svobodný člověk musí vždy domýšlet důsledky toho, co činí, znát se i k nepředvídatelným koncům, tedy i koncům nepřijemným. Je to nepřetržitě lavírování mezi možným a chtěným. Svoboda je nebezpečná, lákavá a svůdná. Udržme si v ní vždy čistou hlavu! Občas se musí šlápnout vedle. Samozřejmě. Jenom jde o to, abychom si uměli říci, že toto nebylo to pravé ořechové. A napravit to a nenechat po sobě spoušť.

To je jaksi k tématu vše. Vše, co může brát v úvahu právník, silně poznamenaný svým povoláním. Ještě že život není jen o právech, povinnostech, svobodě, ale i o něčem jiném, ničím nsvázaném.

JUDr. Aleš Pejchal

Enzymy a zánět hlasivek

MUDr. Zuzana Veldová je vedoucím lékařem – foniatrem v nestátním zdravotnickém zařízení AUDIOCENTRUM Tv v Praze 7. Jde o jediné zařízení tohoto druhu u nás, při kterém je také prodej a servis sluchadel. Pečují zde o pacienty od dětského věku až po nejstarší generace.

Systémovou enzymoterapii MUDr. Veldová využívá ve své práci už přes 6 let: „V té době byly známé studie s **WOBENZYM**em v oblasti zánětů vedlejších dutin nosních a mě napadlo vyzkoušet tento lék i při zánětech hlasivek komplikovaných otoky u hlasových profesionálů. Osvědčilo se mi to.“



Primářka MUDr. Zuzana Veldová ošetřuje hlasivky pacienta

Své dosavadní zkušenosti primářka Zuzana Veldová shrnula v přednášce „Využití systémové enzymoterapie ve foniatrii“, kterou měla koncem loňského roku na celostátních foniatrických dnech sekce ORL a foniatrie Všeobecné lékařské společnosti J.E.Purkyně. Zaměřila se přitom na využití **WOBENZYM**u v léčbě otoků hlasivek u hlasových profesionálů. Potíže s hlasivkami může mít každý, ale větší pravděpodobnost existuje u lidí, které je pravidelně namáhají ve svém povolání - zpěváci (zejména operní pěvci), herci, učitelé i politici. MUDr. Veldová vytvořila dvě skupiny po 13 pacientech. Jednu skupinu léčila tradičním, konzervativním způsobem, druhé podávala **WOBENZYM**. Ukázalo se, že léčba **WOBENZYM**em byla pro pacienty přijatelnější, protože neměla vedlejší účinky. To je důležité hlavně u žen, které používají perorální antikoncepci, nebo jinou hormonální substituční léčbu (např. v době menopauzy), protože u nich je klasická protiotoková léčba nevhodná. Po podání **WOBENZYM**u se navíc pacienti rychleji uzdravovali a jeho účinek měl trvalejší charakter. Ze studie také vyplynulo, že **WOBENZYM** lze u hlasových profesionálů užívat také preventivně před zahájením namáhavé sezóny a k posílení imunity před podzimními virózami. V důsledku velké hlasové námahy jsou tyto osoby více náchylné k virózám a různým druhům nachlazení horních cest dýchacích. Zvlášť silný účinek má **WOBENZYM** v kombinaci s antibiotiky.

Ze známých osobností do ordinace MUDr. Zuzany Veldové docházejí např. herci **Tomáš Trapl** a **Jiří Langma-**

jer, jazzová zpěvačka **Eva Svobodová** i někteří přední politici. Velkým příznivcem systémové enzymoterapie je už delší dobu naše špičková sopranistka **Eva Urbanová**. **WOBENZYM** jí pomáhá zvládat potíže, které zpěvačka doprovázejí při stálých změnách prostředí. Zkušebny mají mnohdy umělou ventilaci, což vysušuje sliznice a způsobuje jejich otoky a někdy i otoky hlasivek. Sliznice jsou přitom zapotřebí k tomu, aby při zpěvu docházelo k dobré rezonanci v oblasti vedlejších nosních dutin.

WOBENZYM také pomohl herečce **Lilian Malkinové**, která je známá především z filmu „Kolja“, kde hrála roli ruské tety. Kvůli chronickým, opakovaným zánětům hlasivek u ní lékaři zvažovali operativní zákrok. Nakonec to díky léčbě **WOBENZYM**em nebylo zapotřebí a herečka mohla odehrát šňůru několika představení za sebou.

Jak říká MUDr. Zuzana Veldová, enzymovými preparáty už léčila na 200 pacientů. Od podzimu loňského roku je začala podávat také u dětí s chronickým zánětem středouší a s následnou nedoslýchavostí. Enzymy u tohoto onemocnění zředí nahromaděný sekret a zmenší otok Eustachovy trubice, takže sekret odteče. „Zatím takto léčím 30 dětí a výsledky jsou slibné - zatím jsme nikoho nemuseli poslat na operaci.“

Pokud jde o dávkování, dospělí se zánětem a otokem hlasivek užívají první týden 3x5 dražé **WOBENZYM**u denně a poté 3x2 dražé až do spotřebování celkové dávky 200 dražé. Léčba tedy trvá přibližně měsíc. Děti se záněty středouší jsou léčeny po dobu 12 týdnů a dávkování se řídí jejich hmotností.

Na závěr primářka MUDr. Zuzana Veldová uvádí, že v poslední době začala zkoušet enzymové preparáty také u dospělých pacientů s pískáním, hučením nebo šuměním v uchu. Jednou z příčin této nepříjemné poruchy sluchu jsou nejruznější degenerativní onemocnění páteře. K nasazení enzymů v této oblasti se odhodlala po vzoru některých kolegů a už získala první pozitivní výsledky.

Text a foto dr. Jiří Halousek

Wobenzym®

Proti otokům, zánětům a poruchám imunity

Obdržíte ve vaší lékárně

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

Informace o systémové enzymoterapii
a lécích **Wobenzym** a **Phlogenzym** naleznete
na internetové adrese www.mucos.cz

Věnujte pozornost příbalovému letáku. O případných nežádoucích účincích se informujte také u lékárníka nebo ošetřujícího lékaře.



LONGEVITY FIT PRO ŽIVOT

Časopis, který vaše rodina potřebuje

Zvolte si život plný energie a zdraví: předplaťte si časopis *Fit pro život-Longevity*. Můžete také udělat radost svým blízkým a časopis předplatit jako dárek pro své přátele.

Mimořádná nabídka

při příležitosti 4.výročí vydávání časopisu:
všichni, kteří si předplatí časopis v průběhu
měsíce dubna 1999, dostanou poštou
klubovou kartu zdarma!

Seznam provozoven, které poskytují slevy
na klubovou kartu naleznete v každém čísle.



Výhody předplatného:

- každý měsíc dostanete časopis až do domu
- roční sleva činí 59 Kč, získáváte tedy minimálně jedno číslo zdarma
- stálou cenu zaručujeme po celé předplatitelské období
- neúčtujeme poštovné a balné
- předplatné titulu, který využíváte v podnikání, je odečitatelnou položkou ze základu daně
- v každém čísle najdete mnoho atraktivních soutěží
- možnost pravidelně se účastnit setkání klubu Longevity se skvělými programy, pohoštěním a dárky

Adresa redakce

Euromedia CS, s. r. o.,
Václavské nám. 38,
110 00 Praha 1

Co pro to máte udělat?

Roční předplatné je 420 Kč.

Složenku typu C zaplaťte a odešlete na adresu:

A. L. L. production, P. O. BOX 732, 111 21 Praha 1
(tel.: 02/683 58 21).

Na zadní stranu složenky (do kolonky Zpráva pro příjemce) napište: Předplatné Fit pro život-Longevity.

Čtenáři ze Slovenska zaplatí za roční předplatné 552 Sk.

Na složence pod heslo adresát vypište:

L. K. Permanent, P. O. BOX 4, 834 14 Bratislava,
tel. 07/44 45 37 11, fax: 07/444 37 33 11

Předplatné: **Fit pro život-Longevity.**

**Přejeme Vám hodně spokojených chvil
s časopisem**

LONGEVITY
FIT PRO ŽIVOT

Modrá pyramida - špička stavebního spoření



VŠEOBECNÁ STAVEBNÍ SPOŘITELNA
KOMERČNÍ BANKY, a.s.

Bělehradská 128, 120 21 Praha 2
tel.: (02) 228 24 111, fax: (02) 228 24 258

Stavební spoření je jednou z nejvyhledávanějších forem spoření, ale i nejvýhodnější možností získání úvěru na bydlení. Státem podporované stavební spoření existuje u nás od roku 1993, vstoupilo tedy již do druhého pětiletého cyklu a první klienti stavebních spořitelen uzavírají druhou, možná dokonce i třetí smlouvu. Všeobecná stavební spořitelna Komerční banky oslavila páté výročí zahájení obchodní činnosti loni v prosinci. Do jaké míry se daří naplňovat hlavní poslání stavebního spoření z pohledu této společnosti, na to jsme se zeptali ing. Petra Talafúse, člena představenstva Všeobecné stavební spořitelny Komerční banky, a.s.



Ing. Petr Talafús

Vznik stavebního spoření umožnil u nás zákon o stavebním spoření, jehož právní úprava byla inspirována zkušenostmi v Německu a Rakousku, kde má tato forma více než 70letou tradici. Hlavním cílem stavebního spoření je shromažďovat finanční prostředky na podporu financování bytových potřeb. Pro srovnání uvedme, že v Evropě je financováno jeho prostřednictvím 12% nové bytové výstavby, v Německu, kde má největší tradici, však dosahuje tento podíl až 30%. Jaké jsou z tohoto hlediska dosavadní výsledky u nás? Chtěl bych právě na tomto místě uvést výsledky a zkušenosti naší spořitelny. Všeobecná stavební spořitelna Komerční banky vstoupila na trh jako čtvrtá stavební spořitelna, ale postupně si vydobyla pevné místo na trhu. Zatím u naší spořitelny uzavřelo smlouvu o stavebním spoření 455 700 klientů. Obdobně se vyvíjejí i vklady našich klientů. Zatímco v roce 1993 měli klienti modré pyramidy naspořeno 115 milionů korun, ke konci roku 1998 už to bylo 14,6 miliard korun.

Jaký je rozdíl ve vývoji zájmu o uzavření smlouvy o stavebním spoření a zájmu o úvěry na bydlení?

Po pěti letech činnosti naší spořitelny se dá říct, že zpočátku klienti uzavírali smlouvy o stavebním spoření bez jasnějšího stanovení cíle, kterého chtěli prostřednictvím spoření dosáhnout. Většinou začali spořit, myšlenka na využití výhodného úvěru byla jen ve stadiu matných úvah. Zákon o stavebním spoření také ukládá, že k získání nároku na výhodný úvěr ze stavebního spoření je třeba alespoň 24 měsíců spořit. Tomu také odpovídal zájem o úvěry. Začátkem roku 1996 nabídla naše spořitelna Rychlou půjčku, tedy úvěr, který umožnil klientům překlenout dobu čekání na úvěr ze stavebního spoření a cíle klientů

se začaly konkretizovat. Na půjčku se nemuselo zákonem stanovených 24 měsíců čekat a bylo možné realizovat svou představu o bydlení právě prostřednictvím zmíněné Rychlé půjčky. Průměrná výše Rychlé půjčky se pohybovala kolem 200 000 korun. A mám-li hovořit o vývoji zájmu o úvěry na bydlení, roste mnohonásobně. Celkem jsme našim klientům půjčili více než 4,6 miliardy korun. U naší stavební spořitelny tak činí objem poskytnutých úvěrů na bytové potřeby zhruba 30% úspor. Vzhledem k tomu, že teprve prvním klientům končí pětiletý cyklus spoření a zájem o úvěry stále roste, dá se předpokládat, že většina akumulovaných prostředků ze stavebního spoření bude využi-

ta na bydlení prostřednictvím úvěrů ze stavebního spoření. Dokazují to také zkušenosti našeho největšího akcionáře, kterým je druhá největší stavební spořitelna v Německu, BHW. V Německu je nejen běžné to, že rodiče stavebně spoří dětem již od kolébky a stavební spoření pak využívají celý život, mají většinou jednu smlouvu ve fázi spoření (se státní podporou) a druhou ve fázi úvěru. Využívají tak plně všech výhod stavebního spoření, jak státní podpory, tak výhodného úvěru na bydlení. Podle mého názoru je jen otázkou času, jak rychle se lidé i u nás naučí podobným způsobem využívat a kombinovat výhody stavebního spoření.

Stavební spoření má řadu předností, jaké výhody má zvláště spoření s modrou pyramidou?

Stručně bych řekl, že se snažíme, aby tou největší výhodou byla kvalita. Kvalita produktu, kvalita a dostupnost služeb, kvalita našich odborníků. O kvalitě produktu již například hovoří ojedinelý tarif 40:60, což znamená, že k naspořeným 40% cílové částky poskytneme klientovi úvěr. Ale nabízíme i zvýhodněné spoření pro děti a mládež do 26 let - JUNIOR Program, zvýhodněnou půjčku k nákupu bytu v rámci našeho Privatizačního Programu, ale i možnost využití výhod stavebního spoření k opravám a údržbě zprivatizovaných domů - Renovační Program, i co nejdostupnější služby. V současné době máme již 10 regionálních center, zhruba 60 oblastních zastoupení, ale i síť kvalitních odborníků v pobočkách Komerční banky, jednatelů České pojišťovny a dalších spolupracovníků. Vsadili jsme právě na kvalitu, není to cesta lehká, ale naše zkušenosti a především důvěra našich klientů ukazují, že to je cesta správná.

P.R./49

Ptali jste se ...

Z četných dotazů, které jsme obdrželi do redakce, vybíráme:

„Jaký význam má fluor pro zamezení tvorby zubního kazu? Doporučujete používání zubní pasty s obsahem fluoru?“ ptá se Jitka L. z Brandýsa nad Labem.

Fluor je důležitý pro ochranu i léčbu skloviny a snižuje tvorbu zubního kamene. Vzhledem k tomu, že v pitné vodě je všeobecně malé množství fluoru, pro udržení zdravého chrupu je vhodné používat zubní pasty obsahující tuto látku. Bližší podrobnosti se můžete dočíst na straně 9 tohoto čísla Zdravé rodiny.

„Kde se mohou onkologičtí pacienti přihlásit k rekondičním pobytům Ligy proti rakovině?“ zajímala se Daniela S. z Karlových Varů.

Rekondiční onkologické centrum Praha společně s Ligou proti rakovině Praha pořádají letos šest rekondičních pobytů. V odborném léčebném ústavu na Pleši 3. - 17.5., 19.5. - 2.6. a 9. - 23.9. V sanatoriu Paracelsus v Meziboří 31.5. - 14.6., 14. - 28.6. a 6. - 20.9. Účastníkům je zajištěna bezplatná doprava z Prahy.

Informace získáte na telefonu 02/6274701 nebo na adrese: Rekondiční onkologické centrum Praha, Mánesova 64, 120 00 Praha 2.

„Mám astma. Je mi 26 let a otěhotněla jsem. Mohu užívat své léky proti astmatu? Nepoškodí léky vývoj dítěte?“ ptá se Jaroslava N. z Příbrami.

Nejdůležitější zásadou je, aby Vaše astma bylo plně pod kontrolou, to znamená, abyste byla bez příznaků dušnosti. Stav ztíženého dýchání, záchvaty dušnosti nejvíce ohrožují plod. Léky používané při akutních obtížích, tj. léky, které uvolňují průdušky, nemohou v dávkách, které doporučí lékař, poškodit ani vás, ani dítě. Léky proti astmatu, které se používají pravidelně a dlouhodobě včetně tzv. kortikosteroidů a jsou podávány inhalačně, vdechováním, také neškodí. Ověřte si vždy typ léku a jeho dávkování u odborného lékaře. Nemyslete jen na léky. Vývoji plodu a vašemu dítěti i po narození škodí, jestliže v těhotenství kouříte! Pokud jste kuřačka, využijte této motivace k tomu, abyste s kouřením definitivně skončila.

PENZIÓN FANIA NABÍZÍ:

Letní i zimní rekreaci

v malebném rekreačním středisku v Albrechticích v Jizerských horách, kapacita 42 lůžek, pokoje s vlastním příslušenstvím, vhodné pro rodinnou rekreaci, školy v přírodě či odborná školení. Prvotřídní domácí kuchyně. V okolí turistické stezky vhodné pro vycházky i horská kola a výborné lyžařské terény s umělým sněhem.

Poskytujeme výrazné slevy pro skupiny, zejména školy v přírodě a důchodce.

Rezervace: Paní Závítkovská (Čermáková), tel.: 02/ 67750003(4), fax.: 02/ 67751148.

V areálu penzionu bylo nově vybudováno sportovní a dětské hřiště a pro náročné luxusní horská chalupa s třemi ložnicemi, obývacím pokojem s krbem a moderně vybavenou kuchyní.



Zdravá rodina

d u b 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:
Jana Pertáková, 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,
fax: 02 / 677 511 18

Studio Červený
tel.: 02 / 444 603 24
mobil.: 0602 / 206 881

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 ošetřujícího lékaře.

Příští číslo vyjde
v pondělí 10. května 1999
s hlavním tématem „Onkologie“.

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

