

nezávislý  
informační zpravodaj

aneb

blíží se prázdniny,  
čas dovolených

# LETNÍ PORADNA

NEMOCNICE  
Blansko

číslo 5 ● ročník 2011

● *úvodník*

● *aktuální téma*



*úvodník*

**Milí čtenáři,**

do rukou se vám dostává nové číslo nemocničního zpravodaje.

Blíží se prázdniny, čas dovolených, proto jsme následující číslo zaměřili na rady, tipy a nápady, jak si toto roční období dokonale užít a vyvarovat se nepříjemnostem a problémům.

Hlavním tématem je dovolená. Rádi bychom Vám dali alespoň pár praktických rad na cestu. Například jak má být vybavena autolékárnička, vyrážíte-li autem, jaké léky si vzít s sebou, jaká rizika na Vás číhají při dlouhém pobytu na slunci, jak dodržovat pitný režim a další.

S prázdninami souvisí i jedna velmi nepříjemná statistika. Dochází k největšímu počtu úrazů dětí. V rozhovoru s lékařkou Vám jednak prozradíme, jaké úrazy jsou nejčastější, ale také jak jim co nejlépe předcházet.

Víte, že chřipka hrozí i v létě? Chodíte rádi na houby? Bojíte se klíšťat? Máte v létě problémy se svými vlasy? I informace k těmto tématům nechybí v letní poradně. Samozřejmostí jsou aktuality z dění v nemocnici, křížovka o ceny a přehled lékařské služby první pomoci.

Doufám, že každý z Vás si při čtení letní poradny najde to, co ho zaujme. Přeji Vám krásné léto plné sluníčka.

**MUDr. Vladimíra Danihelková, MBA**  
ředitelka Nemocnice Blansko

## LÉTO TROCHU JINAK ANEB JAK ZVLÁDNOUT NÁSTRAHY PRÁZDNIN



**BLÍŽÍ SE PRÁZDNINY A S NIMI SOUVISEJÍCÍ DOVOLENÉ. TV S SEBOU PŘINÁŠEJÍ NEJEN ODPOČINEK A RADOVÁNKY, ALE TAKÉ RŮZNÉ KOMPLIKACE ČI ÚRAZY.**

Abyste si mohli v klidu odpočinout a načerpat novou energii, je třeba se na dovolenou řádně nachystat. Podceňovat přípravy se rozhodně nevyplatí. Několik rad a návodů, jak bez stresu „přežít“ cestu za odpočinkem, najdete na straně 2.

## JAK NA OPALOVÁNÍ

Řada lidí se v létě snaží dosáhnout do bronzova opáleného těla. Jak to ale udělat, aby nezažovali svoji pokožku nezdravými slunečními paprsky?

**HYDRATUJTE** - Už týden před začátkem dovolené, na níž se budete intenzivně slunit, byste měli začít s hydratací kůže. To znamená používat denně hydratační tělová mléka a krémy na obličej. Slunce, UV záření i vítr kůži vysušují, a tak si i na dovolenou vezměte zásobu těchto přípravků. Platí to i o hydrataci zevnitř – nezanedbávejte pitný režim.

**MAŽTE SE** - Nenatírejte se až na pláži nebo na koupališti. Nejlepší je nanést krémy a opalovací oleje asi půl hodiny před opalováním, tedy před odchodem na slunce. Teprve pak budou tyto přípravky účinné. Pravidelné natírání by se mělo opakovat každé 2 až 3 hodiny.

**PŘES POLEDNE VE STÍNU** - během poledne, kdy je sluneční aktivita nejsilnější, se na přímém slunci zdržujte jen minimálně. Ideální je pobyt ve stínu, protože i v něm se pomalu vaše tělo opaluje. Paprsky se totiž odrážejí například od vody nebo písku.

**ZAČNĚTE S PŘEDSTIHEM** - je dobré už pár týdnů před dovolenou začít s pravidelným lehkým opalováním. K tomu přidejte pití mrkvové šťávy nebo tabletky s karotenem a na plážích pak zapadnete mezi domorodce. Ale pozor, všechny přípravky na udržení barvy konzumujte v rozumné míře.

## PITNÝ REŽIM

Pamatujte, že subjektivní pocit žízně ani zdaleka neodpovídá skutečné potřebě tekutin. Správně bychom měli pít i když žížeň nemáme. Pocit žízně by pro nás měl být až varovným signálem a neměl být tím, co nás vede k příjmu tekutin.

Dětský organismus je mnohem citlivější na ztráty tekutin, než organismus dospělého člověka, a také je k nim náchylnější. Čím je dítě menší, tím relativně větší má jeho organismus obsah vody a zároveň vyšší nároky na příjem tekutin. Dítě má v porovnání s dospělými také větší tělesný povrch a i povrch dýchacích cest, kterými se voda z těla také ztrácí. Pozor na přehřátí dítěte při aktivním sportování anebo při hře, pohlídejte, aby se dítě pro velký zápal za hry nezapomínalo pořádně napít!

Pocit žízně je totiž u některých lidí oslabený. Zvláště u lidí starších. Nižší pocit žízně mívají často také ženy. Za běžných podmínek ztrácí naše tělo asi 1,85 – 2,6 litrů tekutin denně, a to močí, dýcháním či pocením. Teplé letní počasí, které nás nyní provází, riziko dehydratace ješ-



tě zvyšuje, neboť právě kvůli zvýšenému pocení snižujeme teplotu našeho těla.

K nevhodnějším nápojům, které můžeme využívat ke stálé konzumaci, patří obyčejná pitná voda z vodovodu, případně vody balené (kojenecké, pramenité či slabě mineralizované přírodní vody bez oxidu uhličitého), zelené a ovocné čaje, vodou ředěné ovocné či zeleninové cukrem nepřislažované přírodní šťávy. Vhodnými zdroji tekutin jsou také ovoce a zelenina jako například rajčata, okurky, melouny, jahody nebo citrusy. Zapomínat bychom neměli také na polévky.

V černých čajích a kávě je obsažen kofein, což je látka, která má močopudné účinky a tím ztráty tekutin zvyšuje. Musíme tedy pamatovat na to, že dáme-li si kávu, měli bychom k ní vypít i ještě jednou takové množství jiné tekutiny. Močopudné účinky mají také alkoholické nápoje. Nejsou tedy vhodné pro doplnění našeho pitného režimu. Nehledě také na další nepříjemné průvodní jevy konzumace alkoholu. Zcela výjimečně bychom měli pít různé slazené nápoje (limonády, kolové nápoje, ochucené mineralizované přírodní vody).

Dále také energetické nápoje a ovocné nektary. Tyto nápoje obsahují poměrně vysoké množství cukru, což zvyšuje pocit žízně a navíc přijímáme zbytečně velké množství energie, které často ani nevyužijeme.

## LÉKÁRNIČKA NA CESTY

Léto je za dveřmi a s ním přijde i doba dovolených, zájezdů a cestování. Většina z nás na zážitky z cest vzpomíná po celý rok a některé historky se dokonce dostanou na čestné místo

ve zlatém rodinném fondu. Chcete-li, aby vaše příběhy z dovolené byly právě tak letně odlehčené, jak mají být, je třeba se před dovolenou řádně připravit a nezapomenout do kufru zabalit také dobře vybavenou cestovní lékárníčku.

## PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZECH

Jedete-li na dovolenou s dětmi, je dobré být připraven na drobné oděrky či rozbitá kolena. Úrazy se však nevyhýbají ani dospělým – zakopnutí, přisáté klíště nebo odřenina z bazénu může potkat každého. Proto je dobré mít s sebou preventivně balíček náplastí různých velikostí, které oceníte i při otlačeninách či puchýřích. Vezměte si také desinfekční sprej, hojivou mastičku na rány, malé nůžky, pinzetu a případně teploměr.

## CO NESMÍ CHYBĚT VE SPRÁVNÉ LÉKÁRNIČCE?

- prostředky pro ochranu pokožky - Panthenol na spálenou kůži, opalovací krémy s dostatečným faktorem, jelení lůj
- náplasti všech velikostí, dezinfekce, teploměr
- základní léky - na zažívací potíže živočišné uhlí (v případě cest na exotická místa jako je Egypt aj. použijte prostředky místní - Antinal nebo Drotazide), léky na alergické reakce (Zyrtec aj.), léky proti horečce a bolesti (Ibalgín, Paralen), kapky na kašel a kapky do nosu v případě malých dětí
- repelent proti hmyzu (klíšťata, komáři)

# LÉTO A PRÁZDNINY JSOU PRO DĚTI RIZIKOVÝM OBDOBÍM

**Blíží se léto. Na děti čeká na jedné straně vytoužené dvouměsíční volno, na straně druhé jsou prázdniny z hlediska různých zranění rizikovým obdobím. Nebezpečí na ně číhá na silnicích i v přírodě.**

**Více prozradila tisková mluvčí Zdravotnické záchranné služby Jihomoravského kraje Barbora Zuchová.**

**Říká se, že léto, čas prázdnin, je nejhorším obdobím na úrazy, zranění a nehody dětí. Můžete to potvrdit?**

Ano. Záchraná služba v létě vyjíždí k většímu počtu úrazů dětí. Co se týče dopravních nehod, tak nejvíce jich je vždy začátkem prázdnin, kdy evidujeme větší počet dětí, které jsou sražené automobilem.

**Kolik v tuto dobu ošetříte případů?**

V loňském roce jsme o prázdninách ošetřili 143 dětí do patnácti let, rok předtím to bylo 128. Nejčastější úrazem bylo poranění hlavy (97), následovaly zlomeniny (22) a poranění páteře-pánve (10).

**Můžete být konkrétnější a prozradit, o jaké úrazy se jedná?**

Když opomeneme drobné úrazy při sportu, jako jsou například pády na kole a kolečkových bruslích, zranění při míčových hrách atd., tak velkým problémem je tonutí. Bohužel velmi často nejde o tonutí na veřejných koupalištích, ale u menších dětí v domácích bazénech. Starší teenageři si zase v domácích bazénech způsobují těžká poranění páteře. Většinou je obdobný scénář, vliv alkoholu, zábava a skok do domácího bazénu. Na konci pak doživotní poranění páteře.

**A další...**

Určitou skupin tvoří pády z výšky. Děti vymýšlejí zábavu jako je lezení po stromech, střechách a dalších výškách. Tato zranění bývají velmi závažná. Poranění proudem vysokého napětí je bohužel často spojeno se smrtí. Stávají se např. při lezení na odstavené vlakové soupravě. Jde o jednotlivé případy, ale s tragickým koncem.

**Všechny případy asi nekončí pouze ošetřením lékaři zdravotnické záchranné služby?**

Spoustu drobnějších úrazů záchraná služba

neviduje. Pokud nejde o ohrožení života, nebo závažný úraz, či úraz někde na veřejnosti, není aktéry volaná záchraná služba. Proto nejsme schopni podat kompletní statistiku dětských úrazů.

Na druhé straně chci říct, že pokud přijedeme, tak jen minimum lehoučkových zranění ponecháváme po vyšetření na místě. I při zjevně lehkém úrazu se může projevit závažná komplikace. Proto jsou pacienti transportováni na definitivní a komplexní vyšetření do nemocnice. Diagnostické možnosti jsou v terénu omezené, přitom např. poranění končetiny vyžaduje rentgenové vyšetření, a to je možné pouze v nemocnici. Závažnější stavy s ohrožením životních funkcí jsou po stabilizování na místě transportovány přímo z terénu na specializovaná pracoviště a následně vyžadují dlouhodobou péči.

**Poradte rodičům, jak takovým událostem předcházet?**

Rodiče asi nikdy nejsou schopni úplně zabrá-

nit úrazu. Je však nutné myslet na prevenci a dítě dostatečně poučit o rizicích jednotlivých činností. Zejména dětem pořídit všechny ochranné pomůcky jako jsou helmy, chrániče atd. Již běžná jízda na kole bez helmy totiž může stát dítě život.

**Jak jsou na tom vůbec děti a dospělí s poskytováním první pomoci?**

Všeobecně se lidé snaží poskytovat první pomoc, ale pořád koluje spousta mýtů, které mohou být naopak škodlivé. Paradoxně děti mají mnohdy větší odvahu pomoci zraněnému než dospělí. Pokud si kdokoliv není jistý, jak pomoci, stačí zavolat na tísňovou linku 155 a operátorka, kromě toho, že pošle záchraný tým, Vám bude krok po kroku radit, jak postiženému pomoci. Proto není vůbec nutné mít z první pomoci strach. Zejména u těžkých stavů rozhoduje o šanci dotyčného na přežití právě laický záchránce.



# KLÍŠŤATA – STRAŠÁK NEJEN LETNÍCH MĚSÍCŮ

**Letní dny lákají k výletu do přírody. Ta poskytuje útočiště mnoha živočišným druhům. Po setkání s některými z nich nemusíme vyváznout bez úhony. V létě se nejčastěji potýkáme s nemocemi přenášenými klíštětem.**

Před klíšťovou encefalitidou se nejlépe ochráníme, pokud zabráníme klíštěti, aby se na nás přisálo. Jdeme-li do přírody, vezmeme si pevnou obuv, ponožky a kalhoty stažené do ponožek. Na kůži používáme repelenty a na oděv insekticidy. Klíšťata se nevyskytují příliš vysoko, maximálně do výšky 60 centimetrů od země.

Když už na kůži nalezneme přisáté klíště, je potřeba co nejrychleji ho správně odstranit. Při odstraňování klíštěte místo přisátí a samotné klíště zakápneme dezinfekčním roztokem a počkáme asi pět minut. Poté použijeme kleštičky určené k vyndávání klíšťat. Klíště zachytíme těsně u kůže a kývavým pohybem jej opatrně odstraníme. Místo nakonec znovu potřeme dezinfekcí. Pokud si neumíme s odstraněním klíštěte poradit sami, je nejlepší vyhledat lékaře.



## Příznaky nákazy

První je inkubační doba s obdobím bez obtíží (7 až 14 dnů, může to být i měsíc). V první fázi se objevuje bolest hlavy, únava, horečka, nevolnost

a bolesti svalů a kloubů. Po několika dnech obtíže samy odezní. Poté zpravidla následuje období jednoho až dvou týdnů bez příznaků. V druhé fázi dojde k nástupu krutých bolestí hlavy, které jsou provázeny horečkami. Nemocný je světloplachý, přidává se nevolnost a zvracení. Příznakem poškození nervového systému je ztuhnutí svalů na šíji, svalový třes, nervové obrny, závratě, poruchy spánku, poruchy paměti a dezorientace.

## Očkování

Očkovat je možné kdykoliv během roku, tedy nejen před začátkem klíšťové sezony, jak většina lidí předpokládá. Vakcinaci provádí na požádání praktický lékař. Očkovací látku je nutno hradit a její cena se pohybuje okolo 550 Kč. Některé zdravotní pojišťovny poskytují svým klientům příspěvek na očkování proti klíšťové encefalitidě.

## Procházka v lese se může změnit v horor

Češi jsou národ houbařů. Jenže příjemná procházka lesem spojená se sběrem hub se může brzy změnit v nejpříjemnost. Lékaři ročně řeší stovky otrav houbami.

### Jak tomu předejít?

Sbírejte pouze ty houby, které dobře znáte. Pokud nejste skutečný znalec, vyhýbejte se

složitým rodům a všemu, kde hrozí riziko záměny. Při sebemenší pochybnosti nechte houby být. Vyhýbejte se oblastem, kde by se mohly v houbách koncentrovat nebezpečné kontaminanty (okraje cest s rušnou automobilovou dopravou, skládky, všelijak zamořená území). Nesbírejte příliš staré houby, v nichž už začaly hnilobné procesy. Totéž platí pro houby přemrzlé. Nesbírejte příliš mladé houby, u kterých nejde druh bezpečně poznat.

**Příznaky otravy houbami:** nevolnost, nucení

na zvracení, závratě a poruchy vidění, zrychlení nebo zpomalení pulzu, výrazný vzestup nebo pokles teploty, pocit tíhy v končetinách, dušnost, srdeční potíže, bezvědomí (u těžkých otrav), slabost, únava, apatie, pocit dezorientace, halucinace, svalové záškuby, křeče. Při podezření na otravu okamžitě zavolejte záchrannou službu a snažte se vyvolat u postiženého zvracení. Pokud je to možné, zajistěte zbytky hub, třeba i ze zvratků. Pomůže to k rychlejší identifikaci hub a k včasné léčbě.

## Častý problém žen v létě - mykóza

**V létě a počátkem podzimu navštěvuje ordinaci gynekologa více pacientek s mykózou. Nepříjemné obtíže jako pálení a svědění zevních genitálií a bílý výtok trápí v této době podle lékařů tři ze čtyř žen.**

Vysoké letní teploty ovlivňují i stav sliznic. Přechody z klimatizovaných místností do rozpálených ulic nabourávají imunitu. Riziko onemocnění stoupá i při koupání - sliznicím nesvědčí chemicky upravená voda bazénů ani mikroorganismy v přírodních nádržích.

Mykózy se více objevují u žen, které se léčí antibiotiky či užívají hormonální antikoncepci, častější jsou také u diabetiček. Vliv na rozvoj infekce má i psychický stres. K rozvoji přispívá nadměrná konzumace sladkostí, proto by je ženy náchylné k mykózám měly omezit. Toto doporučení platí i pro ženy s nadváhou.

Muži s touto infekcí obvykle necítí potíže, jsou ale nosiči a mohou nakazit partnerku. Kvasinky rodu Candida, které vaginální mykózu způsobují, jsou součástí přirozené poševní mikroflóry. Problémy nastávají ve chvíli, kdy se rovnováha naruší a kvasinky se přemnoží.

Ženy se sklonem k mykózám by měly v intim-

ní hygieně úplně vynechat parfémovaná mýdla a gely, byť jsou podle nápisu na obalu k tomu určena. Po koupeli by se vždy měly ženy dokonale utřít, měly by nosit jen bavlněné spodní prádlo a z šatníku vyřadit příliš těsné oblečení. Pacientky by se neměly léčit samy výplachy vodou či heřmánkovým nálevem.

První pomoc jim poskytnou vaginální čípky a pěny, které prostředí pochvy upraví. Ženy si mohou vybrat ze široké nabídky volně prodávaných přípravků v lékárnách. Pokud obtíže trvají i při této léčbě déle než tři dny a žena má bolesti při močení a pohlavním styku, rozhodně by měla vyhledat lékaře.

# VLASY VYŽADUJÍ V LÉTĚ MNOHEM VĚTŠÍ PÉČI

**Žhavé slunce, slaná voda, písek, vítr a prach jsou nástrahou pro vaše vlasy. Bez kvalitní péče budou po dovolené křehčí a sušší, ztratí pružnost a hebkost. Více než kdy jindy si tak v létě porost hlavy žádá regenerační zábaly a ozdravné kúry.**

Vlasy, stejně jako pleť, je třeba chránit. Vhodné jsou přípravky, které obsahují vitamin E. V letní výbavě nesmějí chybět přípravky s ochranným filtrem. K dispozici jsou v podobě spreje a jejich aplikace je snadná a rychlá. Nezanedbávají žádné mastné stopy.

Nejúčinnější ochranou před letním sluncem jsou klobouky, slunečníky či přirozený stín. Vhodné je ale také používání laků na vlasy, pěnových tužidel a gelů s UV filtrem. Vlasům dodají výživné látky a zabrání jejich nadměrnému vysušování. Zároveň obsahují ochranné UV filtry, podobně jako opalovací krémy. Odborníci doporučují aplikovat vlasové přípravky při slunění jednou až dvakrát denně. Gely jsou ideální pro kratší vlasy, mléka na vlasy polodlouhé i dlouhé.

Všechny typy vlasů, ať už rovné, kudrnaté, blond, tmavé nebo



rusé prý reagují na sluneční paprsky stejně. Vlasy barvené, odbarvené nebo melírované se na slunci rychleji poškozuji - jsou citlivější, mnohdy oslabené a vysušené, a tedy i více náchylné škodlivým vlivům ze slunečního záření. Jednou za týden by se měla aplikovat výživná kúra. Zvláštní péči si žádají uměle prodloužené či zhuštěné vlasy, jsou to totiž mrtvé vlasy.

Slunce má ovšem i pozitivní vliv na vlasy. Přiměřená dávka slunečního záření působí na pokožku dezinfekčně. Suché letní počasí zlepšuje kožní problémy s lupou. V létě většinou nepozorujeme ani zvýšené vypadávání vlasů.

Příznivý vliv slunečního záření však platí pouze v případě přiměřeného vystavování se paprskům. Po častém a nekontrolovaném slunění jsou vlasy vysušené, vybledlé, bez lesku a snadno se lámou.

## POZOR: CHŘIPKA HROZÍ I V LÉTĚ

**Pokud máte chřipku spojenou pouze s podzimními plískanicemi, je načase přehodnotit názor. Chřipkovitá onemocnění vám mohou zkazit i letní dovolenou.**

### LETNÍ A STŘEVNÍ CHŘIPKA

Chřipka a chřipkovitá onemocnění pojí pouze několik společných příznaků. Bývá při nich celková schvácenost, bolesti kloubů, bolesti hlavy. Teplota může vystoupat rovněž velmi vysoko. Délka trvání chřipky a chřipkovitých onemocnění bývá také podobná, jeden týden až deset dní.

Nejnámější chorobou s chřipkou v názvu je tzv. střevní chřipka. Může vás přepadnout kdykoliv během roku. Tuto nemoc způsobují viry, i některé bakterie, tzv. enterokoky. Hlavními projevy

jsou kašovitě až vodnaté průjmy, nechutenství, nevolnost i zvracení, často i bolesti břicha.

V teplých obdobích roku se hovoří o tzv. letní chřipce. Ve skutečnosti se jedná o zánět dýchacích cest, který způsobují zcela jiné viry než virus chřipky. Někdy se o letní chřipce hovoří v souvislosti s jakýmkoliv letním onemocněním dýchacích cest, u něhož není jasně stanovena jiná diagnóza (například angína). Projevy mohou kromě těch společných s chřipkou zahrnovat navíc rýmu a kašel.

### JAK JE LÉČIT

Letní i střevní chřipka jsou ve většině případů lehká onemocnění, která se obvykle upraví bez speciální medikamentózní léčby. U letní chřipky často stačí tekutiny, klid na lůžku, případně léky ke snížení teploty. Střevní chřipka vyžaduje navíc

většinou jen dietu (rýže, mrkev, suchary) a případně živočišné uhlí.

**Pozor** - je nutno mít na paměti, že i tyto nemoci mohou mít těžší průběh, který vyžaduje zásah lékaře. Například průjmové onemocnění kojence může vést k nebezpečné ztrátě tekutin s nutností léčby v nemocnici. Bakteriální průjmy mohou být způsobeny i agresivními bakteriemi, na které bývá potřeba zaútočit antibiotiky. Jako „střevní chřipka“ se také mohou projevat různé otravy.

Za „letní chřipku“ se zejména na počátku onemocnění může maskovat nebezpečná meningitida nebo encefalitida, tj. zánět mozkových blan nebo mozku. Případně se z původního lehkého nachlazení může vyvinout zánět průdušek nebo zánět plic. Proto stále platí, že se všemi podezřelými příznaky a obtížemi je třeba navštívit lékaře, aby se včas mohla zahájit nejvhodnější léčba.



# U BLANENSKÉ NEMOCNICI VÁM URČÍ KREVŇÍ SKUPINU

**Řidičům, dětem, zkrátka všem, kteří si váží života, je určeno vyšetření krevní skupiny, které budou od června provádět v blanenské nemocnici.**

Ruku na srdce. Víte, jakou máte krevní skupinu? Troufám si tvrdit, že spousta z vás opovrděla ne. Přitom právě tato znalost vám může zachránit život. Velmi důležitá je například při úrazech, autonehodách, pro děti, těhotné ženy, při trasfúzích a trasplantacích.

Základním předpokladem pro možnost náhrady ztracené krve krví dárce je jejich vzájemná slučitelnost. Příjemce i dárce musí



odpovídat stejné krevní skupině. Nedodržení této zásady může vážně ohrozit příjemce a v některých případech dokonce způsobit jeho úmrtí.

Pokud chcete toto vyšetření absolvovat, vezměte si s sebou jakýkoliv doklad totožnosti k ověření jména a rodného čísla. Vyšetření se v blanenské nemocnici provádí každý všední den v době od 7 do 14.30 hodin, telefonicky je možné dohodnout odběr krve také v pozdějších odpoledních hodinách. Více informací získáte na telefonním čísle 516 838 175 nebo na e-mailu: okbss@nemobk.cz.

Výsledek vyšetření je vydán jako originál na zalaminované kartičce. Ta obsahuje název zařízení, které vyšetření provádělo, jméno, rodné číslo, příp. fotografii majitele karty, krevní skupinu, datum vyšetření a jméno a podpis laborantky, která vyšetření prováděla. Cena včetně odběru je 160 Kč. Pokud chcete mít na kartičce fotografii, tak si přineste snímek o velikosti 3,5x4,5 cm.

*Objev krevních skupin patří mezi významné události počátku 20. století. Jako první objevil krevní skupiny (přesněji krevní skupiny ABO systému) vídeňský lékař Karl Landsteiner v roce 1900 (identifikoval však pouze 3 skupiny). Za svůj objev obdržel v roce 1930 Nobelovu cenu za medicínu a fyziologii. Spolu s Alexandrem Wienerem se v roce 1937 podílel i na objevu Rh systému. Objev krevních skupin je však pevně spjat i se jménem českého lékaře Jana Janského (1873 - 1921). Jan Janský jako první zjistil, že člověk má jednu ze 4 krevních skupin (jako první tedy popsal všechny 4 skupiny).*

NEMOCNICE BLANSKO  
Sadová 33, 678 31 Blansko  
tel: 516 838 111  
IČ: 003 86 634, DIČ: CZ00386634  
zapsána v OR u KS Brno, oddíl Pr, vložka 1603



## Vy ještě NEZNÁTE SVOJI KREVŇÍ SKUPINU?



### VYŠETŘENÍ KREVŇÍ SKUPINY pro řidiče, děti a všechny, kdo si váží života

**VÝSLEDEK VYŠETŘENÍ KREVŇÍ SKUPINY JE VYDÁN JAKO ORIGINAL NA ZALAMINOVANÉ KARTIČCE (včetně razítka zařízení, data provedení, jména a podpisu laborantky, která vyšetření provedla)**

	Jméno: OSTRÁ Kateřina Rodné číslo: 111111/1111
Krevní skupina: <b>A Rh(D) pozitivní</b>	
Vyšetřil: 1.6.2011 Vomáčková	75 NEMOCNICE BLANSKO 101 Oddělení klinických laboratoří 529

foto 3,5x4,5 cm	
	Jméno: OSTRÁ Kateřina Rodné číslo: 111111/1111 Krevní skupina: <b>A Rh(D) pozitivní</b>
	Vyšetřil: 1.6.2011 Vomáčková
	75 NEMOCNICE BLANSKO 101 Oddělení klinických laboratoří 529

Máte možnost výběru: bez fotografie Typ I. / s fotografií Typ II.

**KDE:** Oddělení klinických laboratoří Nemocnice Blansko

**KDY:** PO – PÁ 7.00 – 14.30 hod.

**CO S SEBOU:** – jakýkoliv doklad totožnosti (k ověření jména a rodného čísla)  
– fotografii 3,5x4,5 cm (chcete-li ji mít na kartičce)

**CENA:** 160 Kč (včetně odběru)

**KONTAKT:** e-mail: okbss@nemobk.cz

tel.: 516 838 175

**PŘIJĎTE K NÁM A VŠE OSTATNÍ ZAJISTÍME**



**Ambulance estetické dermatologie při kožním odd. Nemocnice Blansko nabízí kombinaci tří metod, používaných ke tvarování těla: ultrazvuková a radiofrekvenční lipolýza s následnou manuální či přístrojovou lymfodrenáží.**

Uvedené metody pracují na odlišném fyzikálním základě a vzájemně se doplňují.

Procedury jsou nebolestivé, nevyžadují žádná předchozí ani následná omezení. Bezbolestnost, šetrnost a vysoká efektivita ošetření jsou jejich přednostmi. Jedinou nevýhodou všech metod neinvazivní liposukce je jen dlíčí výsledek. Proto je nutné vždy kombinovat několik metod v jedné kůře.

### ULTRAZVUKOVÁ KAVITACE

Ultrazvukovými vlnami jsou tukové buňky v podkoží rozbity a dojde k jejich vyprázdnění (kavitace). Zasažená tuková tkáň není schopna se obnovit.

### RADIOFREKVENČNÍ ENERGIE

Prostupuje pokožkou do podkoží. Prohřátím (které řídí procesor přístroje) dojde k rozpuštění tukových buněk a současně také ke stahování dutin, vytvořených dříve aplikovaným ultrazvukem. Důležitým efektem této metody je současně vypnutí kůže a její omlazení. Tuk uvolněný oběma metodami je dopraven lymfatickými cévami do krevního oběhu, dále metabolizován především játry a vyloučen.

### PŘÍSTROJOVÁ A MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽ

Stimuluje mízní drenáž a tím zlepšuje odtok zplodin metabolismu, odvádí přebyteky tekutiny i uvolněného tuku ze tkání a zlepšuje napětí podkožních struktur. Je optimálně využitelná při požadavku na zrychlení celého procesu liposukce. Proceduru (minimálně v kombinaci

## ESTETICKÁ MEDICÍNA – BEZBOLESTNÁ LIPOSUKCE PRO ŽENY I MUŽE!



Nemocnice Blansko  
Ambulantní komplex kožního oddělení  
tel.: 516 838 365 • www.nemobk.cz

ultrazvuk+radiofrekvence) je nutné přibližně po týdnu opakovat, obvykle 5 - 10x (dle tloušťky podkožního tuku). Vhodná plocha pro jednu proceduru je plocha břicha, hyždí, nebo steh. Žádanými lokalitami k formování jsou také podbradek a paže, kde jde častěji o zpevnění povadlé kůže, a samozřejmě lze řešit samostatně tukové polštáře, typicky na bocích trupu, ale i kdekoli jinde.

Všechny přístroje mají přednastavené režimy jednotlivých typů zákroků, ale je možné i individuální nastavení. Protože s přístroji u nás pracují zdravotní sestry, nikoli kosmetičky, je garantován komplexní a maximálně individualizovaný přístup ke každému problému klienta.

Cena za deset minut výkonu je tři sta korun, přičemž plocha břicha v kombinaci všech tří přístrojů je ošetřována přibližně jednu hodinu.

## EVROPSKÝ DEN MELANOMU I V BLANSKU

Cílem této aktivity je upozornit veřejnost na rizika melanomu, protože ten stále zůstává jedním z nejčastějších zhoubných nádorů, zejména pak u mladých lidí. A to i přes skutečnost, že je nejsnáze detekovatelným.

V České republice ročně zemře kolem 200 osob s diagnózou maligního melanomu. Pokud stále váháte, nenacházíte čas nebo odvahu, přijďte na kožní oddělení a nechte si svoje znaménka prohlédnout odborníkem. Opravdu platí, že je lepší přijít na vyšetření desetkrát zbytečně než jednou pozdě.

V rámci Evropského dne melanomu, který se v blanenské nemocnici konal 9. května, vyšetřil primář Lubomír Novotný na ambulanci kožního oddělení 75 zájemců. Z toho 30 vyšetřených má suspektní nález (jiné formy kožního karcinomu – většinou basoCA), který bude dále řešit.

## USPOŘÁDAJÍ DRUHÝ DEN PRO DĚTI

Den pro děti v Nemocnici Blansko se letos uskuteční v sobotu 10. září od 10 do 18 hodin přímo v areálu nemocnice. „Akce se koná za každého počasí. Připraven je bohatý celodenní program, ve kterém se představí skupina Velvet, Ilona Stryová a Lentilky, divadlo Koráb, připravena bude ukázka techniky HZS Blansko, práce zdravotnické záchranné služby, vozidel Policie ČR a městské policie,“ řekla tisková mluvčí blanenské nemocnice Kateřina Ostrá.

Chybět nebude dynamická ukázka Klubu vojenství, skákačí hrad, malování na obličej, výroba šperků, balonkový klaun, pečení aj. „Pro děti budou připravena i pohádková stanoviště s disciplínami, po jejichž splnění nebude chybět odměna,“ doplnila tisková mluvčí.