

ZVLÁŠTNÍ  
PŘÍLOHA

# plus

Velká soutěž „Klíč ke zdraví“



*Hostem je Otakar Brousek*

*Co přinesla imunologie stomatologii*

*Staronový problém - TBC*

*Trpíte infekcemi dýchacích cest ?*

*Lékař radí: Šestkrát o chřipce*

*Soutěž o cestu na Floridu*

# Trpíte opakovanými infekcemi dýchacích cest?

Pokud vy nebo vaše dítě trpíte opakovanými infekcemi nosu, krku, průdušek či středního ucha, lze k léčbě vašich obtíží použít s úspěchem imunoterapeutika, např. nový přípravek Luivac®.

## Co jsou opakující se infekce dýchacích cest?

Dýchací systém se prostřednictvím vdechovaného vzduchu dostává do neustálého spojení se zevním prostředím. Spolu se vzduchem vdechujeme i prach, viry a bakterie. V dýchacích cestách jsou jednotlivé nebo do skupin shromážděné obranné buňky, např. na mandlích. Pokud se tyto obranné buňky spolu s dalšími obrannými mechanismy nedovedou s faktory nákazy vypořádat, vznikají akutní infekce, provázené horečkou a bolestmi hlavy, které se mohou v dalším období často opakovat. Při onemocnění horních cest dýchacích se objevuje většinou rýma, zvýšená teplota, bolesti hlavy, chraptot, bolesti v krku a u dětí i bolesti v uších.

## Jakou roli hrají vlastní obranné látky v těle?

Vniknou-li viry nebo bakterie do dýchacích cest, vlastní imunitní systém se aktivizuje a je schopen infekci zlikvidovat. Pokud je imunitní systém oslaben, změní se obvykle poměr sil mezi obranným mechanismem a bakteriemi či viry a dojde k infekci dýchacích cest. Obranný systém může být oslaben celou řadou vnějších faktorů, takže působení infekčních činitelů převáží. Lze jmenovat např. znečištěné ovzduší, studené a vlhké počasí, smog a kouření.

## Jak může imunoterapeutikum posílit obranyschopnost organismu?

Často se vracející infekce dýchacích cest poukazují na oslabení imunitního systému. Imunoterapeutikum, např. Luivac®, obsahuje částičky usmrcených bakterií, které samy nemohou v žádném případě infekci vyvolat, ale aktivují a posilují obranné mechanismy organismu.

## Jaký je rozdíl mezi antibiotiky a Luivacem?

Antibiotika zabraňují růstu bakterií nebo je usmrcují, ale na viry nepůsobí. Slouží tedy k léčbě bakteriálních infekcí, ale ochranu před novou infekcí již neposkytují. Proto je velmi důležité podporovat vlastní imunitní systém tak, aby mohl plně převzít svou obrannou roli a chránit lidský organismus před vracejícími se infekcemi. Tyto účinky má právě přípravek Luivac - imunoterapeutikum v tabletách.

## Schéma léčby je jednoduché:

Po dobu 28 dní se užívá jedna tableta denně ráno před jídlem, což vede k základnímu vytvoření imunity. Následuje čtyřtydenní přerušení léčby. Poté doporučujeme druhou léčebnou kúru k posílení imunity, a to se stejným dávkovacím schématem, tj. po dobu 28 dní se opět užívá jedna tableta denně ráno na lačno. Podávání imunoterapeutik v tabletách lze v přeneseném smyslu slova považovat za „perorální očkování“, které je však nutné každoročně opakovat.



## Kdy začít léčbu Luivacem?

Obvykle se léčba začíná v období bez infekce, ale může být zahájena i během akutní infekce. Luivac nemůže v případě akutní infekce nahradit nutnou terapii antibiotiky, může však být současně s antibiotiky podáván. Přípravek může být aplikován pouze na základě lékařského předpisu vašeho ošetřujícího lékaře, který jediný může odpovědně posoudit vhodnost imunoterapie při léčbě opakujících se infekcí dýchacích cest.

## Jaké jsou zkušenosti s Luivacem u nás?

Přípravek Luivac se v České republice používá od roku 1996. Je velmi dobře snášen. Pouze u zvláště citlivých pacientů byly ojediněle pozorovány mírné žaludeční nebo střevní potíže, velmi zřídka se vyskytly kožní reakce. Přípravek se nemá podávat při akutních žaludečních a střevních zánětech a nedoporučuje se podávat ho v těhotenství. Účinnost a bezpečnost přípravku byla ověřena v několika mezinárodních klinických studiích, např. i ve studii SALUD, do které byly zapojeny i čtyři dětské kliniky v ČR. Velmi příznivé výsledky byly získány při porovnání zkušeností s léčbou Luivacem na 55 lékařských pracovištích v různých regionech České republiky v letech 1997 až 1998. Jednalo se o sledování téměř 3500 dětských a dospělých pacientů trpících opakovanými infekcemi dýchacích cest. Byl posuzován stav pacientů po dobu 12 měsíců před zahájením léčby přípravkem Luivac a porovnáván s počtem a závažností infekcí po dobu dalších 12 měsíců od zahájení léčby přípravkem Luivac. Podíl infekcí klesl za roční sledované období o 62 %, došlo především ke snížení stupně závažnosti infekce dýchacích cest a trvání recidiv. Spotřeba antibiotik a symptomatik klesla na polovinu, což znamená vedle léčebného efektu i výrazný ekonomický přínos.

Věříme, že naše informace vám pomohou se efektivně bránit infekcím dýchacích cest, které vás každoročně trápí. Poradte se proto se svým lékařem, zdali by imunoterapeutická léčba, např. přípravkem Luivac, byla pro vás vhodná a umožnila vám nebo vašim dětem zabránit opakujícím se infekcím dýchacích cest.

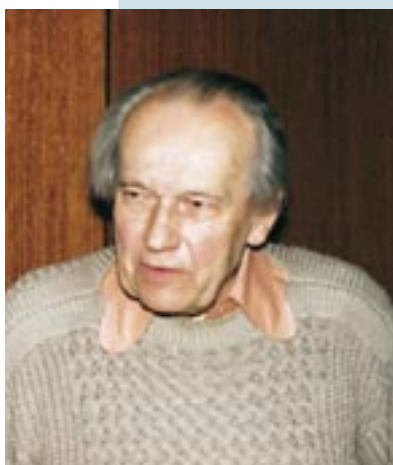
Bližší informace můžete získat na telefonním čísle:

**02/232 50 26, 231 92 98.**

P.R./37



(str. 4)



(str. 10)

**Host** Otakar Brousek  
žije rád. 4

**editorial** Zlata Adamovská. 5

**hlavní téma** MUDr. Jiřina Bártová:  
„Co imunologie přinesla  
stomatologii“. 6

**rozhovor** Prof. Ctírad John hovoří s MUDr.  
Milanem Kubínem na téma  
„Staronový problém - TBC“. 10

Se spisovatelkou Ludmilou  
Romportlovou na téma  
„O tuberkulóze a psaní  
co nejdůvěrněji“. 12

**lékař radí** Trpíte opakovanými infekcemi  
dýchacích cest? 2

Šestkrát o chřipce. 15

**zprávy** Manažerem vlastního zdraví.  
Projekt za spolupráce  
Zdravé rodiny, Českého rozhlasu,  
České televize. 8

Domov Sue Ryder - benefiční  
koncert Spirála naděje. 14

Pontes 99. 14

**soutěž** Velká soutěž „Klíč ke zdraví“.  
zvláštní příloha po 8. straně.

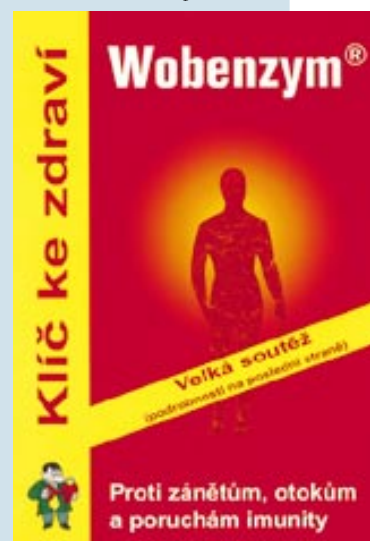


(Štrasburk - sídlo  
Evropského parlamentu  
str. 12)

(příloha)



(str. 12)



# Otakar Brousek žije rád



Společně se ženou  
Lukou oslaví  
28. září své  
pěťasedmdesátiny

Byl krásný slunný den, když jsem zavítala do malebného domku na úpatí nejvyššího brdského kopce, abych si popovídala s budoucím jubilantem, Otakarem Brouskem.

Zastihla jsem ho v plné práci na zahradě, která je tou nejlepší vizitkou jeho vztahu k přírodě a ke všemu krásnému. Žádná práce mu není cizí – stříhání plotu, sečení trávy, ale stejně obratně vezme do ruky rýč, motyku nebo sekeru či pilu. Neodbytně se vtírá myšlenka: Dobrý člověk ještě žije...

A pak jsme zasedli do stinného koutu zahrady, abychom alespoň na chvíli vrátili čas.

### **Kde je začátek Vaší herecké dráhy?**

„Rodiče si představovali, že půjdu po maturitě na českobrodském gymnáziu na medicínu nebo něco takového. Prostě počítali s tím, že ze mě bude študiós.

Chodil jsem do houslí, zpíval ve smíšeném sboru, hrál jsem v gymnaziálním orchestru a od mala mě přitahovala literatura, poezie a dramatická literatura. Po té jsem se pídlil. Začal jsem ochotničit u nás na vesnici. Za protektorátu jsem dal dohromady grupu nadšených mladých lidí a sborově jsme recitovali. Později jsem se dočetl, že jsme dělali něco jako E. F. Burian.

Zkusil jsem všechno – i operetky, zpíval jsem, režíroval, byla to nezměrná drzost v 19ti letech režírovat Stroupežnického, Klicperu a F. X. Svobodu. Ale inspirovali mě dva budoucí vynikající čeští herci: ostravský Míla Holub, který je, bohužel, už na pravdě boží, a pak Radovan Lukavský, o pět let starší, takže když maturoval, já byl v tercii. Na tyhle oktávány jsme zbožně koukali. Inscenovali Těžkou Barboru Voskovce a Wericha. Mně se to moc líbilo, a tak jsem si říkal, že bych to měl také zkusit.“

**O vás je známo, že na jevišti i ve filmu jste vždy patřil k obratným a fyzicky zdatným hercům. Přeskočit pelest postele na jevišti pro Vás nebyl žádný problém.**

„Já jsem prakticky od mala dělal všechno možné. Lehkou atletiku, v Sokole jsem cvičil na náradí, bradla, kruhy, hrazda, to jsem měl rád. Nehrál jsem fotbal. Českobrodské gymnázium jsem reprezentoval v lehké at-

letice, v basketbalu a v zimě v hokeji. Svá jinošská léta, všechen volný čas jsem strávil na hřišti – to byl základ, který mně vydržel po celý život. Z té podstaty jsem čerpal dlouho a když se člověk udržuje, tak se to projeví.“

### **Ale vraťme se k Vaší lásce – herectví. Šel jste studovat?**

„Po maturitě v r. 1943 jsem se zajímal o konzervatoř. Vypravil jsem se za panem profesorem Peškem, Lálou Peškem, a on mne odkázal na svého asistenta Božu Bezoušku. Šel jsem za ním, že bych chtěl dělat zkoušky. Leč dozvěděl jsem se, že Němci školu zavírají, že končí. Tak jsem byl totálně nasazen v ČKD.

Už během totálního nasazení jsem se dostal v Praze mezi mladé lidi, kteří se připravovali na to, že po válce, půjdou k divadlu. Skupinu vedl dr. Jirí Jahn, jako režisér tam byl Otto Haas. Měli jsme nabídku buď do Plzně, nebo do Kladna. Zvítězilo Kladno. Dělal jsem hereckou zkoušku. To byla drzost! Předváděl jsem Lízala a monolog z Marka Antonia nad zavražděným Cesarem, ale zřejmě jsem uspěl, takže mě přijali, i když jsem neměl žádnou školu. Dostal jsem svoji první smlouvu – mám ji dodnes, i když už je trochu rozpadlá. To se psal rok 45. Byl jsem angažován jako herec a inspicient. Během té první sezóny jsem měl čtyři inspicie a hrál 13 rolí. V životě jsem toho už nikdy tolik neudělal. Každé tři neděle musela být premiéra. Párkrát se hrálo na Kladně, pak ve Slaném a pak zájezdy. Roudnice, Louny, Žatec a řada dalších štačí.“

### **Vzpomenete si na svoji první roli?**

„Samozřejmě, bylo to na Kladně. V Kutnohorských havířích. Začínal jsem jako správný český herec Josefem Kajetánem Tylem. Měl jsem tam tři role. V prvním jednání starého havíře... Bylo mi 21 let, ale měl jsem kliku, nalíčil mě Pepiček Kemr, který tam byl také v angažmá a už měl herecké zkušenosti. Někde mám fotku, byl jsem strašně zmalovaný. Ve druhém jednání jsem dělal pomocníka na dvoře mincmistra a ve třetím jsme s Pepíkem Hlinomazem hráli zbrojnoše s halapartnami. Vzpomínám si, že na tuhle premiéru přijel ředitel Národního divadla starý pan Václav Vydra a po premiéře mezi nás přišel a svým typickým hlasem spustil: řvali jste dobře, řvěte tak dál. Bylo to takové požehnání do života – řvali jste dobře, řvěte dál.“

### **Na které role nebo dobu nejraději vzpomínáte?**

„Koncem první sezóny jsem dělal zkoušky do studia Národního divadla k Jindřichu Honzlovi. Byl šéfem činohry a vedle toho vedl soubor mladých. Na zkoušku ve Stavovském divadle jsem jel z Kladna autobusem. No a zřejmě to dopadlo dobře, protože mi Honzl vzkázal, že jsem uspěl, ale že neví, jestli budou někoho přijímat. Nebyly peníze. Tak jsem mu tehdy řekl: Pane šéfe, nedělejte si starosti, nějak se uživím, hlavně abych mohl dělat s vámi a

mladými. Byla tam tehdy dobrá parta. Pepík Pehr, Ljuba Skořepová, Leo Spáčil, Marie Mottlová, Dáda Hrubý, Karel Pech, Jirka Pick, Láďa Daneš, kluci Nesvadbovi, pak přišel Milda Kopecký. V prvním představení jsem byl hned obsazen do titulní role a zas to byl Tyl – Chudý kejklíř. Premiéra ve Stavovském divadle odpoledne, bylo to pro nás ohromné. Bylo mi 22 let a když jsem stál na tom jevišti, tak jsem si v duchu říkal: tady byl i Mozart doma, Karl Maria von Weber tu dirigoval a nevím, kdo všechno z té slavné gardy Národního divadla.

Jako členové studia mladých jsme museli hrát i drobné role v normálním provozu činohry. V Čapkově Že života hmyzu jsem dostal roli generálního ubytovatele v obraze mravenců. Bylo to jen pět, šest vět, ale stejně se mi podlomila kolena. Stát na jedné prknech vedle takových koryfejí jako V. Vydra st., Ed. Kohout, Steimar, Rašilov, Štěpánek, Pivec, Smolík, Höger, Fabiánová, Šejbalová, Nasková, Vojta, Dostálová, Pešek, Pačová. My kluci jsme se na ně dívali, jak zkoušejí, co a jak to dělají – to byla nádherná učňovská léta, má nejlepší škola, protože jsem byl denně u toho a měl je před očima.“

#### **Jak si člověk může udržet fyzickou i duševní svěžest?**

„Domnívám se, že mám v sobě kladný náboj. Od svých klukovských let žívím v sobě zvědavost. Neustále se zajímám o věci kolem sebe, jak jde život – vidět, slyšet a vnímat. Zvědavost, myslím, je nejdůležitější. Jakmile se člověk přestane zajímat o věci, ustrne, a to je konec. Já jsem se v mládí zajímal o řemesla – chodil jsem pomáhat k mistrovi kovářovi, k truhláři přidržet nějaké to prkýnko a přitom se leccos přiučit. Uměl jsem orat s kravským potahem, sekát kosou, a to nejen trávu, ale i obilí. Myslím, že jsem v sobě nastrodal energii právě tím, že jsem všechno dělal. Nikdy jsem se neflákal.“

#### **Co pro Vás znamená rodina?**

„Je to takový ostrov dobré naděje a bezpečí. Je důležité mít vedle sebe někoho, kdo má porozumění. A mně se to povedlo. Mám po boku svou ženu Luku, ona také od mala jako baletka patřila divadlu. Milujeme hudbu, výtvarný kumšt, rádi cestujeme a máme spoustu společných zájmů. Toho si moc cením a vážím. Navíc dokáže dobře uvařit a já rád jím, strašně rád jím dobře a ona někdy připraví takové kulinářské hody, že bych je v restauraci ani nezaplatil.“

A rodina? My jsme zvláštní rodina, stále se rozmnožujeme a všichni jsme prakticky u divadla. Mohli bychom založit spolek. Já bych byl principál, Luka direktorka, obsadili bychom všechny herecké obory. Měli bychom charaktery, středňáky, i milovníky a milovnice. Dcera Jája vystudovala DAMU, Tůlka konzervatoř, vnuk Ondra taky, zeť Láďa Potměšil – výborný český herec na divadle i ve filmu, bývalá snacha Zuzana Mixová, i nynější Tůldova žena Helenka je choreografka... asi by nic nechybělo, ale je to jen taková bláhová iluze.“

#### **Co byste si v životě ještě přál?**

„Abych byl zdrav, samozřejmě úměrně věku. Lidské tělo je jako stroj, léty se opotřebovává, a to se projevuje všelijak. Ale když je člověk relativně vzato zdrav a nesužují ho zlé nemoci, pak zaplať pánbůh.“

Beru život rozumně, probíhá ve vlnici se křivce, jednou dole, jednou nahore. Člověk dosáhne vrcholu a pak pomalu ubývá síly. To je rád přírody, rád světa, a já jej respektuji. Nehoním se za chimérami. Jsem třeba vděčný tomu, že na stará kolena si mohu zahrát v Čechovově Rackovi a že se setkávám s mladými kolegy, kteří v Divadle Bez zábradlí působí. Láďa Mrkvička, Ruda Hrušínský, Martička Vančurová nebo Tomáš Petřík.

Až se v říjnu znovu otevře Divadlo ABC, znovu si zahraji starého d'Artagnana. Byl to takový můj sen zahrát si velkou romantickou postavu – Cyrano mě minul, ale to se stává. Nosil jsem v sobě touhu vytvořit romantického kladáka – a teď si mohu zahrát a hraji starého d'Artagnana. Tak co! Žiji rád, nestěžuji si. Na každé představení se upřímně těším.

Rozmlouvala dr. Eva Křížová



**T**ak co, odpočinuli jste si? Pro většinu z nás už skončila doba dovolených nebo dokonce prázdnin. Věřím, že jste načerpali hodně sil, spali, zdravě jedli, sportovali. Zkrátka že jste během prázdnin dokázali posílit svůj imunitní systém. Já osobně posilovala o sto šest. Nepatřím totiž, bohužel, mezi ty silné jedince, které žádná nemoc neskolí. Často jsem se v dětství ptala, proč někdo třeba chřipkové epidemii podlehne, zatímco jinému se nemoc vyhne. Co o tom rozhoduje? Až když jsem se ocitla v péči lékařů imunologů, vysvětlili mi, že příčinu této záhady nelze hledat jen v původci nemoci, v tomto případě viru chřipky, ale i v nás samotných. Každý totiž máme jinou schopnost bránit se bakteriím a virům, jinou imunitu. Všechny by nás tedy mělo zajímat, jak svůj imunitní systém udržovat v pohotovosti, jak se bránit před infekcemi, abychom také patřili mezi ty úžasné jedince, které žádná nemoc nezlomí.

Dnešní číslo Zdravé rodiny vám o tom, doufám, prozradí mnohem víc, než zatím víte. Co imunitní systém oslabuje? Co dělat, abychom jenom nečekali, až nemoc udeří? O tom všem píší na následujících stránkách špičkoví odborníci. Člověk by nikdy neměl promarnit šanci získat nové informace, jak chránit své zdraví. Věřím, že s těmi, které jsme pro vás připravili v dnešním čísle Zdravé rodiny, naložíte ke svému užitku.

Za měsíc na shledanou.

# Co imunologie přinesla stomatologii

*Podobně jako v jiných lékařských oborech přinesl rozvoj imunologie nové poznatky o imunitních mechanismech, které hrají významnou úlohu u zánětlivých a autoimunitních onemocnění dutiny ústní.*

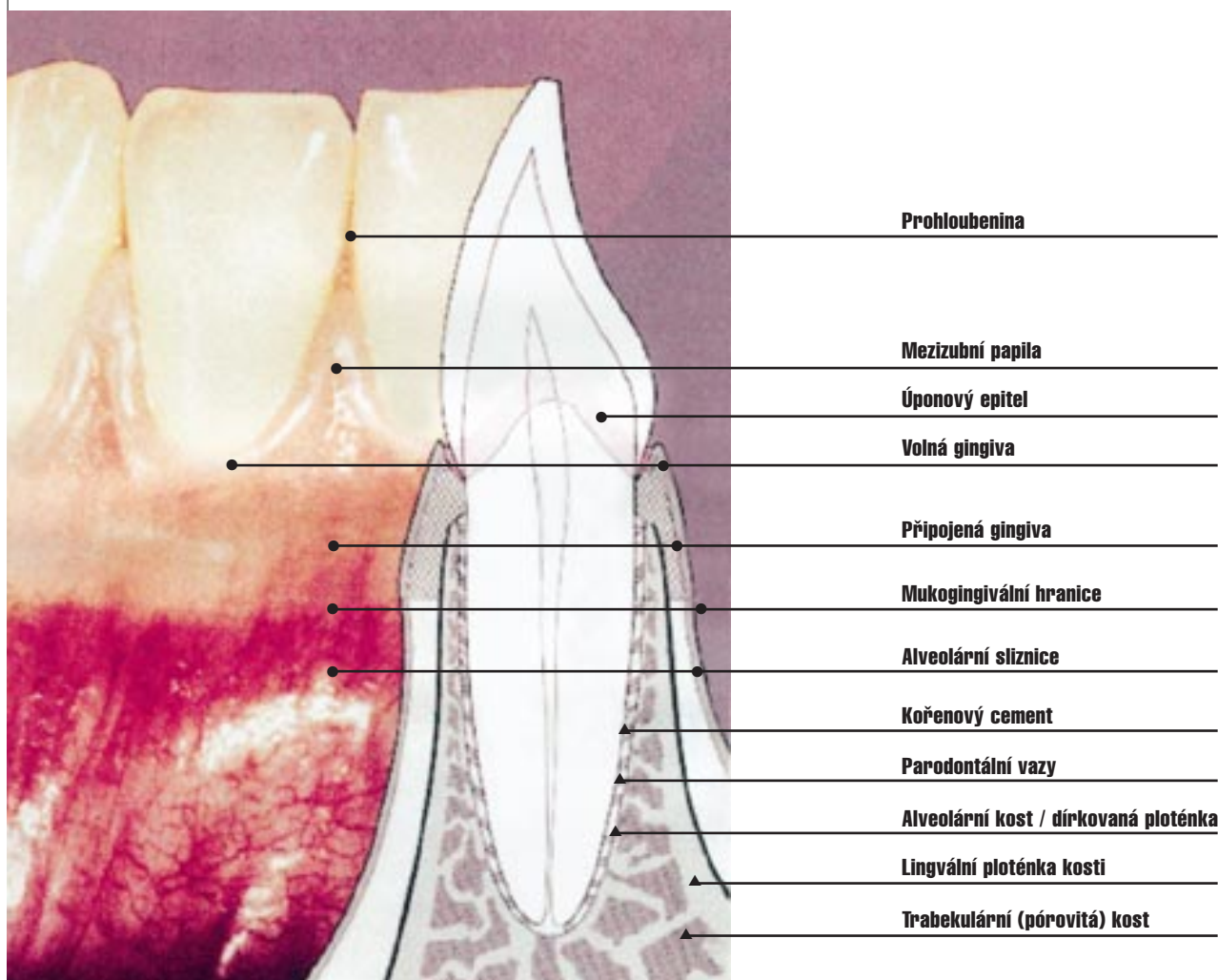
Ústa jsou vstupní branou celé řady antigenů i mikroorganismů vnějšího prostředí do trávicího a respiračního traktu. Fyziologické prostředí v ústech udržuje slina. Ve slině přítomné sekreční IgA představují důležitý mechanismus v obraně ústních tkání, podílejí se na zneškodnění virů, toxinů, zabraňují uchycení mikroorganismů na povrchu zubů i sliznice. Slizniční bariera chrání mechanicky tkáň před průnikem antigenů z vnějšího prostředí. Zdraví úst závisí na rovnováze mezi vnějším prostředím, které představuje slina, sliznice a mikroorganismy zubního povlaku, a vnitřním prostředím organismu.

Porušená rovnováha mezi mikroorganismy zubního povlaku a imunologickou reakcí, která se v tkáni rozvíjí jako odpověď na působení povlaku, je příčinou nejrozšířenějších chorob dutiny ústní – zánětu dásní (gingivitidy), chronického zánětlivého onemocnění dásní a závěsného aparátu zubů – parodontu (parodontitida – lidově paradentoza).

## PARADENTÓZA (PARODONTITIDA)

Parodontitida je v současné populaci středního věku nejčastější příčinou ztráty zubů. Léčení parodontitidy a jejích následků představuje značné finanční náklady, proto jsou studie sledující příčinu tohoto onemocnění tak významné a je jim věnována na celém světě pozornost.

Parodont je soubor tkání, které zajišťují spojení jednotlivých zubů s kostí. Patří k němu dásně (gingiva), zubní ce-



Anatomická stavba parodontu (podle Reteitschaka a spol. 1989)

ment, kostní lůžko a vazy, které zub k lůžku připojují. Z hlediska zdraví a vzniku onemocnění je důležitá oblast spojení zubu s ústní sliznicí (úponový epitel), kde sliznice vytváří po obvodu zubů jemný žlábek, do kterého zasahují mikroby povlékající povrch zubů (zubní povlak). Produkty mikrobů – zevní faktor – pronikají do tkáně úponovým epitelem, tkáň se brání imunitní reakci, která představuje vnitřní faktor.

U zdravého parodontu je působení zevních a vnitřních faktorů v rovnováze, porušení této rovnováhy znamená vznik onemocnění, projevující se zánětem dásní – gingivitidou. Při progresi onemocnění zánět postihuje hlubší úsek parodontu – vyvíjí se parodontitida. U mladých osob je onemocnění parodontu převážně geneticky podmíněné a dědí se podle Mendelových zákonů. Počátky onemocnění, které nazýváme juvenilní parodontitida, začínají ve věku kolem puberty nebo na prahu dospělosti. Je pro ně charakteristická změněná funkce polymorfonukleárních leukocytů (buněk, které tvoří první obrannou linii proti infekci v organismu), což vede k rychlejšímu nástupu chronických zánětlivých změn v parodontu. Společným rysem parodontitidy mladých a dospívajících pacientů je aktivace klonů T lymfocytů, které vedou k urychlení onemocnění. S tím souvisí horší

prognóza choroby, nutná zvýšená a pravidelná parodontologická péče o pacienty, ale současně i zvýšené nároky na jejich spolupráci s lékařem. Proto by právě těmto pacientům měla být věnována zvýšená péče nejen stomatology, ale každý pacient by měl být vyšetřen i v imunologické laboratoři. Současně, vzhledem ke genetickým předpokladům u mladých jedinců, by měla být věnována stejná péče sourozencům.

## JAK NEMOCI PŘEDCHÁZET

Vznik chronického zánětlivého onemocnění parodontu u dospělých výrazněji ovlivňují faktory zevního prostředí, které lze ovlivnit zvýšenou péčí o ústní hygienu. Vždy je však třeba mít na paměti, že onemocnění parodontu může signalizovat i některá celková onemocnění, jakým je např. diabetes melitus.

## KAZIVOST ZUBŮ

Další onemocnění s výrazným působením mikrobů je zubní kaz, který mají na svědomí hlavně mikroorganismy *Streptococcus mutans*, na jeho vzniku se však podílí i *Streptococcus sanquis*, *Actinomycety* a *Lactobacily*. Mechanismus škodlivého působení těchto mikroorganismů dnes již většina z nás zná. Ale není běžně známo, že u pacientů s velmi nízkou kazivostí byly v séru zjištěny prokazatelně vyšší hladiny protilátek právě proti *Streptococcus mutans* v porovnání s lidmi se zvýšenou kazivostí. Vyvíjené vakcíny proti zubnímu kazu by byly proto prospěšné u handicapovaných pacientů, kde není zaručena pravidelná péče o chrup. Nejlepší prevencí proti zubnímu kazu však stále zůstává fluoridace a správné čištění zubů.

## AUTOIMUNITNÍ CHOROBY

U nich je imunitní reakce namířena proti vlastní tkáni a tvoří další skupinu onemocnění ústní dutiny s účastí imunologických faktorů. U některých chorob se první příznaky projevují právě v ústech a mohou tak upozornit na závažná celková onemocnění. U autoimunitních onemocnění má velký význam imunohistochemické vyšetření vzorků tkáně. Pomáhá upřesnit diagnózu, a tím přispívá i k cílené léčbě onemocnění.

Významnou úlohu má imunologické vyšetření i při sledování ústních prekanceróz (předrakovinných stavů) a maligních tumorů (zhoubných nádorů) sliznic.

Imunologické metody jsou součástí testů nově vyvíjených dentálních materiálů, které nám též umožňují testovat jejich případné nežádoucí účinky na celkový zdravotní stav pacientů.

## ÚSTA JSOU OKNEM CELÉHO ORGANISMU

Vždyť již dříve praktičtí lékaři při vyšetření říkali „vyplázněte jazyk“ a podle jeho vzhledu usuzovali na zdravotní stav pacienta.

MUDr. Jiřina Bártová

Výzkumný stomatologický ústav Praha – Vinohrady



Radek John

## Drogy a my

*Kolik asi která tvrdá droga stojí, ptají se často lidé, kteří mají jen základní informace typu: Drogy jsou strašlivě drahé. Všechno je ale mnohem složitější. Když někdo s drogami začíná, jsou pro něj v této zemi velmi levné. Ceny v České republice jsou přizpůsobeny koupěschopnosti obyvatelstva. Bývají tedy pochopitelně nižší než v západních zemích. Není problém dát nám slevu, vždyť prodejní cena heroinu v USA je přibližně třicetišestnásobkem ceny výrobní. Ale tahle sleva není nejpodstatnější. Problém je, že*

*tělo si na tvrdou drogu zvolna zvyká. Když tedy někdo začíná s heroinem, stačí mu pro začátek psaničko s padesáti až sto miligramy, které dostane za cenu podobnou ceně krabičky cigaret. Takže si samozřejmě řekne: Co nám to vykládají, že drogy jsou drahé. Napřed bere heroin, aby na něj nedoléhaly běžné problémy, pak se dostane do fyzické závislosti, kdy tělo drogu požaduje, jinak stávkuje. Závislého bolí klouby, potí se, může mít průjem, cítit slabost jako při chřipce. Tohle všechno zázračně pomine, když si závislý dá další dávku heroinu. Pak vyskočí jako rybička a ví, že má pár hodin na to sehnat další dávku, kterou si bude moci dát, až mu zas bude špatně. A tak dále a tak dále. A pak přijde ta zrada. Jednoho dne si dá svou dávku a nevyskočí jako rybička. Tělo si zvyklo. Aby heroin fungoval, musí ho být víc. Takhle je závislý nucen zvyšovat dávku každých pár týdnů až se nakonec vypracuje k olympijským výkonům – ke dvěma i třem gramům denně, tedy k dávce, která by začátečníka spolehlivě zabila. Denní dávka pro pokročilého narkomana na heroinu pak tedy stojí dva až tři tisíce korun. Existoval v Praze dokonce závislý na heroinu, který si nechtěl píchat injekce, protože se bál infekce HIV, takže heroin kouřil smíchaný s tabákem. Jeho spotřeba heroinu byla nakonec šest gramů denně. Tedy šest tisíc každý den, sto osmdesát tisíc měsíčně, přes dva milióny ročně. Kolik tedy tvrdá droga stojí? Dokud není člověk závislý, je to legrace. Když se do závislosti propadne, nakonec droga stojí vždycky víc, než má na kontě.*

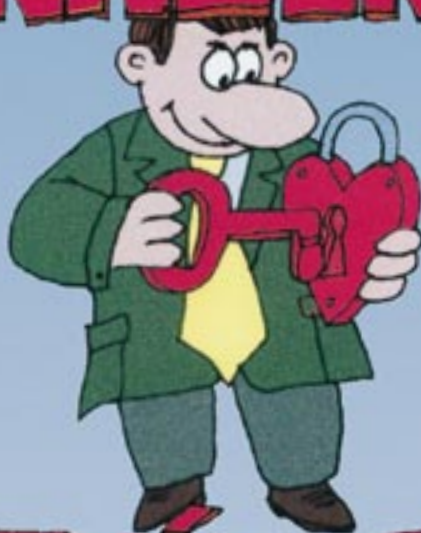
Radek John

# MANAŽEREM

Pořady, ve kterých se můžete setkat s Manažerem vlastního zdraví

ČRo 1 - Radiožurnál	O všem s vámi Odpolední proud	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

Pro mediální partnerství se nám podařilo získat i oblíbený časopis **Vlasta**, a tak v každém sudém čísle, už od letního 32., se čtenáři setkávají s panáčkem, který ve svých rukou drží klíč ke zdraví. Ve čtvrtek 16.9., ve 38. čísle **Vlasty**, se můžete dočíst mnoho zajímavého o imunitě, jak ji opatrovat a jak jí prospívat. Rady poskytne prof. MUDr. Ctirad John, DrSc. Ve 40. čísle, které bude na pultech od 30.9., **Vlasta** navštíví ordinaci MUDr. Zuzany Veldové. Dozvíte se, jak enzymové preparáty pomáhají dětem.

Publicistický magazín **ostravského studia ČESKÉ TELEVIZE**, tvůrčí skupiny Marka Dohnala a Tomáše Jarolíma **O zdraví**, který se doposud premiérově vysílal každou neděli odpoledne na programu **ČT 2**, změnil od začátku září vysílací čas. Diváci, dychtící po informacích o zdravém životním stylu, jej mohou nalézt na programu **ČT 2** už v sobotu, a sice ve 13,30 hodin. Reprízuje se pak vždy v úterý dopoledne.

Dosavadní struktura magazínu zůstala zachována. Tvoří ji vždy tři reportáže, jejichž společným jmenovatelem je především názor, že zdraví je majetkem každého z nás, a tudíž jen my sami jsme za něj zodpovědní, že prvním krokem k vyléčení každého jednotlivce je pochopit, že klíč k zářícímu zdraví je v něm, nikoliv jen v tabletkách podávaných lékařem.

Hlavní reportáž je vždy ryze zdravotní a tvůrci pořadu se v ní snaží divákům postupně přiblížit všechny nemoci, které lidské pokolení trápí, a to pokud možno co nejbližší formou a zpravidla vždy na konkrétním příběhu. Nejde přitom jen o to nemoc popsat, ale nabídnout také možnosti řešení, aby se potenciální pacient dokázal zorientovat, kde hledat pomoc. Garanty skutečně správných a objektivních informací jsou naše přední lékařské kapacity příslušného oboru.

Zbývající dva příspěvky se tematicky zaměřují na zdravý životní styl - tedy na rady z oblasti výživy, pohybu apod. Nezřídka jsou obsahem také životní příběhy bezejmenných lidí, kteří dokázali nad svou nemocí zvítězit a vrátit se do normálního života, nebo třeba rady pro zdravý život od osob, jejichž jména patří k těm slavným. **Ostravské studio ČT** tak například nabízí zamýšlení s prof. MUDr. Rajko Dolečkem, DrSc., nad vlivem kávy na naše zdraví a umožňuje setkání s Ljubou Skořepovou či s Petrem Haničincem, který se po těžké autonehodě dokázal vrátit mezi zdravé lidi. K atraktivním titulům určitě patří i příspěvky o arteterapii, relaxaci, vegetariánství, hubnutí a další díly miniseriálu Rady bylináře Zentricha.

Tvůrčí tým, jehož věk mimochodem v průměru nepřekračuje 35 let, chystá v rámci magazínu **O zdraví** také Seriál o enzymoterapii. První díl se bude vysílat začátkem října a diváci se postupně seznámí s působením enzymů na záněty horních cest dýchacích, v gynekologii, stomatologii, revmatologii, imunologii, ve sportu, při zánětech hlasivek, cévních onemocněních, lymfedému a nádorových onemocněních.

# TENA PŘEDSTAVUJE NOVÉ ABSORPČNÍ KALHOTKY PRO DOSPĚLÉ



## TENA pants - snadné použití

TENA pants jsou první absorpční kalhotky pro dospělé, které lze oblékat a svlékat jako běžné spodní prádlo. Vnější materiál připomíná na omak látku. TENA pants poskytují spolehlivou ochranu při potížích s únikem moči diskretním a účinným způsobem. Řada TENA pants je k dispozici ve třech velikostech, určují se podle obvodu v pase.

## TENA pants lze získat i bezplatně

TENA pants jsou k dostání v lékárnách a zdravotnických potřebách. Můžete je přímo koupit nebo získat na poukaz. Pak jsou TENA pants hrazeny zdravotní pojišťovnou.

## Zkušební vzorek zdarma! Vyzkoušejte TENA pants

Odešlete vyplněný kupón ještě dnes. Zdarma Vám zašleme zkušební vzorek a další informace o potížích s únikem moči.



Pro Vaši jistotu

**ANO, zašlete mi zdarma vzorek TENA pants a další informace.**

PROSÍME, VYPLŇTE TISRACÍMI PÍSMENY.

Jméno \_\_\_\_\_

Adresa \_\_\_\_\_

Rok narození \_\_\_\_\_

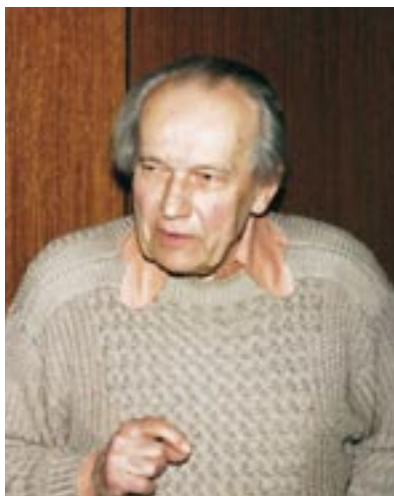
Obvod v pase \_\_\_\_\_

Kupón odešlete ještě dnes na adresu:

SCA Hygiene Products, s.r.o.  
Poštovní schránka 103  
170 04 Praha 74

# Staronový problém - TBC

S MUDr. Milanem Kubínem, DrSc., ze Státního zdravotního ústavu v Praze hovořil prof. MUDr. Ctirad John, DrSc.



Prof. MUDr. Ctirad John, DrSc., garant hlavního tématu tohoto čísla

Robert Koch objevil původce tuberkulózy v roce 1882. Vakcínou proti tuberkulóze se očkuje téměř osmdesát let. První antituberkulotika byla objevena před padesátí léty. Zdálo by se, že tuberkulóza je hladce zvládnutelná a že se stane už jen historickým pojmem. Proč je všechno jinak?

„Ukázalo se, že kontrola tuberkulózy zdaleka není zvládnuta. Některé varovné poznatky dokonce přesvědčují, že se vrací. Její návrat provázejí nové medicínské i sociologické průvodní jevy. Na mezinárodní konferenci o tuberkulóze v Londýně v roce 1993 řekl jeden z profesionálně

neangažovaných účastníků: Je překvapivé, že vynikající výzkum a klinické studie, stejně jako moderní diagnostické a léčebné možnosti nedokázaly omezit globální výskyt původce tuberkulózy. Soudobá věda se zmožila jen na zastavení, a nikoliv na

omezení výskytu tuberkulózních mykobakterií ve světě.“

**Lze stále tvrdit, že tuberkulóza odráží rozdíly mezi bohatými a chudými, mezi severem a jihem naší planety?**

„V roce 1990 bylo celosvětově hlášeno asi 8 miliónů nově zjištěných případů tuberkulózy všech forem, z toho asi 7,6 miliónu (95 %) v rozvojovém světě a 400 000 (5 %) případů ve vyspělých státech. V rozvojových zemích umírá ročně na tuberkulózu asi 2,9 miliónu nemocných.“

**Má tuberkulóza v epidemické fázi sestupný trend?**

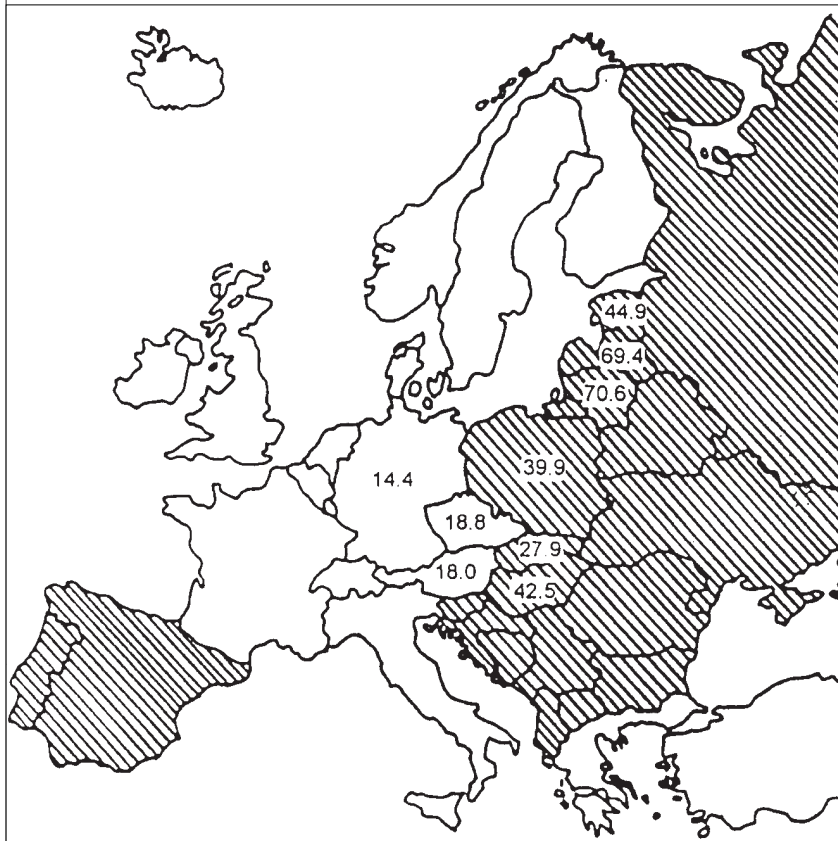
„V podstatě ano. Infekce se však udržuje v rizikových skupinách obyvatelstva: u bezdomovců, drogově závislých a v migrující části populace.“

**Kdy byly zachyceny první signály o odchylkách od očekávaného ústupu tuberkulózy?**

„V roce 1985 v USA. Příčin je několik. Některé se uplatnily i u nás. V Americe se mnoho nových případů tuberkulózy objevuje u pacientů infikovaných virem HIV, u nemocných s AIDS. V rizikových skupinách cirkulují mykobakterie nereagující na antituberkulotika. Přistěhovalci do USA přicházeli z oblastí s vysokým výskytem tuberkulózy. V rozvinutých státech se na nezvládnuté kontrole tuberkulózy podílejí: nedostatek finančních prostředků, bezdomovectví a nedostupnost či úpadek zdravotnických služeb.“

**Optimistická očekávání příznivého vývoje léčení tuberkulózy přinesla antituberkulotika, léky, které potlačují růst a množení mykobakterií.**

„Účinné léčení se dnes opírá o kombinovaný účinek léků, jejich působení je zacíleno jak na zvláštnosti rozvoje tuberkulózy, tak na zvláštnosti biologie jejího původce. Podávají se pod dozorem lékaře nebo sestry zásadně v kombinaci tří i více preparátů. Nemocný je musí užívat pravidelně a bez přerušení po celou dobu léčby, která trvá nejméně 6 měsíců.“



Čísla z roku 1996 vyjadřují počet hlášených případů tuberkulózy na 100 000 obyvatel ve střední Evropě a v Pobaltských státech. Hranicí mezi nízkým (bílé plochy)

*Bylo by asi vhodné seznámit čtenáře alespoň ve zkratce s působením nejúčinnějších léků.*

„V počáteční fázi krátkodobých léčebných režimů se využívá bakteriocidního účinku izoniazidu a rifampicinu, které společně se streptomycinem ničí rychle se množící mykobakterie v čerstvých ložiscích. Léčba se doplňuje účinkem pyrazinamidu, ten zasahuje i mykobakterie, které přežívají v nitru buněk.“

*Před pěti lety jsme vzpomínali padesátého výročí prvního léčebného podání streptomycinu. Brzy po válce jsem jako medik praktikoval na oddělení tuberkulózy v písecké nemocnici. Pan primář Bronský při přebírání léků pro oddělení často poznamenal: Hrozně se těším, až nám lékárna dodá první ampule streptomycinu. To nám bude hej!*

„Úspěchy léčby streptomycinem měly dramatický průběh. Záhy následovalo rozčarování. „Populace“ mykobakterií vždy obsahuje určitý podíl zárodků odolných na lék (rezistentních). Citlivé bakterie jsou při léčbě zahubeny, rezistentní se nerušeně množí dále. To je důvod, proč se nepodává jediný lék, ale kombinace několika antituberkulotik. Zcela novým problémem v léčbě tuberkulózy se stala sdružená odolnost mykobakterií na několik léků. Jde o polyrezistenci. Důsledkem je nejen neléčitelnost nemocných, ale i neblahá role nevytěžených jako zdroje nákazy.“



**Prof. MUDr. Vladimír Pacovský, Dr.Sc.**

## Nikdy není pozdě

*Žijete s pocitem, že imunita vašeho organismu se ztrácí? Že jste bývali odolnější vůči chorobám, ale i únavě a nepříznivým vlivům?*

*Imunitní systém hlídkuje v těle. Dovede rozeznávat cizorodé látky, reaguje na ně a snaží se je zneškodnit. Za normálních okolností je imunita jakási dokonale vybavená stanice technické kontroly, která vylučuje vadné látky. Vědci došli k názoru, že ke stárnutí patří také omyly látkové přeměny v našem organismu. S přibývajícím věkem jsou totiž omyly metabolismu častější a navíc rozpoznávací a eliminační mechanismy jsou méně výkonné, což nakonec může vést k poškození buněk.*

*Poruchy imunity jsou nejen příčinou stárnutí, ale postihují také všechny složky našeho obranného systému. Vážně tvorba protilátek různého typu, vážně i komunikace mezi různými regulačními systémy a buňkami v těle, jejichž úkolem je udržovat rovnováhu organismu.*

*Proto senioři bývají méně odolní vůči infekcím, hůře se hojí jejich poranění, častěji jsou postiženi přecitlivělostí na látky zevního prostředí, často i léků, což se projevuje alergiemi. Imunitní systém má totiž svou paměť a reaguje na to, s čím se člověk už někdy v životě setkal. Většina geriatrik – léků proti věku – které se zatím stále laboratorně i klinicky zkoušejí, vždy nějak ovlivňuje imunitní systém. Platí to i o „hormonech mládí“ (dehydroepiandrosteron, melatonin), které jsou v zahraničí neověřeným obchodním hitem dneška.*

*Každý z nás však může pro sebe hodně udělat. Dnes je prokázáno, že správný, tedy zdravý životní režim zvyšuje odolnost, posiluje zdraví a dává šanci na prodloužení života. Nejdůležitější je tělesná a psychická aktivita, otužování a racionální moudré stravování.*

*Člověk může být fit i ve vyšším věku a nikdy není pozdě začít zdravě žít.*

*Prof. MUDr. Vladimír Pacovský, Dr.Sc.*

## Mění se u nás charakter TBC?

„Mortalita se pohybuje kolem hodnot 1 na 100 000 obyvatel. Ve srovnání s některými západoevropskými státy jsou však u nás čísla výskytu poměrně vysoká. Pohybují se kolem 20 na 100 000 obyvatel. To představuje ročně více než 2000 nových nemocných. Zatím se u nás neprojevil sdružený výskyt TBC a infekce HIV. Z celkového počtu 45 případů AIDS zachycených v letech 1986 – 1993 byla zjištěna jen u jednoho pacienta klasická tuberkulóza.“

*Zajímá nás výskyt tuberkulózy u dětí. Rodiče často upozorňují, že jejich dítě nebylo očkováno, a ptají se, co mají dělat.*

„Statistické údaje o dětské tuberkulóze přesvědčují, že plicní forma onemocnění poklesla mezi léty 1981 – 1990 o 48 %. Polovina onemocnění zahrnovala věkovou skupinu 0 – 4 roky. Zvýšený počet onemocnění byl důsledkem vynechání očkování ve třech českých oblastech. Sedmáct případů ze 44 hlášených bylo u neoč-

kovaných dětí. A teď k rodičovským obavám. Povinné ochranné očkování je u nás nařízeno zákonem. Jeho účinnost ovšem není absolutní. Odhaduje se asi na 80 %, ochraňuje před nejzávažnějšími formami tuberkulózy v dětském věku a zvyšuje odolnost proti možné nákaze při náhodném styku se zdrojem infekce. O zjištění imunity dítěte a případné očkování je možné vždy požádat.“

*Svůj profesionální život jste zasvětil studiu mykobakterií a epidemiologii tuberkulózy. Potěšila vás v poslední době některá opatření?*

„V březnu 1997 Světová zdravotnická organizace (WHO) vyhlásila zásady „kontrolované krátkodobé chemoterapie tuberkulózy“, a to mě opravdu potěšilo. Cílem této strategie je přerušení řetězu přenosu nákazy a prevence vzniku lékové rezistence. Základem postupu je standardní režim léčby pacientů, u nichž byly objeveny mykobakterie ve sputu (v hlenu).“

*Děkuji za rozhovor.*

# O tuberkulóze a psaní co nejdůvěrněji

(Rozhovor se spisovatelkou Ludmilou Romportlovou)



*Když si pozorný čtenář přečetl vaše Zrcadlo pro Kristýnu, ledacos o vás uhodl. Tušil, že je tam ukryto mnoho osobního. Vy jste prožila Kristýnin osud? Bývalo psaní jedním z pokusů odlehčit vašemu smutnění?*

„V červenci 1945 mi diagnostikovali tuberkulózu páteře. Pan doktor mne nešetřil. Utrousil jen tak mimochodem: Holka, to si poležíš. Začali mne léčit. Předepsali mi rybí tuk, kalcium a tvrdé lůžko.“

*Stonala jste v časech, kdy chemoterapie byla v plenkách a o streptomycinu si lékaři četli v odborných ča-*

*sopisech první zprávy. Musela jste proto přidat k léčení pevnou vůli poprat se s nemocí a vyhrát.*

„Zkusila jsem vleže psát. V mém deníku jsou místa ubřečená i veselejší. Těch je víc. Jedno veršování dosud umím:

*K sestře Pavle přišla kdysi  
rozmazená děva čísi.*

*Přišla sama, měla trému,  
na pokojík v suterénu.*

*Co jí schází? sestra ptá se  
a pak všechno dovídá se.*

*V zádech prý ji pobolívá,  
říká, div se neusmívá,  
nic vážného prý to není,  
že jde jen na vyšetření.*

*Postel jí tam přistavili,  
důkladně ji vyšetřili.*

*Rentgen to div nezlámalo,  
deset snímků bylo málo.“*

*Váš život bylo neustálé vandrování mezi nemocnicí a stonáním doma.*

„Na podzim v pětačtyřicátém mi znovu zduřely lymfatické uzliny. Následovaly punkce, hodně to bolelo. Turnovští studenti odjžděli do Prahy, já zůstala se svou nemocí sama. Bylo mi jednadvacet let. Četla jsem májovky. Vinetou mi pomáhal nebýt sama a příliš se nelitovat.“

*Kristýně udělali nad domácím lůžkem hrazdičku...*

„To aby pod pacientku mohla maminka čas od času šoupnout mísu nebo přestlat postel.“

*Na dosah jste stále měla zrcadlo. Proč?*

„Románové zrcadlo pro Kristýnu. Postel jsem měla v rohovém pokoji. V zrcadle jsem mohla pozorovat ulici, která žila za mými zády.

Zimní měsíce v nemocnici byly chmurné. Ale už v únoru jsem si do deníku zapsala: Baví mě dělat si z lidí dobrý den. Taky lžu. Jaro už bylo veselejší, nosili mne v nosítkách na zahradu. Ležela jsem uprostřed květů, když mi řekli: Už můžeš chodit. Vstala jsem a zkusila první krůčky. Šlo to. S jakou něhou jsem se dotýkala nohama země.“



JUDr. Aleš Pejchal

## Štrasburk

Starobylé, krásné město na řece Ill, v půli cesty z Prahy do Paříže. Sídlo Evropského soudu pro lidská práva.

Kromě profesionálů (soudců, advokátů, státních zástupců či zapisovatelek) při vyslovení slova soud má každý normální člověk mrazení v zádech. Lidé k soudu chodí neradi a není se co divit. Soud znamená spor, velice často prohru, někdy i trest.

Soud ve Štrasburku je výjimkou. Neuděluje tresty; zde člověk ani nemůže prohrát. Jeho protivníkem není jiný člověk, ale vždy vysoká smluvní strana, tedy stát, ve kterém v Evropě žije. Štrasburský soud zjišťuje, zda v předchozích sporech, které vedl příslušník toho kterého státu doma, nebyla porušena lidská práva a základní svobody. Když zjistí, že nebyly, sdělí to oběma stranám a nespokojený občan vezme na vědomí, že se mu křivda nestala, protože předchozí proces byl spravedlivý. Pokud však dojde k závěru, že k porušení došlo, pak rozhodne i o přiměřeném odškodnění pro člověka, jemuž byly v jeho zemi lidská práva nebo základní svobody nebo oboje odepřeny.

Většina stížností, které do Štrasburku směřují, nemá valného opodstatnění, což je samozřejmě dobré. Dává to vysvědčení většině evropských států, že u nich probíhají soudní pře po právu. Ale i v tom nejprávnějším státě se najde situace, kdy právo dostalo na frak.. Právě proto byla postavena futuristická budova soudu na břehu Illu. Proto evropské státy podepsaly Úmluvu o ochraně lidských práv a základních svobod. Proto k ní tehdy ještě federální Československo před několika lety přistoupilo. Vážme si rozhodnutí tohoto soudu. Vyšší soud už pro naši republiku v této době a v tomto lidském společenství nenalezneme.

Aleš Pejchal

**To nejhorší bylo za vámi.**

„Ale kdepak. Nebylo. V dubnu mne odvezli do Prahy na kliniku profesora Zahradníčka, kde mi vzali míru na korzet. Na máj v šestačtyřicátém vzpomínám trpce. Turnovští studenti pořádali majáles s benátskou nocí. Já ležela v nemocnici. To byla hořkost k nepřekonání. V létě mi navlékli korzet – krunýř z podrážkové kůže. A dali ponaučení: budete ho nosit nejméně rok.“

**Tak teď to nejhorší bylo doopravdy za vámi.**

„Nebylo. V brněnském Ústavu mrzáčků mně provedli operaci podle Albeeho. Do postiženého místa páteře voperovali štěp z mé holenní kosti. Znovu korzet, ale život se pomaloučku začal jevit z té lepší strany.“

**Zrcadlo pro Kristýnu jste napsala jako rozpomínání na zlé časy.**

„A na ‚znemocivstání.‘ Vycházela jsem ze svého deníku, trošku jsem fabulovala, přidala postavy. Stránky přibývaly



Prof. MUDr. Ota Gregor, DrSc.

**Existuje „Nemoc ulejeváků“?**

Jistě jste si domysleli, že žádná taková nemoc neexistuje. Tento hanlivý název si vysloužili ti, kdo trpí chronickým únavovým syndromem, o jehož existenci lidé, ba někdy i lékaři, prakticky nic nevědí. Postižený člověk je – chudák – považován za lenocha, hypochondra nebo simulanta jenom proto, že ostatní nemají žádné informace. Postižený je nešťastný, ale rozhodně není „ulejevák.“ Obyčejně začíná tato nemoc takřka ze dne na den, bez varovných předcházejících příznaků. Pacient si stěžuje na silnou, prakticky nevládnutelnou

únavu, která není přechodná, nýbrž trvá měsíce, ba i několik let. Stěžuje si kromě stálé únavy na pocit vyčerpání, na značný pokles výkonnosti, na neurčitě bolesti svalů a kloubů, na poruchy spánku či na depresivní stavy spolu se zvýšenou teplotou. Nemoc není smrtelná, vede však k invaliditě. Její příčinu hledají lékaři hlavně v poruše obranného imunitního systému, způsobenou často dlouhotrvajícím stresem, který dovede snížit imunitu. Pacient si tedy nezaslouží urážlivé označení ulejeváka.

Ale POZOR! Není únava jako únava. Může být počátečním příznakem nastupující virózy – chřipky s kašlem či rýmou. V takovém případě mizí únava za několik málo dní spolu s odezněním chřipky.

Ale další POZOR! Nepřejděte do druhého extrému. Neberte únavu jako výmluvu pro svou lenivost, tedy proti vlastní aktivitě. Vždyť každý člověk, každý jeho orgán či orgánový systém je stavěn pro aktivitu. Pro každého platí: lenivět znamená rezivět. Neexistuje žádný biologický zákon, žádný vážný důvod – pochopitelně kromě chorob – který by mluvil proti aktivitě. Vždyť lidský organismus funguje dobře jen tehdy, jsou-li na něj kladeny funkční nároky. Aktivita, fyzická i mozková, je jedním ze základních fyziologických nároků a má blahodárný vliv na člověka, na jeho srdce, plíce, svaly, klouby i mozek. Ani tato únava, vyplývající z přirozené aktivity, si nezaslouží hanlivé označení „ulejevák.“

Chcete-li se dozvědět více o únavovém syndromu a zejména o vlivu porušené imunity na její vznik, přečtěte si knihu Chronický únavový syndrom, kterou napsali MUDr. Martin Nouza, CSc., a MUDr. Jaroslav Svoboda a která vyšla nedávno v nakladatelství Galén v Praze.

Prof. MUDr. Ota Gregor, DrSc.



PhDr. Irena Jirků

**Bez zákona ...**

Bylo 29. března 1996 okolo poledne, když Miloslav Blahož přivezl do kolínské nemocnice svou dceru. Měla odřené ruce a bouli na hlavě. Na bolesti hlavy si také po havárii stěžovala. Jinak žádné zranění, mluvila, chodila. Ještě než se za ní zavřely dveře ambulance, poprosila otce, ať jde o patro výš – na ortopedii – a omluví ji, že v sobotu nenastoupí do služby. Splnil její přání a jel domů. Za hodinu do nemocnice zavolal. Lékař byl klidný: „Je to otřes mozku a šok, nic se neděje.“ Mezitím však Martina upadla do bezvědomí. Už se neprobala. Zemřela o půl roku později v pražské nemocnici na Homolce.

Asi nikdo se neumí smířit se smrtí dítěte. Obzvláště těžké to muselo být pro rodiče. Jejich tragédie se odehrála v nemocnici, kde pracovala nejen Martina, ale také její matka. Zkušená zdravotní sestra nechápala: Proč vzali Martinu na počítačový tomograf až poté, co omdlela? Proč nám nezavolali hned, ale poslali telegram až v pět odpoledne?

Z policejního vyšetřování, které z popudu rodičů bylo posléze zahájeno, vyplynulo, že rentgenolog stanovil chybnou diagnózu. Kdyby rozeznal, že nejde o přímé krvácení do mozku, ale o tzv. epidurální (krvácení mezi mozkem a mozkovou plenou – pozn. redakce), mohli kolínští chirurgové Martině pomoci. Proč však, když už si na operaci netroufli, otáleli s převozem do Prahy? Na to nikdo neodpověděl.

Snad mi Blahožovi prominou. Když mi poprvé řekli o svém podezření, že kolínští lékaři čekali na Martininu smrt, aby jí mohli odebrat orgány, připadlo mi to už přespříliš. V americkém hororu, tam se něco takového může stát! Ale v Kolíně? Dnes už bych si tak jistá být netroufla.

Měli pravdu ti, kdo tvrdili, že transplantační aféra, kterou rozdmýchali před prázdninami ministr zdravotnictví s bývalým ředitelem ostravské nemocnice a řádně přizívali poslanci, může poškodit celý transplantační program. Soudím podle sebe. Od té doby pochybuji. A často myslím na Martinu... Každý z nás je potenciálním dárce a také potenciálním příjemcem orgánů. Pochyb se nezabavíme, dokud nebudeme mít nový a spolehlivý zákon o transplantacích.

PhDr. Irena Jirků, MF Dnes

pomalou. O předivu příběhu se dobře přemýšlelo při pletení svetrů. Vytvořila jsem jich několik desítek.“

Psávali o vás, že píšete psychologickou prózu se smyslem pro milé maličkosti. Jeden vnímavý kritik nazval vaše povídky „nepovídkami“. Zrcadlo pro Kristýnu si režisér Svoboda vybral pro zfilmování.

„Příběh posunul do sportovnější polohy. Ale i tak zachoval mé komorní ladění.“

Lékař při vašem vyprávění má dvojí radost. Především, že dnešní medicína už umí mnohem víc. Je až dojemné, ještě před půlstoletím se mohla tuberkulóza páteře léčit jen kalcie, rybím tukem a tvrdým lůžkem. Ale doslova hřeje vědomí, že vůle uzdravit se má pro překonání nemoci rozhodující význam. Vaše vyznání je plné naděje pro churavějící i pro zdravé.

Za rozhovor poděkoval Ctirad John

## Domov Sue Ryder - benefiční koncert Spirála naděje.

Projekt srdce, který byl přijat s obrovskou odezvou, připomíná, že utrpení druhých není lhostejné žádné vrstvě naší společnosti, všichni si tuto skutečnost uvědomují jako výzvu lidskosti, nikoliv jako sociální problém.

Odměnou za pozornost těmto lidem jistě bude benefiční koncert, který pod názvem Spirála naděje spojuje velká jména průmyslu i kultury. Za finanční podpory společnosti Tabák a. s. / Philip Morris a díky uměleckému vkladu Pražské komorní filharmonie na tomto koncertu splynou v symbolickou spirálu všechny naděje a přání, která z Domova Sue Ryder činí důležitou složku sociální péče.

**Koncert Spirála naděje se uskuteční 24. září 1999 ve Španělském sále Pražského hradu. Pod taktovkou Jiřího Bělohávků zazní díla A. Dvořáka, F. Chopina a F. Mendelssohna-Bartholdyho.**

## Pontes 99

V městech, která jsou zařazena na listinu UNESCO, už počtvrté probíhá mezinárodní hudební festival PONTES. V letošním ročníku se obohatil o dvě významná místa - Kroměříž a Holaršovice. V programu festivalu se objevují rozsáhlá operní díla W.A.Mozarta a G.F.Händela, své místo zde má historická hudba. Kutná Hora bude svědkem novodobé premiéry vzácného historického dokumentu - Kutnohorského graduálu v podání souboru Capella Rudolphina. V rámci festivalu se vedle stálíc našeho koncertního života a řady zahraničních hostů objevují i umělci z Izraele, ale i dva velké talenty našeho hudebního mládí - Kateřina Englichová a Pavel Šporcl. Programovou konstantou tradičního setkání špičkových hudebních umělců, posluchačů a krásné architektury zůstává světoznámý orchestr Virtuosi di Praga a jeho umělecký šéf Oldřich Vlček.

**Koncerty v druhé polovině září: Žďár n/ S. - Kostel Nanebevzetí P. Marie 15.9. 17,30 hod., Kutná Hora - Velechrám sv. Barbory 17.9. 19,30 hod., Praha - Žofín - Velký sál 26.9. 19,30 hod., Kroměříž - Zámek - Zámecký sál 29.9. 19,30 hod.**

# Zdravá rodina

z á ř í 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,  
Jana Pertáková, archiv redakce  
a PhotoDisc Europe

Vydavatel:  
Dům medicíny s.r.o.

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

Studio Červený  
tel./fax: 02/444 603 24, 02/444 669 59  
mobil: 0602/360 200

PhDr. Jiří Halousek  
tel.: 0602/125 887, 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 ošetřujícího lékaře.

Příští číslo vyjde  
v pondělí 11. října 1999  
s hlavním tématem „Zdraví a stáří“.

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

## 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.



# Šestkrát o chřipce

*Když se dnes zeptáte někoho, komu teče z nosu, pálí ho oči a bolí „celý člověk,“ jak se má, určitě vám odpoví, že to za nic nestojí, protože má chřipku. Laik myslí, že ví, o čem mluví, lékaři jen v duchu zalomí rukama a jmou se trpělivě vysvětlovat, že takovéto příznaky zdaleka neznamenaají, že se skutečně jedná o chřipku. I za vás, vážení čtenáři, jsme položili šest otázek MUDr. Vladimíru Polaneckému, hygienikovi hl. m. Prahy.*



MUDr. Vladimír Polanecký

**1. S příchodem podzimu, raních mlh a poměrně velkých teplotních rozdílů začneme mnozí posmrkávat, pokašlávat a je nám na nic. Jak poznáme, že jde „jen“ o nachlazení, a ne o chřipku?**

„Chřipkové onemocnění obvykle začíná velmi prudce. Jeden den vám ještě nic není a druhý už byste se raději neviděli. Bolí vás hlava, cítíte se ochabněle, unaveně, máte pocit rozlámanosti a schvácenosti. V prvních hodinách se objevuje dráždivý kašel, škrábání a pálení v krku, pocit palčivosti za hrudní kostí. Nemáte o nic zájem, chce se vám spát, ale je to spaní jako na vodě. Rýma nebývá, zato katar průdušek a spojivek. Přidává se horečka kolem 39 – 40 stupňů Celsia, která trvá asi čtyři dny.

Nenastanou-li komplikace, po této době najednou klesá teplota, zmizí bolest hlavy, dostaví se značná úleva.“

**2. Jaké mohou přijít komplikace?**

„Průběh nemoci je velmi variabilní. Někdy může proběhnout téměř nepozorovaně, jako rýma a lehké škrábání v krku, jindy se může vyvíjet bouřlivě a z lehkého kataru přejít k plicním komplikacím, zápalu plic, zápalu pohrudnice, zánětům nosních dutin, zánětu srdečního svalu apod. Někdy se objevují poruchy zažívání, bolesti v břiše, zvracení, průjemy. Ať tak či onak, neměli bychom žádný z příznaků přejít bez povšimnutí. Doporučuji raději hned vyhledat lékaře.“

**3. Lze chřipce předejít například otužováním, homeopatií, zvýšeným přísunem vitamínů apod.?**

„Jediný vhodný způsob, jak onemocnění předejít, je nechat se včas očkovat. Skutečná chřipka přichází v zimních měsících, v

prosinci, lednu, únoru, je tedy ještě dost času navštívit svého lékaře nebo raději nejbližší hygienickou stanici. Na chřipku je třeba myslet i při cestách do tropů a subtropů, ale i na Aljašku, kde se vyskytuje v našem letním období!“

**4. Za očkování se platí?**

„Očkování proti chřipce je ze zákona plně hrazeno státem u lidí, kteří jsou sledováni pro kardiovaskulární choroby, nespecifická onemocnění plic (např. astma), onemocnění ledvin a pro diabetes. Ti ostatní, kteří se chtějí nemoci vyhnout, si musí látku zaplatit. Vakcína stojí podle druhu od 150 do 240 Kč. Vezmete-li v úvahu, kolik

potom eventuálně „prochoříte“, pominete-li zdravotní důsledky, je to jistě pakatel.“

**5. Co když přijdu ke svému lékaři a on vakcínu mít nebude? Mohu si ji koupit třeba v lékárně?**

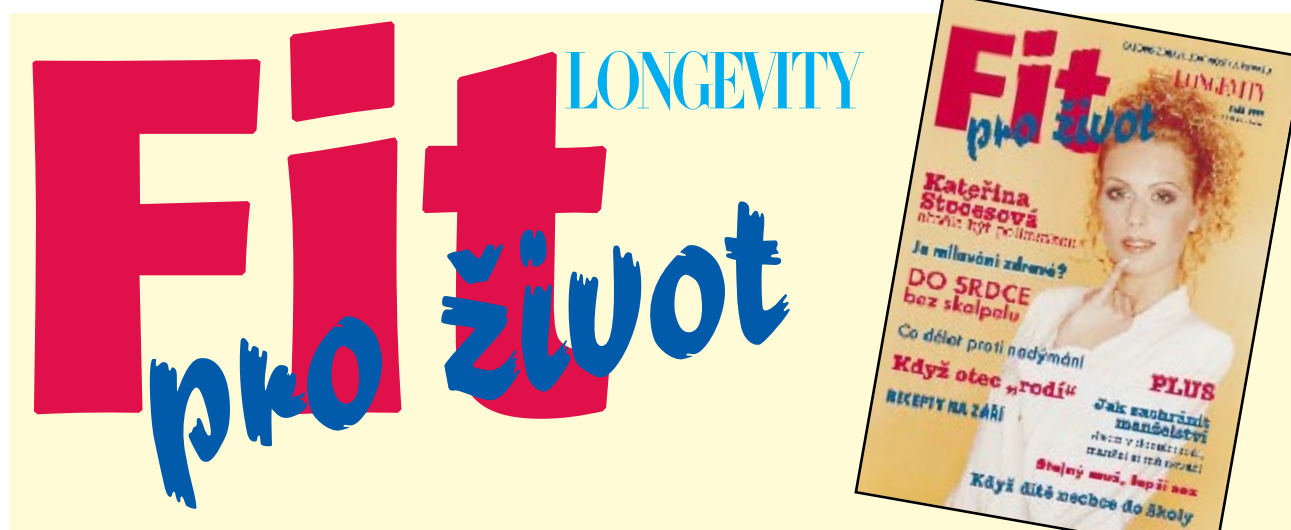
„Dobrý lékař má jistě přehled o svých pacientech a dostatečné množství očkovací látky si včas na hygienické stanici objednal. Pokud ji nemá a pošle vás do lékárny, zaplatíte tam přibližně 250 Kč ze svého. Epidemiologové však takovýto způsob velmi neradi vidí, protože přenosem dochází k porušení chladového řetězce a vakcína ztrácí účinnost.“

**6. Je očkování stoprocentní ochrana?**

Žádné očkování nepůsobí na 100 %. U chřipky platí, že to je ze 70 – 90 %. V každém případě však nemá očkování komplikace a na chřipku nezemře.“

redakce

# Elixír mládí neexistuje, zato existuje



**Fit**  
pro život

FIT PRO ŽIVOT-LONGEVITY znamená nejnovější informace o výživě a vitamínech, psychologii, plastické chirurgii či neurologii. Na stránkách tohoto reprezentativního měsíčníku se setkáte s pravidelnými rubrikami věnovanými aktivnímu přístupu ke zdravému životu.

**Fit**  
pro život

FIT PRO ŽIVOT-LONGEVITY prozradí, jaký význam přikládají péči o zdraví a půvab populární osobnosti.

**Fit**  
pro život

FIT PRO ŽIVOT-LONGEVITY je určen všem, kteří pochopili, že si se svým zdravím hospodaří sami a že jsou za ně do značné míry zodpovědni.

**Fit**  
pro život

FIT PRO ŽIVOT-LONGEVITY koupíte u všech distributorů tisku za 39,90 Kč, nebo si jej můžete předplatit za 35 Kč. Nejenže ušetříte, ale automaticky dostanete i kartu, která vás opravňuje k nákupu se slevou v prodejnách, jejichž seznam je v každém čísle časopisu. Pokud časopis neseženete, rádi vám jej zašleme na dobírku.

Výrobky, o nichž se dočtete v časopise FIT PRO ŽIVOT-LONGEVITY, můžete také za velice atraktivní ceny koupit v prodejně ZELENÁ LÉKÁRNA, Václavské nám. 38, 110 00, Praha, pasáž Hvězda.

Časopis FIT PRO ŽIVOT-LONGEVITY vydává EUROMEDIA CS, s.r.o., Václavské nám. 38, 110 00 Praha 1, tel.: 24 22 36 76–77, 24 23 43 09.

**Přejeme vám hodně spokojených chvil s časopisem Fit pro život-Longevity.**

**Fit**  
pro život



Pokyny pro předplatitele:

Roční předplatné je 420 Kč (včetně poštovného).

Složenkou typu C zaplatíte a odešlete na adresu:

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

Na zadní stranu složenkou (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 vypíšete:

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

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

**ZELENÁ LÉKÁRNA**  
sleva 5 %  
**Fit**  
pro život