



# ŠPITÁLSKÁ DRBNA

magazín nemocniční

hradištská

ZIMA  
2017

uh+



**JAN PŘEUČIL zve  
na vánoční benefiční  
koncert UHN**



- Aktuality z UHN
- Stavba nové interny pokračuje
- Boj s rakovinou varlat a prostaty
- Prevence chřipky, angíny a nachlazení
- Péče o pleť v zimním období



**M.A. Ortopedická  
Protetika s.r.o.**  
nestátní zdravotnické zařízení

**Výroba, aplikace a opravy  
ortopedicko-protetických pomůcek**



Tel./Fax: 572 529 221  
Mobil: 603 259 302

E-mail: ales.miklica@tiscali.cz  
[www.maprotetika.cz](http://www.maprotetika.cz)

## XI. Historické kolečko po Uherskohradištské nemocnici

### Dětské oddělení

**Dětské oddělení Uherskohradištské nemocnice bylo založeno v roce 1938 jako druhé nemocniční oddělení na jižní Moravě (mimo Brno) a bylo umístěno v budově nově postaveného infekčního pavilonu. Jeho prvním přednostou se stal asistent brněnské dětské kliniky doc. MUDr. Alois Palacký, asistent zakladatele moravské pediatrie prof. Otakara Teyschla.**



Doc. MUDr. Alois Palacký, zakladatel dětského oddělení

Od samého počátku mělo oddělení vysokou odbornou úroveň. Z důvodu izolace některých infekčních onemocnění bylo dokonce vybaveno i samostatným rentgenem. V prvních letech činnosti dětského oddělení byla hlavní péče věnována léčení kojenců a malých dětí s poruchami výživy a se záněty dýchacích cest. Kromě vlastní léčby byl kladen důraz také na pediatrickou osvětu. K dobrým výsledkům léčebně preventivní péče přispívaly i vlastní výzkumy

primáře Palackého, které byly publikovány v odborném pediatrickém tisku. V roce 1958 získalo oddělení systémovou fotokomoru

s doplňkovými zařízeními umožňujícími zhotovovat i mikrofotografické snímky, zvláště hematologické. Pro archivaci snímků byl vytvořen i vlastní systém jejich registrace a identifikace. V roce 1959 byl primář MUDr. Palacký z politických důvodů zbaven funkce přednosty oddělení a stal se obvodním dětským lékařem na zdravotnickém středisku v Kunovicích. V roce 1969 byl rehabilitován a znovu jmenován do funkce primáře. V letech 1960–1962 byl přednostou oddělení MUDr. M. Skládaný a v letech 1962–1969 MUDr. Helmut Hecht. V roce 1965 se stalo součástí dětského oddělení i oddělení novorozenecké, které svým vybavením patřilo k nejlepším v kraji. Po odchodu doc. MUDr. Palackého do důchodu v roce 1975 se stal primářem dětského oddělení MUDr. Bohuslav Kaňovský, který se zasloužil o vybudování sítě obvodních pediatrů v okrese Uherské Hradiště a o vznik a rozvoj odborných dětských ambulancí, jejichž provoz v okresních nemocnicích tehdy ještě nebyl zcela běžný.



Současný primář dětského oddělení MUDr. Jan Petrželka

V roce 2000 byl jmenován primářem dětského oddělení MUDr. Jan Petrželka, který vede oddělení dodnes.

V posledních 20 letech zde byly vybudovány dvě plně vybavené jednotky intenzivní péče a léčba je prováděna v souladu s nejmodernějšími lékařskými postupy.

V provozu jsou všechny specializované ambulance, od roku 2004 je zde dostupná lékařská služba první pomoci pro děti a od roku 2010 i ordinace praktického lékaře pro děti a dorost. V roce 2004 získalo oddělení certifikát Baby Friendly Hospital. Každoročně je zde přijato přes 2 500 pacientů, z toho 1/3 s doprovodem. Sna-



Dětské oddělení současnosti

hou je příjemnit pobyt našich pacientů v nemocnici i dalšími aktivitami. Dětské oddělení spolupracuje s knihovnou Bedřicha Beneše Buchlovana v Uherském Hradišti a jako vůbec první v České republice se začalo účastnit Noci s Andersenem. Pravidelně sem také dochází zdravotní klaun.

**PREMIÉRA 15. 12. 2017 (18:45, 20:45 a 22:45)**  
ve vaší regionální televizi **TVS**



- Představení nových primářů
- Aktuality z Uherskohradištské nemocnice: Stavba nové interny, provoz lékárny přes svátky, zdravotnické potřeby, nemocnice má infostánek, nová váha v nutriční poradně a další.

**OPAKOVÁNÍ:**  
16. a 17. 12.  
v 8:45, 10:45,  
12:45, 14:45,  
16:45, 18:45  
20:45 a 22:45

**KDE?**  
24hodinový  
program  
Regionální  
televize **TVS**  
(4. MULTIPLEX  
kanál 42 nebo 45,  
kabelová síť **UPC**)  
nebo online  
[www.televizetvs.cz](http://www.televizetvs.cz)

## Nemocnice – to je týmová práce



**Jaroslav Zemánek je od 1. září 2017 novým ekonomickým náměstkem Uherskohradištské nemocnice. Do té doby pracoval v nemocnici přes dva roky na pozici interního auditora, má za sebou však i dlouholetou zkušenost v soukromé obchodní společnosti a pět let v Sociálních službách Uherské Hradiště.**

### Máte tedy ekonomické vzdělání?

Ano, ale nejen to. Mojí alma mater byla deset let brněnská Masarykova univerzita. Po gymnáziu jsem upřednostnil Ekonomicko-správní fakultu před Právnickou fakultou, bylo to v porevoluční době rozvoje podnikání a ekonomie pro mě byla zajímavější. Pak jsem se

znovu přihlásil na práva a studoval je už při zaměstnání. Myslím si, že právnické vzdělání je užitečné, ať už člověk dělá cokoliv.

### Lidé mají většinou ekonomiku a účetnictví spojené s papíry a – promiňte ten výraz – nudou...

Tak to bych se trochu ohradil. (smích) Papíry platí, nuda nikoliv. Zpracovat stohy faktur, pokladních dokladů, příjemek či výdejek je někdy nadlidský úkol, a to nejen pro účetní, ale i pro všechny ostatní, kteří se na této agendě podílí. Jsem ale osobně velkým příznivcem elektronizace oběhu účetních dokladů. Takže doufám, že do budoucna budou papíry po nemocnici obíhat „po drátech“. To by mělo zrychlit a zefektivnit naši práci. A k té nudě – všichni moji kolegové vám potvrdí, že se v práci nenudíme. Já tedy rozhodně ne.

### Jak byste tedy popsal svůj běžný pracovní den v pozici náměstka?

Rozdělil bych to na běžné pondělí, které je obvykle naplněno různými poradami, kde si v rámci vedení nemocnice rozdělíme úkoly, zhodnotíme uplynulý týden, plánujeme nové věci, řešíme problémy... Všechny ostatní dny bych označil jako „neběžné“ - což znamená, že náplň mé práce je velmi rozmanitá. To je na ní právě zajímavé.

### Vaše práce je hodně o číslech...

To je pravda a musím říct, že matematika mi vždycky šla. A také musím

přiznat, že mi nikdy nešly jazyky. Odjakživa jsem měl paměť na čísla a zapomínal slovíčka. Proto raději pracuji s čísly než se slovy. Proto jsem také praktikujícím ekonomem a nepraktikujícím právníkem.

### Máte při svém pracovním vytížení čas na nějaké koníčky?

Vyjádřeno čísly mám 2 x 3 koníčky. Zprv je to rodina, tři holky, co mám doma. A zadruhé je to sport. Po třiceti letech aktivního hraní fotbalu jsem se před třemi lety vrhl na triatlon. Účastním se běžeckých a triatlonových závodů sice s nevalnými výsledky, ale s velkým sebeuspokojením. A vloni jsem si absolvováním IRONMANU v Otrokovicích splnil velký sportovní

sen. Bohužel mi v poslední době zbývá na sport málo času, než bych chtěl.

### Co nějaký pracovní sen – tedy spíše vize, kam Uherskohradištskou nemocnici posunout?

Pomůžu si mottem UHN - „Spokojený pacient - spokojený zaměstnanec - hospodaření umožňující rozvoj“. Ke spokojenosti pacienta přispívám jen omezeně, mým úkolem je hlídat hospodaření. Na druhé straně, dobré hospodaření přináší rozvoj nemocnice a pro pacienty větší komfort. Pro zaměstnance potom nabídka dobrých, a nemyslím pouze finančních, podmínek k práci. A ještě jedna poznámka, nemocnici nikdy nikam neposune jeden člověk, vždy musí jít o týmovou práci.

inzerce

**SUVerén pro každou příležitost**

**Nová Suzuki Vitara**

<b>Nepřekonatelná ve městě</b>	<b>Suverénní v terénu</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ RBS (systém nouzového brzdění)</li> <li>■ LED světlomety</li> <li>■ 7x airbag</li> <li>■ vestavěná navigace</li> <li>■ parkovací senzory a kamera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ inteligentní pohon 4x4 AllGrip</li> <li>■ asistent sjíždění svahu</li> <li>■ asistent rozjezdu do kopce</li> <li>■ prvky chránící karoserii</li> <li>■ adaptivní tempomat</li> </ul>

**od 386.700 Kč**

tel.: 577 700 010 | [www.suzukiuh.cz](http://www.suzukiuh.cz)

## MOVEMBER v boji s rakovinou varlat a prostaty

Uherskohradištská nemocnice se zapojila do projektu Movember a během celého měsíce listopadu prováděla zdarma a bez lékařského doporučení vyšetření PSA – specifického prostatického antigenu. Každoroční celosvětová akce je viditelná už na začátku listopadu, kdy se muži ohlí a do konce měsíce si nechají růst knírek.

Cílem je zvýšení povědomí o rakovině varlat a prostaty a o potřebě včasné detekce. Preventivní prohlídky jsou prvním krokem k určení diagnózy rakoviny a také základním předpokladem účinné léčby. A význam slova MOVEMBER? Jde o spojení anglických slov, knír (moustache) – vyjadřující typicky mužský znak – a listopad (November).

**K problematice poskytl rozhovor MUDr. David Ondra, lékař urologického oddělení UHN.**

Prostata je přídatná pohlavní žláza muže, která spolu se semennými vajíčky, které jsou na ni napojeny, vytváří až 80 % objemu spermatu, a dodává spermím živiny a látky, které zajišťují jejich pohyblivost. Je uložena pod močovým měchýřem a kolem močové trubice a má tu nepříjemnou vlastnost, že na rozdíl od jiných

mužských pohlavních orgánů se s pokročilejším věkem zvětšuje.

### **Muži mají strach z onemocnění prostaty. Jaké jsou nečastější problémy?**

V první řadě je potřeba říct, že prostatu mají jen muži, ale její onemocnění otravuje i ženy. U každého muže se prostata s věkem zvětšuje a postupem času způsobuje, že se muž nevymočí dokonale, močí slabším proudem a častěji. Zvláště v noci je častá mikce obtěžující. Muž musí několikrát za noc vstávat, kvalitně se nevyspí a cestou na záchod, kdy letí, aby to stihnul, často budí celý dům.

### **Říkáte „letí“?**

Ano, často je to závod s časem. U zvětšené prostaty je totiž močový měchýř zvyklý tlačit, aby vymočil obsah močového měchýře přes hráz zvětšené prostaty. A tak je zesílený a hyperaktivní, což se projevuje tím, že u muže dochází k takzvané urgentní mikci. Český řečeno, pokud muž pocítí nucení na močení, je často tak intenzivní, že musí rychle hledat místo, kde vykoná malou potřebu, jinak mu moč uteče.

### **A jak to muži řeší?**

Někteří muži mají již například vytipovaná místa, kde cestou do práce preventivně močí, jezdí například raději

vlakem než autobusem, nebo dokonce nosí inkontinenční vložky. Problém nastává zejména v kině, divadle nebo autobuse, kde tento problém ruší i okolí. Přitom už existují léky, které jednak zlepšují proud, jednak zklidňují močový měchýř. Pokud je muži užívají, vymočí se lepším proudem, dokonaleji, v močovém měchýři nezbyde po vymočení zbytková moč a i urgence se sníží, nebo často plně zmizí.



MUDr. David Ondra,  
lékař urologického oddělení UHN

Přesně tak, vyšetření trvá asi 10 minut, není pro pacienta zatěžující ani nebezpečné, další léčba může pacientovi výrazně vylepšit kvalitu života a hlavně vyloučí závažné onemocnění - například nádor prostaty.

### **Z toho plyne, že by se asi muži neměli bát a nechat se vyšetřit?**

**Možná proto se muži někdy bojí, že by se mohlo přijít právě na nádor prostaty?**

To je ale hloupost. Myslím ten strach. Většinou se zjistí, že mají jen nezhoubné zvětšení prostaty, a i u těch ně-

kolika procent, u kterých se zjistí něco vážnějšího, je v dnešní době velká pravděpodobnost, že se díky včasnému vyšetření úplně vyléčí. Například u nádoru prostaty, pokud se zachytí včas, je pravděpodobnost úplného vyléčení v drtivé většině případů. Pokud se na onemocnění přijde pozdě a pacient má například metastázy, dá se mu alespoň život prodloužit.

### **Mají všichni muži potíže s prostatou?**

Všichni ne, ale s přibývajícím věkem většina. Z toho plyne, že náš obor bude mít čím dál více práce. Zjednodušeně lze říct, že podle toho, jaký je věk mužů, takovou asi mají pravděpodobnost, že budou mít nějaký prostatický problém.

### **Takže v šedesáti 60 %?**

Ano, a ve sto letech všichni.

### **Dá se zvětšení prostaty nebo nádoru prostaty nějak předejít?**

Ne, zde hraje roli pouze to, jaké geny dostal pacient od rodičů do vínku. A potom ještě možnost vykastrovat se před pubertou, ale i to má svá rizika a nepochybně nevýhody. Zkoumal se vliv výživy, kouření, ale jasná souvislost nebyla prokázána. Takže se doporučuje obecně zdravě žít a opatrně přecházet cestu. Ale pokud se v rodině u otce nebo sourozenců vyskytl nádor prostaty, měli by se tito muži nechat urologicky vyšetřit už ve čtyřiceti letech věku, protože mají 2-8x větší pravděpodobnost, že by se jim to mohlo přihodit také.

## Jak prožít a přežít... nejen zimu

Podzim a zimu většina z nás vnímá jako to nejchmurnější období roku, kdy příroda usíná a uléhá ke spánku. V lidském pojetí je to často období stresu. Stres je přirozenou reakcí na zátěžové situace, avšak vše má své hranice. Při dlouhodobém působení dochází k trvalým změnám v oblasti tělesné, duševní i sociální.

### Základní reakce na stres může vypadat následovně:

- spustí se poplachová reakce
- začínají pracovat obranné mechanismy
- člověk se pokouší svůj stres zvládnout
- organismus se na stres adaptuje a stres se pro něj stává přirozeným.

V případě, že stres dlouhodobě trvá, dostaví se fáze vyčerpání, adaptivní reakce selhává a tělo se dostává do krize. Důvodem je vyčerpání záložních zdrojů energie, což může vést až k těžkým zdravotním onemocněním.

### Odpovězte si nyní na tyto otázky:

1. Rozčilujete se snadno?
2. Popadá vás někdy neodůvodněný strach?
3. Stává se, že se nemůžete uvolnit?
4. Přál/a byste si mít méně zodpovědností?

5. Nespíte a potřebujete uklidňující léky na spaní?
6. Máte někdy touhu všechno sbalit a někam utéci?
7. Trpíte pod tíhou nevládnutelných úkolů?
8. Trápí vás množství starostí?
9. Jste stále ve spěchu a nemáte na nic čas?
10. Máte často špatnou náladu?

**Pokud jste více než 7krát odpověděli ANO, možná jste v rizikové situaci, vaše adaptační reaktivita - energie se vyčerpává, tělo se dostává do krize!**

Tělo nám dává signál, že je potřeba provést změnu nebo nápravu v našem životě. Je nutné začít realizovat změnu životního stylu, například zpomalit a plně prožít přítomný okamžik, jako jeden ze zdrojů energie.



Energii je nutné v tomto chladném období roku dobít a střídat více než kdy jindy. Víme totiž, že Vánoce jsou jedním ze stresorů. Nezapomínejme



na sebe, na svou duševní i tělesnou baterii a pokusme se nalézt aktivity či prvky, které jsou nám zdrojem jejího dobítí. Zdrojem čerpání energie může být sport (aktivní nebo i pasivní), případně dobrý čaj v kombinaci s knihou a vyhřátým křeslem. Snažme se o zdroje naší energie pečovat a trávit jejich čerpáním alespoň malou chvíli každý den po celý rok, jen tak doplníme své adaptační zdroje.

Vedle dobíjení vlastní baterie však nesmíme zapomínat rovněž na naše blízké a rodinu, přátele či dobré známé, které jsme v průběhu roku a pod tíhou všech každodenních povinností tak trochu zanedbávali. Adventní období je k tomu stvořené. Je to ten nejvhodnější čas setřepat pomyslný prach ze vztahů, které jsme ne úplně poctivě v průběhu roku oprašovali. Obnovme zašlá kamarádství a najdme si cestu k sobě navzájem. Může to být jedním ze zdrojů dobítí naší „adaptační energie“.

**Kolektiv psychologů Uherskohradištské nemocnice vám přeje, ať máte vždy plnou baterii a dostatek zdrojů k jejímu nabití, krásné Vánoce a v novém roce pevné zdraví.**

## JSTE NA NESCHOPENCE?

inzerce

Víte, že si můžete v období Vaší pracovní neschopnosti zajistit **dodatečný příjem** z Vašeho úrazového či životního pojištění? Využijte možnosti čerpání tohoto příjmu. Nevíte jak na to? Rádi Vám pomůžeme. Naše pomoc je **zcela zdarma**.

**TEL.: 734 263 156**  
**garde@clientela.cz**

VAŠE OPORTA VÁŠ ŠTÍT

GARDE CLIENTELA

GARDE CLIENTELA s.r.o.  
www.clientela.cz

## Pochod k Roku srdce se vydařil

Další benefiční a preventivní akcí v celoročním projektu Uherskohradištské nemocnice Rok srdce byl turistický pochod se startem přímo v areálu nemocnice. Na ploše heliportu ji od-



startoval primář I. interního oddělení MUDr. Vladimír Okénka. „Snažíme se přiblížit veřejnosti problematiku kardiovaskulárních onemocnění, jejichž výskyt je v České republice poměrně vysoký. A jako základní preventivní opatření před těmito nemocemi doporučujeme pohybové aktivity, které však velké části populace chybí. Proto jsme se rozhodli uspořádat pochod k Roku



srdce, abychom na tento nedostatek upozornili,“ uvedl primář Okénka. Po naročném, přibližně dvouhodinovém výšlapu čekalo v cíli u ohniště na všechny účastníky pochodu

občerstvení a doprovodný program. Děti si zasoutěžily v různých disciplínách a dospělí si například mohli nechat změřit tlak.

## Dialýza přivítala jubilejního pacienta

200 000 – to je počet dialýz, provedených dosud v Uherskohradištské nemocnici. Dvoustetisícím pacientem se stal Antonín Starý z Uherského Ostrohu, který dochází na hemodialýzu již od roku 1994. Hemodialýza je proces, při kterém se čistí a filtruje krev.



Provádí se pomocí speciálního přístroje, tzv. umělé ledviny, která nahrazuje přirozenou čistící funkci ledvin. V Uherském Hradišti se dialýza provádí od roku 1992, kdy bylo otevřeno oddělení nefrologie a dialýzy. Od prvního výkonu tak uběhlo již 25 let. V prvním roce bylo provedeno 2 652 dialýz, v současné době je však za rok uskutečněno více než 10 000 dialyzačních výkonů. Je to i díky nárůstu počtu dialyzačních lůžek, kterých je momentálně na oddělení dvanáct. Průměrně je tak ošetřeno téměř 30 pacientů denně. Ti musejí docházet na oddělení třikrát týdně, kde obvykle stráví 4 až 5 hodin.

## Nová interna roste před očima

**V Uherskohradištské nemocnici byla v dubnu 2017 oficiálně zahájena stavba nového interního pavilonu, který je druhou etapou výstavby centrálních objektů.**

V rámci první etapy vznikl v roce 2014 Centrální objekt chirurgických oborů, nyní dostanou nové prostory další obory - obě interny a také dětské oddělení. V nové budově budou mít pacienti k dispozici celkem 141 lůžek (121 interny, 20 dětské), 9 lůžek získá návazná intenzivní péče a 7 dětská JIP. Pacienti i personál budou mít v nových prostorách daleko větší komfort, samozřejmostí jsou jedno a dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením, klimatizace a internet. Součástí budou také ambulance s čekárnami. Výstavba nové budovy interního oddělení probíhá podle plánů. Průběžně se dokončují venkovní inženýrské sítě a úpravy v okolí objektu. Do konce listopadu bude dokončena kanalizace, přípojka teplovodu, vody a také přípojky medicínálních

plynů. Bezpečný převoz pacientů mezi Centrálním objektem a budovou plicního oddělení umožní spojovací krček, který bude do konce letošního roku provizorně zprůchodněn. Dokončení interního pavilonu a zahájení provozu je plánováno na podzim roku 2018.

**Z důvodu stavebních prací jsou dočasně uzavřeny přímé příjezdové i pěší komunikace k porodnicko-gynekologickému, plicnímu, onkologickému a nervovému oddělení.**

**Objízdny i obchůzný trasy jsou řádně vyznačeny. Tímto se Uherskohradištská nemocnice omlouvá všem pacientům za vzniklé komplikace, spojené s výstavbou.**



červenec



srpen



září



říjen



listopad



Výsledek 2018

## Konference patřila traumatologii a očnímu lékařství

Uherskohradištská nemocnice uspořádala v kongresovém centru REC Group ve Starém Městě další odbornou konferenci. Kromě přednášek lékařů a sester z Uherskohradištské nemocnice, které byly zahájeny primářem traumatologic-



kého oddělení MUDr. Pavlem Kacrem, MBA a primářem očního oddělení MUDr. Vítem Kremrem, mohli účastníci konference zhlédnout také prezentace externích odborníků. Hosty byli například MUDr. Juraj Šimičák z Oční kliniky Fakultní nemocnice Olomouc nebo MUDr. Martin Knoz a MUDr. Tomáš Kempný, Ph.D. z Kliniky plastické a estetické chirurgie Brno.

### „Viděno dvojíma očima“

Tak zní název společného fotografického projektu žáků Základní umělecké školy Uherské Hradiště (ZUŠ) a pacientů dětského oddělení Uherskohradištské nemocnice. Starší žáci výtvarného oboru ZUŠ pod vedením Marka Malůška zahájili 19. října neobvyklý projekt, jehož cílem je vytvořit fotogra-

fickou výstavu, která bude obrazem prožitků pacientů hospitalizovaných na dětském oddělení. Autory snímků však tentokrát nebudou žáci ZUŠ, ale samotní pacienti, kteří se rozhodli projektu zúčastnit.



Zahájení proběhlo v podobě návštěvy v nemocnici, při které mladí fotografové zapůjčili pacientům fotoaparáty, seznámili je s koncepcí projektu i s obsluhou techniky. Pomocí fotoaparátu budou pacienti po dobu svého pobytu v nemocničním zařízení dokumentovat okolní prostředí, ale především objektiv zaměří na sebe a pokusí se zachytit své nálady a subjektivní odrazy svých prožitků. Z tohoto materiálu se ve druhé fázi projektu pokusí žáci ZUŠ sestavit výstavní soubor, který bude představen veřejnosti v Galerii Patro v Centrálním objektu Uherskohradištské nemocnice začátkem roku 2018.

### Nové vstupní dveře v centrálním objektu!

V centrálním objektu Uherskohradištské nemocnice proběhla výměna vstupních dveří. Ty stávající, které bylo nutné otvírat manuálně, nahra-



dily dveře na fotobuňku. Náklady na výměnu činily 350 tisíc korun. Dveře na fotobuňku usnadní vstup méně pohyblivým pacientům, lidem s berlemi či na invalidním vozíku, kterým otevírání dveří s madlem mohlo způsobovat potíže a kteří k tomu často potřebovali i pomoc dalších osob.

### Zaostřili jsme na váš zrak

Světový den zraku, který pravidelně vyhláší Světová zdravotnická organizace každý druhý říjnový čtvrtek,



připadl letos na 12. října. Uherskohradištská nemocnice v tento den otevřela dveře oční ambulance veřejnosti. Možnost nechat si změřit nitrooční tlak a zrak bez nutnosti objednání využilo více než 100 návštěvníků. „Oči jsou důležitým smyslovým orgánem,

jehož pomocí přijímáme 80 % informací ze zevního okolí. Včasná prevence je základ k úspěšné léčbě, proto chceme nejen v tento den vzdělávat širokou veřejnost a zaměřit se na depistáž očních vad,“ uvedl primář očního oddělení MUDr. Vít Kremr a dodal, že hlavním problémem, na který je třeba upozornit je fakt, že lidé chodí k očnímu lékaři pozdě. Očního lékaře je třeba navštívit alespoň jednou za rok, bez ohledu na to, zda vás trápí oční vada, nebo ne. Poprvé by k odborníkovi měly v jednom roce života zavítat i děti.

### Finanční dar posloužil k nákupu KTG

Ing. Iva Vaculíková a Mgr. Marek Hoffmann jménem nadace Viaiva předali řediteli Uherskohradištské nemoc-



nice MUDr. Petru Sládkovišek v hodnotě 50 000 Kč. Za tento finanční dar byl pořízen nový kardiokotograf (KTG), který převzala zástupkyně primáře porodnicko-gynekologického oddělení MUDr. Martina Píšťková. Kardiokotograf patří mezi nezbytné vybavení porodního sálu. Používá se k detekci ozev plodu v děloze a zaznamenává také děložní kontrak-

ce matky. KTG se využívá nejen u porodu k průběžnému sledování rodičky a plodu, ale od 36. týdne těhotenství na vyšetření docházejí i těhotné ženy. „Daru si velmi vážíme. Další kardiograf na našem oddělení opravdu uvítáme vzhledem k nárůstu počtu porodů,“ poděkovala jménem celého oddělení MUDr. Píšťková.

## Společné malování potěšilo klienty zdravotně sociálního střediska

Zdravotně sociální středisko Uherskohradištské nemocnice uspořádalo „společné malování“ svých klientů ve spolupráci se Základní školou



a Mateřskou školou Uherské Hradiště, Šafaříkova a se Střední uměleckoprůmyslovou školou Uherské Hradiště (UMPRUM). Do akce se zapojilo šest žáků základní školy pro děti s hendikepem a tři studentky z UMPRUM. Klienti střediska vyzkoušeli, jaké je to být modelem a výsledkem společně stráveného času byla zajímavá malířská díla, která již zdobí interiér budovy střediska.

## Nemocnice bude mít nový vstupní objekt

Hlavním důvodem výstavby nové vstupní části do Centrálního objektu je vytvoření informačního zázemí pro ná-



vštěvníky nemocnice. „Součástí vstupu bude informační kiosek, kavárna s posezením, veřejné toalety a v jedné je i bankomat,“ přiblížil ředitel Uherskohradištské nemocnice MUDr. Petr Sládek. Práce na stavbě vstupního objektu by měly být zahájeny na jaře roku 2018, jeho dokončení je v plánu zároveň s ukončením stavby nové interny, tedy do září příštího roku. Nový vstup do centrální budovy chirurgických oborů vyjde na 25 miliónů korun.

## Infostánek pomůže pacientům v lepší orientaci

Z důvodu lepší informovanosti pacientů zřídila Uherskohradištská nemocnice informační stánek, takže až si příště nebudete s něčím vědět rady, nebojte se zeptat. Informace Vám ochotně poskytnou na Centrálním objektu hned vedle registrace, každý všední den od 7.00 do 15.30 hodin.

## Oční ambulance má novou funduskameru

Na oční ambulanci je od října k dispozici nový nejmodernější přístroj, který dokáže nasnímat přední část oka i oční pozadí (sítnici, cévy, zrakový nerv). Jedná se o digitální funduskameru s vynikající rozlišovací schopností pro kvalitní a detailní zobrazení sítnice. Kameru využívají lékaři na ambulanci k zobrazení a monitorování nejruznějších onemocnění sítnice, jako je diabetická retinopatie, degenerativní onemocnění, cévní nebo nádorová onemocnění.

Funduskamera je využívána také u pacientů se zeleným zákalem k dokumentaci zrakového nervu a sledování progresu nemoci. Novinkou je specializované vyšetření sítnice – tzv. fluorescenční angiografie, při níž je do žíly aplikována kontrastní látka, která se krevním oběhem se dostane do cév uvnitř oka. Obraz cévního systému oka je následně zachycen na fotografii digitální kamerou. Fluorescenční angiografie je hrazena zdravotní pojišťovnou, probíhá ambulantně a celková doba vyšetření je zhruba 30 minut.



Díky nové kameře není nutné pacienty „rozkapávat“, vyšetření je rychlejší, umožňuje srovnávat jednotlivé snímky a sledovat vývoj onemocnění v čase. Kvalitnější a detailnější fotodokumentace kamery umožní včasnou diagnostiku a léčbu. Pořizovací cena přístroje byla 860 tisíc korun.





## Chřipka, angína, nachlazení – jak s nimi bojovat?

**S nastávajícím zimním obdobím přibývá i osob, které se nachladily, nebo onemocněly chřipkou, či angínou. Dokážete ale tato onemocnění rozeznat a správně pojmenovat? Víte, jak byste jim měli předcházet, a když už onemocníte, jak byste se měli léčit?**

Spousta lidí mezi těmito nemocemi nerozlišuje, nebo je zaměňuje. Rozdíl je však velký. Liší se příznaky, intenzitou obtíží, délkou léčby a zejména závažností případných komplikací.

**Nachlazení** je nejčastějším lidským onemocněním a postihuje obyvatelstvo na celém světě. Jedná se o infekční onemocnění horních cest dýchacích a dospělý člověk se nachlazením nakazí průměrně dvakrát až třikrát ročně, dítě pak šestkrát až dvanáctkrát ročně. Mezi hlavní příznaky patří kašel, bolesti v krku, rýma a horečka, která se však nemusí objevit. Tyto symptomy obvykle ustupují do sedmi až deseti dnů. Nachlazení může být způsobeno více než dvěma stovkami virů a současná léčba se zaměřuje především na tlumení příznaků. Pomáhá dostatek odpočinku a pravidelný příjem tekutin v kombinaci s běžně dostupnými léky na rýmu, bolest v krku či horečku. Pokud jde o prevenci, tak jediným účinným způsobem je zabránění šíření virů, které spočívá především v pravidelném mytí rukou. Také doporučuji posilování

imunitního systému. Ideálními nástroji jsou otužování, sportování, odpočinek a zdravá strava bohatá na vitaminy.

Mnohem závažnějším virovým onemocněním je **chřipka** (influenza), jejíž vrchol výskytu je v České republice od ledna do března. Ročně u nás onemocní kolem jednoho milionu lidí a kolem 2 000 lidí zemře. Mezi nejrizikovější skupiny, u kterých se mohou rozvinout komplikace, patří děti mladší dvou let, dospělí nad 65 let, těhotné ženy a osoby s jiným chronickým onemocněním. Původcem chřipky jsou chřipkové viry A, B, C, které se nejčastěji šíří v kapénkách při kýchní nebo kašli, můžou se ale přenášet i prostřednictvím kontaminovaných rukou. Nemoc je proto velmi snadno přenosná. Chřipka většinou nastupuje velmi rychle, zcela ochromí člověka velkou únavou, schváceností, bolestmi kloubů, páteře, hlavy, suchým dráždivým kašlem a vysokou teplotu, která trvá i několik dnů. Příznaky jsou tak intenzivní, že vyřadí pacienta z běžného života i na několik týdnů. Častou komplikací chřipky bývá bronchitida, či zápal plic, zánět vedlejších nosních dutin, zánět uší, ale i další závažné komplikace, které občas vyžadují hospitalizaci. Léčba chřipky spočívá hlavně v klidu na lůžku a symptomatické léčbě. Indikují se léky snižující horečku, tlumící bolesti, léky proti kašli a doporučují se vitamíny v podobě ovoce či potravinových doplňků. Je také nutný zvýšený příjem tekutin. Při těžkém průběhu nemoci mohou být podávána antivirotika, při bakteriální komplikaci antibiotika.



### Prevence je podobná jako u nachlazení, ale proti chřipce se dá očkovat!

V České republice je však proočkovanost stále nízká (5-10 %), proto v době epidemie onemocní velké množství lidí. Očkování je doporučeno již u dětí od 6 měsíců věku a u seniorů nad 65 let, u osob s chronickým onemocněním, u těhotných žen a u žen, které plánují těhotenství, u obézních osob, u kuřáků a u rizikových profesních skupin, jakými jsou zdravotníci, záchranáři apod. Očkování proti chřipce vřele doporučuji. Jenom při minulé epidemii prošlo naší ambulancí denně 40-50 pacientů s chřipkou. Onemocnění a následná rekonvalescence u nemocných trvala i několik týdnů a několikrát si vyžádala i dlouhodobější pracovní neschopnost. Musíme myslet na to, že i v dnešní době se na komplikovanou chřipku, hlavně u chronicky nemocných lidí, umírá.

Třetím poměrně běžným onemocněním s obdobnými příznaky je **angína** (tonzilitida). Jedná se o zánět krčních mandlí, které jsou zduřelé, s bílým povlakem a jsou velmi bolestivé.

Mezi hlavní příznaky patří bolest krku, kašel, obtížné polykání, bolesti hlavy a v některých případech horečky, které často dosahují 39 °C, u dětí mohou překročit i 40 °C. Původ nemoci je ve většině případů bakteriální (streptokok) a na její rozvoj můžou mít vliv i další faktory oslabující obranyschopnost organismu, jakými jsou například jiná probíhající nemoc, stres, fyzická či psychická zátěž.

Vzhledem ke svému původu se angína nejčastěji léčí antibiotiky. Je také vhodné užívat antiseptické pastilky, spreje či kloktadla, pít hodně tekutin a důležitý je přísun vitamínů. Nedoporučuje se kouřit, a to ani pasivně, protože tabákový kouř dráždí krční sliznici. Pokud se angína objevuje opakovaně, může

ošetřující lékař rozhodnout o chirurgickém odstranění krčních mandlí, které jsou nositeli infekce.

Ať už onemocníte chřipkou, angínou, nebo se jen nachladíte, v žádném případě byste neměli nemoc přecházet! Hrozí vám totiž komplikace jako záněty průdušek, těžké zápalý plic a záněty srdce u chřipky, nebo poškození ledvin, kostní dřeně a poruchy krvetvorby u angíny. U všech tří nemocí může také dojít k trvalému oslabení imunity. A to je skutečně hazard se zdravím.

**MUDr. Marie Slováčková,**  
závodní lékařka  
Uherskohradištské  
nemocnice

Všechno SUPER  
funguje a navíc budete  
mít, díky cibuli, klid  
od návštěv.



**Cítíte počínající nachlazení, ale nechce se vám hned utíkat do lékárny? Zkuste jeden z našich „babských“ receptů.**  
(vyzkoušeno redakcí :))

## Zázvorovice

- 0,5 l slivovice
- 6 polévkových lžic medu
- 125 g zázvoru
- 1 citron
- 1 pomeranč

Zázvor nakrájíme na kolečka, citron a pomeranč oloupeme a také nakrájíme na kolečka. Všechny ingredience naložíme do slivovice a necháme 3 dny louhovat. Poté slijeme do sklenice a užíváme 1 panáčka na večer.

## Cibulové ponožky

- 1 velká cibule
- 2 bavlněné kapesníky
- Ponožky

Cibuli nakrájíme nadrobno, rozložíme na kapesníky a ohřejeme na obrácené poklici hrnce, ve kterém se vaří voda. Kapesníky s cibulí dáme na chodidla tak, aby se cibule dotýkala celých chodidel, a natáhneme si tlusté ponožky. Ideální je mít ponožky celou noc a nohy udržovat stále v teple. Ráno stačí nohy omýt teplou vodou.

**Vyzkoušeli jste některý z našich receptů? Nebo máte svůj osvědčený recept? Dejte nám vědět!**

## Jak ušetřit čas strávený v čekárně ambulance?

**Na webových stránkách Uherskohradištské nemocnice se můžete podívat, kolik pacientů čeká na své vyšetření před Vámi a přizpůsobit tomu své plány.**



Ne vždy se však dá dlouhému čekání předejít. Nemocnice se proto rozhodla provést průzkum a vyhodnotit průchod pacientů jednotlivými ambulancemi Centrálního objektu chirurgických obořů, konkrétně v ortopedické, traumatologické, urologické, chirurgické, oční a orl ambulanci. Všude s totožným výsledkem. V čase 7 - 11 hodin je průchod pacientů nejvyšší.

**Pokud tedy nejde o akutní případ, navštivte lékaře raději v odpoledních hodinách, ušetříte tak čas strávený v čekárně ambulance.**

## Zaměstnanci hodnotili nemocnici

**Uherskohradištská nemocnice každoročně vyzývá své zaměstnance, aby vyjádřili názor v anonymním dotazníku spokojenosti. Právě dotazníky jsou cenným zdrojem podnětů v oblasti stravování, zaměstnaneckých benefitů nebo vzdělávání. Toho času nabízí nemocnice 21 benefitů z různých oblastí, které mohou využít zaměstnanci napříč všemi pracovními kategoriemi. Pozitivně hodnoceno bylo stravování. Zaměstnanci mají možnost výběru ze šesti obědů za zvýhodněnou cenu. Bistro a bufet nabízí výrobky uherskohradištské kuchyně, ale také produkty regionálních výrobců potravin. Zaměstnanci mohou využít službu „nákupy do tašky“ a ušetřit tak čas strávený ve frontě v supermarketu. Předem objednaný sortiment základních potravin si mohou zaměstnanci vyzvednout v nemocničním bufetu.**

Pracovní prostředí pochválilo 90 % hodnotitelů. Na tomto výsledku má svůj podíl neustálá modernizace celého komplexu. Pro zvýšení spokojenosti v oblasti vzdělávání pořádá Uherskohradištská nemocnice pravidelná školení, odborné konference a adaptační programy pro nově příchozí, což ocenilo 80 % respondentů. Zaměstnanecké benefity hrají důležitou roli a ovlivňují celkovou spokojenost. Z hodnocení vyplynulo, že 84 % zaměstnanců by doporučilo Uherskohradištskou nemocnici jako dobrého zaměstnavatele.

## Velká část diabetiků zůstává „skrytých“

**Diabetes mellitus (cukrovka) je chronické a nevy léčitelné onemocnění metabolismu glukózy, způsobené poruchou tvorby nebo účinnosti inzulínu. Mezi nejčastější projevy nemoci patří zvýšená hladina cukru v krvi (hyperglykemie) a cukru v moči (glykosurie). V průběhu posledních desetiletí došlo k extrémnímu nárůstu výskytu této nemoci. V České republice je evidováno 900 tisíc diabetiků.**

„V diabetologické ambulanci Uherskohradištské nemocnice se často setkáváme s pacienty, u kterých je diagnóza zjištěna zcela náhodně, nebo při léčení komplikujícího onemocnění. Značné množství diabetiků zůstává „skrytých“. Důležitou roli hrají preventivní programy,“ uvádí MUDr. Iveta Pištková, lékařka diabetologické ambulance. Diabetes mellitus dělíme na 1. typu, 2. typu a těhotenský diabetes, který postihuje asi 4 % těhotných žen. Diabetes 1. typu je závislý na inzulínu. Vlastní imunitní systém likviduje zdravé buňky slinivky břišní, které produkují inzulín. Proto je nutné po celý zbytek pacientova života inzulín dodávat injekčně. Tento typ diabetu může teoreticky vzniknout v jakémkoliv věku, ale nejčastěji postihuje děti, dospívající a jedince do 35 let. Diabetes 2. typu není na inzulínu závislý. Jedná se o civilizační nemoc související se současným „moderním“ stylem života ve vyspělých zemích. Nezdavé stravovací návyky a nedostatek pohybu vedou k obezitě, která je hlavní příčinou tzv. inzulínové rezistence, tedy stavu, kdy inzulín nepůsobí dostatečně

ve tkáních a rozvíjí se cukrovka. Léčba cukrovky vyžaduje úzkou spolupráci pacienta a lékaře, úpravu životního stylu, jídelníčku a zařazení pohybových aktivit. Díky intenzivnímu vědeckému pokroku má lékař velké možnosti tzv. „ušít léčbu pacientovi na míru“. Základem je maximální snaha o udržení hladiny glukózy v krvi co nejlíže normě. „Bez motivovaného pacienta, bez úpravy životního stylu, jídelníčku, pohybové aktivity a snahy o optimalizaci hmotnosti nelze při veškeré snaze lékaře dosáhnout uspokojivých výsledků léčby,“ konstatuje MUDr. Pištková.



S nemocí je možné plnohodnotně a dlouho žít, pokud je dobře léčena. Neléčený diabetes přináší řadu tzv. pozdních komplikací, mezi které patří poškození cév s následnou poruchou prokrvení mozku, srdce, končetin, ledvin, očí a dalších orgánů, což vede ke zkrácení života nebo výraznému zhoršení jeho kvality. Nemocní mají velmi často zvýšenou hladinu tuků, zvýšený krevní tlak, nebo trpí obezitou. Tyto faktory zvyšují riziko srdečně-cévních onemocnění. Vzhledem k celosvětově velkému počtu pacientů věnuje farmaceutický průmysl obrovské finanční prostředky na vývoj nových léků a inzulínů, které jsou dostupné i našim pacientům. Snad se v dohledné době dočkáme i podávání inzulínů jinou než injekční cestou, jako nadějně se jeví použití nanonosičů a biologické léčby diabetu 1. typu.

## Dietní opatření při léčbě warfarinem

**V naší hematologické ambulanci často řešíme pacienty, kteří užívají léky ovlivňující srážlivost krve (antikoagulační), nejčastěji warfarin. Řešíme účinnost léčby, ale zároveň musíme přihlížet k dietním vlivům na úroveň léčby. Zejména příjem vitamínu K v potravinách může vést k ovlivnění antikoagulační aktivity. Proto byly dříve potraviny s vyšším obsahem vitamínu K striktně zakazovány.**

### Co je tedy podstatné?

Je nutné dodržovat dietu tak, aby nekolísala antikoagulační aktivita léků. Nesmí jít o zásadní změnu diety, kterou potom pacient není schopen dodržovat. Warfarin působí v těle proti vitamínu K. V praxi musíme tedy zajistit takové dávkování léku, které dostatečně sníží riziko trombózy a přitom významně nezvýší riziko krvácivých komplikací. Různé osoby mají na warfarin různou citlivost, což představuje riziko. Účinek warfarinu v průběhu života kolísá. Naštěstí máme spolehlivý laboratorní test - Quickův test. Výsledek testu je udáván jako INR.

### Jak se správně stravovat?

V dietě v žádném případě nevykládáme tuky, které jsou důležité pro vstřebávání vitamínů. Důležitý je také pitný režim. Omezujeme pouze bylinné čaje a to zejména kopřivový a odvar z třezalky. Nahrazujeme čajem černým, ovocným, kde máme garantováno složení. Je třeba dávat pozor na doplňky stravy s výtažkem ginkgo biloby nebo se zeleným čajem.

### Bezpečné potraviny:

- Ovoce (s výjimkou sušených švestek, manga, kiwi, ostružin a malin)
- Kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel, ředkvičky, zralá rajčata, papriky, okurky, brambory, žampiony)
- Vepřové a hovězí maso (raději menší porce, např. jako ražniči s vhodnou zeleninou)
- Řepkový a slunečnicový olej
- Pečivo

### Nebezpečné potraviny:

- Kuřecí a krůtí maso (důležitá je úprava)
- Listová zelenina
- Olivový a sójový olej

U pacientů léčených warfarinem jsou častou příčinou kolísajících hodnot právě chyby v dietě. Dietu je možné konzultovat s nutričními terapeuty případně dietology. Vše záleží na vzájemné důvěře a ochotě nechat si od lékaře poradit a doporučeními se řídit.

**MUDr. Simona Bezručová**  
hematologicko transfuzní oddělení UHN

**uh+** Stravovací provoz

Stravovací provoz Uherskohradištské nemocnice rozšiřuje svůj tým. V současné době hledáme:

**Kuchař/ka**  
**Prodává/ka**

**Požadujeme**

- výuční list
- zdravotní průkaz pracovníka v potravinářství
- bezúhonnost, spolehlivost, zodpovědnost

**Nabízíme**

- hlavní pracovní poměr
- plný úvazek
- pracovní poměr na 1 rok s možností prodloužení
- zaměstnanecké benefity (5 týdnů dovolené, příspěvek na stravování, možnost příspěvku na penzijní připojištění a další)

**Kontakt**  
Odbor řízení lidských zdrojů  
Ing. Mgr. Adéla Valičková  
email: valicka@nemuh.cz  
tel.: 572 529 320

Více informací: [www.nemuh.cz/kariera](http://www.nemuh.cz/kariera)

## Firma STAFORM pomáhá nemocnici



**Společnost Staform UH vznikla v roce 2016. Jedná se o malou rodinnou firmu se zaměřením na výrobu vstříkovacích forem na plasty. Jejich výrobky ze vstříkovacích forem nachází uplatnění v řadě automobilových značek (Hyundai, Škoda-Auto, Mercedes Benz, Volkswagen, Audi atd.) Pár otázek jsme položili Jiřímu Šťastnému, jednateli společnosti.**

### **Proč jste se rozhodl podporovat právě nemocnici?**

Uherské Hradiště je mým rodným městem. Jak pravil německý filozof Arthur Schopenhauer: „Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.“

# STAFORM

A ať chceme nebo nechceme, čas od času jsme nuceni vyhledat lékařskou pomoc. A to byl hlavní důvod mé podpory místní nemocnice. Další událostí, která mě ovlivnila, byl loňský charitativní adventní koncert pro Uherskohradištskou nemocnici v kostele sv. Fr. Xaverského, kterého jsem se osobně zúčastnil. Na koncertě byly mimo jiné předány peněžní dary od firem. Zde se zrodila myšlenka, pokud se bude naší nově vznikající firmě jen trochu dařit, budeme po vzoru těchto firem podporovat Uherskohradištskou nemocnici.

### **Jaké jsou Vaše zkušenosti s nemocnicí?**

Před dvěma lety jsem měl zdravotní potíže. Po návštěvě interního oddělení se mě ujal MUDr. Pavel Bednařík, se kterým jsem podstoupil řadu vyšetření. Naštěstí se má „osobní diagnóza“ nepotvrdila. (smích) Nicméně bych rád touto cestou ještě jednou poděkoval panu doktorovi za péči a profesionální přístup.

### **Co byste v nemocnici zlepšil?**

To je velmi těžká otázka. Neznám prostředí a nedokáži jako laik posoudit úroveň vybavení nemocnice, nicméně bych si přál, aby lékaři UHN pracovali na nejmodernějších přístrojích a zařízeních. Velmi kladně hodnotím centrální objekt, všechno pod jednou střechou bez zbytečného venkovního převozu pacientů.



### **Pokud jde o Vaši firmu, jaké máte plány v roce 2018?**

Chceme pokračovat v investování do nových technologií, především do oblasti elektroerozivního obrábění a následné automatizace, která přináší nové možnosti v našem oboru. Budeme nadále oslovovat absolventy učňov-

ských, středních a vysokých škol se zaměřením na strojírenskou výrobu a přesvědčovat je o tom, že výroba vstříkovacích forem je činností, která dokáže naplňovat mladé lidi.

### **Co považujete za nejdůležitější pro úspěšný rozvoj firmy?**

Nejdůležitějším článkem úspěšné firmy jsou její zaměstnanci. Nám se podařilo sestavit tým skvělých pracovníků, jak po stránce odborné, profesní, tak i po stránce lidské. Naši zaměstnanci u nás nepracují, protože musí, ale pracují, protože chtějí. Kvalitní zaměstnanci jsou základem úspěšného rozvoje firmy a našim úkolem je, aby to tak bylo i v budoucnu.

inzerce



*nebuďte  
na to sami...*

## KOMPLEXNÍ DOMÁCÍ PÉČE



### **Zajišťujeme komplexní péči o:**

- seniory
- osoby se zdravotním postižením
- pacienty propuštěné z nemocnice
- umírající

**v jejich vlastním sociálním prostředí**

☎ 736 418 287

✉ info@adpintegrita.cz

🌐 www.adpintegrita.cz

## Péče o pleť v zimě

**Kůže tvoří přirozenou bariéru od nepříznivých vlivů okolí. Tato ochranná funkce je zvláště významná v zimním období, kdy je organismus vystaven vlivu nízkých teplot, větru a slunečnímu záření.**

Vlivem nízkých teplot se na nechráněných místech těla zpomaluje průtok krve a snižuje se tak činnost metabolismu kůže. Nejhorší jsou náhlé tepelné rozdíly, kdy při rychlém zahřátí organismu dochází k překrvení, následnému zarudnutí a olupování pokožky.

V chladu také klesá produkce mazových žláz, proto je pokožka přirozeně sušší. Nedostatečná hydratace má za následek vyšší riziko vzniku podráždění, ekzémů i alergických reakcí. Kůže je zarudlá, drsná, s tendencí k olupování, vzniku šupinek a prasklinek s možným rizikem vzniku sekundární infekce. Mezi kožní onemocnění zhoršující se v zimním období patří akné, seboroická dermatitida, atopický ekzém, lupénka, ichthyózy apod.



K nejvíce ohroženým oblastem těla v zimě patří obličej a ruce, ovlivněna je však pokožka celého těla. K čištění pleti bychom neměli používat pleťové vody s obsahem alkoholu kvůli výraznějšímu odmaštění a následně ztenčení ochranného lipidového kožního filmu. Při péči o pleť je vhodné vyměnit lehké krémy za hutnější a mastnější, u citlivé a dětské kůže navíc bez parfemace a parabenů. Kůži je nutné promašťovat několikrát denně emoliencii s vyšším obsahem lipidů. K mytí jsou vhodné přípravky s neutrálním či kyselým pH a olejové přísady. Měli bychom upřednostňovat krátké sprchy vlažnou vodou před horkou koupelí. Následně po jemném osušení pokožky je doporučeno ihned vetřít zvláčňující krém, dokud je

kůže ještě mírně vlhká, tím dojde k uzamknutí vláhy v pokožce. Ruce ochráníme omezením kontaktu se saponáty či častým mytím, pravidelným promazáváním, domácími zábaly a v neposlední řadě nošením rukavic.

### Péče o rty

Větrné a studené počasí povrch rtů vysušuje a zvyšuje náchylnost k tvorbě prasklin, která se ještě zhoršuje olizováním rtů. Vhodné je používání balzámu, krému či tyčinek a ve vyšších nadmořských výškách i s přídatkem UV faktoru proti slunečnímu záření.

### Dehydrataci trpí i vlasy

Je to způsobeno vlivem přesušeného vzduchu v klimatizovaných místnostech. Následkem je suchá pokožka hlavy s tvorbou lupů a svěděním. Řešením je používání speciálních šamponů proti

lupům, snížení frekvence mytí vlasů. Teplá a tření vzniklé při nošení čepic poškozuje přirozenou strukturu vlasu a může vést k lámavým vlasům, vhodné je použití speciálních regeneračních vlasových kúr.

Kromě zevní terapie je důležité také dodržování pitného režimu a příjem vitamínů. Zimní měsíce jsou vhodným obdobím k provádění kosmetických a estetických ošetření (odstranění kožních výrůstků včetně senilních bradavic, vyřezání znamének, chemický peeling, komplexní kosmetická péče, aplikace botulotoxinu výplní s kyselinou hyaluronovou apod....). Bližší informace o spektru námi poskytovaných služeb najdete na webových stránkách naší nemocnice, v sekci kožní oddělení.

**MUDr. Alena Štukavcová**  
primářka kožního oddělení UHN

inzerce

### Zaměstnání po padesátce?

#### Zahodte obavy a dobře se připravte!

Každý věk má svá pro a proti. Víte, co je největším problémem lidí nad padesát? Nedokáží se pochválit s tím, co umí, co dokázali a v čem vynikají.

#### Na čem tedy stavět, když chcete zpátky do práce nebo potřebujete pracovní změnu?

Vyzkoušejte projekt Horizont neziskové organizace centrum Akropolis, který je určen právě lidem nad padesát.

„Podmínky na trhu práce se jsou proměnlivé a nezaměstnanost může postihnout každého. Nenechte se odradit opakovanými neúspěchy, třeba u přijímacího pohovoru. Když se dobře připravíte, příležitost se vždy najde. Dlouhou dobu bez zaměstnání zvyšujete riziko ohrožení chudobou ve stáří“, říká vedoucí projektu Horizont Andrea Kloufáčová.

#### A jaké nabízí v centru Akropolis řešení?

„Porozumějte tomu, co v sobě máte a v čem jste dobří. Zjistěte, co vám chybí, tyto dovednosti si doplňte a pak zpátky na trh práce.“ doplňuje Andrea Kloufáčová.

#### Jak na to krok za krokem:

1. Přihlásíte se na telefonu: 731 143 576
2. Strávíte čas s poradcem a koučem, který bude určen jen pro vás
3. Vyberete spolu rekvalifikaci na míru vašim potřebám
4. Zajistíme vám pracovní místo na 8 měsíců

**Vraťte se s námi zpět do práce! Všechny služby jsou zdarma.**



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Projekt Horizont  
je spolufinancován  
Evropskou unií

Nevíte, co dát svým blízkým pod stromeček? Uherskohradištská nemocnice nabízí k zakoupení

## DÁRKOVÉ POUKAZY

na vybrané procedury nebo dárkové poukazy ve vybrané cenové hodnotě.

<b>Kožní oddělení:</b>	<b>Oddělení rehabilitace a fyzikální medicíny:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• přístrojová a manuální lymfodrenáž</li> <li>• komplexní kosmetická péče o pleť</li> <li>• elektroantiperspirant a další</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• klasická masáž</li> <li>• rašelinový zábal</li> <li>• baňky a další</li> </ul>

Dárkové poukazy zakoupíte na registraci vybraných oddělení. Kompletní ceník služeb nabízených klientům Uherskohradištské nemocnice a.s. naleznete na [www.nemuh.cz/doc/placene-a-nadstandardni-sluzby](http://www.nemuh.cz/doc/placene-a-nadstandardni-sluzby)

## Pro setkání je dobrá jakákoliv příležitost

Jan Přeučil, herec, který ztvárnil stovky rolí v divadle, filmu, televizi, rozhlasu a dabingu. Vysokoškolský pedagog rétorické umění vyučuje v seminářích, kterým přezdívá „rétorické laboratoře“.

**V únoru jste oslavil krásné životní jubileum. Jak proběhla oslava?**

Bylo mi dvakrát čtyřicet a to není žádný věk. Přesto jsme se setkali v kruhu rodinném a s nejbližšími přáteli a toto jubileum jsme spolu oslavili. Myslím, že je dobrá jakákoliv příležitost, aby se člověk mohl setkat s rodinou, přáteli a kolegy.

**Vzpomínáte kolegy, stále se Vám říká „Džony Sprej“?**

Přezdívka je stále aktuální. Navíc těch kosmetických přípravků, které mám na líčícím stolku v šatně, je stále víc a víc a jsou mezi nimi nově i nějaké léky. (smích)

**16. prosince poctíte Vaší návštěvou kostel sv. Františka Xaverského v Uherském Hradišti na benefičním adventním koncertu Uherskohradištské nemocnice, jaký je Váš vztah k tomuto městu?**



Uherské Hradiště mám velice rád, zvláště si pamatuji úžasnou atmosféru Slováckých slavností vína a otevřených památek. S mojí ženou Evičkou máme rádi Slovácké divadlo a jeho skvělé inscenace. Jožka Kubáník je nezapomenutelný v každém představení. Je třeba ale zmínit i neblahou minulost města a jeho věznic. Natáčeli jsme tam film Klíček z padesátých let. Na tuto dobu a její oběti bychom neměli nikdy zapomenout.

**Jak prožíváte advent?**

Celý rok je pro mě pracovní, což dvojnásobně platí o prosinci. Všude je zájem o představení s vánoční tematikou, koncerty a předvánoční večery poezie. Advent není ani trochu o úklidu a nakupování. Už 17 let chodíme s celou rodinou na Štědrodenní brunch do Francouzské restaurace v Obecním domě.

Je to mimořádná událost, setkáme se tam s mnoha známými a ochutnáme spoustu vánočních specialit. Letos poprvé s námi „půjde“ čtyřměsíční Elinka – naše zatím jediná vnučka.

**Co byste popřál našim čtenářům do nového roku?**

Aby měli každý den důvod k úsměvu.

### „SLEPÝ RYBY“ - VÁNOČNÍ RECEPT

**JANA PŘEUČILA** (původně od prababičky Evy Hruškové, manželky JP)  
Tato vánoční pochoutka se skládá z malilinkatých buchtíček, do zlatova upečených a naplněných fantastickou makovou nádivkou.

#### Ingredience:

500 ml javorového sirupu  
2 balíčky perníku na strouhání  
20 g tuku  
mouka na vál

#### Buchtíčky:

500 g polo-hrubé mouky  
70 g tuku  
70 g cukru  
½ lžičky soli  
30 g kvasnic  
citronová kůra z 1 citronu  
1 vejce

#### Maková nádivka:

150 g mletého máku  
200 ml mléka s vodou  
80 g vanilkového cukru  
20 g tuku  
citronová kůra  
skořice



#### Postup přípravy:

Vypracujeme těsto a necháme ho vykynout. Mák podusíme s mlékem, vodou, cukrem, tukem a ochutíme skořicí, kůrou a necháme vychladnout. Na pomoučeném vále naplníme kousky těsta, naskládáme je na vymazaný plech a každou buchtíčku potřeme rozehřátým tukem. Necháme je ještě chvíli nakynout a vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C. Buchtíčky upečeme do zlatova a necháme vychladnout. Pak část vložíme do mísy, polijeme javorovým sirupem a posypeme nastrohaným perníkem. Vrstvy se opakují tak dlouho, až je mísa plná. Poslední vrstva je perník pokapaný javorovým sirupem,

který je korunou všeho. Nejlepší je tato pochoutka proležela za dva až tři dny. **Je to sice trochu kalorická bomba, ale fantastická. Navíc je jen jednou za rok. „Slepý ryby“ se jindy nedělají. Přeji všem krásný závěr roku a těším se na společná setkání, dobrá je přece jakákoliv příležitost...**

## Zveme vás do divadla...

**Jitka Hlaváčová, herečka Slováckého divadla v Uherském Hradišti**



„Mikulášku, teď budeš chvíličku s tatínkem sám doma, ano? Maminka musí do divadla.“

Tak takhle nějak vedu rozhovor se svým synem, když se chystám na představení. A i když nejsem ještě zpět na plný úvazek, dovoluji Vám do divadla pozvat. Pokud byste mě chtěli vidět na jevišti, určitě přijďte na Platonova. Zatancuju si i v muzikálu Hra o pyžama

a v prosinci nebude chybět ani legendární Jedna a dvojka (1 + 2 = 6). A víte, z čeho mám obrovskou radost? Že i přes veškerá těhotenství, která divadlo přímo zavalila, se podařilo „uchovat“ představení Deník Anne Frankové. Od ledna bude opět součástí programu, a pokud jste ho ještě neviděli, neváhejte a přijďte. Před koncem roku nás v divadle čekají novinky. Jednou z nich je premiéra Falešné našeptávání v režii Radovana Lipuse a začínají se zkoušet dvě nové inscenace. „Mnoho povyku pro nic“, režie Zdeněk Dušek a v rámci SLOVÁCKÉ DIVADLO komedie „Úča musí pryč!“, kde si pod režijní taktovkou Michala Zetela zahrají i já. A když je to to OFF, tak i prostor musí být netradiční - celé se to bude odehrávat ve třídě Základní školy. Tak si to pohlíďte, premiéra bude na konci ledna.

**Přeji Vám všem poklidný konec roku. Užijte si společný čas se svými blízkými během svátků vánočních. A pokud nemáte ještě dárek, dám Vám malý tip - Předplatné k nám do Slováckého divadla na příští rok. Jistě udělá radost!**

**DEN SPORTU A SVĚTEL ŽIVOTA PROTI RAKOVINĚ PROSTATY**  
17.-18.11.2017  
Výtěžek akce:  
**30 092 Kč**

relax 21 Věnováno na účely onkologického oddělení Uherskohradištské nemocnice.

Fitness a wellness centrum **Relax 21** v Uherském Ostrohu každoročně pořádá akci „Den sportu a světél života proti rakovině prostaty“. Výtěžek i letos potěšil onkologické oddělení Uherskohradištské nemocnice. **Děkujeme.**

**Hamánek**  
péče v každé lžičce

Svým maličkým chceme dát to nejlepší. Pro příkrmy Hamánek proto vybíráme nejkvalitnější zeleninu a ovoce od prověřených zemědělců a maso z kontrolovaných chovů. A navíc, abychom zajistili správné a vyvážené složení jednotlivých receptur, spolupracujeme s pediatry a odborníky na výživu dětí.

S každou lžičkou Hamánka tak Vaše děťátko získává to nejcennější z přírody a Vy si můžete být jistí, že mu dáváte s maximální péčí to nejlepší pro zdravý růst a vývoj.

BEZ PŘIDANÉ SOLI  
VITAMIN C  
NOVINKA PRO PRVNÍ POKUSY S PŘÍKRMY  
BEZ PŘIDANÉHO CUKRU  
100% ovoce

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

**OBLASTNÍ CHARITA UHERSKÉ HRADIŠTĚ**  
PO PROPUŠTĚNÍ Z NEMOCNICE NABÍZÍME:

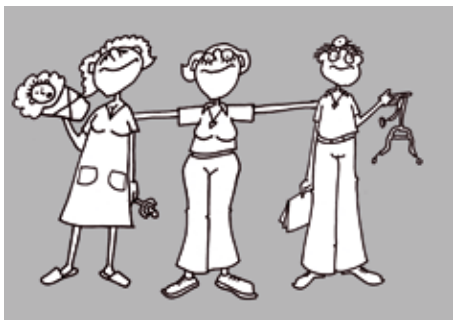
Charita Česká republika

**DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ A HOSPICOVOU PÉČÍ 602 781 582**  
**DOMÁCÍ PEČOVATELSKOU SLUŽBU 602 155 402**  
**CENTRUM OSOBNÍ ASISTENCE 723 702 153**  
**CENTRUM DENNÍCH SLUŽEB PRO SENIORY 725 520 983**  
**PŮJČOVNU KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK 731 619 642**  
**V PŘÍPADĚ POTŘEBY MOŽNOST POBYTU V CHARITNÍCH DOMOVECH HLUK 606 714 433 ČI BORŠICE 602 381 821**

Oblastní charita Uherské Hradiště, Velehradská třída 247, 686 01 Uherské Hradiště  
Telefon: 572 555 783, E-mail: [info@uhradiste.charita.cz](mailto:info@uhradiste.charita.cz), [www.uhradiste.charita.cz](http://www.uhradiste.charita.cz)

## Nemocniční žargon (slovníček špitálsko – český, aneb co to je, když se řekne...)

*Také se vám občas stane, že svému lékaři či ošetřující sestřičce nerozumíte? Dochází při komunikaci s nemocničním personálem k nejrůznějším nedorozuměním a často se ocítáte v rozpacích? Aby v naší nemocnici ke komunikačním šumům nedocházelo, přinášíme vám druhý díl naprosto unikátního nemocničního slovníčku.*



**leží jak placka** - hypotonie, snížené svalové napětí

**cucnout kyslík** - oxygenoterapie

**vemte ho na nohy** - pokyn k ortopedickému vyšetření kyčlí

**suchý jak pepř** - velmi suchá pokožka

**padá to do něj jak do studny**

- hltavé pití

**břícho jak balón** - nadýmání

**je takový neuhovený** - dítě neví, co chce

**lumbálka** - lumbální punkce

**sedimka** - sedimentace erytrocytů

**trachča** - tracheostomická kanyla

**bažant** - láhev na močení

**štempl** - razítko

**komočka** - otřes mozku (lat. commotio cerebri)

**čistička** - čisticí místnost

**kapačka** - infuze

**koncentrák** - test ke stanovení koncentrační schopnosti ledvin

**Endo., Gastro., Kardio., Nefro.**

- odborné ambulance: endokrinologie, gastroenterologie, kardiologie, nefrologie



Vydává Uherskohradištská nemocnice a. s.  
Číslo 4/2017 vyšlo 5. 12. 2017. Neprodejné.  
Evidenční číslo MK ČR: E 19556. DTP, ilustrace: Ivan Vacke, redakce: Pavlína Jochová, Irena Bucharová. Uherskohradištská nemocnice a. s., J. E. Purkyně 365, 686 68 Uherské Hradiště, IČ: 276 60 915, e-mail: drbna@nemuh.cz, www.nemuh.cz.

Lázně Luhačovice, a.s.

# LÉČBA DĚTÍ

od 1,5 roku do 18 let



## ALERGIE • ASTMA • ATOPICKÝ EKZÉM

- unikátní přírodní léčivé zdroje a čistý vzduch • léčba s využitím Vincentky
- špičkově vybavené dětské léčebny • balneoprovoz nové generace



### DĚTI ŠKOLOU POVINNÉ

- nezameškají školní vyučování
- státní základní škola přímo v dětské léčebně

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



DRŽITELÉ OCENĚNÍ  
EVROPSKÁ INOVACE  
ROKU 2016





# ŠPITALSKÁ DRBNA

## 17. Dětství

PŮVODNÍ NEKONEČNÝ  
COMICSOVÝ MONOLOG  
ZE ZDRAVOTNICKÉHO PROSTŘEDÍ

Ivan Vacke © 2017

S přibývajícím věkem si  
stále více uvědomujeme,  
že šťastné dětství  
je moc důležité ...



... a stále častěji  
vzpomínáme na rodinu.  
Na spoustu lásky, ...



... na společné  
zážitky ...



... i na  
splněná přání.



Jsou ale okamžiky v dětství,  
které nejsou  
úplně šťastné.



Projekt naší  
nemocnice pro rok  
2018 mám ráda.

