

FN OLOMOUC UPRAVILA KLINIKU, KAM PLÁNUJE SOUSTŘEDIT PREVENTIVNÍ PROGRAMY

Bezbariérový vstup do budovy, prostornější a komfortněji vybavená čekárna, nově uspořádané a dovybavené ambulance - těmito úpravami prošla v minulých měsících Klinika tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace Fakultní nemocnice Olomouc. Zdravotnické zařízení nechalo budovu zateplit, opravit její střechu a vyměnit okna a vstupní dveře, byl přistavěn venkovní výtah a klinika dostala i novou fasádu. Do úprav venkovních i vnitřních prostor investovala nemocnice bezmála 5 milionů korun. V budoucnu by se právě do této budovy měly soustředit preventivní programy.

„Nově už jsme zde otevřeli poradnu pro výživu, kterou zajišťuje Oddělení léčebné výživy, a co nevidět by měla být zahájena také léčba pomocí akupunktury ve spolupráci s Centrem pro léčbu bolesti Kliniky anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny. Plánujeme našim pacientům nabídnout i některé další prvky tradiční čínské medicíny, které mohou vhodně doplnit špičkovou západní medicínu, jíž se v naší nemocnici věnujeme na nejvyšší úrovni,“ uvedl doc. MUDr. Roman Havlík, Ph.D., ředitel FN Olomouc.

Klinika tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace si nedávno připomněla 25 let své existence. „Současné uspořádání kliniky odpovídá moderním trendům léčebné i preventivní péče v našem oboru. Podle vědeckých poznatků patří pohybová aktivita k základním ovlivnitelným rizikovým faktorům. Platí to nejen u kardiovaskulárních chorob, ale rovněž u onkologických onemocnění, u pacientů s degenerativním postižením kloubů či páteře a u dalších skupin nemocných. Jde jen o to, jakou pohybovou aktivitu zvolit a jak správně nastavit její intenzitu. S tím umíme našim klientům pomoci,“ říká prof. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D., MBA, přednostka kliniky a členka výboru České společnosti tělovýchovného lékařství.

Ve zdravotnictví jinak naprosto běžně užívaný výraz „pacient“ se do prostředí právě této kliniky příliš nehodí. Často sem totiž míří lidé, kteří netrpí žádným onemocněním, nemají ani ty nejmenší zdravotní obtíže, zkrátka jsou naprosto zdraví. „Naším typickým klientem je mladý zdravý sportovec, který k nám přichází na takzvaný zátěžový test. Většinou je jejich cílem spíše optimalizovat tréninkový proces a zvýšit si vlastní výkonnost. Tyto testy ale zároveň slouží také ke zjištění reakce jejich organismu na zátěž. Vyšetřujeme kardiovaskulární aparát, abychom vyloučili riziko poškození nebo dokonce náhlé smrti při sportu třeba v důsledku skryté vrozené srdeční vady,“ vysvětluje profesorka Sovová. Na klinice tělovýchovného lékařství umí odborníci například poradit i rodičům, kteří váhají, jaký sport bude vzhledem k tělesným předpokladům pro jejich potomka nejvhodnější.

Nejohroženější skupinou je ale podle odborníků ta část populace, která se sportovní aktivitou začíná až ve vyšším věku. „V posledních letech se často setkáváme s případy, kdy se lidé ve věkové kategorii nad čtyřicet nebo i nad padesát let rozhodnou intenzivně sportovat, aniž by se do té doby jakkoliv sportu věnovali. Začnou ložit po horách, závodit na kole. Důvody jsou přitom různé - vliv módních trendů a kultu těla, mladší partner, strach z nemoci a ze stáří a podobně. Pak jsou tu také jedinci, kteří se odhodlají k nějakému náročnému sportovnímu výkonu jen z hecu u piva. Klasickým příkladem je běžecký půlmaratón. Těmto lidem určitě doporučujeme přijít na zátěžový test, aby neohrozili svůj život a vyhnuli se naplnění známého hesla sportem ke zdraví a trvalé invaliditě,“ podotýká lékařka.



Lidé, kteří pravidelně sportují, by ale měli zátěžový test absolvovat i z jiných důvodů. Odborníci na tělovýchovné lékařství se totiž při jeho vyhodnocení nezaměřují pouze na kardiovaskulární systém, ale rovněž na pohybový aparát. „Tato část vyšetření je snad ještě důležitější. Mnohem častěji, než skrytou srdeční vadu, odhalíme například nesprávně prováděný pohyb v rámci tréninku. Následky jsou různé od plochých nohou přes vady držení těla, zkrácené svaly až po vady páteře. Z tisíce vyšetření v loňském roce jsme nějaký problém odhalili ve třiceti procentech případů, což je vysoké číslo. Ve spolupráci s fyzioterapeuty je potom důležité naučit se správné cviky pro prevenci nebo používat zdravotnické pomůcky a cíleně se snažit nesprávné pohybové návyky odbourat,“ dodává profesorka Sovová.

Pomoc na Klinice tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace ovšem nehledají pouze sportovci nebo lidé zdraví, ale také pacienti s nejrůznějšími diagnózami od vysokého krevního tlaku až po onkologická onemocnění. „Přiměřená a správně zvolená pohybová aktivita zlepšuje prognózu mnoha chorob a zvyšuje naději na lepší léčebné výsledky, to je dokázáno řadou vědeckých studií. I těmto klientům provedeme zátěžové vyšetření a na základě jeho výsledků jim potom poradíme, jaká pohybová aktivita by pro ně byla nejvhodnější, jakou mají volit zátěž a kolik času mají denně pohybu věnovat,“ popisuje přednostka. Mezi nejčastěji doporučované aktivity u této skupiny pacientů patří podle jejích slov „severská chůze“ s holemi Nordic walking, ale i aktivity, jako je jóga nebo tajči a řada dalších pohybových cvičení.

Klinika se cíleně zaměřuje i na kardiovaskulární rehabilitaci u pacientů, kteří se léčí s onemocněním srdce a cév. „Jen v naší nemocnici přijmeme kolem šesti set pacientů s infarktem ročně a asi patnáct set pacientů ve FNOL podstoupí plastiku cév. Všichni tito lidé a také lidé s vysokým rizikem, kam patří například obezita, cukrovka nebo i stres, by měli nejen nekouřit a zdravě se stravovat, ale hlavně se pohybovat,“ míní přednostka. V tomto směru jim pracoviště nabízí komplexní péči včetně cvičení v tělocvičně přímo v ambulanci kliniky pod dohledem odborníků.

Nezanedbatelnou část klientů tvoří také pacienti potýkající se s obezitou, jejíž výskyt zejména v dětském věku podle odborníků souvisí se současným životním stylem, špatnými stravovacími návyky a hlavně nedostatkem pohybu. „Podle statistik trpí obezitou až pětina dětí ve věku do čtrnácti let. Pomoci jim určitě umíme, ale zapojit se musí celá rodina. Držet dietu určitě nestačí. Taková doporučení se dávala dříve, ale dnes víme, že samotná dieta je nesmysl. Bez pohybu prostě nefunguje,“ doplňuje profesorka Sovová.

Bc. Egon Havrlant

tiskový mluvčí

Fakultní nemocnice Olomouc

