

# Stěžeň

Časopis  
pro dialyzované  
a transplantované

2  
2019

**Péče o děti  
po transplantaci**

.....

**Z Pastvin  
za krásami historie**

.....

**Předsedkyní SpolDaT je  
Jana Bosáková**



# Skupinové kondiční cvičení pro pacienty v dialyzační léčbě a po transplantaci ledviny pod vedením fyzioterapeuta

2019

## **Cvičíme každou středu od 16.30 do 17.30 hodin\***

**Co s sebou:** pohodlný cvičební oděv, obuv na cvičení, ručník, tekutiny dle potřeby

**Místo konání:** Fakulta tělesné výchovy a sportu (FTVS UK),  
José Martího 31, Praha 6 (info o dopravě na [www.ftvs.cuni.cz](http://www.ftvs.cuni.cz)),  
tělocvična katedry fyzioterapie, blok C, 1. patro.

Z kapacitních důvodů je nutná rezervace místa nejlépe SMS  
na tel. 604 826 622. Místo si, prosím, rezervujte nejpozději večer  
před dnem cvičení.

Při prvním kontaktu uveďte své jméno, diagnózu (HD, PD, Tx)  
a délku léčby či doby po transplantaci. S sebou přineste  
potvrzení od vašeho ošetřujícího lékaře-nefrologa, že se můžete  
věnovat kondičnímu cvičení pod vedením fyzioterapeuta.

*\* změna dne a času cvičení vyhrazena, aktuální informace  
jsou podávány přihlášeným cvičencům prostřednictvím SMS*

## **Na setkání se těší**

Jana Bosáková za Společnost dialyzovaných a transplantovaných  
a PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D. za kolektiv fyzioterapeutů.

# SLOVO ÚVODEM

Milí čtenáři,



věřím, že Vás druhé letošní vydání Stěžně zastihlo v dobré letní náladě. Máme před sebou ještě minimálně dva měsíce, kdy se na sebe lidé přeci jen trochu více usmívají, více si spolu povídají a tráví spolu čas. Doufám, že tyto

pozitivní účinky slunce přinesou užitek nám všem. Já bych vám ráda následující týdnů zpříjemnila zajímavým čtením. Ať už patříte mezi vyznavače koupání, výletů nebo odpočinku ve stínu, v aktuálním čísle si každý najde to své.

Na putování za historií kolem Pastvin se vydáme společně s Věrou Štátnou. Lukáš Svoboda vás pozve na 26. letní hry dialyzovaných a transplantovaných a zároveň přidá doporučení pro letní opalování a koupání. My k tomu nabízíme několik tipů na koupání ve slané vodě, pokud se právě nechystáte k moři. Jindra Pavlicová připomene historii dialýzy z pohledu zdravotní sestry a velmi zajímavé bude jistě i setkání s MUDr. Martinem Prchlíkem, který pečuje o děti po transplantaci v Thomayerově nemocnici v Praze.

Přeji vám krásné léto plné báječných zážitků a těším se, že se o ně s námi podělíte.

Helena Podholová

# Z OBSAHU

<b>Dialýza Šumperk získala dvě nová moderní lůžka</b>	
Aktuality	4
<b>Zemřel nejdéle žijící člověk s transplantovaným srdcem v Česku</b>	
Aktuality	5
<b>SpolDaT má po 30 letech novou předsedkyni</b>	
SpolDaT	6
<b>Cenově zvýhodněné pobyty pro dialyzované pacienty a pacienty po transplantaci 2019</b>	
SpolDaT	8
<b>Děti na prvním místě</b>	
Rozhovor	10
<b>Příbalový leták k dialyzační léčbě</b>	
Léky	15
<b>Dialyzační léčba</b>	
Historie	18
<b>Z Pastvin za krásami historie</b>	
Cestování	20
<b>Pikantní kuřecí barbecue a vepřové po španělsku s těstovinami</b>	
Vaření	23
<b>Věk je jen číslo</b>	
Domácí hemodialýza	24
<b>Týden plný zážitků</b>	
Napsali jste nám	26
<b>Léto je skvělé, ale ne bez rizik</b>	
Zdraví	28
<b>Užívání stresu vede k větším váhovým ziskům</b>	
Relax	30
<b>Osmisměrka o ceny</b>	
Relax	31

## TIRÁŽ

**STĚŽŇ** – čtvrtletník pro dialyzované a transplantované | Založen 1989 | Číslo 2, ročník 30, vyšlo dne 30. 6. 2019 | Neprodejné | Vydává Společnost dialyzovaných a transplantovaných, z. s. (SpolDaT), Ohradní 1368/4, 140 00 Praha 4-Michle | IČ: 00409359 | ISSN: 1210-0153 | MK ČR E 22459 | tel.: 261 215 616 | e-mail: stezen@spoldat.cz | [www.stezen.cz](http://www.stezen.cz) | **Odpovědný redaktor:** MUDr. Radkin Honzák, CSc. | **Šéfredaktorka:** Bc. Helena Podholová, tel.: 733 697 127, e-mail: stezen@spoldat.cz | **Redakční rada:** Jana Bosáková, Mgr. Michaela Černá, Mgr. Jana Ptáčková, Věra Štátná, Jindřiška Vodehnalová | **Inzerce:** Bc. Helena Podholová, tel.: 733 697 127, e-mail: stezen@spoldat.cz | **Objednávky zasílání časopisu:** Jana Bosáková, tel.: 702 046 642, e-mail: bosakova@spoldat.cz | **Grafická úprava:** Michal Schneidewind – vasgrafik.cz | **Tisk:** Grafotechna plus, s.r.o., Lýskova 1594/33, 155 00 Praha 13-Stodůlky ([www.gtplus.cz](http://www.gtplus.cz)) | **Distribuce:** ADLEX, spol. s r.o., Xaveriova 1888/45, 150 00 Praha 5-Smíchov ([www.adlex.cz](http://www.adlex.cz)).

Všechny články publikované v tomto časopise mají pouze informativní charakter a nejsou právně závazné. Doporučení týkající se zdravotního stavu, dietních a režimových opatření je nutné konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo sestrou. Redakce si vyhrazuje právo na úpravu všech textů. Neoznačené texty a fotografie jsou redakční. Za věcnou správnost informací v příspěvcích rubriky Napsali jste nám odpovídají jejich autoři. Jakékoli užití a šíření části nebo celku časopisu Stěžen bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Autorem fotografie na titulní straně je Helena Podholová.

Časopis je vydáván za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR



SpolDaT na Facebooku: [www.facebook.com/spoldat](https://www.facebook.com/spoldat)



## Dialýza Šumperk získala dvě nová moderní lůžka

Od konce května čekají na pacienty Dialýzy Šumperk dvě moderní elektricky polohovatelná lůžka. Moderní resuscitační lůžka s váhou slouží pacientům, kteří jsou odkázáni na dialyzační léčbu. Nové špičkové vybavení, které nahradilo starší typ, přišlo zdravotnické zařízení téměř na půl milionu korun.

„Dvě nová lůžka představují pro pacienty zejména vyšší komfort a pohodlí. Neméně důležité je ale i zmírnění fyzické zátěže personálu při manipulaci s pacientem v rámci ošetrovatelské péče. Velkou výhodou je pro nás především integrovaná lůžková váha. Můžeme přesněji stanovit stupeň převodnění pacienta a lépe tak ultrafiltrovat, tedy zbavit jej přebytečné tekutiny;“ vysvětluje primář Dialýzy Šumperk MUDr. Petr Schlemmer s tím, že v současné době mají tak na dialýze tři lůžka tohoto typu.

Lůžka umožňují plně elektrické polohování pacientů, a to ve všech svých jednotlivých částech. Po-



kud by došlo k výpadku proudu, má lůžko vlastní integrovaný záložní akumulátor. Obsluha všech poloh lůžka s nosností 250 kilogramů je přitom jednoduchá a umožňuje i okamžitou resuscitaci pacienta.

Postel má ale i další doplňující funkce. Lze ji například prodloužit, což je výhoda u vysokých pacientů, nebo uvést do speciální polohy „kardiacké křeslo“ v momentě, kdy je nutné nemocného posadit. Další funkcí je možnost aktivace alarmového systému v případě, že pacient opouští lůžko. **(tz)**

INZERCE

### mesogeios<sup>+</sup> DIALYSIS CENTERS EXKLUZIVNÍ DOVOLENÁ S DIALÝZOU V ŘECKU

Dopřejte si absolutně bezstarostnou dovolenou s dialýzou a zarezervujte si prvotřídní léčbu v dialyzačních centrech Mesogeios v Řecku. Již více než 15 let jsou naše nadstandardní služby a profesionální personál klíčem k našemu úspěchu, který nás řadí mezi nejlepší dovolenkové dialyzační destinace.

Navštivte jedno z našich center, projděte jednou z nejkvalitnějších dialyzačních procedur a užijte si báječnou dovolenou plnou příjemného mořského vzduchu a nekonečné zlatého slunce.

Výjimečně kvalitní zdravotní péče zahrnuje mimo jiné:

- dialyzační zařízení Fresenius Medical Care 5008S
- vědecký a administrativní personál schopný se domluvit několika jazyky
- 24hodinovou lékařskou podporu
- dopravu na dialýzu zdarma
- akceplace Evropského průkazu zdravotního pojištění (EHIC) pro úhradu celkových dialyzačních nákladů
- vyhrazené prostory pro pacienty s hepatitidou

Kontaktujte nás a naplánujte si svou dovolenou snů!

T: +302810 371560 F: +302810 371570 M: +306946285615 E: info@mesogeios.gr

W: www.mesogeios.gr FB: www.facebook.com/Mesogeios-Dialysis-Centers-Group



Nové dialyzační jednotky v Aténách - Haidari a v Soluni (Severní Řecku)!



# Zemřel nejdéle žijící člověk s transplantovaným srdcem v Česku

V nedožitých třiaosmdesáti letech zemřel v květnu v jihlavské nemocnici Rudolf Sekava, nejdéle žijící člověk s transplantovaným srdcem v Česku. Lékaři mu voperovali nové srdce v roce 1984.

Foto: IKEM



**S**ekava byl středoškolským učitelem. V době transplantace, se kterou původně nesusouhlasil, už byl kvůli nemocnému srdci dva roky v invalidním důchodu. Zárok v pražském Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) podstou-

pil 23. října 1984. Bez něj by mu zbývalo pár měsíců života. Pětihodinovou operaci provedl tým profesora Pavla Firta pod vedením tehdejšího šéfa IKEM Vladimíra Kočandřeho. Sekava se stal třetím pacientem, kterému v IKEM transplantovali srdce.

Úspěšná transplantace srdce, jehož dárkyní byla mladá žena, vrátila Sekavu do běžného života. „Dostal jsem v IKEMu obrovský dar – můj život. Jsem životním dlužníkem neznámé dárkyně, jejíž

srdce mi umožňuje žít. Mohl jsem se i necelý rok po transplantaci vrátit do zaměstnání – do školy, kde jsem ještě přes 20 let působil,“ řekl letos v lednu při příležitosti 35 let transplantací srdce v tuzemsku.

Při zotavování po zákroku musel dodržovat dietu, chránit se před infekcí a hlavně chodit, aby si srdce zvyklo na zátěž. Rok poté se už ale ve 49 letech vrátil za katedru. Češtinu, ruštinu a němčinu vydržel učit až do svých 71 let. Jezdil na kole a s novým srdcem procestoval kus Evropy. „Je skvělým motivátorem pacientů na čekací listině na transplantaci,“ řekl ještě v lednu přednosta Kardiocentra IKEM prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc.

První úspěšná transplantace srdce nejen v bývalém Československu, ale v celém tehdejší východním bloku, se uskutečnila 31. ledna 1984. Prvním pacientem byl Josef Divina. Operace mu prodloužila život o 13 let. Od té doby už lékaři v Česku provedli přes 1770 transplantací srdcí.

(čtk, red)

## Staňte se pravidelným odběratelem Stěžeň

Časopis Stěžeň vychází čtyřikrát ročně a objednat si ho můžete nejlépe tak, že vyplníte objednávku, kterou najdete na webu na adrese [www.casopisstezen.cz/objednavka](http://www.casopisstezen.cz/objednavka). Tato elektronická objednávka je z hlediska nařízení GDPR nejvhodnější cesta. Pokud ale z jakýchkoliv důvodů nechcete internetovou objednávku použít, můžete si objednat časopis i telefonicky (Jana Bosáková, 702 046 642), nebo poštou na adresu SpolDaT.

Webová stránka časopisu Stěžeň, kde je možné v sekci Archiv stáhnout poslední čísla ve formátu pdf: [www.casopisstezen.cz](http://www.casopisstezen.cz)



# SpolDaT má po 30 letech novou předsedkyni

Na jarní konferenci Společnosti dialyzovaných a transplantovaných bylo zvoleno nové vedení. Po jednom ze zakladatelů a dlouholetém prezidentovi společnosti Lubomíru Jelínkovi nastupuje na post předsedkyně správní rady Jana Bosáková. Místopředsedou se stal Petr Cířka. V radě pak zasedne Hana Záveská.



## Jana Bosáková

nastoupila na hemodialýzu po nečekaných zdravotních komplikacích roku 1983 ve 22 letech. Za dva roky podstoupila první transplantaci ledviny, která fungovala 11 let. Původně pracovala na poště, ale zaměstnání musela kvůli léčbě opustit. V roce 1991 se jí narodil zdravý syn. Pak působila jako účetní u vstřícného německého zaměstnavatele. V roce 1998 podstoupila druhou transplantaci, ale ledvina jí vydržela pouze pět let. Od té doby dochází třikrát týdně na dialýzu. Členkou rady SpolDaT je od roku 2015.

Lubomír Jelínek se vzdal předsednictví společnosti na konferenci, která se konala 24.–28. dubna 2019 na Penzionu Pastviny. Nové vedení je zvoleno na funkční období pěti let. Jedním z velkých konkrétních úkolů, které ho čekají, je zajistit stavbu čističky odpadních vod v Penzionu Pastviny. Samozřejmě je pak pokračování v prosazování zájmů transplantovaných a dialyzovaných, nově i v rámci dětské sekce. „Chci, aby všichni naši stávající členové, ale i kdokoli, koho tato problematika zajímá, nebo se s ní teprve seznamuje, věděl, že se na nás může kdykoliv obrátit,“ říká nově zvolená předsedkyně Jana Bosáková.

Společnost dialyzovaných a transplantovaných bude i nadále organizovat rekondiční pobyty v Penzionu Pastviny, cvičení pro dialyzované a transplantované v Praze a další společné aktivity a setkávání, na které jsou její členové zvyklí. Letos na podzim bude jedním z takových setkání mimo jiné oslava výročí 30 let od založení společnosti. „Těší mě, že jsme se před těmi třiceti lety jako skupina nemocných sešli a podařilo se nám i s pomocí mnoha zdravých lidí prosadit naše zájmy. Měli jsme za cíl zlepšení kvality života dialyzovaných pacientů a věřím, že se nám to s většími i menšími úspěchy v mnohém směru podařilo. A to, že jsem někomu konkrétnímu opravdu pomohl, mě nyní povzbuzuje ve chvílích, kdy na mě dopadne splín. Jsem rád, že celá ta léta vycházel a stále vychází časopis Stěžeň, který byl vždy silným zdrojem informací a lidé ho rádi četli. Už ale nemám takovou sílu realizovat své další myšlenky a plány, a proto jsem se rozhodl vedení společnosti předat dalším,“ hodnotí dosavadní činnost ve SpolDaT Lubomír Jelínek.



Lubomír Jelínek

### Není to společnost, ale společenství

Hlavním poselstvím společnosti bylo a stále je, aby život dialyzovaných a transplantovaných byl skutečným životem, který si užívají s radostí. Ne jen přežití zdravotních komplikací, jak to někteří vnímali na počátku devadesátých let. „Dnes bych si především přál, aby vzhledem k zprůmyslnění dialýzy i celého zdravotnictví, byli lidé stále lidmi. Aby se nestali pouze rodným číslem, které se vykazuje pro pojišťovnu. S tím souvisí celá otázka uplatnění práv pacientů, a proto by měl být dobře vzdělán zdravotnický personál. Obzvlášť ten střední, na kterém celá tíha dialýzy visí. Sestřičky komunikují s pacienty, ale jsou strašně zaneprázdněné a vytížené a je potřeba tam zachovat hlavně lidskost,“ pře-

## Kontakty

### SpolDaT

Ohradní 1368, 140 00 Praha 4-Michle

[www.spoldat.cz](http://www.spoldat.cz)

[www.facebook.com/spoldat](https://www.facebook.com/spoldat)

### Jana Bosáková

(SpolDaT, rekondiční pobyty Penzion Pastviny, objednávky Stěžeň, obchodní spolupráce)

**e-mail:** [bosakova@spoldat.cz](mailto:bosakova@spoldat.cz)

**tel:** +420 702 046 642

### Petr Linhart

(Sekce Dítě)

**e-mail:** [detispoldat@volny.cz](mailto:detispoldat@volny.cz)

**tel:** +420 721 808 253

### sociální poradna

**e-mail:** [poradna@spoldat.cz](mailto:poradna@spoldat.cz)

### Stěžeň

[www.casopisstezen.cz](http://www.casopisstezen.cz)

**e-mail:** [stezen@spoldat.cz](mailto:stezen@spoldat.cz)

mýšlí o současném poselství Lubomír Jelínek a dodává: „Je důležité, aby zůstal SpolDaT skutečným společenstvím, ne jen společností. Tak se sice jmenuje, ale hlavní je, že je to společenství, které opravdu žije.“

(red)

## Zpráva z konference SpolDaT, z.s.

Shrnutí nejdůležitějších bodů konference konané 26.–28. dubna 2019 v penzionu Pastviny za účasti 12 delegátů (nadpoloviční většiny).

- Odstoupení Lubomíra Jelínka ze správní rady společnosti a jeho zvolení do poradního sboru společnosti.
- Volba nové správní rady, kontrolní komise a poradního sboru.
- Zpráva o činnosti a hospodaření společnosti za rok 2018.
- Plán hospodaření a činnosti společnosti pro rok 2019.
- Budoucnost časopisu Stěžeň – v roce 2019 se bude nadále vydávat v papírové podobě.
- V roce 2019 se bude pokračovat ve zpracování podkladů na výstavbu čističky odpadních vod pro Penzion Pastviny. Zároveň budou pokračovat jednání o případném odkupu potřebných pozemků pro její výstavbu.
- Zahájení příprav 30 let výročí založení společnosti.

# Cenově zvýhodněné pobyty pro dialyzované pacienty a pacienty po transplantaci 2019

Společnost dialyzovaných a transplantovaných se v půlce června dozvěděla, že Ministerstvo zdravotnictví ČR udělilo dotaci na rekondiční pobyty pro dialyzované a transplantované. K dispozici tak máte tabulku se všemi dotovanými termíny.

Zvýhodněná cena pobytu se týká dialyzovaných a transplantovaných pacientů.

## **Penzion Pastviny, podhůří Orlických hor Termíny 2019**

- 6. 7.–13. 7.
- 20. 7.–27. 7.
- 17. 8.–24. 8.
- 7. 9.–14. 9.
- 5. 10.–12. 10.

**Cena:** 350 Kč / 1 den, 2450 Kč / 7 dní  
(dotovaná cena pro dialyzované a transplantované)

Cena pro rodinné příslušníky dle ceníku Penzionu Pastviny.



## **Kontakty**

**Penzion Pastviny**, pastviny@penzion.cz  
tel.: 465 637 519  
**Pavel SaksI**,  
tel.: 731 720 858

Během pobytu je možné dohodnout dialýzu v dialyzačním centru B. Braun Ústí nad Orlicí, tel.: 465 523 771.

**Podrobnosti sledujte na webu  
[www.spoldat.cz](http://www.spoldat.cz) v sekci Rekondiční pobyty**

## **30 let Společnosti dialyzovaných a transplantovaných**

**Ve dnech 1.–3. 11. 2019 se v Penzionu Pastviny uskuteční setkání při příležitosti třicetiletého výročí založení SpolDaT.**

Srdečně Vás zveme na setkání.

**Přihlášky posílejte na [bosakova@spoldat.cz](mailto:bosakova@spoldat.cz).**

**Pouze do vyčerpání kapacity penzionu.**





SK DaT

## Sportovní klub dialyzovaných a transplantovaných

vás zve na

### 26. letní hry dialyzovaných a transplantovaných sportovců ČR

25. 8. – 1. 9. 2019 Přední Výtoň na Lipně



**Ubytování a stravování**, včetně plné penze, je zajištěno v areálu Penzionu Vyhlička na Přední Výtoni. Stravování začíná večerí, ubytovat se je možno první den po 14. hodině. Platba za pobyt proběhne na místě v hotovosti. Cena je jednotná pro všechny účastníky 470 Kč/den, včetně plné penze, pro děti do 12 let je cena 400 Kč/den. Minimální obsazení 4lůžkové chatky je třemi osobami, v případě dvou osob je potřeba doplatit 100 Kč/den za prázdné lůžko.

**Doprava** je individuální. Autem do Frymburku a pak lze buď přívozem na pravý břeh lipenské nádrže a do Přední Výtoně, nebo objet přehradu přes Lipno a hráz. Vlakové spojení je nejlepší do stanice Lipno, kam pro vás po předchozí dohodě dojedeme. Dálkové autobusy jezdí jak na Lipno, tak do Černé v Pošumaví.

**Program je podobný jako v minulých letech.** Sporty, soutěže, výlety – Český Krumlov (UNESCO), Teplá Vltava s Mrtvým luhem nebo Vltava na lodičkách z Vyššího Brodu, Vítkův kámen, Schwarzenberský kanál, Stezka v oblacích na Lipně aj. V Přední Výtoni je sportovní areál s tenisovými kurty, hřištěm na metanou, fotbalovým hřištěm a hřištěm na volejbal. V areálu penzionu je stolní tenis, bowling a v okolí cyklotrasy. Mezi Přední Výtoní – Lipnem – Frymburkem je pobřežní trasa na in-line brusle. Na Lipně je kromě aquaparku i možnost zapůjčení sjezdových horských kol a využití sjezdové dráhy pod lanovkou na Kramolín. Tamtéž lze pro méně zdatné (motivované) zapůjčit elektrokolo. Řada akcí probíhající v oblíbené rekreační lokalitě je na [www.lipnoservis.cz](http://www.lipnoservis.cz) nebo [www.npsumava.cz](http://www.npsumava.cz).

**Během her je možno získat teoretickou i praktickou průpravu k získání průkazu VMP (vůdce malého plavidla)!**

**Zdravotní zajištění a dialýza:** Po dobu pobytu bude přítomen lékař a zdravotní sestra, HD bude zajištěna na DC v Českém Krumlově. Doprava individuálně nebo sanitou, preferenčně večerní směny. Pro dialyzované – lékařskou zprávu pošlete MUDr. Kovářovi na HDS do Českého Krumlova do 30. 7. 2019, její kopii si vezměte s sebou. Transplantovaným stačí kopie poslední kontroly.

**Příhlášky pošlete poštou, faxem nebo ideálně e-mailem do 31. 7. 2019.**

**Kontakty (tel. jen pro případ nutnosti):**

MUDr. Lukáš Svoboda tel. 603440005 [vasnefrolog@seznam.cz](mailto:vasnefrolog@seznam.cz)

Mgr Michal Dušek tel. 725531739 [michal.dusek@bbraun.com](mailto:michal.dusek@bbraun.com)

**Sportovní klub dialyzovaných a transplantovaných**  
Roentgenova 2, 150 30 Praha 5

# Děti na prvním místě

Péče o děti  
s transplantovanými játry



V České republice žije téměř 150 dětí s transplantovanými játry. Ačkoliv je transplantace jater u dětí dnes už standardní léčbou konečného stádia jejich selhání, jde o vysoce specializovaný výkon. Není to jen pouhá výměna orgánu, ale je s ní spojena náročná příprava i pooperační péče. Většina ze všech transplantovaných dětí stráví po transplantaci několik týdnů až měsíců na oddělení jednotky intenzivní péče Kliniky dětské chirurgie a traumatologie 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Thomayerovy nemocnice (Krč). Jak péče o děti probíhá a co čeká nejen je, ale i rodiče, nám přiblížil vedoucí lékař JIRP MUDr. Martin Prchlík.

### Co vedlo ke zřízení potransplantační péče o děti právě ve FTN?

Dnes už je transplantace dětí zaběhlý program. I tak je ale velmi málo pracovišť, které se na něm podílí, a které mají kvalifikovaný personál. Zhruba od roku 2005 je systém stabilizovaný a nastavený tak, že FN Motol zajišťuje diagnostiku, transplantace a bezprostřední intenzivní péči provádí IKEM a my v Krči poskytujeme dlouhodobou intenzivní a krátkodobou ambulantní péči. Pak si děti opět přebírá Motol pro dlouhodobou péči.

Při zavádění potransplantačního programu jater u dětí v ČR v devadesátých letech se ale ještě celý náš tým přesouval do IKEM, kde probíhal vlastní operační výkon, a my jsme si děti přebírali přímo z operačního sálu. Péče probíhala první dny v prostorách KARIM na IKEM. Jak se počet transplantací zvyšoval a zároveň se snižoval věk pacientů, bylo potřeba to nastavit jinak. IKEM je přeci jen v dlouhodobé péči zaměřen především pro dospělé. Od roku 2000 se proto po stabilizaci pacienta po vlastní transplantaci staráme o děti u nás na jednotce intenzivní a resuscitační péče (JIRP), kde jsme dobře připraveni na dětské pacienty.

### Mění se tedy věk transplantovaných dětí?

První transplantace u dítěte proběhla v roce 1995. Byl to ale v podstatě váhově téměř dospělý člověk a také mu bylo 17 let. O tři roky později už bylo transplantováno dítě, které mělo 20 kilogramů. Od té doby se průměrný věk i váha neustále snižují. V současnosti je to necelých 7 let věku dítěte, ale transplantované jsou už i opravdu malé děti hmot-

nosti mezi 5 a 10 kilogramy. Výjimečně byly i případy, kdy vážilo dítě pod 5 kilogramů.

### Kdy se tedy děti dostanou k vám?

Dětské pacienty zůstávají v IKEM do té doby, dokud jim hrozí reoperace. Dnes už lékaři u malých dětí pro případ většího štěpu a nutné reoperace při komplikacích operační rány primárně neuzavírají. Z IKEM do Krče se tak dostanou nejdříve třetí až čtvrtý pooperační den. Často to ale bývá i po čtrnácti dnech. U nás potom stráví nejméně tři týdny, většinou jsou to jeden až dva měsíce. Několik dětí jsme tu ale měli i půl roku.

### To je opravdu dlouhá doba. Jak na to reagují rodiče?

Rodiče si druhou fázi po transplantaci často nedovedou představit. Nejsou připraveni, že může nastat jedna komplikace za druhou. Nejsou připraveni na tu hrst léků, která navíc dětem zůstane natrvalo. Nečekají ani to, jak dlouho hospitalizace u nás může trvat. Často se upnou k transplantaci s tím, že buď to nedopadne, nebo bude po úspěšné operaci

### Transplantace jater u dětí je standardní terapií

- ✓ konečného stádia chronického jaterního selhání
- ✓ akutního jaterního selhání
- ✓ některých tumorů jater
- ✓ některých vrozených vad metabolismu





jejich dítě již zdravé. Ale tak to bohužel není. Takže to pro ně bývá hodně náročné.

#### Jaké nabízí oddělení možnosti rodičům být s dětmi?

Na našem oddělení intenzivní péče neleží jen transplantované děti, ale také děti po operacích mozku nebo po těžkých úrazech, takže musíme najít mezi všemi rovnováhu. Právo jednoho dítěte končí tam, kde začíná právo druhého. Dětem vyžadujícím transplantaci je často původní nemoc zjištěná i měsíc nebo dva po porodu. Většinu času pak tráví po nemocnicích. Proto se jim snažíme vyjít hodně vstříc a máme u nich zavedený rozšířený režim návštěv od 10 do 18 hodin. Ale kvůli těmto dětem po transplantaci zase musíme omezit návštěvy u jiných pacientů. Přes noc to pak na JIRP nepřípadá v úvahu. Nemáme kapacitu ani možnosti. Navíc sestry potřebují mít klid na svojí práci, zejména v dopoledních hodinách. A klid je potřeba také na ranní vizi- tu. Snaží se s rodiči předně domluvit a vysvětlit jim to. Jsou prostě limity, za které nejdem. Občas řeší rodiče návštěvy i přes nemocniční ombuds- manku, ale zatím jsme se s nimi vždy nakonec do- mluvili.

#### Jak řeší návštěvy mimopražští rodiče?

Fakultní Thomayerova nemocnice má vlastní ubytov- tovnu, takže pokud jsou rodiče z daleka, můžou se ubytovat tam.

#### Poskytuje nemocnice rodičům duchovní nebo du- ševní podporu?

Duchovní podporu poskytujeme, ale sami aktivně nenabízíme. O tu si musí požádat rodiče sami. Máme

#### Počet dětí s LTx v České republice

##### 146 dětí (do roku 2018)

FN Motol	1 dítě
Brno	7 dětí
mimo ČR	18 dětí
IKEM	120 dětí (+23 retransplantací)

##### Zdroj:

Klinika dětské chirurgie a traumatologie 3. LF UK a TNSP, Praha  
 Transplantcentrum IKEM, Praha  
 Klinika transplantační chirurgie IKEM, Praha  
 Klinika anesthesiologie, resuscitace a intenzivní medicíny IKEM, Praha  
 Klinika pediatrie II. LF UK a FN Motol, Praha



jako jedna z mála nemocnic kapli a skvělou kaplanku. Dále máme vlastní psycholožku a k dispozici jsou na oddělení samozřejmě příručky pro rodiče v takové situaci. Dětem dá vždy více dobře naladěný rodič. Ani sami rodiče si kolikrát neuvědomí, že si potřebují odpočinout, je velmi vyčerpávající být s nemocným dítětem dlouhodobě v nemocnici. Občas stačí třeba na víkend odjet, ony to děti většinou úplně v klidu vydrží. Každopádně pokud se nám zdá, že by rodiče psychologickou pomocí potřebovali, tak jim naše služby nebo další kontakty nabídneme.

### Jsou na JIRP možné návštěvy i ostatních příbuzných?

U takto náročných případů použijeme pouze rodiče. Rozhodně nepoužijeme sourozence, babičky, dědečky a další příbuzné. Jakýkoliv kontakt je velmi rizikový. Nikdy nevíte, co by na dítě mohli přenést. Takové neštovice by pro transplantované dítě mohly být i smrtelné. Čili vše, co dítěti nepřinese pozitivum do léčby, je z mého osobního pohledu zbytečné.

### Mění se možnosti pobytu u dětí v posledních letech?

Za 37 let, co tuhle práci dělám, se přístup samozřejmě velmi změnil. Kdysi rodiče neměli za dětmi na jednotkách resuscitační péče přístup vůbec. Teď se jim snažíme vyjít vstříc, ale máme jasně daná pravidla, která dodržujeme a vyžadujeme jejich dodržování i po rodičích. Mým heslem je, že na prvním místě je dítě, jeho zdraví a bezpečnost a pak jsou teprve rodiče. Moje názory nemusejí být úplně správné, ale máme dobré výsledky, a to se snažím rodičům vysvětlit. V mé mysli mě to opravňuje vést oddělení tak, jak si myslím, že je to pro zdravotní stav dítěte nejlepší. Navíc je třeba, aby to vyhovovalo i personálu, protože funkční tým je pro chod oddělení, a zejména pro naše nemocné děti, základem.

### Je těžké v dnešní době tým udržet?

Musím říct, že jsme několikrát na oddělení řešili, jestli pokračovat konkrétně v poskytování péče o transplantované. Na sestry toho totiž bývá opravdu moc. A jednou z věcí je právě i celodenní přítomnost

rodičů. Jsou skvělí rodiče, kteří mají bezvadný vztah i se sestrami, ale jsou samozřejmě i tací, se kterými se špatně vychází. To je pak na sestry obrovský tlak a hrozí, že nedělají svoji práci v klidu. Většina z nich má navíc sama děti, vrátily se po mateřské. Není pro ně jednoduché pečovat o takto závažně nemocné dětské pacienty s častými komplikacemi. Opravdu si jich proto moc vážím. Také doktorů, kteří chtějí dělat tuhle náročnou medicínu příliš není, obzvláště ne mladých. Děláme to především kvůli dětem. Je to obrovská zodpovědnost. Brát to pouze jako zaměstnání, to bych tu nikoho neměl. Lidé, kteří tu jsou, jsou nadšenci, kteří se mnou pracují už třeba 20 let. Díky tomu oddělení dobře funguje.

### Jaká je vůbec vytiženost JIRP?

Vzhledem k tomu, že jsme součástí Kliniky dětské chirurgie a traumatologie, máme opravdu velké





množství složitých případů, plus je na oddělení stále někdo po transplantaci. Každé dítě po transplantaci by mělo mít vlastní pokoj, což je potom náročné na péči i koordinaci. Navíc máme transplantované na JIRP i v dobách, kdy by zde úplně nemusely být, ale nechceme je pustit na klasické oddělení. Tam se střídají pacienti a návštěvy a také vizity dělají i lékaři, kteří s transplantovanými běžně nepracují. Stejně tak sestry u transplantovaných jsou velmi zkušené a vnímavé a dokážou včas odhalit možné komplikace. Tím můžeme dětem často zachránit život.

**Mluvíme celou dobu o dětech, které jsou po transplantaci, ale zrovna na dětském úrazovém oddělení se musíte setkat také s poskytováním orgánů. Jak se k tomu rodiče staví?**

Je to opravdu těžké a je to především o komunikaci. Někteří rodiče dětí s prokázanou smrtí mozku se překvapivě na darování orgánů upnou s tím, že mohou ještě někomu pomoci. Za posledních 20 let jsem řešil asi 15 případů. Budu neskromný, ale stalo se mi zatím pouze jednou, že jsem od rodičů souhlas nedostal.

**V poslední době se hodně řeší telefony a tablety u dětí, jak to funguje na oddělení?**

U dětí na JIRP nenecháváme telefony vůbec. Na jednu stranu kvůli přístrojům, ale především to děti hrozně rozptyluje. Na druhou stranu máme na oddělení tablet a ten půjčujeme dětem, které jsou u nás dlouhodobě. A na některých pokojích, kde je to možné, je televize na pohádky. Na lůžkovém oddělení už pak mají děti telefony podle uvážení rodičů.

**Máte za sebou už téměř čtyři desetiletí léčby dětí, jaké máte plány dál?**

Teď jsem velmi rád, že oddělení funguje a těší mě, když od nás odcházejí děti zdravé nebo alespoň v nejlepší možné stavu. Myslím, že je velmi důležitá generační obměna, a to i ve vedoucích funkcích. Mladší mozek je rychlejší a odvážnější, dokáže častěji zachránit nezachránitelné. Na druhou stranu, čím jsem starší, tím víc znám komplikací a mám víc nepřenositelných zkušeností. Zachráním také mnohé, ale už ne odvahou. Tvrdím, že šéf by měl přestat šéfovat v 65 letech. Pak, když o něj bude zájem, může zůstat a pracovat. Takže mě ještě pár služeb čeká. **Helena Podholová**

# Příbalový leták k dialyzační léčbě

Život s dialýzou přináší lidem s chronickým onemocněním ledvin úlevu, ale také mnoho komplikací, omezení a překvapení. Zejména zpočátku může být pro pacienta složité se ve všech doporučeních vyznat. Na praktické zkušenosti a na možné nežádoucí účinky léčby jsme se zeptali klinického farmaceuta se zaměřením na oblast nefrologie Mgr. Elišky Dvořáčkové. Praxi se věnuje téměř deset let a zajímá se právě o léčbu pacientů na dialýze.



Mgr. Eliška Dvořáčková

## S jakými komplikacemi se může pacient během 4–6 hodin dialýzy setkat?

Nejčastější komplikací během dialýzy je rychlé snížení krevního tlaku (hypotenze). Více rizikovi pro tuto komplikaci jsou pacienti s nízkým tlakem již před samotnou dialýzou, dále pacienti s nízkou tělesnou hmotností, diabetici a pacienti vyššího věku. Rychlé snížení krevního tlaku může být doprovázeno řadou příznaků, jako je slabost, nevolnost, pocit na zvracení a bolest hlavy. Druhou nejčastější komplikací během dialýzy, zvláště v její druhé polovině, jsou svalové křeče. Křeče většinou postihují dolní končetiny, ale i ruce nebo šiji. Vznikají při příliš rychlém odstranění vody z těla během dialýzy a nerovnováze minerálů. Mohou se objevit i nespecifické reakce, jako je bolest zad, břicha nebo vyrážka. Výše uvedené příznaky je nutné vždy hlásit dialyzační sestře/lékaři. Nemusí se ale vyskytnout u každého nemocného, většinou postihují pacienty s určitými predispozicemi.

## Může se dialyzovaný setkat i s technickými komplikacemi při léčbě?

Moderní dialyzační monitory jsou vybaveny stále se zdokonalujícím automatickým dohledem nad celou procedurou, kdy jsou schopné hrozící komplikace signalizovat zvukovým a světelným signálem. V případě nutnosti jsou ale také schopné proceduru automaticky pozastavit, aby bylo dosaženo největší bezpečnosti pro pacienta.

## Jaké se mohou vyskytnout komplikace související s dlouhodobou dialyzační léčbou? Může jim pacient vůbec nějak předcházet?

Nemocný se selháním ledvin, nebo přímo pacient na dialýze, často řeší řadu příznaků, kterými je tento závažný stav doprovázen. Nejčastěji chudokrevnost, vysoký krevní tlak, metabolické poruchy a poruchy kostního metabolismu. Intenzivní medikamentózní léčba bývá často nutná. Ale pokud je dob-

ře vedena, nemusí tyto následky selhání ledvin život pacienta výrazně limitovat. Klíčem k úspěchu je důsledná spolupráce pacienta na terapii a řekla bych, že je ještě důležitější, než v jiných oborech. Nejde o „pouhé“ polykání tablet.

Součástí léčby například vysokého krevního tlaku jsou režimová opatření, jako je omezení solení, zanechání kouření, udržování si optimální hmotnosti a dostatek pohybu. Všeobecně vhodná při dialyzační léčbě je třeba chůze.

Dalším rizikem při dialýze je ledvinná kostní nemoc. Je to složité onemocnění, které současně postihuje kosti, ale jeho následky se projevují také v cévách, kdy zvyšují výskyt mozkové mrtvice a infarktu. Zde je důležitou součástí prevence a terapie dieta s omezením fosforu, což do největší míry může ovlivnit sám pacient dodržením dietních opatření a současném užívání vazáčů fosfátů.

Při onemocnění ledvin je také častý výskyt vysoké hladiny kyseliny močové. Při menším zvýšení hladiny stačí dieta s omezením alkoholu, zvěřiny a vnitřnosti. V těžších případech se přidávají léky snižující její hladiny. Často se setkáváme i se zvýšenými hladinami tuků v krvi. Průběh tohoto meta-

bolického onemocnění může pacient ovlivnit dietou s omezením hlavně živočišných tuků a dostatkem pohybu. Každopádně je vždy nutné svůj aktuální stav řešit s dietní sestrou, která dá pacientovi konkrétní doporučení.

### Co může dialyzovaný pacient dělat s oslabenou obranyschopností?

Aby se předcházelo zbytečným infekcím, je vhodné dodržovat zásady správné osobní hygieny. Základem je mytí rukou, dentální hygiena, pravidelné sprchování a výměna prádla. Je až překvapivé, kolik lidí tyto základy nedodržuje. Dále doporučujeme nechat se očkovat proti chřipce cestou praktického lékaře nebo dialyzačního střediska.

### Má nějaké nevýhody pro pacienta peritoneální dialýza?

Peritoneální dialýza představuje důležitou možnost terapie selhání ledvin. Mezi její největší výhody patří delší zachování zbytkové (tzv. reziduální) funkce ledvin. Přináší možnost velmi aktivně přistupovat

Klíčem k úspěchu je důsledná spolupráce pacienta na terapii.



Foto: Pixabay





k vlastní léčbě v domácím prostředí, nebo také v zaměstnání. Tato samostatnost samozřejmě přináší do rukou pacienta také příslušnou zodpovědnost. Mezi nejobávanější komplikace peritoneální dialýzy patří zánět pobřišnice. Pacient tomu musí předcházet dodržováním správného postupu výměn dialyzačních vaků, ke kterému ho vyškolily dialyzační sestry. Nutností je při výměně vaků dodržovat správnou hygienu rukou, ale i prostředí, kde pacient výměnu provádí. Výhodou peritoneální dialýzy je zpočátku její větší šetrnost k organismu pacienta, kdy většina potřebných procesů jako odstraňování zplodin metabolismu a přebytečné vody probíhá každý den. Na druhou stranu její určitou nevýhodou může být při dlouhodobém používání relativně nižší účinnost po úplné ztrátě funkce vlastních ledvin.

### Dialyzovaní pacienti se setkávají s množstvím léků, jaké nežádoucí účinky je mohou potkat?

Většina léků je velice dobře snášena. Samozřejmě zde bohužel platí známé paradigma medicíny, že vše co je účinné, může mít vedlejší účinek. Mohou se objevit nespecifické reakce, jako je například vyrážka nebo svědívka. Jednotlivé lékové skupiny pak mohou mít specifické nežádoucí účinky vycházející z jejich funkce. Například léky na vysoký tlak mohou způsobit příliš nízký tlak. Dále jsou léky, které způsobují častěji zažívací obtíže, typicky jsou to léky na kostní nemoc, tzn. kalcimimetika a vazače fosforu. Velmi často lze těmto nežádoucím účin-

kům předcházet jednoduchými opatřeními – užíváním léku v jiném vztahu k jídlu (například po jídle). Pak není třeba terapii ukončit. Vazače fosforu mohou vyvolat nevolnost, průjem nebo zácpu. Pokud se některý z těchto nežádoucích projevů vyskytne, lékař může změnit typ léku, který může být pacientem lépe tolerován.

### Kterým potravinám by se měli dialyzovaní pacienti vyhnout?

Pro dietu při selhání ledvin platí řada pravidel a velice doporučujeme pravidelnou spolupráci s dietní sestrou. Vždy záleží především na pravidelném laboratorním hodnocení vnitřního prostředí. Následně lékař pacientovi doporučí, na co je třeba se zaměřit. Je nezbytně nutné dodržovat dietu s omezením draslíku a fosforu. Draslík patří k minerálům důležitým pro srdeční rytmus. Fosfor se z dlouhodobého hlediska podílí na kostní nemoci a na narušování cévní stěny.

Dále může být v závislosti na dalších onemocněních (např. cukrovka, dnava artritida) nutno regulovat podíl cukrů, tuků a purinů ve stravě. Každý pacient by měl znát doporučené množství tekutin, které si může dovolit konzumovat v závislosti na zachovalé schopnosti močit, ale také například na stupni fyzické námahy.

### Jaké konkrétní potraviny si pod tím můžeme představit?

Pokud mám uvést konkrétní příklady při omezení draslíku, je vhodné se vyvarovat sušenému ovoci, sušeným houbám, meruňkám a švestkám. Fosfor se zase nachází v syčených nápojích typu Coca-Cola, v instantních výrobcích (polévky, instantní nápoje z automatu), ale také v ořechách a ovesných vločkách. Se sestavením konkrétního jídelníčku mohou pomoci pacientům právě nutriční terapeuti. Ti také pacientovi na požádání vydají seznam jídel i s hodnotami minerálů. Nápomocné jsou i speciální kuchařky pro dialyzované pacienty, které lze běžně zakoupit.

**Helena Podholová**

## Něco málo z historie ošetřovatelství v nefrologii

# Dialyzační léčba

Chronický dialyzační program se u nás začal velice pozvolna otevírat v 60. letech. V Československu byla tehdy mnohá omezení pro pacienty vzhledem k nedostatečné lůžkové kapacitě i nedostatku dialyzačních přístrojů. Co však z dnešního pohledu bylo proti lidskosti, bylo zařazování pacientů do chronického programu. Věková hranice 50 let byla vlastně stopka, i pro starší třeba o jediný rok. Ani si to nechceme připomínat.

2x foto: archiv Jindry Pavlčové



Vlastní ošetřovatelství na nefrologických pracovištích bylo nesystematické. Učily jsme se jedna od druhé, a to i se všemi nejen pozitivními, ale i negativními dovednostmi a zkušenostmi. Na hemodialyzačních jednotkách se učily sestry hlavně ovládat přístrojovou techniku. Byla sice jednodušší, bylo jí méně než dnes, ale každé hemodialyzační středisko mělo něco jiného, tak jak se komu podařilo sehnat peníze. Na Strahově se začínalo s dialyzačními přístroji od společnosti Travenol (Bed Side Canister). Jeden dialyzační přístroj byla jedna ucelená jednotka (umělá ledvina), ke které se přiváděl dialyzační roztok. Dialyzační roztok se připravoval o patro výš, než bylo hemodialyzační oddělení, a to v kádi na 450 litrů, do které se přiléval

koncentrát. V kádi se vše rozmíchalo pádlem a změnila se vodivost roztoku na dalším přístroji – konduktometru. Některé sestry – předchůdkyně „měřily“ vodivost tak, že rozmíchaný roztok ochutnaly. Součástí historie byly cívkové dialyzátory – vlastní filtry, které byly více nebo méně propustné (cuprophane a nephropan) pro filtrování zadržené vody v těle pacienta. O jejich kvalitě by se dalo hovořit jako o velmi špatné. Časté ruptury celofánu byly příčinou velké ztráty krve pacienta a zároveň i ohrožovaly sestry, které se musely postarat o likvidaci. To znamená, že krev se občas rozstříkla po celém pokoji. V té době byla hepatitida téměř na denním pořádku. Gumové rukavice se používaly opakovaně a k povinnostem sester patřilo jejich praní a sterilizace. Další nezanedbatelná povinnost byla skládání čtvrců, tamponů a jiného materiálu.

Zvláště za připomenutí stojí vývoj dialyzačních jehel. Ty první, se kterými jsme pracovaly, byly umělohmotné flexulle z bývalé NDR. Aby byla zajištěna dobrá funkce jehel, tak se arteriální jehla před prvním použitím perforovala. Nebylo moc peněz, a tak se tyto jehly používaly opakovaně. Každý pacient měl své a ty se v mezičase mezi hemodialýzami uchovávaly v roztoku Persterilu a Detergicidu. Před výkonem, tj. před napíchnutím, se proplachovaly fyziologickým roztokem. Teprve později přišly na zdravotnický trh jehly kovové od českého výrobce. A až mnohem později se začaly dovážet jehly kvalitní s různými průsvity. Přišlo nám to jako malý zázrak. S rozvojem pak nastoupily místo cívkových dialyzátorů deskové a později kapilární.

Sestra před hemodialýzou pacienta zvažila, aby se zjistilo, kolik zadržené vody má v sobě a jaká tedy bude vlastní ultrafiltrace, odstranění tekutiny. Dále pak změřila krevní tlak a pacient mohl být napojen. První hemodialýzy trvaly někdy i 12 hodin, posléze 8 hodin a s přibývajícím kvalitou dialyzátorů se doba hemodialýzy zkracovala. V jejím průběhu sestra sledovala parametry krevního tlaku, váhy pacienta a celkový stav. Protože krev při hemodialýze je heparinizovaná, tak bylo a je nutné sledovat i srážlivost krve. K těm prvním měřením srážlivosti sestra prováděla Lee-Whiteův test, avšak v primitivních podmínkách. Za použití tří zkumavek (v každé 1 ml krve) se sledovalo srážení krve. Pro ultrafiltraci se hlídala váha pacienta. K tomu sloužila váha, která se přetahovala od lůžka k lůžku. Pacient se podle potřeby doléval fyziologickým roztokem, když ultrafiltrace byla moc velká nebo měl pacient křeče. Po hemodialýze a ukončení ošetření pacientů se všechny přístroje umyly, vysterilizovaly a opět připravily pro další směnu pacientů.

K povinnostem, které byly přístrojového charakteru, se samozřejmě přidalo i vlastní ošetrovatelství, péče o pacienta. Ať už to bylo ošetření ran, podávání léků, aplikace injekcí, edukace, spolupráce s rodinnými příslušníky. V těch letech byl rovněž nedostatek sester, někdy až drastický. Proto za podpory prof. Válka, přednosty oddělení Strahov, který je součástí Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, jsme začaly pacienty učit některé výkony. Jako byla příprava dialyzačního přístroje nebo měření tlaku. Tak se pozvolna začal vytvářet program nejen částečné samoobslužné péče, ale byl to první krok pro domácí hemodialyzační program. Ten jsme rovněž zahájili společně s prvním pacientem – dobrovolníkem a se souhlasem jeho manželky. Když porovnáme tehdejší a dnešní podmínky, pomůcky a přístup, tak si říkám, že nám odvaha nechyběla. Také byly velice příkladné pra-



covně přátelské vztahy mezi námi všemi – sestrami, lékaři, technikou i psychologem.

Součástí oddělení byl i operační sálek, kde se tehdy pacientům zakládala cévní přístup, arteriovenózní fistule 1–2krát týdně. Sestry z hemodialyzačního oddělení zde pracovaly se všemi povinnostmi sálových sester. Příprava pacienta, asistence při zákroku a likvidace po ukončení operace. Pokud jde o vzdělávání sester, tak Strahov položil základy vzdělávání v nefrologickém ošetrovatelství.

Byla založena sekce sester při tehdejší české společnosti sester, jejíž hlavní činností bylo právě vzdělávání. Strahov pořádal pravidelné edukační semináře pro sestry z celé republiky, a protože sekce sester velmi spolupracovala s nefrologickou společností lékařů, vyústilo to ke společným konferencím a kongresům, kde se též přednáše-

lo, edukovalo a diskutovalo společně. Veškeré činnosti se pak zpracovávaly ve společné dokumentaci.

Mnoho činností je stejných i dnes avšak s jinými postupy. Samozřejmostí jsou zdravotnické pomůcky pro jedno použití a dokonalejší přístroje. A to vše je obrovský posun pro veškerý personál a především pro pacienty.

### Jindra Pavlicová

- všeobecná zdravotní sestra
- téměř 10 let (s malou přestávkou) působila jako hlavní sestra ČR
- pedagožka, autorka učebnic pro zdravotní sestry
- odborná garantka a koordinátorka vzdělávacích projektů
- držitelka státního vyznamenání, Medaile za zásluhy udělené prezidentem republiky v roce 2008

**Jindra Pavlicová**





# Z Pastvin za krásami historie

Foto: Zámek Doudleby nad Orlicí

Krásná příroda stvořená k toulání není to jediné, co Pastviny nabízí. Tentokrát bych vás chtěla pozvat na několik zámků a hradů v okolí.

**N**ejznámější, nejbližší a také nejnavštěvovanější z nich je zámek **Častolovice**. Stavbu renezančního zámku zahájil Friedrich z Oppersdorfu na místě bývalé tvrze ze 13. století, která již nesplňovala standardy bydlení. Šlo o čtyřkřídlovou stavbu kolem čtvercového nádvoří s patrovým panským křídlem a protějším přízemním hospodářským zázemím. Zámek několikrát změnil vlastníka, až ho koupil nejvyšší purkrabí pražský Oldřich Adolf Vratislav, říšský hrabě ze Šternberka. Od roku 1694 již Častolovice z držení tohoto starého českého rodu nevyšly. V roce 1942, poté co se Leopold Sternberg přihlásil otevřeně k české národnosti, byl zámek zabrán Němci. Po válce se sem rodina Šternberků vrátila, Leopoldova manželka zde provedla některé úpravy a opravy. Po únorovém převratu 1948 se rodina rozhodla emigrovat do USA. Zámek se stal majetkem státu, v jehož držení zůstal až do roku 1992, kdy byl v rámci

restitucí navrácen původním majitelům, tedy rodině Sternbergů. V současné době je zámek v majetku Franzisky Diany Sternbergové – Phipps.

K zámku přiléhá anglický park, kde žijí bílí danci a jeleni Dubovského, je tu i minizvěřinec pro děti. K odpočinku návštěvníků slouží nově otevřený gloriol.

V současnosti je v západním křídle zámku zřízena expozice, která ukazuje způsob života šlechty. V přízemí zámku se nachází prodejní obrazová galerie a zámecká restaurace. Je tu také obřadní síň pro svatební obřady. Majitelka klade velký důraz na květinovou výzdobu, a to jak na nádvoří, tak i v interiérech. Zámek je díky instalované plošině na hlavním schodišti přístupný i vozíčkářům.

Nedaleko Častolovic se nachází menší renezanční zámek **Doudleby nad Orlicí**. Roku 1588 jej dal postavit Mikuláš Starší z Bubna a rodu Bubnů z Litic patří s výjimkou let 1948–1993 po celou dobu. V období raného baroka byl zámek zejména v interiérech výrazně upraven. Je unikátní díky kobercovému sgrafitu, které pokrývá nejenom vnější zdi, ale i zdi nádvoří a konírny. Zpočátku sloužil Bubnům jako letní sídlo a také lovecký zámek, od







Foto: Zámek Doudleby n. O.

3x foto: Zámek Rychnov nad Kněžnou

2x foto: www.zamek-castolovice.cz

roku 1809 se zde usadili natrvalo. V současnosti je majitelkou zámku Barbora Tomášková.

Seďm kilometrů severovýchodně od Častolovic se nachází město **Rychnov nad Kněžnou** s barokním zámek rodu Kolowrat Krakowských Liebsteynských. Zámek je jedním z největších a nejkrásnějších barokních celků v Čechách a je nazýván Rychnovskými Hradčany. Autorem této architektonické kompozice je zřejmě Jan Blažej Santini-Aichel. Kromě klasické zámecké expozice s třetí nejvýznamnější soukromou sbírkou obrazů u nás, je v zámku umístěna expozice Muzea a galerie Orlických hor. Zámek je chráněn jako národní kulturní památka České republiky.

Dalším cílem vašich výletů mohou být hrady **Potštejn** a **Litice**. Na Potštejn vás pozvu příběhem o pokladu, který se někde v tajných chodbách dosud nachází. Tak tedy, bylo nebylo...

Na hradě Potštejně sídlil ve 14. století odbojný rytíř Mikuláš, který se svými kumpány trýznil okolí. Přepadával kupce, loupil a kradl, požadoval za zajatce výkupné a dobýval okolní tvrze. Ke svému počínání neměl důvod dobrý, ale ani ne úplně špatný.

Šlo o rodinnou mstu. Oko za oko, zub za zub – to byl železný zákon středověku.

Na celé pověsti je nejzajímavější to, že rytíř Mikuláš skutečně existoval. Byl příslušníkem rodu Drslaviců, jenž Potštejn založil. Jeho otec, Proceč V., se roku 1310 vydal na sněm české šlechty do Prahy. Velmi se nepohodl s jakýmsi německým pražským měšťanem a byl při příští návštěvě hlavního města zabit. Mikuláš dlouho neváhal a svého otce pomstil, tím si však vysloužil zlobu krále Jana Lucemburského. Ten ho nějakou dobu věznil, podrobil finančním pokutám, a nakonec poslal do Říma na „očistnou“ pouť. To bylo na hrdého Mikuláše trochu příliš. A tak se stal loupežníkem. Není divu, že se na hrad brzy vypravilo královské vojsko. Vedl ho králevic Karel, budoucí slavný český král Karel IV. Jak píše ve svém životopise, přestože byl Potštejn považován za nedobytný, dobyl jej, srovnal se zemí a pod ruinami hradní věže pohřbil odbojného Mikuláše. Povídá se, že rytíř si za čas krádežných výprav nashromáždil velké bohatství. To mělo být navždy zasypano kdesi ve sklepení tajemného hradu stejně jako jeho hrdá a vzpurná duše.

K povídačkám o pokladu přispěl tajemný latinský nápis vytesaný v kameni zasazeném v nároží



2x foto: www.podstejn.com

Foto: www.hrad-litce.cz

paláce. V 18. století si nápis špatně vyložil tehdejší majitel potštejnského panství, hrabě Jan Antonín Chamaré. Začal hledat ukrytý poklad a rozbořil kvůli tomu polovinu už tehdy zchátralého hradu. Ale nic nenašel. Jeho příběh inspiroval spisovatele Aloise Jiráka k sepsání románu Poklad. Na kameni se ve skutečnosti píše: Bůh nechť zastraší nepřítele. Mimochodem, hrabě Chamaré neúspěšně hledal potštejnský poklad asi pětatřicet let. V některé z tajných chodeb, z nichž nejdelší vede až do přes pět kilometrů vzdálených Litic, třeba klenoty odpočívají dodnes.

A dovolte mi i osobní vzpomínku na návštěvu hradu. Je to asi deset až patnáct let, kdy jsme na Potštejn s manželem vyrazili. Ten den bylo dost chladno, poprchávalo a pan kastelán se zřejmě zahříval nějakým alkoholovým drinkem. V době, kdy jsme s ním vyšli na prohlídku hradu, nebyl už příliš v kondici. Spolu s námi toužili po komentované procházce i nějací skautíci. Pan kastelán vykládal o historii hradu a my jsme žasli. Pletl si Karla IV. s Jiřím z Poděbrad, pak pravil, že hrad byl obléhán třicet let, a to od roku 1348 do roku 1978. Největší část výkladu věnoval popisu živé sekačky na trávu, což bylo stádečko koz. Ty také vzbudily

největší pozornost dětí. I přes to ale můžu návštěvu jen doporučit.

Po roce 1989 se hrad Potštejn stal majetkem obce, která ho zpřístupnila veřejnosti. Současně započala rozsáhlá postupná konzervace dochovaného zdiva a celková úprava areálu. O hrad se dobrovolnický stará skupina převážně místních seniorů zvaná Dědkostav.

V povídání o hradu Potštejn byl zmíněn i další hrad z okolí – Litice, postavený koncem 13. století za posledních Přemyslovců. Byl královským majetkem, takže byl využíván jako vězení i jako sídlo významných šlechticů. Po několikeré změně vlastníků se dostal do majetku Jiřího z Poděbrad a Kunštátu, byl přestavěn a rozšířen. Po Jiřího smrti ztratil svůj význam a byl odsouzen k pozvolné zkáze. V současné době je možné navštívit jižní palác a přilehlou věž, ve zbylé části hradu probíhají záchranné stavební práce.

V kraji pod Orlickými horami najdete spoustu cílů ke krásným výletům či vycházkám. Přeji vám, aby vám přálo počasí, aby vám sloužilo zdraví a abyste se setkali jen se samými bezvadnými zážitky.

**Věra Šťastná**



## Pikantní kuřecí barbecue

### Ingredience (1 porce)

½ šálku krájeného celeru, ½ šálku nakrájené cibule, ¼ šálku nakrájené zelené papriky, ½ lžičky chilli koření, ½ lžičky pepře, 1 lžička pálivé paprikové omáčky, 1 lžice worcestrové omáčky, 1 lžice rostlinného oleje, ¼ šálku hnědého cukru, 4 šálky vařeného kuřecího masa nakrájeného na kostky, ½ šálku kečupu s nízkým obsahem sodíku, 8 housek



Ilustrační foto: Pixabay

### Postup

Ve velké pánvi na oleji osmahneme celer, cibuli a papriku do měkka (3–4 minuty). Přidáme hnědý cukr, kečup, koření a necháme povařit. Snížíme teplotu a odкрыté dusíme cca 3 minuty. Přidáme kuřecí maso a dusíme dalších 10 minut. Podáváme na rozkrojených houskách.

### Nutriční hodnoty 1 porce

energie 1331 kJ, bílkoviny 34,0 g, tuky 10,0 g, draslík 392 mg, fosfor 248 mg, sodík 318 mg

## Vepřové po španělsku s těstovinami

### Ingredience (1 porce)

100 g vepřového masa, 10 g stolního oleje, 10 g hladké mouky, 10 g šunky, 10 g mražené mrkve, 20 ml smetany, 180 g vařených těstovin, pepř, sůl, sladká paprika



Ilustrační foto: Pixabay

### Postup

Vepřové maso nakrájíme na kostky nebo nudličky. V hrnci orestujeme šunku a přidáme nakrájené maso. Opatrně osolíme, opepříme a restujeme. Vše zaprášíme moukou a přidáme smetanu s vodou. Zamícháme a přidáme mraženou mrkev. Vaříme zakryté cca 25 minut než maso změkne. Podáváme s těstovinami.

### Nutriční hodnoty 1 porce

energie 2954 kJ, bílkoviny 24,2 g, tuky 43,0 g, sacharidy 54,2 g, draslík 490 mg, vápník 48 mg, fosfor 270 mg, sodík 186 mg

**Zdroj:** Recepty pro dialyzované pacienty (vytvořeno za podpory společnosti Sanofi ve spolupráci s Mgr. Miroslavou Matějkovou, DiS., nutriční terapeutkou VFN Praha. Recepty byly propočteny za pomoci nutričního programu Nutriservis Profesional)

Tyto recepty slouží jako obecná doporučení. O individuálních zvlášttech ve stravě se prosím informujte u svého ošetřujícího lékaře či nutričního specialisty. Uvedené nutriční hodnoty jsou orientační.



# Věk je jen číslo

O tom, že věk při výběru dialyzační metody nehraje žádnou roli, mě přesvědčil pan Sedlák, který se ve svých 88 letech rozhodl vyměnit nemocniční hemodialýzu za domácí. Je to příkladná ukázka toho, že když má někdo z pacientů chuť a odvahu změnit svůj způsob léčby, nezáleží na pohlaví, předchozí zkušenosti ani věku. Věk je totiž opravdu jen pouhé číslo a pan Sedlák je toho krásným příkladem.

**O** domácí hemodialýze pomocí přístroje Nx Stage se tento pacient dozvěděl na speciálním semináři v Pelhřimově. A proč se nakonec rozhodl s klasickou nemocniční dialýzou skončit a vybral si domácí hemodialýzu? Panu Sedlákovi nevyhovovalo cestování do hemodialyzačního střediska, dlouhé čekání na sanitku, neosobní nemocniční prostředí a zejména pro něj byly čtyřhodinové dialýzy velmi únavné.

Dá se říci, že léčba v domácím prostředí je pro pacienty v mnoha ohledech snesitelnější. Tím, že pacient zůstává ve svém, má to především pozitivní vliv na jeho psychiku. Některé pacienty může stre-



sovat cesta sanitkou, čekání na ni nebo jim nemusí svědčit nemocniční prostředí. Metoda domácí hemodialýzy má také jiné přednosti. Pro tělo pacienta je šetrnější, protože dialýza probíhá častěji než při klasické hemodialýze. Z tohoto důvodu se tato dialyzační metoda mnohem více blíží funkci zdravých ledvin, které odpadní látky a vodu z těla odstraňují kontinuálně.

Po tom, co se pan Sedlák rozhodl pro domácí hemodialýzu, musel projít důkladným školením,



## Co byste měli vědět o domácí hemodialýze a přístroji NxStage:

- ✓ Jednoduchá instalace přístroje, je pouze třeba napojit jej na vodovodní kohoutek, odpad a do elektrické sítě
- ✓ Nejsou třeba žádné stavební úpravy
- ✓ Je potřeba pouze malé množství vody
- ✓ Velikost přístroje umožňuje pacientům cestování



takzvanou edukací, aby se pak v ovládnání přístroje doma cítil komfortně. Při přechodu z hemodialýzy je výhodné, že pacient již má zaveden cévní přístup. Tudíž je změna dialyzační metody velmi snadná.

Edukaci pana Sedláka jsem měla na starosti a probíhala v průběhu letošního dubna. V tomto případě byla naše společná cesta za zvládnutím domácí hemodialýzy poněkud delší, trvala jednadvaacet dní na hemodialýze v Pelhřimově. A poté probíhalo ještě školení v domácím prostředí.

Pan Sedlák žije v rodinném domku, v malé obci Bystrá u Humpolce. Společně s manželkou mají malé hospodářství a krásnou zahradu. Úžasné je, že si vše i v takto pozeňnaném věku obstarávají sami, pouze s občasnou pomocí syna. Když jsem poprvé překročila práh jejich domku, všechny obavy, že by pan Sedlák léčbu v domácím prostředí nezvládl, se rozplynuly. Na první pohled mi bylo jasné, že tito úžasní manželé bezpochyby zvládnou i tento úkol. Pan Sedlák dnes vše ovládá, a to i bez pomoci syna a není třeba ani výpomoc od agentury domácí péče, kterou jsem původně chtěla zapojit. Měla jsem ze začátku právě z vyššího věku pacienta obavy, ale teď už vím, že na věku opravdu nezáleží. Když má někdo z pacientů ve vyšším věku chuť a odvalu změnit svůj způsob léčby, neměli bychom mu v tom bránit. Věk totiž v tomto případě není limitem.

Pan Sedlák se dialyzuje pětkrát týdně, denně mimo čtvrtku a neděle, kdy má takové malé zasloužené dialyzační prázdniny. Dialýzu si provádí většinou v podvečer nebo ráno a každá zabere dvě a půl hodiny. Paní Sedláková manželovi pomáhá s lepením jehel a je při dialýze takovou jeho pomocnou rukou. „S odstupem času jsem si ještě více zamiloval výhody domácí hemodialýzy a jsem velice pyšný na své já před pár měsíci, které se rozhodlo zkoušet něco nového. Ze začátku jsem se obával a v procesu školení jsem si nebyl jist, zda dokáži mašinku obsluhovat sám. S občasnou pomocí manželky či syna to jde ale jako po másle a vše klapě tak, jak má. Cítím se mnohem lépe, nejsem tak unavený z neustálých cest do nemocnice. Snížil se mi tlak a celkově je dialýza pro mě méně náročná – trvá totiž jen dvě a půl hodiny. Nechápu, jak toto má spojitost s domácí hemodialýzou, ale dokonce mám větší chuť k jídlu, což nikdy není na škodu,“ směje se pan Sedlák.

**Bc. Jana Kolářová, MBA**



3x foto: Blonext

### Jak funguje domácí hemodialýza:

Při této variantě léčby se pacienti dialyzují 5–7krát týdně, přičemž jedna procedura trvá 2–3 hodiny. Lékaři doporučují, aby mezi dialýzami nebyla přestávka delší než jeden den. Přechod z klasické hemodialýzy na domácí dialýzu je pro pacienty poměrně bezproblémový, protože již mají na předloktí zavedený cévní přístup.

### Výhody domácí hemodialýzy:

Častější léčba přináší zdravotní výhody jako například menší zátěž pro srdíčko, protože se v těle mezi dvěma dialýzami neshromáždí tolik tekutiny a odpadních látek metabolismu. Pacienti jsou tak lépe připraveni na transplantaci. Další zdravotní výhodou je, že u některých pacientů dochází ke snížení množství léků, které užívají na úpravu vysokého krevního tlaku a většina také nemusí při tak krátkých dialýzách užívat léky proti srážení krve (Heparin).

A neměli bychom zapomenout ani na to, že pacienti nemusí tolik omezovat příjem tekutin a dodržovat dietu typickou pro dialyzované.

### Co je potřeba doma dodržovat:

- ✓ Pacient musí v domácnosti udržovat čisté prostředí a také si vyhradit prostor na skladování dialyzačního koncentrátu a kazet, které se do tohoto přístroje vkládají.
- ✓ Zásoby na měsíc dialyzační léčby zaberou pouze přibližně 1,5 m<sup>2</sup>.

## Jarní rekondiční pobyt na Pastvinách

# Týden plný zážitků



V týdnu od 25. května do 1. června 2019 proběhl další rekondiční pobyt pro dialyzované a transplantované pacienty na Pastvinách v Orlických horách. Jako vždy se sešla výborná parta lidí, kteří přestože mají nemalé zdravotní problémy, neopouští je optimismus. Všichni jsme tak společně prožili týden, ze kterého si odnášíme spoustu nezapomenutelných vzpomínek.

**P**očasi nám, až na drobné výjimky, přálo. A to je, přízniveji si, vždy jeden z velmi důležitých faktorů, který dokáže ovlivnit náladu nejednoho z nás. I když tedy koupání v přehradě ani púčovnu šlapadel jsme zatím nevyužili. A co jsme tedy společně zažili?

Projeli jsme se Pastvinským expresem, kterému se lidově říká „vláček Pastviňáček“. Jeho trasa vede okolo Pastvinské přehrady. Cestou jsme si udělali zastávku na hrázi, kde je nádherný výhled na přehradu i údolí pod ní. Letos si lze u hráze užít také novou atrakci – bobovou dráhu. Tu si ale budete muset zajet vyzkoušet sami.

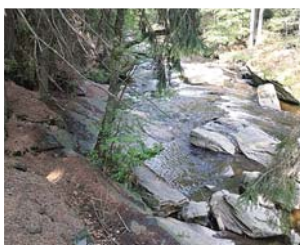
Jeden den jsme si udělali výlet za koupáním a navštívili jsme bazén se slanou vodou, vířivkou

a tobogánem v Ústí nad Orlicí. Ačkoliv tobogán využili jen ti statečnější z nás.

Jelikož všichni dobře víme, že sport je důležitý, a alepoň tento týden jsme to brali zodpovědně, vyrazili jsme společně na nordic walking vycházky na blízký Šlechtův palouk a ke hrázi Pastvinské přehrady.

Podnikli jsme i několik vzdálenějších výletů. Podívali jsme se do chráněných dílen Kopeček v Bartošovicích, kde je zaměstnáno více než 30 lidí se zdravotním postižením. Ochotná paní vedoucí nás provedla všemi dílnami a trpělivě nám vysvětlovala a ukazovala práce svých zaměstnanců. Viděli jsme tak tkalcovskou, keramickou, košíkářskou a šicí dílnu. Na prohlídku je ale třeba se objednat předem. Z místního „Obchůdku pro radost“ si snad každý z nás odnesl nějakou drobnost. Pak jsme se jeli podívat samozřejmě i na nedaleké poutní místo v Neratově, kde se nachází barokní kostel Nanebevzetí Panny Marie. Jeho pohnutá historie a působivá atmosféra kostela s prosklenou střechou sem přivádí mnoho poutníků. Pořádají se zde koncerty a různé kulturní akce. Více jste se o něm mohli dočíst i v minulém čísle Stěžeň.

Mezi další naše výlety patřila pěší túra na Zemskou bránu okolo Divoké Orlice, kde je opravdu nádherná příroda a nezapomenutelné výhledy. Rozhodně doporučuji si nenechat ujít naučnou stezku, která na Zemskou bránu vede. Provede vás balvanitým údolím Divoké Orlice a seznámí vás s místní



přírodní rezervaci kolem jejího toku. Divoká Orlice pramení v rašelinistích Topieliska a Czarne v Polsku a v délce 30 km vytváří státní hranici s Polskem až právě k Zemské bráně. Tato rezervace je oprávněně považována za nejkrásnější úsek Divoké Orlice. V lesnatém říčním korytu je množství balvanů a peřejí a tok obklopují místy i rozličné, převážně rulové, skalní útvary. Téměř na začátku naučné stezky stojí kamenný most přes Divokou Orlici. Původní most byl zbudován italskými dělníky v roce 1903. V letech 2004–2005 došlo k jeho celkové opravě a rozšíření. Stal se dokonce stavbou roku 2006 Královéhradeckého kraje v kategorii dopravních a inženýrských staveb. Most vytváří v romantickém údolí pomyslný dojem vstupní brány do Čech, tzv. řečenou „zemskou bránu“.

Pro ty, kteří se na pěší túru necítí, je možné zajet autem z druhé strany až k Zemské bráně, kde je malé parkoviště.

Dalším můstkem přes Divokou Orlici, který můžete navštívit, je Pašerácká lávka. Ta byla pojmenována podle svého účelu, kterému sloužila v dobách dávno minulých. Ani tato lávka nemá již svou původní podobu, byla nahrazena novým dřevěným můstkem. Cesta vede také kolem několika staveb pevnostního opevnění, které pocházejí z let 1937–1938.

Během našeho pobytu samozřejmě nechyběly ani návštěvy nejbližších městeček, například Letohradu a Žamberku. Tam účastníci pobytu nejraději navštěvovali oblíbené cukrárny a kavárničky. Dopoledne pak probíhaly v Penzionu Pastviny různé společenské a sportovní hry jako petangue, šipky nebo stolní tenis. Večer nemohla chybět oblíbená hra mřížka. A jelikož se počasí opravdu docela vyvedlo, rozloučení proběhlo ve znamení opékání buřtů. Letošní jarní rekondiční pobyt byl prostě z mého pohledu opravdu vydařený a těším se už teď na další.

**Jindra Vodehnalová**

### Prožili jste báječnou dovolenou s dialýzou v Česku nebo v zahraničí?

Podělte se s ostatními o svoje zkušenosti. Kam vyrazit, na co se připravit, co s sebou a co vše zařídit dopředu? Nebo hledáte někoho, kdo by vyrazil s vámi?

**Pošlete nám své tipy a příběhy i s fotografiemi na e-mail [stezen@spoldat.cz](mailto:stezen@spoldat.cz).**

Ukažte i dalším, že cestování je pro každého!



## Léto je skvělé, ale ne bez rizik

Čas svobody, zábavy, zažitků, tepla a sluníčka. Neznám snad nikoho, kdo nemá rád léto. Sluníčko je život a pro nás všechny i zdroj vitamínu D. Ale doba nutná k doplnění zásob se přeceňuje. Plně postačí oslunění v řádech desítek minut denně asi na 40% povrchu těla, tedy krátké kalhoty a triko.

**S**luníčko nás nutí se vyhřívat a trávit čas venku, ale pozor na rizika. Kromě úžehu a úpalu, tedy přehřátí, jsou to zejména účinky stále silnějšího UV záření (UVA a hlavně UVB). Intenzita UV záření klesá dobou průchodu paprsku atmosférou a narůstá se snížením ozonové vrstvy. Přírozenou ochranou je tedy vycházet na slunce ráno a v podvečer, kdy paprsky procházejí atmosférou šikmo po delší dráze. Děti by se zejména u moře měly koupat v plavkách, které kryjí celý trup, a na zbytek těla používat ochranné krémy s faktorem 30. Látky v nich obsažené umí UV záření typu B rozkládat.

Dospělí a starší osoby by měli znát svůj fototyp. Nejcitlivější na oslunění je fototyp 1 – keltský typ se rzzavými vlasy, světlou kůží a modrými nebo zelenými očima. Nejméně pak fototyp 4 – středomořský, s tmavými vlasy, očima a olivovou pletí. Čím vyšší fototyp, tím je citlivost kůže na spálení menší. A o to jde především, nedopustit, aby došlo ke spálení. UV záření skutečně umí poškodit DNA

v jádru buněk zárodečné vrstvy kůže a pokud nedojde k její opravě, může vzniknout nádorové bujení. Navíc UV záření přispívá nejen ke stárnutí kůže destrukcí některých typů vaziva, ale také ke stárnutí organismu. UV záření poškozuje rohovku oční i čočku a přispívá ke kataraktě. Brýle se správným UV filtrem jsou tedy nutností.

Reparace UV poškození se snižuje věkem, ale také poruchou imunity, která je velmi často přítomná u pacientů se selháním ledvin, u pacientů s významnou poruchou funkce jater a také u pacientů léčených imunosupresí po transplantaci. Kožní nádory jsou nejčastějším typem nádorů u transplantovaných. Naštěstí jsou dobře zjištělné a detekovatelné. Nejčastější kožní nádory jsou bazaliom, spinaliom a melanom. Jejich nebezpečnost stoupá v uvedeném pořadí. První dva se skrývají obvykle za nehojícím se vrádkem nebo bradavičkou, eventuálně jen za svědicím ložiskem, které šupí. Melanom je v poslední době, zejména díky manželům Arenbergerovým z kožní kliniky FNKV, velmi medializovaná problematika ([www.melanom.cz](http://www.melanom.cz)). Důležité jsou pravidelné prohlídky zejména u osob s větším počtem pigmentových nívů a pih. Pokud některá z nich krvácí, zvětšuje se, má nepravidelné okraje nebo zabarvení, je brzká prohlídka dermatoskopem u dermatologa nutná.

Málo známá kapitola je sluníčko a léky. Řada léků, ale také onemocnění, zhoršují účinek UV záření. Prostředí, ve kterém žijeme, je zase plné člověkem de novo vytvořených chemikálií, které



přírodní procesy neumí odstranit a proto se deponují. Patří mezi ně léky, kosmetické a desinfekční přípravky, umělá sladidla, potravinová aditiva, barviva a průmyslové látky. Jsou to také i rostlinné substance, např. bergamotový olej. Některá onemocnění také zhoršují citlivost na sluneční záření, například porfyrie, tedy i dosti častá a poddiagnostikovaná pozdní kožní porfyrie spojená s poškozením jater a kožními změnami na osluněných částech. Nejčastější fototoxické reakce souvisí s alergiemi, ale u dialyzovaných a transplantovaných může jít právě o reakci spojenou s podáváním léků. Z antibiotik mají tento potenciál chinolony i sulfonamidy, z kardiak amiodaron a nifedipin. Dále většina nesteroidních antiflogistik (ketoprofen, piroxicam, indomethacin, ...), z antiadiabetik je to tolbutamid i glibenclamid a prakticky všechna používaná diuretika. Pokud takové léky používáte, ochrana je dvojnásob důležitá.

A ještě z jiného soudku. Pro pacienty s permanentními dialyzačními katetry bylo a je zapovězeno koupání v přírodních koupalištích. Při dobrém stavu výstupu bylo povoleno koupání v moři. Pokud ale použijete stomický sáček, do kterého se vloží katetr a pak přilepí na očistěnou kůži, je koupání i s těmito katetry možné a bezpečné. Vyžaduje to však nácvik, aby přilepení bylo skutečně správné a přes katetr pak těsnější tričko – sáček nesmí ve vodě volně vlát (pozn. red.: stomické sáčky si musí pacient porýdit na vlastní náklady, nejsou hrazené z veřejného zdravotního pojištění).

Přeji vám hezké léto a využijte ho k pohybu. Je to také lék.

**MUDr. Lukáš Svoboda**

## Tipy na koupání – bazény se slanou vodou

### Plavecký a sportovní areál Hloubětín

Hloubětínská 80/32, 198 00 Praha 14

### Krytý plavecký bazén Ústí nad Orlicí

Polská 1360, 562 01 Ústí nad Orlicí

### Wellnesscenter Aqua Viva

Lázeňská 1001, 379 01 Třeboň

### Wellness centrum Bruntál

Dukelská 1424/3, 792 01 Bruntál

### Městské lázně Nové Město na Moravě

Hornická 1495, 592 31 Nové Město na Moravě (relaxační bazén)

### AutoClub Hotel Morávka

Morávka 201, 739 04 Morávka (bazén s mořskou solí)

### Wellness a Fitness centrum – Best Western Premier

Husova 16, 659 21 Brno (slaný bazén s protiproudem)

### Aquapark Laguna

Mládežnická 1096, 674 01 Třebíč (venkovní bazén se slanou vodou)

### Wellness centrum Bruntál

Dukelská 1424/3, 792 01 Bruntál

### Therme Laa

Thermenplatz 1 A-2136 Laa an der Thaya, Rakousko (termální lázně se solným bazénem)

### Sole-Felsen-Bad

Albrechtstr. 12, 3950 Gmünd, Rakousko (termální lázně)

### Karoli Badepark

Vdk-Heim-Str.3, 940 65 Waldkirchen, Německo (mediterraneum se slanou vodou)

### Wellness Novolandia

Ulica Samota 269/1, 985 31 Rapovce, Slovensko (termální lázně)

### Termální lázně Podhájska

Podhájska 493, 941 48 Podhájska, Slovensko



# Užírání stresu vede k větším váhovým ziskům

Jsme to, co jíme, nevymyslel žádný výživový poradce, ale německý filozof Ludwig Feuerbach na důkaz svého materialistického postoje. Výživáři se na tom už jenom vezou netušíce, jak se mýlí. Nejsme to, co jíme my, ale co zpracují naši mikrobi ve střevech. Firmikuti mají rádi euroamerickou kuchyň, zatímco Prevotelly si smlsnou na vláknině. Kolik si čeho vykrmíme, tolik choutek pocítíme a mikrouti nejsou ani omylem blbí a naše choutky řídí. To, že s pevným rozhodnutím sáhneme do ledničky pro brokolici a vytáhneme místo toho klobásu, mají na svědomí Firmikuti, kteří svými chemickými instrukcemi tak ovlivní mozek, že je nechá rozhodovat.

**U**ž několik let je známo, že když se střevo bezmikrobních myši stejného druhu naplní jedním či druhým typem mikrobiomu, krmíte-li myšky stejnou potravou, ty s firmikutní výbavou nabírají na váze a na objemu dvojnásob, co ty s výbavou prevotelní. U myši ještě smíme použít termín nadváha, u lidí v rámci korektního vyjadřování už to je podvýška.

Užírání stresu a napětí, zejména čokoládou, dalšími sladkostmi a bůč-

kem navrch, patří k českému folkloru. Bohužel i na něj platí australská pravidla, objevená nedávno týmem pana profesora Herzoga v Garvan Institute. Ta říkají, že ve stresu se uvolňuje neuropeptid Y, známý jako NYP a ten ovlivňuje velice nepříznivě sekreci inzulínu, takže výsledkem je výraznější vzestup váhy po stejné dávce tučného a sladkého jídla ve stresu, než když je tatáž porce spořádána

v klidu a pohodě. Platí to u myši a nejspíš u lidí též. Takže nejen mikrouti, ale i nervové mechanismy nám roztácejí spirálu stresové nadváhy s dalšími důsledky ve smyslu inzulínové rezistence, metabolického syndromu a cukrovky II. typu.

**Radkin Honzák**  
[www.akademiepravdy.cz](http://www.akademiepravdy.cz)

**Zdroj:** Chi Kin Ip, et al.: Amygdala NPY Circuits Promote the Development of

*Accelerated Obesity under Chronic Stress Conditions. Cell Metabolism, 2019*



# Osmisměrka o ceny

**Vyluštěte osmisměrku a získejte knihu od Paula Keenana  
Na cestách duše od nakladatelství Portál.**

Tajenku osmisměrky nám zašlete **do 15. srpna 2019** poštou na adresu redakce nebo e-mailem na [stezen@spoldat.cz](mailto:stezen@spoldat.cz), jako předmět uveďte slovo „tajenka“.

**Mladý medik měří stařence tep, ale s výsledkem je poněkud nespokojen:  
„Vaše srdce bije velmi pomalu, paní Horká.“  
„To nevadí, chlapče, já ... (dokončení v tajence osmisměrky).“**



AMULET, AREÁL, AZORY, BAHNO, BOMBA, BREPT, ČADCA, DÍLNA, DOJETÍ, EDIKT, CHILE, CHVÁLA, JEMEN, KOLIE, KOLÍN, KYJOV, LANKA, LINKA, LINKY, LIŠKA, MADLA, MAKAK, MĚLNÍK, MINCE, MORES, MOSKVA, NÁTĚŘ, NEMOC, NOČNÍ, OTEPI, RODEO, SAMOA, SCHOD, SKÁLA, SOFIA, SOJKA, SPOJE, TEEPEE, TĚŠÍN, TOČIT, TRASA, TRYSK, ÚKLID, ÚSTIT, VJEMY, VOLÁN, VRTAT, ZMIJE, ŽATEC

## Výherce z minulého čísla:

Knihu Pozitivní psychologií proti depresi získává **Luboš Štych z Přeštic**.



STŘEDISKO

**DIALISI MUCARIA**

[www.dialisimucaria.it/cz](http://www.dialisimucaria.it/cz)



## BEZPLATNÁ DOVOLENÁ NA SICÍLI (ITÁLIE) PRO HEMODIALYZOVANÉ PACIENTY

Platba za dialyzační léčbu evropským průkazem zdravotního pojištění EHIC.

Lékaři specialisti v oboru nefrologie  
a kvalifikovaný zdravotní personál;  
Umělé ledviny Fresenius 5008;

Několikajazyčný personál (anglicky, německy, španělsky,  
francouzsky, polsky, rumunsky a česky);

Bezplatný převoz z a do dialyzačního střediska;

Během dialýzy, možnost snídaně nebo něčeho k zakousnutí  
odpoledne.

**TRAPANI**

**UBYTOVÁNÍ A  
LETENKA ZDARMA**  
PRO PACIENTA A  
JEDNOHO PRŮVODCE

**CASTELLAMMARE  
ALCAMO**

**UBYTOVÁNÍ A LETENKA  
ZDARMA**  
PRO PACIENTA A  
JEDNOHO PRŮVODCE

**SAN VITO  
LO CAPO**

**BEZPLATNÉ  
UBYTOVÁNÍ**  
PRO VÁS A SPOLEČNÍK PLATÍ  
POLOVINU + BEZPLATNÝ  
DOVOZ/ODVOZ Z LETIŠTĚ  
DO HOTEL

Zavolejte a dozvíte se podrobnosti o nabídce  
**BEZPLATNÉ dovolené!** Sicílie Vás očekává!

 **0039.0923.836.440**  
[reservation@dialisimucaria.it](mailto:reservation@dialisimucaria.it)

**Hemodialyzační střediska Dr. Mucaria:**

Viale Europa 23 - 91019 - Valderice (TP - ITALIA) - Tel. **+39 0923 836440** - Fax +39 0923 833333  
Corso Generale Medici 148 - 91011 Alcamo (TP - ITALIA) - Tel. **+39 0924 502366**