



Časopis Fakultní nemocnice Olomouc

NemMAGAZÍN

léto 2009

ONDŘEJ HAVELKA
byl hlavní hvězdou
plesu FNOL



Alergií trpí každý čtvrtý člověk

DĚTSKÁ OBEZITA JE PROBLÉM

Nejstarší Čech se vrátil domů

Vážení čtenáři,

do rukou se vám dostává další číslo časopisu Fakultní nemocnice Olomouc. Oproti předchozímu vydání jsme provedli některé grafické i obsahové úpravy. Věřím, že opět zvýší kvalitu magazínu a přinesou vám, čtenářům, více informací a zajímavostí ze života vaší nemocnice. V tomto čísle najdete rozhovor se zpěvákem, hercem, režisérem a moderátorem Ondřejem Havelkou, který byl hlavní hvězdou 10. reprezentačního plesu FN Olomouc. Tradičně se věnujeme i příběhům našich pacientů, kterým jsme pomohli úspěšně překonat jejich nemoc a vrátit se zpět do normálního života. Nechybí samozřejmě ani informace o našich službách a pokračujeme také v představování některých našich zdravotníků z poněkud jiné stránky, než je právě ta medicínská.

V letošním roce čeká naši nemocnici velmi důležitý úkol, a tím je akreditace nemocnice podle standardů Spojené akreditační komise (SAK). Získání akreditace je zárukou poskytování kvalitní péče a bude záležet na každém našem zaměstnanci, jestli v tomto úsilí budeme úspěšní.

Pokračujeme samozřejmě ve zpřijemňování prostředí pro naše pacienty. K nejvýznamnějším položkám investičního plánu pro rok 2009 patří rekonstrukce budovy psychiatrie, oprava kanalizace a zahájení rekonstrukce historické budovy Franze Josefa. Na všechny tyto akce jsme získali státní dotaci. Část peněz, které jsme vybrali na regulačních poplatcích, investujeme nyní do postupného budování venkovního orientačního systému, který by měl být dokončen v letošním roce.

V letošním roce se nám také podařilo získat prostředky z Evropské unie na modernizaci vybavení našeho traumatologického a onkologického centra. Opět tedy budeme moci našim pacientům nabídnout o stupeň vyšší kvalitu péče na řadě našich pracovišť. Chceme pokračovat v externím výzkumu kvality poskytované péče a pravidelně budeme zjišťovat, jsou-li pacienti s péčí a s přístupem našeho personálu spokojeni. Věřím, že k vaší spokojenosti s našimi službami přispěje i tento časopis.

Přeji vám příjemné čtení

MUDr. Radomír Maráček
ředitel Fakultní nemocnice Olomouc



Z obsahu

Novinky ve FNOL	2
Ondřej Havelka byl hvězdou plesu	4
Alergií trpí každý čtvrtý člověk	6
Radíme s výživou.....	7
Rozhovor s cyklistou Radimem Kořínkem	8
Jak chránit oči	10
Primář a taneční mistr	11
Příběh pacienta.....	12
Ples a dětský den.....	14
Tip na výlet.....	15
Traumatologické centrum..	16
Dětská obezita	18
Nejstarší Čech	19
Pomoc pro pacienty	20
Dětská strana	21
Křížovka	22
Orientační plán FNOL	24

Nemocnice cvičně ošetřovala raněné při vlakovém neštěstí

Na konci dubna se Fakultní nemocnice Olomouc zapojila do záchrany zraněných ze simulované nehody dvou vlaků na trati v Olomouci-Černovíra. Šlo o největší společné cvičení hasičů, záchranářů, policistů, armády a zdravotníků, tedy všech složek integrovaného záchranného systému Olomouckého kraje. Na místě nehody bylo celkem 120 figurantů, což je patrně nejvyšší počet při podobném taktickém cvičení u nás. Zdravotníci FNOL nakonec oproti původnímu plánu ošetřovali namísto 60 zraněných celkem 90 (10 těžce, 20 středně těžce a 60 lehce zraněných). „Ukázali jsme, že zvládneme přijmout a ošetřit tak velký počet pacientů, přestože při reálné hromadné nehodě by se zapojila i okolní zdravotnická zařízení a takový počet zejména lehce zraněných pacientů bychom u nás neošetřovali,” zhodnotil primář Oddělení urgentního příjmu FNOL MUDr. Petr Hubáček. Provoz nemocnice nebyl během cvičení omezen.



Rekonstruuje kanalizaci a přestavuje psychiatrii

V únoru začala v areálu Fakultní nemocnice Olomouc rekonstrukce podstatné části páteřní kanalizace. „Monitorování v rámci vodohospodářského auditu ukázalo, že je nutné provést zásadní rekonstrukci kanalizačního potrubí, které bylo místy i sto let staré,” uvedl provozně-technický manažer FNOL Ing. Vladimír Vaněk. Rekonstrukce bude stát 24,7 milionu korun, přičemž 60 procent částky je dotace státu, zbývající finance investuje z vlastních zdrojů FNOL. Výměna kanalizačního potrubí se provádí v části areálu od ulice I. P. Pavlova směrem k Teoretickým ústavům LF UP. „Práce budou probíhat až do října letošního roku. Prosíme pacienty, návštěvníky i zaměstnance nemocnice o pochopení a shovívavost, rekonstrukce samozřejmě přináší určitá omezení, zejména co se týká pohybu v areálu,” podotkl Ing. Vaněk. V těchto dnech také začíná rekonstrukce Kliniky psychiatrie FNOL. V první fázi půjde o přestavbu panelové budovy U, odkud se lůžková část



dočasně přesunula na Ortopedickou kliniku a ambulance do budov T a V, které rovněž ke klinice patří. „Po rekonstrukci bude nyní třípodlažní panelová budova ještě o jedno patro vyšší a bude mít i novou přístavbu. Do opravených prostor by se do konce roku měla přestěhovat kompletní psychiatrie i s pracovišti původně umístěnými ve vile v sousedství (budova T),“ vysvětlil Ing. Vaněk. Právě vila se bude rovněž rekonstruovat, a to od ledna do srpna příštího roku. Po úpravách by se tam měl přesunout Ústav lékařské genetiky a fetální medicíny, mamografické pracoviště Radiologické kliniky a Oddělení tělovýchovného lékařství. Z psychiatrie zůstane v budově T pouze dětská ambulance. Celkově bude rekonstrukce obou budov stát 134 milionů korun, přičemž 63,4 milionu korun poskytli stát formou dotace, zbývající finance půjdou z vlastních zdrojů FNOL.

Štreit představil unikátní fotografický projekt „Tichá nemoc“

Fakultní nemocnice Olomouc spolupracovala s fotografem Jindřichem Štreitem na unikátním projektu „Tichá nemoc“, který byl letos na jaře představen v Brně a Olomouci. Jindřich Štreit se na svých fotografiích pokusil zachytit životní příběhy pacientů, kteří onemocněli rakovinou prostaty. V posledním roce je navštěvoval na Urologické klinice FNOL a výsledkem jeho pozorování je výstava čtyřiceti velkoformátových snímků. Cílem projektu je upozornit na nebezpečí rakoviny prostaty, která je nejčastějším zhoubným onemocněním mužské populace. „Pohyboval jsem se mezi pacienty, rozhlížel se kolem sebe, hovořil s nimi, sledoval jejich příběhy. Viděl jsem muže, kteří přišli jen na vyšetření a rakovina se u nich nepotvrdila. Setkal jsem se ale i s těmi, jejichž onemocnění bylo odhaleno už v pokročilém stadiu. Nahlédl jsem do světa tiché nemoci a tuto zkušenost chci předat dál,“ řekl k výstavě fotograf Jindřich Štreit. V olomoucké nemocnici proběhla její vernisáž v polovině května v rámci Dne otevřených dveří urologické kliniky. „Karcinom prostaty je třetí nejčastější příčinou úmrtí na zhoubný nádor u českých mužů. V řadě případů jsou tato úmrtí zbytečná. Onemocnění, je-li včas odhaleno, lze velmi úspěšně léčit,“ připomněl přednostka kliniky doc. MUDr. Vladimír Študent, Ph.D.



Hematoonkologičtí pacienti mají větší komfort

Pacienti hospitalizovaní na Hematoonkologické klinice FNOL mají od letošního jara zdarma k dispozici připojení k internetu. Získat rychlý přístup k této síti může nyní až 15 klientů současně, tedy takřka tři čtvrtiny lůžkové kapacity kliniky. „Internet patří k nejdůležitějším informačním zdrojům. Nemocní i jejich blízcí se díky němu dozvídají více o onkologickém onemocnění, postupu a možnostech léčby nebo případných nežádoucích účincích terapie. Tento projekt nás řadí mezi několik málo pracovišť v České republice, kde mají pacienti podobnou možnost bezplatného a neomezeného „surfování“ v síti internetu,“ uvedl primář kliniky MUDr. Tomáš Papajík, CSc. Projekt byl podpořen Nadací Haimaom



při HOK FNOL, hejtmanem Olomouckého kraje Ing. Martinem Tesaříkem, ředitelem Fakultní nemocnice v Olomouci MUDr. Radomírem Maráčkem, patientským sdružením LymfomHelp, sdružením Diagnóza CML a firmou KRI net. „Zpřístupnění internetového připojení má příznivou odezvu u pacientů i jejich příbuzných,“ zhodnotil primář.

Počátkem letošního roku byl na jednotce intenzivní hematologické péče zaveden moderní bezdrátový systém monitorování životních funkcí nemocných. Prostřednictvím centrály je možné patientské monitory sledovat i ovládat. „Nejčastěji jsou používány u nemocných s akutní leukémií, po intenzivní chemoterapii, u nichž došlo k rozvoji infekčních nebo jiných komplikací. Všechny komponenty jsou propojeny bezdrátovou technologií umožňující pohyb nemocných v rámci oddělení. Ovládání celého systému je jednoduché, což je důležité zejména při rychlých změnách zdravotního stavu pacienta,“ popsal MUDr. Papajík. Nákup systému podpořila Nadace Haimaom a Nadace ČEZ, část nákladů uhradila FNOL.

Onkologická péče je opět o stupínek lepší

Radioterapie, tedy jedna z neúčinnějších současných metod léčby zhoubných nádorů, se ve Fakultní nemocnici Olomouc provádí už sto let. K tomuto výročí se v loňském roce podařilo modernizovat lineární urychlovač, kterým se nádory ozařují, a také počítačový tomograf (CT) využívaný k plánování léčby. Na upgrade obou přístrojů získala nemocnice státní dotaci v celkové výši 69,5 milionu korun, zbylých 30 milionů korun investovala z vlastních zdrojů. „Naše výsledky v léčbě nádorových onemocnění jsou dlouhodobě na vysoké úrovni a našim specialistům se takto snažíme zajistit i odpovídající zázemí pro jejich náročnou práci. Jsou to dobře vynaložené prostředky, které přinesou prospěch především pacientům našeho onkologického centra,“ uvedl ředitel FNOL MUDr. Radomír Maráček. Modernizací se podle koordinátora centra a přednosty olomoucké onkologické kliniky prof. MUDr. Bohuslava Melichara, Ph.D. úroveň této léčby v Olomouci opět posunula o stupínek výš. „Můžeme nyní mnohem přesněji vymezit oblast, kterou chceme ozařovat, a dochází tak k menšímu poškození zdravých tkání. To je nesporný přínos pro naše nemocné,“ vysvětlil přednostka. Na kliniku přijde ročně kolem 1100 nových pacientů, přičemž devadesát procent z nich projde právě léčbou ozařováním.



Lékař FNOL se vrátil z expedice do Himaláje

Český horolezec Libor Uher, který před dvěma lety vystoupil na druhou nejvyšší horu světa K2 (8 611 m), odjel letos v dubnu do Himaláje. Jako člen jeho expedice vyrazil do asijského pohoří také Jan Behúň, lékař Kliniky anesteziologie a resuscitace Fakultní nemocnice Olomouc. Původně se chtěla pětice českých horolezců aklimatizovat na Cho Oju (8 201 m) a potom se pokusit o Mount Everest (8 848 m). Ještě před odletem se ale kvůli uzavření Tibetu rozhodli pro aklimatizaci na Annapurně (8 091 m), která leží v přístupném Nepálu. Odtud se v druhé polovině dubna z výšky 6 000 metrů vrátili, protože Čína mezitím povolila vstup do Tibetu a mohli se přesunout pod nejvyšší vrchol světa. Jan Behúň se podle plánu na konci dubna z Nepálu vrátil domů, spolu s ním musel ze zdravotních důvodů odletět i další člen výpravy Radim Slíva. „Pokud se klukům podaří vyhnout období monzunů, které v tuto dobu do oblasti přicházejí, mají velkou šanci uspět,“ řekl po návratu Jan Behúň. Na Annapurně po odjezdu Uhrovy expedice zahynul špičkový český horolezec Martin Minařík, na Everestu pak v půlce května člen expedice z Karviné Věslav Chrzaszcz. „Je to smutné, ale při lezení po vysokých horách hraje velkou roli i štěstí. Oni ho bohužel neměli. Oba zřejmě postihla výšková nemoc,“ konstatoval olomoucký lékař. V polovině května uplynul rok od chvíle, kdy se s Liborem Uhrem utrhlo lano v Tatrách a z následků dvacetimetrového pádu, který přežil jen zázrakem, se pak léčil ve FN Olomouc. V deníku letošní expedice na www.liboruh.cz se o této události nezapomněl zmínit. „Rád bych poděkoval doktorům a personálu FNOL za jejich vynikající péči, díky které ten pád nezanechal následky, které by mě omezovaly ve sportu a výškovém lezení,“ napsal Libor Uher. Českým horolezcům se nakonec nepodařilo na vrchol Everestu vystoupit. Dostali se do výšky 8 300 metrů, odkud se vrátili zpět.



Ondřej Havelka & MM: Máme se docela rádi a to je veliké štěstí

Hlavní hvězdou letošního desátého ročníku Reprezentantačního plesu Fakultní nemocnice Olomouc byl Ondřej Havelka spolu se svým orchestrem Melody Makers. Oblíbený zpěvák, herec a režisér v průběhu celého plesového večera takřka neopustil pódium, hosty totiž provázel pětihodinovým programem i jako moderátor. Vše zvládl s osobitým humorem a přirozenou noblesou. Ostatně stejným způsobem odpovídal i během rozhovoru pro čtenáře našeho nemocničního magazínu.

Je asi hodně lidí, které překvapí, když Vás potkají v civilních šatech bez motýlka, fraku a kulatých kostěných brýlí. Ocítáte se v době třicátých a čtyřicátých let minulého století jen na pódiu, po koncertu sundáte frak a vystoupíte z role, nebo se dobovými prvky obklopujete třeba i doma?

Znám pár lidí, kteří se podobným způsobem o tuto dobu zajímají, jsou opravdu důslední a žijí tak včetně oblékání a účesu. Já takový nejsem. Mě ta doba sice také baví, ale je to čistě hudební zájem. Důležitý je pro mě samozřejmě i kontext, v němž ta hudba vznikala, ale že bych byl takový cvok a žil na způsob třicátých a čtyřicátých let, to ne. Nejsem ani sběratel, i když mám doma pár předmětů z té doby, ale je to věc spíše náhodná, a mám k nim ještě jiný, osobní vztah.

Už dříve jste někde řekl, že jste odkojený bigbitem a že jste v době dospívání hrál na elektrickou kytaru. Ještě to umíte? Poslechnete si někdy bigbítovou muziku, zajdete třeba na rockový koncert?

Pochybuju, že bych to ještě uměl, hodně dlouho jsem na elektrickou kytaru necvičil, i když jsem si ji na stará kolena koupil. Bigbít poslouchám pořád a rád. Naštěstí existují rozhlasové stanice zaměřené na hudbu šedesátých let, takže mi v autě velmi často hraje Oldies radio nebo Radio Beat. Na bigbítovém koncertě jsem nebyl dlouho, už ani nepamatuju, kdy to bylo naposledy. Je ale pořád pravda, a svůj názor měnit nebudu, že je bigbít moje nejsrdečnější záležitost. Asi už těžko ho ale někdy budu provozovat aktivně. Byl jsem předurčen k něčemu jinému, a tak se pokorně budu věnovat jazzu.

Jste známý nejen jako zpěvák a moderátor, což jsou dvě polohy, ve kterých jste v poslední době vidět nejčastěji, ale jste i výborný herec. Česká televize to nedávno opět připomněla uvedením filmu Saturnin z roku 1994. Kývnul byste ještě na nějakou filmovou či divadelní roli, nebo jste se s herectvím už definitivně rozloučil?

Divadlo mě baví, ale věnuju se mu teď jinak. Dost intenzivně režisuju. Když nepřicházejí herecké nabídky, nechávám to plynout, nejsem kvůli tomu nijak zahořklý. Stávalo se mi, že mi lidé z filmových a televizních produkcí říkali – my jsme ani nevolali, protože víme, že nemáte čas. Berou



mě prostě tak, že dělám něco jiného, a i já jsem s tím smířen.

Kromě herectví jste vystudoval i operní režii, které se vedle koncertování také věnujete a úspěšně. Režíroval jste Smetanovu Prodanou nevěstu v brněnské opeře, ve Státní opeře v Praze nyní inscenaci Bohémy Giacoma Pucciniho. Ovšem Vaším debutem byla hokejová opera Nagano, netradiční dílo uvedené v pražském Národním divadle. Jaká to byla práce a jak jste vnímal reakce publika? Jak se vlastně milovník jazzu, swingu a popřipadě i bigbítu rozhodne vrhnout na něco tak konvenčního, jako je právě opera?

Je to sporné, jestli je opera konvenční. Nagano bylo tak nekonvenční, že vznikaly velké spory a diskuse, jestli toto téma vůbec patří do Národního divadla a jestli to není škleb, posměšek nebo nějaká recese. Bylo to velké dobrodružství, já jsem té práci věřil a snažil se ji udělat tak, aby to bylo umělecké dílo. Nakonec ohlasy diváků byly vynikající. Poslední série představení byla letos v zimě a byla vyprodaná. Takže zájem o operu Nagano stále trvá, což je pro mě milé zjištění.

Právě v souvislosti s operou Nagano jste kdysi v rozhovoru prozradil, že jste hokejový fanoušek a že jste dokonce hokej ještě nedávno amatérsky hrál. Kdy to bylo naposledy? Sledoval jste letošní hokejové mistrovství světa?

Naposledy jsem hokej hrál v době, kdy jsem právě připravoval Nagano. Vždycky říkám, že mi pak praskla brusle a neměl jsem čas koupit novou. Pravdou je, že už mi na hraní nezbyvá čas. Na začátku letošního hokejového mistrovství jsem byl v zahraničí, takže jsem viděl jen jeden mač, který jsme bohužel prohráli a vypadli. Hokej mám rád, asi raději než fotbal. Hlavní důvod je v tom, že česká hokejová liga má mimořádnou úroveň a je zábavné se na to koukat. Naproti tomu česká fotbalová liga je v žalostném stavu, tu nesleduju prakticky vůbec. Jsem ale Slávista, a tak jsem samozřejmě zaznamenal, že jsme teď vyhráli titul.

Ještě jsme vlastně vůbec nemluví o Melody Makers, Vašem patnáctičlenném orchestru. Všichni působíte na pódiu dojmem, že si společná vystoupení užíváte. Jste naladěni na stejnou vlnu také mimo pódium? Scházíte se třeba i při jiných příležitostech a lze to vůbec v takovém počtu?

Kamarádkské vztahy v orchestru panují a to je veliké štěstí. Podmínkou pro tuto práci je stabilní formace, nemůžeme často měnit muzikanty nebo hrát neustále se záskoky. Celá koncepční práce by se tak vytratila. Stabilní ansábl je samozřejmě choulostivá záležitost. My jsme na tom ale dobře, ponorky nebo podobné záležitosti se u nás neobjevují a máme se docela rádi. A hraní si často hodně užíváme.

Podobné zaměření jako Melody Makers mají na české hudební scéně i Sestry Havelkovy. Spolu s nimi jste v polovině devadesátých let odešel z Originálního pražského synkopického orchestru. Kdysi jste jim režíroval i videoklip, což je mimochodem další oblast, které se věnujete. Prolínají se ještě stále vaše hudební dráhy?

Se Sestrami už stabilně nespolupracujeme. Jen když má nějaký pořadatel eminentní touhu, aby zazpívaly společně s námi, tak se tomu nebráním ani já, ani ony. Do jisté míry jsem se ale teď Sestrami Havelkovými znovu intenzivně zabýval. Dokončil jsem totiž nedávno pro Českou televizi dokument o českém swingovém skladateli Jiřím Traxlerovi, který stále žije

v Edmontonu a je mu devadesát sedm let. Sestry mají na dokumentu svůj podíl, protože v roce 1996 natočily desku složenou jen ze skladeb Jiřího Traxlera. Patří jim tak zásluha na propagaci jeho díla.

V poslední době jste provázel v seriálu Památky na prodej brněnské České televize, v němž jste představoval chátrající historické stavby. Navštěvujete rád památky? Jak se podle Vás dvacet let po převratu staráme o naše kulturní dědictví?

V jistém ohledu se stát o památky stará, ovšem spíše o ty nejvýznamnější. Existuje ale mnoho drobnějších, dalo by se říct druhořadých historických památek, které mají nesmírnou cenu, a jejich četnost je v evropském kontextu právě u nás mimořádná. Byla by tedy velká škoda, kdyby zanikaly. Na počátku devadesátých let restituenti tyto stavby převzali, mnohdy je prodali dál a noví majitelé se často vůbec nestarají. Do roku 1989 sloužily mnohé takové stavby jako školy nebo kulturní střediska, což nebylo vždy zcela patřičné a rekonstrukce pro tyto účely byly necitlivé. Přesto z pohledu statiky tyto památky netrpěly tak, že by hrozil jejich zánik. Soukromníci po převzetí těchto historických staveb zjistili, že na jejich opravy nemají peníze, nechávají je chátrat, a to jsou často žalostné pohledy.

Co v blízké době chystáte, ať už v oblasti hudby, moderování nebo režie? Na co se těšíte třeba i osobně?

Pořád koncertujeme s Melody Makers, vymýšlíme nová témata a nové programy. Z velkých režii mě na konci tohoto roku čeká v brněnské opeře Netopýr, opereta Johanna Strause, a v Národním divadle v Praze potom Hoffmannovy povídky Jacquesa Offenbacha. Také mi Městská divadla pražská nabídla režii divadelní adaptace Saturnina, takže teď s Martinem Vačkářem pracujeme na nové dramatičtaci, protože ji chceme udělat po svém. Čekají mě tedy tyto složité úkoly, na které se sice velmi těším, ale zároveň to jsou i muka.

Protože tento rozhovor budou číst především pacienti a návštěvníci Fakultní nemocnice Olomouc, měli bychom jej zakončit nějak tematicky. Kdysi jste si sám zahrál očního lékaře v českém filmu Neúplné zatmění. Jaký je Váš vztah k lékařům a nemocničnímu prostředí vůbec?

K lékařům mám velikou úctu, protože dělají těžkou a zodpovědnou práci. Navíc – jak slyším od některých mých známých – stále ne za odpovídajících finančních podmínek. V tom vidím velký deficit, který



Od natáčení seriálu vnímám českou krajinu trochu jinak. Často se teď na cestách rozhlížím a sleduju, v jakém stavu je ten který historický objekt, jestli se opravuje nebo už taky padá.

ještě musí naše společnost překonat, aby ti, kdo se starají o naše zdraví, byli patřičně ceněni a oceňováni. No a k nemocnicím mám pochopitelně stejný vztah jako asi každý, tedy vyhnout se jim obloukem.

Alergií trpí každý čtvrtý člověk

Dýchací potíže, neodeznívající rýma, kožní vyrážky a svědění, záněty spojivek – tyto projevy a také další zdravotní obtíže bývají pro řadu lidí signálem, že se hlásí jejich alergie. Zejména jarní a letní měsíce jsou pro všechny, kteří trpí alergií na pylы kvetoucích stromů, keřů, trav, obilovin nebo bylin, nejtěžším obdobím. Podle posledních vědeckých studií se alergické onemocnění v průběhu života projeví u každého čtvrtého člověka. „Vrozenou dispozici k jeho vzniku má v sobě šedesát procent všech lidí,“ říká primář Oddělení alergologie a klinické imunologie Fakultní nemocnice Olomouc doc. MUDr. Jaromír Bystroň, CSc.

Průběh jarní alergické sezóny byl podle odborníků v posledních dvou letech zcela rozdílný, na což měla pochopitelně vliv zejména rozdílná délka zimy. „Loni byla zima mírná a jaro začínalo prakticky v únoru. Už od konce ledna k nám přicházeli pacienti s alergickými projevy vyvolanými pyly z jehnědů lísky a olše a postupně pak v období dubna a května i pyly břízy. Letos ale byla zima naopak dlouhá. Pyly lísky a olše se tak vzhledem ke chladnému počasí neuplatnily. Výrazná změna však přišla na začátku dubna, kdy teplé počasí způsobilo urychlený příchod jara, a tím i vysoké koncentrace pylu břízy a habru. V současné době rychle přibývají i pyly trav,“ vysvětluje primář.

Podle zkušeností odborníků jsou pacienti často přesvědčeni, že jejich alergické potíže na začátku jara způsobují zejména kvetoucí „kočičky“ a pak hlavně pampelišky. „Ve velké většině případů to ale není pravda. V přírodě je to zařazeno tak, že rostliny,

kteří kvetou nápadnými květy, mají těžká pylová zrna vyžadující přenos hmyzem. Nenápadné rostlinky by žádný hmyz nepřilákaly, a proto jsou jejich lehoučká pylová zrnka roznášena vzduchem. A to jsou právě nejvýznamnější alergeny,“ podotýká doc. Bystroň. Mnoho lidí si ani nevšimne, že kvete olše, líska nebo habr, které jsou hlavními alergeny na začátku jara. Málokdo také upozoruje, že kvete i nenápadná a všudypřítomná tráva. „Jen odborník dovede rozlišit travní druhy jako lipnice, bojínek, jílek, psárka, srha a mnoho dalších. Přitom tyto trávy rovněž patří k nejvýznamnějším alergenům naší zeměpisné oblasti a jejich působení jsou alergici vystaveni prakticky od května až do konce léta,“ shrnuje primář.

Alergie jsou bezesporu velmi významným zdravotním, ale i sociálním a společenským problémem. „Lidé sice na alergie neumírají tak často jako na nádory či kardiovaskulární nemoci, ale alergické choroby jim značně zneprůjemňují chvíle ve škole, v práci, omezují jejich společenský život a léčba těchto onemocnění stojí společnost značné finanční prostředky,“ říká doc. Bystroň. Poslední vědecké studie podle jeho slov prokazují, že vrozenou dispozici ke vzniku alergického onemocnění si v sobě nese většina z nás. „V současné době se působením okolního prostředí alergie v průběhu života projeví až u pětadvaceti procent všech lidí. Tento nárůst je jednoznačně spojen se změnami životními podmínkami, zhoršením stavu ovzduší, výraznějším podrážděním sliznic spojivek, nosu, středních a dolních dýchacích cest, zhoršením celkového zdravotního stavu obyvatel vlivem obezity, kouření, nedostatku odpočinku, nedostatečného doléčování banálních nachlazení, nedostatku pohy-

bových aktivit u dětí i dospělých,“ vypočítává primář.

Klesá tak podle jeho slov přirozená obranná schopnost sliznic a na takovém terénu se pak mnohem snadněji uplatňují alergeny ze zevního prostředí, které by jinak zdravému organismu nezpůsobily žádné potíže. „Dá se říct, že za nárůst výskytu alergických onemocnění si vlastně můžeme sami poškozováním okolního životního prostředí. Ale i sebepoškozováním opakovanými stresy, nesprávnou výživou a životosprávou za cenu civilizačních vymožeností. Mám na mysli cesty přeplněné automobily, pohodlí a tloustnutí u televize, rychlostravování ve fast-foodech a podobně. Na druhé straně však umíme vyvíjet nové léky a léčebné postupy, kterými dokážeme alergie tlumit, zmírňovat, a to alergikům umožňuje se opět věnovat uvedeným civilizačním vymoženostem. Takže v této souvislosti můžeme vlastně pozorovat nový příběh koloběhu současného života,“ dodává doc. Bystroň.

PYLOVÝ KALENDÁŘ

Druh rostliny	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
STROMY												
Líska	x	X	X	x								
Olše	x	X	X	X								
Bříza			X	X	X							
Habr			x	X	X	X						
Topol			X	X	x							
Buk				X	X							
Jasan				X	X							
Vrba				X	X							
Lípa						x	X	X				
KEŘE												
Šeřík				x	X	X						
Černý bez					X	X	x					
Jasmín					X	X						
TRAVINY A OBILOVINY												
Bojínek					x	X	X	X	x			
Jílek					x	X	X	X	x			
Lipnice					X	X	x	x				
Sveřep					X	X	X					
Žito					x	X	X	x				
Pšenice						X						
Oves						X	X					
BYLINY												
Pampeliška				X	X	x	x					
Řepka					X	X	X	X				
Pelyněk							X	X	X	x		
Kopřiva						x	X	X	X	x		
Ambrozie							X	X	X	X		
Merlík						X	X	X	X			
Šťovík						X	X	X	X			



Jak by měla vypadat šetřící dieta

Význam diety spočívá v léčebném i dietetickém účinku, který v mnoha případech napomáhá ke zmírnění potíží souvisejících s onemocněním. Ve Fakultní nemocnici Olomouc máme samostatné Oddělení léčebné výživy, které se přípravě diet pro naše pacienty věnuje. Rádi s nimi seznámíme i čtenáře NEMMAGAZÍNU. Dnes to bude „šetřící kašovitá dieta“ vhodná například pro některá onemocnění a poúrazové změny dutiny ústní, při poleptání jícnu, achalázii (porucha hybnosti jícnu) a rakovině jícnu, po odstranění krčních mandlí, při onkologických potížích spojených s poruchou mobility (průjem, zácpa, pocit nevolnosti), při vředové chorobě a zánětlivé chorobě střevních stěn, dumping syndromu (zmenšená kapacita po operaci žaludku) a podobně.

Dietologická opatření:

- Pravidelnost v podávání jídel (6–8 denních dávek),
- vhodný výběr potravin, vhodná technologická úprava,
- správná sestava jídelního lístku týkající se energetické a biologické hodnoty včetně pestrosti,
- nepožívat jídla ani nápoje příliš horké nebo studené,
- dodržení pitného režimu,
- kvalita a kvantita spánku, důležitost fyzického i psychického klidu.

Výběr vhodných potravin:

Masa – libové vepřové, hovězí, drůbeží, filé, z vnitřností jsou vhodná pouze vepřová játra. **Uzeniny** – vepřová a drůbeží šunka, šunková pěna, dietní párky. **Mléčné výrobky** – mléko, smetana, zakysané přírodní jogurtové, ovocné nápoje, tvarohové dezerty ovocné, přírodní tvarohové termizované sýry, jogurty, pudinky, všechny druhy sýrů kromě tvrdých a pikantních. **Zelenina** – mrkev, petržel, celer, dýně, brokolice, mladé kedlubny, květák, špenát – čerstvá, mražená i sterilovaná, rajský protlak, rajská šťáva – vše vhodně tepelně upravené. **Ovoce** – jablka, meruňky, broskve, višně, švestky – vše tepelně zpracované ve formě mixovaných kompotů, propasírované ovocné přesnídávky, ze syrového ovoce pouze banány, strouhaná jablka, šťávy z citrusových plodů. **Koření** – k dochucení pokrmů používáme petrželovou zelenou nať, libeček, bazalku, mletý kmín. **Vhodné tuky na přípravu pokrmů** – rostlinné oleje – slunečnicový, olivový (do hotových jídel), máslo.

Nápoje – bylinkové čaje mírně slazené, minerálky nesycené, kvalitní stolní vody, pitná voda, ředěné ovocné šťávy za syrova lisované, bílá káva z melty, čaj s mlékem, ovocné a kakaové koktejly, zředěné džusy.

Nevhodné potraviny:

Tučná masa, aromatické a zrající sýry, ostatní nepovolené uzeniny, nadýmavé zeleniny (zelí, kapusta, květák, cibule), česnek, paprika, rajčata, okurky sterilované i salátové, houby, luštěniny, ovoce v syrovém stavu mechanicky dráždící (obsahující zrníčka a nadýmavé), veškeré ostré koření, dochucovadla, pochutiny (worcester, sojová omáčka aj.), sycené nápoje, konzervované potraviny, luštěniny, alkohol, černá káva, celozrnné a čerstvé kynuté pečivo.

Vhodná jídla:

Polévky – obilninové, zeleninové, masové vývary se zavářkou (nočky, těstovina). **Bezmasá jídla** – obilninové kaše, připravené na sladko i slano. **Příkrmy** – bramborová kaše, jemný knedlík, těstoviny.

Pečivo – houska, veka, jemné pečivo (vánočka, loupáček). **Moučníky** – piškotové těsto – roláda, bílkový chlebiček, tvarohové a pudinkové dezerty. **Přílohy** – dušená mrkev a míchaná kořenová zelenina, špenát, zadělávaná zelenina, dušené kedlubny, dýně, čínské zelí. **Omáčky** – svičková, koprová, rajská, masová, kuřecí, smetanová, játrová.

Technologická úprava

Příprava jídel vařením, dušením, poté upravena do kašovitě formy. Na zahuštění polévek, omáček a masových šťáv po-

užíváme mouku rozmíchanou ve vlažné vodě. Přestože výběr potravin je v této dietě značně omezen, radíme ji do diet plnohodnotných, kdy lze připravit pokrmy, které jsou chutné a dokonce i oblíbené. Jedním z nich je tvarohový pudink, který je také jednoduchý na přípravu.

Tvarohový pudink

Rozpis pro 1 osobu:

Suroviny: 1 vejce – 2 dkg másla – 3 dkg krystalového cukru – 1 dkg cukru moučka – 20 dkg měkkého tvarohu – 1 dkg vanilkového pudinkového prášku – 4 dkg dětských piškotů – máslo na vymazání formy – trochu mléka na zředění tvarohu, pokud by byl tuhý – šlehačka – ovoce na ozdobení hotového pokrmu – vanilkový cukr.

Pracovní postup: žloutek, cukr a máslo třeme do pěny, přidáme tvaroh a vanilkový pudinkový prášek, vše dobře promícháme. Zvlášť ušleháme z bílků tuhý sníh, který vmícháme do tvarohové hmoty. Na máslem vymazaný plech klademe piškoty, na ně přidáme vrstvu hmoty, opakujeme, poslední vrstvu tvoří piškoty. Přikryjeme poklicí a 1,5 hodiny vaříme ve vodní lázni. Po dohotovení je možno zdobit šlehačkou a kompotovaným ovocem. Pokrm lze podávat jako hlavní chod za tepla, nebo jako dezert za studena.

Kola jsou pořád oblíbená, ale bez ochranných doplňků to dnes nejde

Dvakrát byl členem české výpravy na olympijských hrách. Titul mistra republiky získal celkem pětkrát, navíc ve všech čtyřech disciplínách kategorie horských kol. Olomoucký rodák Radim Kořínek je jednou z nejvýraznějších postav české cyklistiky posledních let a nejúspěšnějším českým MTB jezdce. Aktivní závodní kariéru ukončil před necelými dvěma roky, stále ale u tohoto sportovního odvětví zůstává. Pětatřicetiletý cyklista dnes vede vlastní závodní tým, má spinningové centrum a cykloprodejnu v Olomouci. S příchodem léta jsme si s ním povídali o neodeznívající oblibě cyklistiky, o závodění, rekreačním ježdění a kolech jako součásti zdravého životního stylu.

Co ti dělá v poslední době z tvých současných pracovních aktivit největší radost – spinning centrum, obchod nebo závodní tým?

Největší radost mám momentálně z toho, že se nám podařilo sehnat silné sponzory pro další závodní sezónu. Loni získal náš jezdec Jiří Novák titul mistra republiky v bikemaratonu, což je výborný výsledek. Po třech letech jsme se ale rozloučili s hlavním sponzorem a nebylo jasné, co bude dál. Na začátku tohoto roku jsme dostali nabídku od firmy S.L.C. Sports s.r.o., která se stala novým

generálním partnerem týmu. Společnost zastupuje řadu kvalitních sportovních značek a prostřednictvím našeho týmu chce propagovat značku ODLO. Dalším naším hlavním partnerem je výrobce kol značky Specialized. Do čtvrté sezóny tedy vstupujeme pod názvem ODLO SPECIALIZED TEAM.

Kolik jezdců tým tvoří a jaké jsou vaše cíle v nadcházející sezóně?

Máme dva profesionální jezdce. Jedním z nich je právě Jirka Novák, který je velmi talentovaný a loni to dokázal ziskem titulu mistra ČR. Další naší oporou je ostřílený Pavel Boudný, několikanásobný mistr republiky v cross country. Součástí týmu jsou také dva jezdci do třicetadvaceti let – Dominik Buksa a nováček Matěj Brož, kteří se zatím učí od těch starších. Věřím, že letos zúročíme zkušenosti a kvalitní přípravu. Pro každého závodníka je v sezóně důležité, jestli přes zimu mohl trénovat na kole někde venku v teple. Kluci byli díky podpoře dalších sponzorů na soustředění na Kanárských ostrovech a na Malorce. Prioritou je pro nás letos Český pohár v cross country, pojedeme ale například i maratony a další závody, které jsou zase zajímavější pro sponzory. Účastní se jich totiž vedle profí jezdců i spousta lidí v amatérských kategoriích, a mají tak možnost srovnat své výkony s profesionálními závodníky.

Jak si vlastně stojí cyklistika v oblibě mezi dalšími sporty? Můžeš to určitě vyzkoušet i ve své olomoucké prodejně.

Určitě je to pořád velmi oblíbené sportovní odvětví, a to i díky akcím, jako je třeba Kolo



pro život. Letos startuje už desátý ročník tohoto projektu. Je to celosezónní seriál závodů pro vyznavače horských kol a oblíbený je právě proto, že v něm vedle profesionálů startují i malé děti a ryzí amatéři. Každý si tam najde svou kategorii a může se poměřit se špičkou české MTB cyklistiky. Je to akce, do které se může zapojit celá rodina, a taky to tak spousta lidí praktikuje.

V prodejně vidím, že v oblibě jsou od devadesátých let pořád nejvíc horská nebo krosová kola, přičemž podíl je tak půl na půl. Dobré trekkingové kolo jde pořídit v rozmezí od dvanácti do osmnácti tisíc korun, u horských je rozptyl od patnácti až třeba do sto sedmdesáti tisíc. Stává se, že přijde nějaký cyklistický blázen a koupí si za hotové kolo takřka v hodnotě osobního auta. Čím dál častěji se setkáváme s tím, že i amatérští jezdci chtějí vypadat jako profesionální závodníci a podle toho si pořizují vybavení.

Před dvaceti lety bylo pro rekreační cyklisty hitem silniční kolo s galuskami. Dnes už se silniční kola nekupují?

Většina dnešních amatérských cyklistů začíná na horských kolech, a teprve až je ježdění chytne, musí se v odborných časopisech zákonitě dočíst, že je silnice královská disciplína. Od ní se odvozují další cyklistické

disciplíny. Na silnici se taky člověk proti horským kolům nezašpiní a patří k ní i krásné dresy, které se dají spolu s kolem nádherně barevně vyladit. Má to svoje kouzlo. Navíc silnice je nejlepším tréninkem i pro bikové jezdce. Pořádat silniční závody je ale složitější. Uzavřít trasu na silnici je mnohem těžší, než uspořádat závod v lese. Proto je více příležitostí závodit na horských kolech.

I rekreační cyklisté dnes utratí tisíce korun za kolo. Kupují si i ochranné doplňky?

Hodně pomohly zdravotní pojišťovny, které lidem přispěly na cyklistické přilby. To je dnes absolutní nezbytnost. Kvalitní přilbu lze koupit už od pěti set korun. Lidem v prodejně ukazují starou silniční přilbu z polstrovaných kožených pásků, se kterou kdysi jezdil Miroslav Vašíček ze Šternberka, bývalý mistr republiky v silniční cyklistice. Jeho kariéru ukončil pád a zranění hlavy, které by se mu pravděpodobně s dnešními přilbami nestalo.

Hodně lidí dnes pro zlepšení nebo udržení kondice volí právě kolo nebo spinning. Dá se podle tebe tímto způsobem zhubnout lépe než třeba klasickým běháním?

Každý pohyb je prospěšný, ale je pravda, že kolo, ať už klasické nebo spinningové, má oproti běhu nesporné výhody. Tou zásadní je, že jízda tolik nezatěžuje klouby a má i velmi pozitivní vliv na oběhový systém. Pro hubnutí je nutné zvolit správnou zátěž. Každý člověk by měl alespoň jednou za život absolvovat zátěžový test u svého lékaře. S nastavením zátěže a efektivitou pohybu pro správné spalování tuků radíme lidem i v našem spinningovém centru. Pokud pohybu věnují hodinu alespoň dvakrát týdně, už za čtrnáct dní musí být změna znát.

Vraťme se teď k závodění. S aktivní kariérou jsi skončil v září 2007. Nechtěl jsi někdy své rozhodnutí změnit?

S tím jsem opravdu problém neměl. Dělal jsem dobré výsledky a závodní kariéru jsem si užil. Už když jsem byl na vrcholu, mohl jsem sledovat o dva tři roky starší kolegy, jak se rozhodují skončit, a co se s nimi děje. Připravil jsem se na to, otevřel si obchod, vybudoval vlastní závodní tým, za který jsem pak dva roky jezdil. Jsem rád, že jsem mohl jet na dvě olympiády a že jsem byl mistrem republiky ve všech čtyřech disciplínách MTB, což se možná už nikomu nepodaří.

U sportu jsem zůstal. Hraji pravidelně tenis, což jsem dělal v rámci zimní přípravy už dřív, s partou kamarádů taky chodím hrát hokej. Jezdím na lyže, dřív jsem pro trénink volil běžky, dnes už preferuji sjezdovky. Občas si zajedu třeba i nějaký cyklistický MTB maraton se sponzorem, ale ročně už to není na kole ani pět tisíc kilometrů. Během kariéry jsem běžně najel za rok pětadvacet i třicet tisíc.

Máš dvě dcery, vedeš je ke sportu?

Mladší Natali jsou čtyři roky, takže teď pomalu začíná. Přes zimu jsme zkoušeli bruslit a lyžovat. Starší Dominika začala s atletikou, což je všestranný sport, bezpečný a navíc ji opravdu bavil. Teď je jí čtrnáct a sportovní aktivity trochu utlumila. Rekreačně si ale už tróufne jet MTB maraton, naučila se prohrávat a taky, že závod se nevzdává. Zkouší snowboarding a squash. Když vidím její vstevníky s cigaretou a otráveným obličejem, říkám si, že vůbec nemusí být vrcholovým sportovcem. Stačí, když ji sport baví, to je nejdůležitější.



Okem odborníka

Cyklistika je v našich zeměpisných šířkách velmi populárním sportem, o čemž se na traumatologii přesvědčujeme téměř každý den. V našich ordinacích se setkáváme spíše s rekreačními cyklisty, protože závodníci jsou zpravidla lépe připravení a soustředění. Úrazy, které ošetřujeme, se dají rozdělit na několik skupin. K první patří mladí, dobře materiálně vybavení cyklisté, kteří přecení své síly a havarují proto, že jedou nad svoje možnosti. Druhou skupinou jsou rekreační cyklisté s různým stupněm ochrany (přilba, rukavice, brýle apod.), kteří se na výletě staví na pivo a havarují pak

z nepozornosti pod vlivem alkoholu. Do třetí kategorie spadají opilci nejrůznějšího věku, kteří kolo mají jako levný dopravní prostředek a jsou sražení neosvětlení, bez ochranných pomůcek někde na krajnici u hospody. Poslední skupinou jsou pak staří lidé, pro které je pohyb na kole snazší než chůze, a spadnou z nejrůznějších, často i velmi kuriózních důvodů. Z hlediska traumatologa je velmi důležité chránit především hlavu. Přilba je nezbytná, protože nitrolební poranění jsou velmi závažná a poranění všech ostatních částí těla jsou více či méně řešitelná. Nahradit nervové buňky nikdo nedokáže.

MUDr. Radim Vinter, zástupce primáře Traumatologického oddělení FNOL

Radim Kořínek

Narodil se 1. prosince 1973 v Olomouci. S cyklistikou začínal v deseti letech, nejprve silniční, později na horských kolech, na kterých dosáhl největších úspěchů. Titul Mistra ČR získal dvakrát ve sjezdu (1993, 1994), jednou v cross country (1998) a ve štafetách (2000) a jednou v maratonu (2003). V roce 2000 byl členem české výpravy na olympiádě v Sydney, v roce 2004 závodil také na Olympijských hrách v Athénách. Za svůj největší úspěch považuje 14. místo na Mistrovství Evropy v Zurichu (2002) a dvě patnácté příčky v závodech světového poháru z let 1998 a 2000. Aktivní závodní kariéru ukončil v září roku 2007. V současné době vede vlastní závodní tým ODLO SPECIALIZED TEAM, cykloprodejnou a spinningové centrum v Olomouci. Je ženatý a má dvě dcery.

Do solária chodte vždy s brýlemi

Iva Adámková z Ostravy si chtěla užít svůj den. Po spinningu ji čekala masáž. Tentokrát se ale rozhodla pro malou změnu a šla na deset minut do solária, aby se trochu prohrála. Druhý den ráno ji začalo řezat v oku, ale myslela si, že ho má jen podrážděné. Večer už jí slzy tekly proudem a cítila silnou bolest, která se pak v noci stupňovala. Lékařskou pomoc vyhledala hned ráno. Nález ji překvapil – měla porušenou rohovku, přestože věděla jistě, že si oko nikde nemohla poranit. „Vůbec mě nenapadlo, že potíže mohou souviset s návštěvou solárka. Jedinou možnou příčinou poranění ale byla skutečnost, že jsem si při opalování nechránila oči speciálními brýlemi. Přitom jsem je měla po celou dobu zavřené,“ vzpomíná Iva Adámková z Ostravy.

Následky má dodnes

Dva dny trpěla neskutecnými bolestmi, nemohla dělat vůbec nic. Oko musela mít zakryté, pravidelně do něho aplikovala antibiotikovou mast a kapky. Po týdně jí už bylo lépe, ale následky si nese dodnes. „Oko je citlivější, vadí mi velký mráz nebo sucho, silný vítr i ostré světlo. Kupuji si umělé slzy, používám sluneční brýle s UV faktorem, kupuji ty nejjemnější odličovače. Strachu už jsem se nezbavila,“ dodává Iva.

Podle primářky Oční kliniky Fakultní nemocnice Olomouc MUDr. Kláry Marešové, Ph.D. jde o celkem výjimečný případ, který může být ale pro všechny, kteří chytají bronz v soláriu, varováním. „Každý jsme jiný. Na oku máme rozdílně silnou vrstvu povrchových buněk, a proto reagujeme in-



dividuálně. I když jsou oči zavřené, víčka nejsou schopná uchránit oko před škodlivým UV světlem, které může způsobit dočasné i permanentní poškození zraku. Do solária si proto vždycky nasadte speciální brýle, které mají stoprocentní účinnost ochrany,“ radí primářka.

Poraněná rohovka hodně bolí

Poranění rohovky není vidět pouhým okem, ale mikroskop odhalí patrné drobné oděrky. „Rohovka je jednou z nejlépe nervově zásobených částí v organismu, a proto její poranění doprovází velmi silné bolesti. Oko bývá červené a dostávají se křeče ve víčkách. Typické je, že se první

příznaky projeví s odstupem šesti až osmi hodin. Nejčastěji se léčí kapkami a epitelizačními mastmi. Pro srovnání, podobně jako UV světlo může poranit rohovku ostré světlo při svařování,“ říká MUDr. Marešová.

Mobilní telefon do solária nepatří

Lékařka vzpomíná na jednoho pacienta, kterému zazvonil v soláriu mobil. Podíval se, kdo volá, a druhý den toho už litoval. Viděl rozmazaně obličej a text při čtení a lékaři mu diagnostikovali otok místa nejostřejšího vidění – žluté skvrny sítnice. „Trvalo dlouho, než se z toho vyléčil,“ uzavírá primářka.

O citlivé oči musíme více pečovat

Ordinace očních specialistů zaznamenávají poměrně vysoký počet lidí, kteří si stěžují na zvýšenou citlivost očí. Někdo má pocit suchých očí, jiný si stěžuje na slzení a pálení, zarudnutí nebo nepříjemný tlak. „Současná doba klade velké nároky na oči. Práce u počítače, umělé osvětlení, dlouhé hodiny za volantem, klimatizované prostory – to je jen část negativních vlivů, které způsobují uvedené potíže,“ shodují se lékaři.

Co dvě hodiny očím ulevte

Důvodů, proč nám nedělá práce u počítače dobře, je hned několik. „Z monitoru vyzařuje velké osvětlení a díváme se na něj zblízka. Očím neprospívá, když jsou dlouho v napětí na stále stejnou vzdálenost. Drobné svaly se unaví, a pokud jim není dopřán krátký odpočinek, můžeme pocítit bolest. Po dvou hodinách bychom se měli nejméně na čtvrt hodiny dívat do dálky nebo oči zavřít. Svaly úplně povolí a oko si uleví,“ vysvětluje MUDr. Klára Marešová, Ph.D., primářka Oční kliniky Fakultní nemocnice Olomouc.

Při práci u počítače máme tendenci méně mrkat

Je prokázáno, že dlouhodobé soustředění vede k poklesu frekvence mrkání. „Když méně mrkáme, mají oči sklon k vysychání a mohou se v nich začít tvořit defekty. Při práci u počítače proto používejte umělé slzy. Výběr je poměrně pestrý, stačí vyzkoušet, které nejlépe sedí. Umělé slzy existují i ve formě spreje, který je také velmi účinný a uvítají ho především ženy, které se líčí,“ radí primářka.

Zvýšená citlivost na ostré slunce

Černé brýle na očích po celý rok nejsou výsadou jenom populárních osobností, které si za tmavými obroučkami vytváří kousek soukromí. Stále více lidí cítí intenzivní potřebu chránit si oči před slunečními paprsky. „Faktem je, že ozónová vrstva je tenčí a sluneční paprsky vnímáme intenzivněji. Pro citlivé oči jsou nepříjemné i silné kontrasty. Když se slunce odráží od žluté nebo bílé barvy. Nejnepříjemnější jsou velké sněhové plochy zalité sluncem. Pokud si nechráníme oči, může nám dlouhodobý účinek slunce poškodit zrak. Na druhou stranu přílišné používání slunečních brýlí i v období méně slunných dnů může oči zbytečně přecitlivět,“ upozorňuje MUDr. Marešová.

Primář onkologie a taneční mistr

Nablýskané lakýrky začal nosit o mnoho let dříve, než vůbec poprvé oblékl bílý lékařský plášť. V době, kdy slavil první úspěchy na tanečním parketu, nevěděl ještě takřka nic o diagnostice a léčbě těch nejzávažnějších nemocí, které bohužel stále pro řadu lidí znamenají konec všech nadějí. Řeč je o MUDr. Vlastislavu Šrámkovi, primáři Onkologické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc, zkušeném radioterapeutovi a také skvělém tanečníkovi, který kdysi soutěžil i v nejvyšší národní třídě.

Pochází z Třemešné ve Slezsku a tančit začal na gymnáziu v Krnově před čtyřiceti lety, kdy chodil jako většina studentů do klasických tanečních. „Chytlo mě to, protože mi to docela šlo, a navíc jsem vždycky měl a stále mám rád hudbu. No a samozřejmě kolem tance se také točila hezká děvčata. To vše u mě v začátcích hrálo roli,“ říká s úsměvem MUDr. Šrámek. Nakonec právě v tanečním kroužku, do kterého se přihlásil, poznal i svou pozdější manželku. „Když jsem pak chtěl jít do Olomouce na lékařskou fakultu, šla se mnou a při studiu tady začala vést taneční kurzy. Nejprve pro střední školy a pak i pro dospělé. Tehdy se tančilo třeba i v Zenitu, v Kulturním domě v ulici I. P. Pavlova a samozřejmě také v Sidii. Při parku kultury jsme pak spolu v polovině sedmdesátých let založili taneční klub pro všechny, kteří chtěli po základních tanečních pokračovat dál,“ popisuje.

S manželkou tančil nejen v kurzech a na plesech, ale samozřejmě také v soutěžích po celém tehdejší Československu. Největšího úspěchu dosáhli v latinsko-amerických tancích. „Na soutěžích jsme se v té době probíjovali do finále nebo jsme končili nejhůře do třetího místa, což nám otevřelo dveře do taneční třídy A. Je to taková druhá liga, výš už je jen mezinárodní třída,“ vysvětluje MUDr. Šrámek. Hrdý je ale především na úspěchy tanečního klubu, kde pak už působil hlavně v roli trenéra.

Jeho svěřencům, ať už dospělým nebo dětem, se dařilo zejména v 90. letech. „Hodně jsme se věnovali choreografiím a byli jsme opravdu jedním z nejúspěšnějších českých klubů. V letech 1993 až 2001 jsme získali devět titulů mistrů republiky v řadě. V roce 1997 byl náš kolektiv ve formacích standardních tanců čtvrtý na mistrovství světa v Berlíně,“ vypočítává taneční mistr.

Nadšením pro tanec nakazili Šrámkovi i své děti - dceru Markétu i syna Adama. Oba už byli členy klubu v době jeho největších úspěchů. „Dnes už se soutěžnímu tanci nevěnujím, ale dařilo se jim. Dcera se dokonce v polovině devadesátých let stala juniorskou vicemistryní republiky,“ říká MUDr. Šrámek. Zajímavý je i fakt, že jejím tanečním partnerem byl tehdy Jan Halíř, předloňský účastník druhé řady televizní soutěžní show StarDance, který mimochodem pracuje ve FNOL jako radiologický asistent. „Právě tento druh pořadu velmi podpořil zájem lidí o taneční kurzy. V současné době je moderní umět tančit, tanec se stává nezbytností pro člověka, který se chce chodit bavit do společnosti. Vidíme to v kurzech, které pravidelně na jaře a na podzim s manželkou vedeme nejen v Olomouci a Prostějově, ale už i třeba

v menších obcích, jako je Mariánské údolí nebo Třebčín,“ konstatuje.

Čtyři roky je MUDr. Šrámek primářem onkologické kliniky, na které ale v oboru radioterapie (léčba zhoubných nádorů pomocí ozařování) působí přes třicet let. „Jsem rád, že jsem si tento obor zvolil. Byl zajímavý před třiceti lety a je zajímavý i dnes. Neustále se rozvíjejí nové možnosti léčby. Pacientům, kterým jsme před třiceti lety neuměli pomoci, dnes už zvládneme



výrazně prodloužit délku života,“ říká primář. Za tanec, i když mu na něj už nezbývá tolik času jako dříve, je ale stále vděčný. „Je to úžasná relaxace, přestože je to fyzicky velmi náročné. Ale ten psychický odpočinek od starostí, které mám a vidím kolem sebe na klinice, je k nezaplacení,“ dodává MUDr. Šrámek.

Pár let po infarktu si dovesloval pro zlatou medaili

Přes třicet let vychovával Jiří Holčík mladé veslařské naděje v Olomouci. V roce 1999 byl dokonce na Olomoucku vyhlášen nejlepším trenérem roku. Každou sezónu jeho svěřenci vozili medaile a mistrovské tituly. Dal veslařské základy řadě pozdějších juniorských reprezentantů ČR, někteří z nich získali i tituly mistrů světa. Častý stres při závodech, kam své svěřence doprovázel, se ale podepsal na jeho zdraví. Před šesti lety se léčil s akutním onemocněním srdce ve Fakultní nemocnici Olomouc. K veslování se však vrátil, i když s trénováním předloni definitivně skončil. Sám denně cvičil na trenažéru a brzy se dostal do dobré fyzické kondice. Tak dobré, že se loni přes námitky lékařů zúčastnil mistrovství republiky ve veteránské kategorii. Jeho čtyřka bez kormidelníka vyhrála a stal se tak ve svých osmašedesáti letech mistrem republiky.



Sport provází Jiřího Holčíka celý život. „Začínal jsem lehkou atletikou, jako asi většina kluků jsem pak prošel i fotbalovým obdobím, ale nakonec jsem zůstal u veslování. Nejprve jako závodník a od poloviny sedmdesátých let v pozici trenéra mládeže,“ říká olomoucký rodák. Pomáhal budovat dnešní loďnici veslařského klubu na Envelopě. Se staršími žáky, které trénoval od svých pětácti, vozil každý rok medaile. „Dnes si zpětně uvědomuju, že to byl obrovský a neustálý stres, hlavně pak při samotných závodech. Nejprve se přihlásila cukrovka, kterou jsem částečně zdědil, a pak srdce. Přišlo to jako blesk z čistého nebe,“ vzpomíná Jiří Holčík. Stalo se to v červnu 2003. Seděl doma v obýváku a najednou se mu udělalo zle. „Cítil jsem tlak za hrudní kostí, potil jsem se. Prostě klasické příznaky infarktu. Manželka zavolala záchranku a už mě vezli,“ popisuje srdeční příhodu.

Pomohla mu dobrá fyzická kondice

Lékaři ve Fakultní nemocnici Olomouc mu opravdu diagnostikovali srdeční infarkt.

„Šlo o klasický obraz akutního infarktu myokardu, koronarografické vyšetření srdečních cév potvrdilo uzávěr levé věnčité tepny,“ konstatuje lékařka I. interní kliniky FNOL doc. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D., MBA. Olomoučtí specialisté Jiřímu Holčíkovi ihned provedli takzvanou balonkovou angioplastiku a zavedli mu do zúžené cévy stent, tedy kovový implantát zajišťující dostatečný průtok krve. „Další průběh hospitalizace pana Holčíka byl bez komplikací. Absolvoval běžnou rehabilitaci, upravili jsme mu lékovou terapii. Při kontrolním zátěžovém vyšetření se ukázala jeho velmi dobrá fyzická kondice. Jeho výhodou byla bezesporu pravidelná fyzická zátěž ve veslařském klubu,“ dodává lékařka.

Přes námitky lékaře mistrovský závod jel

Po návratu z nemocnice přemýšlel Jiří Holčík, co dál. „Veslařský klub jsem opouštět nechtěl. Když mě z nemocnice propouštěli, doporučili mi, abych si našel nějakou pohybovou aktivitu a dělal ji alespoň třikrát týdně. Řekl jsem si, co nového bych měl vymýšlet. Začal jsem

trénovat sám sebe na veslařském trenažéru. Cítil jsem se dobře a zátěž jsem si postupně i přidával,“ líčí sportovec. Jednou za ním přišli jeho kolegové z oddílu, kteří také dříve závodili, a zvali ho na veteránský závod mistrovství republiky. „Potřebovali mě do čtyřky bez kormidelníka. Musel jsem ale získat razítko od lékaře, abych mohl na start. Paní docentka Sovová se bála o mé srdce a odmítla to. Nakonec jsem ale potřebné potvrzení získal od obvodního lékaře a mohl jsem jet,“ říká Jiří Holčík. Závod se konal loni v červenci jako součást Mistrovství ČR v Račicích. Společně s kolegy Řoutilem, Vyrubalem a Drábkem si Jiří Holčík dojel pro zlatou medaili. „Jsem moc rád, že se nám to povedlo. Hřeje mě, že jsem to zvládl. Cvičím samozřejmě dál, udržuju se v kondici. Rád bych letos v září vyrazil na mistrovství světa veteránů do Vídně,“ plánuje veslař.

Rodina ho podpořila

Sám přiznává, že bez podpory rodiny by se tak brzy zpět do formy nedostal. „Měl nadváhu a po operaci musel změnit životosprávu. Dcera je zdravotní sestrou,

a tak nám poradila s úpravou jídelníčku. Jídlo jsme vážili na deka a během dvou až tří let shodil Jiří asi dvacet kilo. O jeho srdce jsem při tréninku ani při závodě strach neměla. Fandila jsem mu," usmívá se manželka veslaře Zdeňka Holčíkové.

Pohyb po infarktu je nutný, ale bez stresu

A co na návrat mezi mistry republiky po prodělaném infarktu říká lékařka? „Když mě pan Holčík žádal o potvrze-

ní, že může startovat v závodě veteránů, nedoporučila jsem mu to. Pár let po onemocnění srdce je to bezesporu nadměrná a stresující aktivita. Za půl roku ale na kontrolu přinesl zlatou medaili z mistrovství. Co jsem na to mohla jako lékař říct, snad mu jen pográtulovat," usmívá se doc. Sovová. Jak dodává, pravidelná pohybová aktivita u pacientů po infarktu myokardu vede k jasněmu zlepšení jejich prognózy. „Ovšem pokračovat v závodní dráze, kde k fyzické zátěži přistupuje i nebezpečný stres, se po akutním srdečním infarktu nedoporučuje. Je však vidět, že při silné vůli

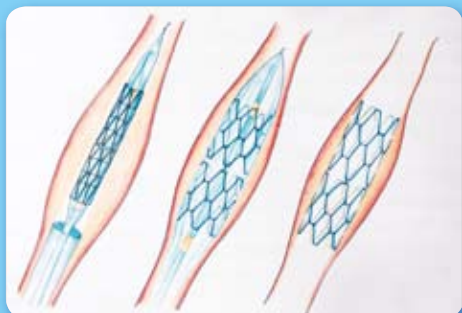
a dobré konstelaci je možné podstoupit i velmi namáhavý závod. Neměl by to ale určitě být návod pro ostatní," dodává kardioložka.



Co je balonková angioplastika a koronární stent?



Stent má opravdu milimetrové rozměry.



Balonkový katetr se stentem postupně při zavedení, nafouknutí a odstranění balonku.

Balonková angioplastika je metoda určená k léčbě ischemické choroby srdeční. Ta vzniká sníženým přítokem krve k srdeční svalovině v důsledku zúžení věnčitých (koronárních) tepen. Nejčastější příčinou je aterosklerotický proces v tepnách, kdy se cévy zužují cholesterolovými pláty podobně jako vodovodní potrubí vodním kamenem. Při balonkové angioplastice se takto zúžená věnčitá tepna roztahuje malým balonkem umístěným na konci speciální cévky neboli katetru. Ten je pacientovi zaveden do tepny v třísele a odtud proniká cévním systémem až k srdci a jeho tepnám. V postiženém úseku věnčité tepny se balonek na konci katetru roztáhne a výsledkem je zprůchodnění cévy. Poprvé byla tato metoda zavedena do léčby ischemické choroby srdeční

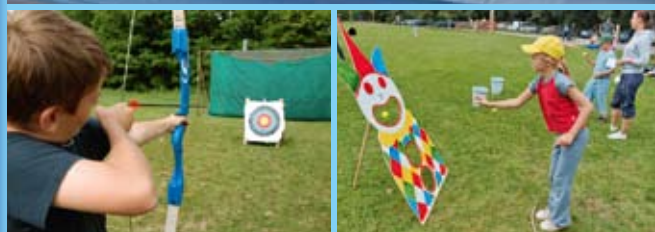
v roce 1977 ve Švýcarsku. Odtud se záhy rozšířila do celého světa včetně tehdejšího Československa. Vedle postupů farmakologických a chirurgických má své pevné místo a stále se dynamicky rozvíjí. Používá se nejen k léčbě tzv. nestabilní anginy pectoris, ale jako takzvaná přímá angioplastika právě i k záchraně života pacientů při akutním infarktu myokardu. Výrazně lepších výsledků začala metoda dosahovat v době, kdy byla doplněna implantací stentů, tedy kovových pružinek, které jako vnitřní výztuž udržují tepnu průchodnou. Dnes je angioplastika užívána častěji než léčba chirurgickou cestou. Fakultní nemocnice Olomouc je jediným zdravotnickým zařízením v Olomouckém kraji, kde se tato metoda používá. Ročně tu lékaři provedou asi 1 100 angioplastik.

Výtěžek z plesu putoval na onkologii

K závěru plesové sezóny v hanácké metropoli patřil letos také jubilejní X. Reprezentační ples Fakultní nemocnice Olomouc a známé úsloví o nejlepším nakonec se opravdu naplnilo. Hvězdou nemocničního plesu byl Ondřej Havelka & Melody Makers, přičemž oblíbený zpěvák a herec hosty plesu provázel i jako moderátor. Večer byl plný zajímavých momentů, k nimž patřilo vystoupení dvojice extravagantních houslístek Femme Fatale, taneční vystoupení účastníka druhé řady soutěže Star Dance Jana Halíře s Lucií Sedlákovou, orientální tance v podání olomouckého studia Aysun nebo hudba skupiny Schelinger Revival a také cimbálové muziky Zemané.

Výtěžek ze vstupného ve výši 50 000 korun předal ředitel Fakultní nemocnice Olomouc MUDr. Radomír Maráček do rukou primáře Onkologické kliniky FNOL MUDr. Vlastislava Šrámka. Finanční částka byla použita na zpříjemnění prostředí pro pacienty hospitalizované na olomoucké klinice onkologie.

Díky za pomoc při organizaci plesu patří samozřejmě i jeho sponzorům, bez jejichž podpory by se akce nemohla uskutečnit. Generálním partnerem letošního plesu se stala firma B. Braun Medical, mezi dalšími významnými partnery byly společnosti GlaxoSmithKline, Medinet s. r. o., Česká spořitelna, a. s., Jakub Drábek, OHL ŽS, a. s., Chironax Extral, spol. s r. o., Mediform, spol. s r. o. a S.A.B. Impex, s.r.o. Děkujeme i všem ostatním sponzorům.



Den dětí FN Olomouc měl 200 malých účastníků

Fakultní nemocnice Olomouc letos poprvé uspořádala Dětský den pro děti svých zaměstnanců, který proběhl v neděli 7. června 2009 v areálu Lovecké chaty v Horce nad Moravou. K dispozici byla po celý den řada atrakcí a soutěží. Děti se mohly svést na koních, zhlédnout ukázky výcviku psů, westernové ježdění, zaskákat si na trampolíně, vyzkoušet si svou odvahu a dovednosti v lanovém centru či na opičí dráze, zahrát si minigolf nebo si chytit a nechat upéct pstruha. Účastníci akce soutěžili ve skocích v pytlích, střefovali se míčkem do házečího panáka nebo do košů, soutěžili v namotávání bonbónů na šňůrce. Zároveň také malovali obrázky, k vidění byly ukázky první pomoci a hlad zahnal buřty, které si sami opékali na ohni. Pobavit se samozřejmě mohli i dospělí. Během dne se v areálu v Horce vystřídalo na 200 dětí a každé z nich si domů odneslo sladkou odměnu. Za podporu děkujeme sponzorům ZD Vícov a Terno Olomouc.



Velký Kosíř je opředený legendami

Vrovinaté krajině Hané v oblasti mezi Olomoucí a Prostějovem je Velký Kosíř dobře patrnou dominantou. S nadsázkou se mu říká „hanácké Mont Blank“, protože je nejvyšším vrcholem uprostřed úrodných hanáckých lánů. Ve skutečnosti je takřka jedenáctkrát menší než opravdový Mont Blanc – nejvyšší hora Evropy. Výškou 442 metrů se řadí spíše mezi kopcovité útvary. Lidé se o Kosíř zajímali už od pravěku, vzniklo o něm také několik pověstí. V roce 2000 byl kopec a jeho okolí vyhlášen přírodním parkem a právě díky krásám tamní přírody je vyhledávaným cílem pěších turistů i cyklistů.

Jedna z mladších pověstí o Kosíři tvrdí, že je vlastně vyhaslou sopkou. Geologické nálezy to ovšem vyvracejí. Kopec je tvořen usazenou horninou, vznikl na dně prvohorního moře z úlomků starších hornin naplavených pravěkými řekami. Svědčí o tom také mnoho zkamenělin mořských živočichů starých téměř 400 milionů let, které byly nalezeny na jihovýchodních svazích kopce.

Na Kosíři jsou doloženy stopy člověka už od doby kamenné. Prvními obyvateli tohoto území byli paleolitictí lovci a sběrači, později se zde vystřídali příslušníci dalších kultur od neolitické přes eneolitickou, dobu bronzovou i železnou. Dodnes jsou zde patrné zbytky valu výšinného hradiska a také mohylových pohřebišť z doby před necelými šesti tisíci lety. Asi nejslavnějším nálezem z historie Kosíře je ale soška takzvané Kosířské Venuše objevená na počátku 70. let minulého století na poli U Tří dubů, která se přisuzuje známé kultuře s moravskou malovanou keramikou. V 15. až 18. století byly na jižních svazích kopce rozsáhlé vinice. Ve vesnicích pod Kosířem vystavěla drobná šlechta několik tvrzí. Z nich se zachovala pozoruhodná Černá věž v Drahanovicích, pozůstatek původní gotické tvrze. Jedním z nejpůsobivějších výchozích míst na Kosíř jsou Čechy pod Kosířem s původně barokním zámkem přestavěným v pozdně empírovém stylu. Výjimečný je tamní zámecký krajinářský park.

Z Čech vede na vrchol Kosíře nejkratší výstupová trasa. Je součástí okružní žlutě značené cesty zvané Mánesova nebo také Hraběcí. Je také součástí naučné stezky, která je dlouhá 10 kilometrů a je určená

pro pěší i pro cyklisty. Na devatenácti zastaveních seznamuje s biologickými, geologickými, ekologickými a archeologickými zajímavostmi přírodního parku Velký Kosíř rozkládajícího se na ploše 19,6 km². Tras, které může pěší turista i cyklista zvolit, je několik, turistické značky vedou ovšem jen ze čtyř míst – žlutá z Čech pod Kosířem a Slatinic, zelená pak z Čelechovic na Hané a od Lhoty pod Kosířem. Cesta od Čelechovic je optimální pro pěší i cyk-



listy. Zpočátku je kamenitá, ale zvládnutelná i na trekovém kole. Od železniční zastávky v Čelechovicích na vrchol Kosíře je trasa dlouhá 5 km. Tato cesta je asi nejvíce využívána, patří totiž mezi nejschůdnější i nejsjízdňější a navíc je součástí naučné stezky. Cesta z Čech pod Kosířem začíná přímo u jednoho ze vchodů do zámeckého parku. Měří pouhé dva kilometry, ale vede také převážně do prudkého kopce.

Pro cyklisty je hůře použitelná, a to i pro sjezd, protože je úzká, nerovná, s málo přehlednými zatáčkami. Spoustu zatáček, ale mírnější stoupání nabízí trasa ze Slatinic – lázní, kde se léčí pohybové ústrojí. Je dlouhá 4,5 km a začíná cestou přes Malý Kosíř u lázeňského domu Balnea. Čtvrtá cesta vede od Lhoty pod Kosířem okolo druhého nejvyššího kosířského vrcholu Sýkorníku (413 m.n.m.). Na Kosíři se nachází ještě několik značených cyklotras (ze Slatinek a od Lhoty pod Kosířem).

Vrchol má charakter zalesněné náhorní plošiny. Výhledu do okolní krajiny brání vysoké stromy. Ve 20. a 30. letech minulého století stávala na kopci dřevěná rozhledna, která byla pro špatný technický stav odstraněna. Dnes jsou na vrcholu lavičky s ohništěm a přístřeškem pro odpočinek. O obnovení rozhledny se v obcích mikroregionu Kosířsko mluví stále častěji a v poslední době vznikl už i konkrétní návrh kamenné, pětatřicet metrů vysoké stavby.

„Zlaté Kosíř“ je opředený legendami a pověstmi, v nichž se objevují bájní druidové, posvátné háje, černá paní jezdoucí na koni noční tmou, skřítky střežící zlato v podzemí. O vzniku Kosíře se vypráví, že k němu došlo v době slavného boje krále Ječmínka s rarachy. Jeho pomocníci tehdy strouhali kosířem (nástrojem na řezání slámy) čerta do paty, až po nich vztekle mrštil mohutnou skálou ve tvaru kosíře. Ať už legendy vyprávějí o Velkém Kosíři cokoliv, každý, kdo se rozhodne toto pozoruhodné místo navštívit, určitě nebude námahy při výstupu litovat. Je to především krásný kus přírody ideální pro výlet v kteroukoliv roční dobu.

Vážně zranění pacienti v péči našich specialistů

Fakultní nemocnice Olomouc patří do sítě traumatologických center, která zajišťují akutní specializovanou péči o pacienty s těžkými úrazy. Od počátku letošního roku se tato síť zúžila z původních čtrnácti na deset center pro celou Českou republiku. Olomoucká nemocnice tak pečuje o vážně zraněné nejen z tohoto regionu, ale i z velké části Zlínského kraje. Páteří celého traumatologického centra je Traumatologické oddělení a Oddělení urgentního příjmu FNOL, kam směřují všichni těžce poranění pacienti. Za nimi pak také podle typu zranění přicházejí odborníci z dalších klinik. Součástí chirurgického komplexu, kde jsou obě oddělení soustředěna, je heliport na střeše osmipatrové budovy. V průměru na něm dvakrát denně přistává vrtulník zdravotnické záchranné služby, který do FNOL dopravuje nejzávažněji poraněné pacienty.

Podle odborníků se poranění dělí na dvě hlavní skupiny – závažné, život ohrožující stavy a poranění bez ohrožení základních životních funkcí. „Do první skupiny patří takzvaná polytraumata, tedy těžká poranění nejméně dvou tělesných systémů, z nichž jedno ohrožuje bezprostředně život, a také závažná monotraumata. Takto zranění lidé jsou záchrankou dopraveni na urgentní příjem a odtud po zajištění životních funkcí se dostávají ke komplexnímu vyšetření na radiologii, a pak případně na operační sál. Někdy je v zájmu záchrany života nutné pacienta operovat

urgentně, a až teprve později jej podrobně dovyšetřit,“ popisuje koordinátor Traumatologického centra a primář Traumatologického oddělení FNOL doc. MUDr. Igor Čižmář, Ph.D. V roce 2008 bylo v olomouckém centru přijato 65 pacientů s polytraumatem (ISS větší než 25), tedy lidí se skutečně nejtěžšími poraněními. O rok dříve bylo ve FNOL ošetřeno 54 polytraumat. „Léčba jednoho takového pacienta je velmi náročná a také velmi nákladná. Počítá se v milionech korun,“ říká doc. Čižmář.

Počet pacientů se ztrojnásobil

Pro příjem nejtěžších případů byl ve FNOL v roce 2005 zřízen urgentní příjem. Je to oddělení, kam záchranná služba přivádí pacienty v ohrožení života, ovšem nejen s traumaty. Na urgentním příjmu zdravotníci zajistí základní životní funkce a diagnostiku a spolu s lékaři z dalších medicínských oborů rozhodnou, jaký bude další postup v léčbě. Na mezinárodním poli jsou tato oddělení označována jako emergency. Počet lidí ošetřených na olomouckém urgentním příjmu se od počátku

jeho fungování téměř ztrojnásobil. Jen v loňském roce řešil personál oddělení v průměru 118 případů denně včetně víkendů a svátků. „Největší část tvoří lidé zranění při dopravních nehodách, v poslední době narůstají počty nehod zejména na motocyklech. To je příčina zhruba čtvrtiny všech dopravních úrazů, které v našem traumacentru řešíme,“ říká primář Oddělení urgentního příjmu FNOL MUDr. Petr Hubáček.

Efektivní model

Urgentní medicínu podle jeho slov veřejnost často vnímá pouze jako práci posádek záchranné služby v terénu. „Na tu ale samozřejmě navazuje nemocniční neodkladná péče, kde se teprve definitivně vyřeší pacientovy obtíže při náhlé změně zdravotního stavu. Právě urgentní příjem, kde se péče o život ohrožující stavy centralizuje a kam odborníci z různých klinik přicházejí za pacientem, se ukazuje jako správný a efektivní model,“ podotýká MUDr. Hubáček. V loňském roce ošetřili zdravotníci olomouckého oddělení urgentního příjmu 43 000 pacientů, v roce 2005 to bylo 24 500 pacientů. Na oddělení urgentního příjmu pracuje 11 lékařů a celkem 62 zaměstnanců.



Šest operovaných úrazů denně

Na Traumatologickém oddělení FNOL loni ambulantně ošetřili 35 500 pacientů, na lůžka přijali takřka 2 000 lidí. Lékaři na tomto pracovišti loni provedli 2 100 operací, tedy takřka 6 denně. Na oddělení směřují nejčastěji pacienti se zraněními, která bezprostředně neohrožují jejich život. „Tito lidé jsou při vědomí, mají většinou zlomeniny končetin nebo jiných kostí, a není u nich třeba zajišťovat základní životní funkce. Jsou směřováni do naší akutní ambulance, a pak podle charakteru a závažnosti zranění, hospitalizováni. Naše oddělení má i lůžkovou část včetně jednotky intenzivní péče,“ vysvětluje primář doc. Čížmář. Pracoviště má celkem 60 zaměstnanců, z toho 14 lékařů. Jeho součástí jsou kromě akutní ještě další tři ambulance, kam přicházejí pacienti na kontroly. „Stává se, že jsou tyto ambulance přeplněné pacienty a čekací doby se pak prodlužují. Snažili jsme se situaci řešit objednáváním pacientů na kontroly v odpoledních hodinách, ale většina z nich to nerespektovala. Člověk, který přichází na kontrolu a nechce strávit delší dobu v čekárně, se může s lékařem domluvit na pozdější hodinu. Běžný provoz ambulancí je až do tří hodin odpoledne,“ připomíná doc. Čížmář.

Do odborných ambulancí oddělení urgentního příjmu zase často směřují lidé, kteří si toto pracoviště pletou s lékařskou službou první pomoci (LSPP). „Je to problém, s nímž se potýkáme takřka od počátku našeho fungování. Lidé nechápou, že nesuplujeme pohotovost, protože musíme především zachraňovat ty, kteří jsou opravdu v ohrožení života nebo ve velmi vážném stavu. Setkáváme se ale i s tím, že k nám zamíří s tak zanedbatelnými potížemi, jako je přisáté klíště,“ popisuje primář MUDr. Hubáček. Čekací doby se pak prodlužují i pro ty, kteří přicházejí se skutečným zdravotním problémem. „Vůči těmto pacientům je toto zneužívání naší péče bezohledné. Pouhým pohledem do čekárny přece nelze odlišit, kdo skutečně potřebuje naši urgentní pomoc a kdo jen nestihl jít ke svému obvodnímu lékaři. Přitom nejméně polovinu našich pacientů – tedy až šestnáct set lidí měsíčně – tvoří právě ti, kteří by své potíže měli řešit u obvodního lékaře nebo na skutečné pohotovosti,“ dodává primář.



Traumatologické oddělení uspořádalo loni den otevřených dveří.

Čekání se zkrátí

Situace by se už v blízké době měla zlepšit. FNOL od počátku roku 2009 převzala provoz dětské a zubní pohotovosti a přihlásila se do výběrového řízení kraje i na dospělou LSPP. „Přestože jsme zařízením především pro specializovanou a superspecializovanou lékařskou péči, už několik let tuto službu nedobrovolně suplujeme. Potřebujeme selektovat závažnější případy od méně závažných, které do urgentní péče nespádají. Rozhodli jsme se vyjít vstříc občanům Olomoucka, a pokud vedení Olomouckého kraje vybere nás, měli bychom službu LSPP pro dospělé provozovat ve svém areálu od 1. října 2009,“ vysvětluje ředitel FNOL MUDr. Radomír Maráček.

Dětská LSPP je provozována na Dětské klinice FNOL, zubní LSPP na Klinice ústní, čelistní a obličejové chirurgie. Pohotovost pro dospělé by měla fungovat v nynějších prostorách ambulantní části traumatologie. „Naše ambulance, do nichž přicházejí pacienti na kontroly, by se měly přesunout o patro výš do centrální haly chirurgického komplexu. V nynějších prostorách zůstane jen akutní traumatologická ambulance a vznikne tak centrální příjem akutních pacientů. Oddělit

závažné případy od méně závažných nám pomůže i pohotovost pro dospělé, která by měla sídlit v uvolněných prostorech,“ říká primář doc. Čížmář. Spustí-li se v nemocnici LSPP pro dospělé, slíbilo vedení FNOL, že navíc zajistí non-stop provoz výdejny léků v centrální hale chirurgického komplexu. „Je to služba, která obyvatelům Olomouckého kraje už několik let chybí. Jsme připraveni zvýšit kvalitu poskytování LSPP v Olomouci, ale vše teď závisí na rozhodnutí vedení kraje,“ dodává ředitel nemocnice MUDr. Maráček.



Důležitý je hlavně dostatek pohybu a podpora rodiny

Sdětmi, které mají ve svých patnácti letech tělesnou váhu nad sto kilogramů, se dnes lékaři setkávají poměrně často. Potvrzují to i zkušenosti odborníků z obezitologické ambulance Kliniky rehabilitačního a tělovýchovného lékařství Fakultní nemocnice Olomouc. Právě sem zpravidla přicházejí rodiče nebo prarodiče, kteří se rozhodnou s nadváhou dítěte skoncovat. Jde totiž o jedinou ambulanci tohoto typu v Olomouckém kraji. „Někdy může být obezita důsledkem hormonální poruchy, v naprosté většině případů ale za přebytečnými kilogramy stojí špatné stravovací návyky a nedostatek pohybu,“ říká primář Oddělení tělovýchovného lékařství olomoucké nemocnice MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D.

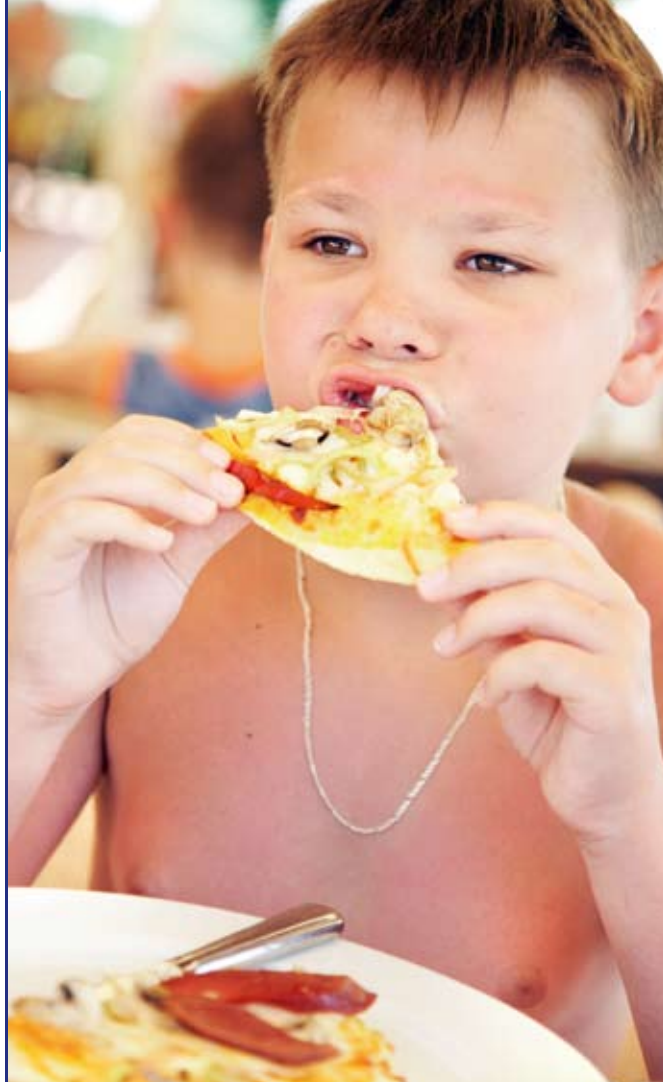


Primář MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D.

V těchto dnech bylo olomoucké pracoviště zařazeno do studie COPAT, která se věnuje právě dětské obezitě. „Realizátorem projektu je Endokrinologický ústav v Praze a jeho cílem je získat ucelenou statistiku o výskytu nadváhy a obezity u české dospívající populace. V rámci

studie by také měla být vytvořena strategie pro prevenci rozvoje obezity a metabolického syndromu, která v Česku zatím chybí,“ vysvětluje primář. Úkolem olomouckého oddělení bude podle jeho slov vytypovat dvě desítky adolescentů ve věku 15–17 let a shromáždit údaje o jejich stravovacích návycích, pohybové aktivitě a zdravotním stavu. Celkově bude epidemiologický výzkum v ČR vycházet z reprezentativního vzorku 1 200 adolescentů.

V Olomouckém kraji má podle statistik problémy s obezitou 13,1 dětí ve věku do 14 let na každých 1 000 obyvatel ve zmíněné věkové kategorii. Data zveřejňovaná Ústavem zdravotnických informací a statistiky dokonce prozrazují, že za posledních deset let se v ČR počet pacientů s obezitou v dětském a dorosteneckém věku zdvojnásobil. „Příčiny nadváhy bývají různé. Na začátku vždycky nejprve musíme provést laboratorní testy, abychom vyloučili například poruchu štítné žlázy nebo genetickou vadu. Měli jsme tu šestnáctiletou slečnu, která vážila 140 kilo a příčinou bylo onemocnění štítné žlázy. Měla už problémy s vysokým tlakem a poškozená játra. Obvodní lékaři mají k dispozici růstové tabulky a měli by rodiče na rizika upozornit. Je velmi důležité, aby se tyto děti dostaly ke specialistům včas,“ konstatuje MUDr. Pastucha. Jak ale dodává, v devadesáti procentech případů jsou důvodem nadváhy špatné stravovací návyky a nedostatek pohybu. „Vždycky na začátku léčby žádáme rodi-



če, aby čtrnáct dnů psali do deníku, co jejich dítě jedlo a jaké mělo pohybové aktivity. Nakonec provedeme zátěžový test na bicyklovém ergometru a poradíme jim s úpravou jídelníčku a vhodnou fyzickou zátěží,“ popisuje primář. Spolupráce s rodinou je podle jeho slov klíčová. „Stává se, že k nám dítě dovedou prarodiče. Samotní rodiče si totiž často nepřipouštějí, že má jejich dítě nadváhu nebo že se špatně stravuje a má málo pohybu. Nežřídko totiž také trpí nadváhou a sami nechtějí své zvyky měnit,“ podotýká MUDr. Pastucha. Zejména dostatek pohybu je podle něj velmi významný. „S dietou je to u dětí složité. Tučná a smažená jídla samozřejmě nejsou vhodnou stravou stejně jako přeslazené nápoje. V různých růstových fázích ale děti potřebují hodně živin. Řešením je spíše nastavit správný pohybový režim,“ upozorňuje primář.

Dětská obezitologická ambulance olomoucké fakultní nemocnice letos na jaře díky příspěvku Statutárního města Olomouce získala nový přístroj Bodystat k měření podkožního tuku u dětí od 6 let věku. V blízké době by také mohla získat statut obezitologického centra právě pro svou jedinečnost v Olomouckém kraji.

Závodníci proběhli areálem

Zpestřením pro pacienty hospitalizované ve Fakultní nemocnici Olomouc byli na začátku letošního června mladí běžci, kteří v hanácké metropoli změřili síly v celostátním finále přeboru základních a středních škol v orientačním běhu. Část běžecké trati totiž vedla přes areál největšího zdravotnického zařízení v kraji. „Loni probíhal v Olomouci podobný závod v orientačním běhu dospělých a my jsme organizátory oslovili, zda by část tratě nemohla vést právě přes areál nemocnice. Tehdy už měli trať rozplánovanou, ale vzpomněli si na nás letos. Jsme rádi, že se to podařilo. Chtěli jsme oživit areál nemocnice a přinést i určité zpestření pro naše pacienty,“ uvedl manažer marketingu FNOL Ing. Jan Bednář. Finále přeboru se účastnilo na 300 běžců z celé republiky.

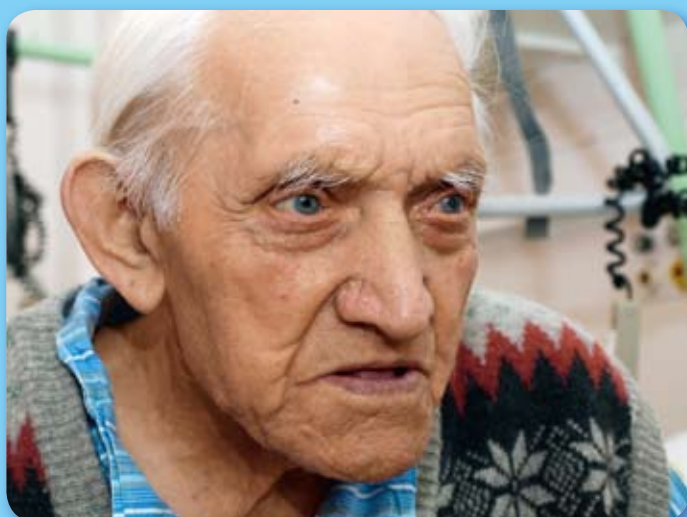


Zlamal vystavuje ve FNOL

Ve druhé polovině června proběhla v budově jídelny FN Olomouc vernisáž výstavy obrazů Petra Zlamala. Malíř, kreslíř, autor realizací v oblasti užitého umění a monumentální tvorby pochází z malířské rodiny. Žije a působí ve Šternberku. Studoval na Akademii výtvarných umění v Praze v Ateliéru monumentální malby u prof. Arnošta Paderlíka. Samostatně vystavuje od roku 1971 (ČR, Itálie, Německo). Kolektivních výstav se zúčastňuje od roku 1977 (ČR, Polsko, Itálie, Německo, Venezuela, USA). Jeho práce je vedle řady domácích i zahraničních soukromých sbírek zastoupena ve sbírkách Muzea umění Olomouc a Ministerstva kultury České republiky. Je členem Unie výtvarných umělců Olomoucka. Výstava v olomoucké fakultní nemocnici potrvá do 24. července 2009.



Nejstarší Čech se z nemocnice vrátil domů



Josef Flandera slavil 21. června svých 107 let zřejmě doma v Habarticích nebo u vnučky v nedalekých Hanušovicích na Šumpersku. Letos na jaře si zlomil ruku a nohu a úraz si léčil na Oddělení geriatricie Fakultní nemocnice Olomouc. Lékaři mu nabízeli další péči v domově důchodců nebo v penzionu pro veterány, o tom ale nechtěl ani slyšet. Patrně nejstarší žijící Čech zažil hodně a paměť mu stále dobře slouží. Se zdravou stravou si hlavu neláme, nejraději má hanušovické pivo, uzené maso a chipsy.

Narodil se ve Volyni, která je dnes součástí severozápadní Ukrajiny. „Měli jsme tam mlýn,“ vzpomíná Josef Flandera. Za druhé světové války musel narukovat do armády. „Nedalo se nic dělat. Každý, kdo měl méně než padesát let, musel jít bojovat. Dostal jsem přímo od generála Svobody pět vyznamenání, mám je schovaná u dcery,“ říká válečný veterán, který si z války přinesl několik zranění. „Mi-

nomety jsou hrozná věc. Když má člověk špatný příkop, je to raz dva. Dokonce ta potvora hoří i ve vodě,“ líčí zkušenosti z fronty. Právě s generálem Ludvíkem Svobodou šel za druhé světové války z ruského Buzuluk, ale až do Prahy tenkrát nedošel. „Už jsem dál nemohl. Strašně mě bolely nohy. Zůstal jsem tady na Moravě,“ popisuje svůj příchod na Šumpersko.

Rodiče Josefa Flandery z Československa původně pocházeli, takže se vlastně vrátil na území, kde žili i jeho předkové. Když se po válce v roce 1947 usadil v jesenických kopcích, přišla za ním i jeho žena s dcerou. Další dcera se jim narodila krátce po válce. „Celý život jsem pracoval v zemědělství. Nejdůležitější věc v životě je zdraví, protože zdravý člověk si vždycky vydělá. Když je někdo líný, tak se má všude špatně,“ konstatuje.

Úctyhodný věk 107 let rozhodně nemůže přičítat zdravé stravě. V jesenických horách je už patriotem, takže má rád tamní hanušovické pivo, rád si dá uzené maso a také slané chipsy. Ze všech vrstevníků a šesti sourozenců zůstal sám. „A to jsem byl ze všech nejslabší,“ podotýká s úsměvem. V penzionu pro válečné veterány na olomouckém Hradisku pro něj mají místo, ale Josef Flandera tam jít nechce. „Doma je doma,“ říká bez váhání. Po návratu z hospitalizace ve FN Olomouc se o něj nyní stará vnučka. Podle údajů České správy sociálního zabezpečení by měl být skutečně nejstarším žijícím Čechem. V jižních Čechách žije ještě stejně stará žena.

Střední délka života se podle odborníků v posledních desetiletích zvyšuje. „U českých mužů je střední délka života v současnosti třiasedmdesát let, u žen osmdesát. Mezi nejstaršími lidmi jsou zpravidla tři čtvrtiny žen, muži umírají dříve, což je dáno geneticky. V Evropě jsme tak na dvaadvacátém nebo třiadvacátém místě. Nejdéle žijí lidé ze severských zemí, jako je například Island, celosvětově pak Japonci,“ říká MUDr. Zdeněk Záboj, primář Oddělení geriatricie FNOL, kde je ročně hospitalizováno takřka 900 pacientů. Téměř dvě třetiny z nich odcházejí z nemocnice zpět domů, zbývající třetina pak do zařízení následné péče. „Když se můžeme postarat o člověka, který má přes sto let a je navíc v tak dobré psychické kondici jako pan Flandera, je to i pro nás událost,“ dodává primář Záboj.

Dokážeme poradit nemocným ve složité sociální situaci

Novorozencům i starším lidem, matkám po porodu i rodičům nemocných dětí a mnoha dalším, kteří se ocitnou ve složité sociální situaci, pomáhají ve Fakultní nemocnici Olomouc naši odborníci ze Sociálního oddělení. Dokáží během hospitalizace poradit, na jakou pomoc má pacient po propuštění z nemocnice nárok. Zprostředkovávají umístění pacientů do sociálních zařízení, poskytují poradenství v oblasti sociálních dávek, nemocným bez příštřeší pomohou při vyřízení dokladů a zajištění azylového ubytování. „Péče ve FNOL je opravdu komplexní, pacient se tady nejen léčí, ale pomáháme mu řešit i sociální problémy, do nichž se může během hospitalizace dostat. Naším cílem je, aby od nás pacienti odcházeli spokojení po všech stránkách,“ říká Mgr. Dana Balutová, vedoucí Sociálního oddělení FNOL.

Oddělení má k dispozici šest sociálních pracovnic a sídlí přímo v areálu nemocnice v budově vedle kožní kliniky na ulici I. P. Pavlova. „Jako jediné pracoviště v regionu poskytujeme komplexní zdravotně sociální poradenství pro klienty všech věkových kategorií od narození až po poslední chvíli života,“ uvádí Mgr. Balutová. V oblasti péče o dospělé poskytuje oddělení nadstandardní služby nejen pacientům, ale i jejich příbuzným. „Jedná se především

o klienty, kteří pro svůj zdravotní stav nejsou schopni sebeobsluhy a nedokáží zvládnout svou sociální situaci vlastními silami, ani s pomocí blízkých. Snažíme se pomáhat pacientům, aby pro ně nemoc měla co nejméně negativních sociálních důsledků,“ vysvětluje.

Pracovnice sociálního oddělení pravidelně docházejí za pacienty na kliniky. „Do své péče přebíráme klienty, na které nás upozorní staniční sestra, lékař nebo klienty kteří sami o sociální pomoc požádají,“ říká Mgr. Balutová. Sociální oddělení také zprostředkuje umístění pacientů do léčeben pro dlouhodobě nemocné, ústavů sociální péče, hospiců apod. Zajistí i terénní služby - pečovatelskou službu, domácí ošetrovatelskou péči prostřednictvím agentury domácí péče, vyřizuje i další sociální záležitosti pacienta podle jeho potřeb. „Sociální problematika je velmi obsáhlá, úzce spolupracujeme s příslušnými úřady, státními i nestátními organizacemi, soudy apod. Poskytujeme pomoc a radu všem bez ohledu na věk, přesto ale mezi hlavní okruhy zájmu naší práce patří péče o staré lidi, o děti a o psychicky nemocné,“ vypočítává vedoucí oddělení.

Pracovnice oddělení dokáží poradit rodičům, jejichž děti onemocněly, a oni musí řešit situaci, do jaké se ještě nikdy nedostali. „Nevědí, na koho se mají obrátit, na co mají nárok, kdo jim pomůže. Pomůžeme jim s orientací v systému sociálního zabezpečení dlouhodobě těžce zdravotně postižených dětí. Vysvětlíme jim jejich nároky a za jakých podmínek jim může být pomoc poskytnuta, kde o ni mají žádat. Pomáháme jim i při sepisování odvolání proti rozhodnu-



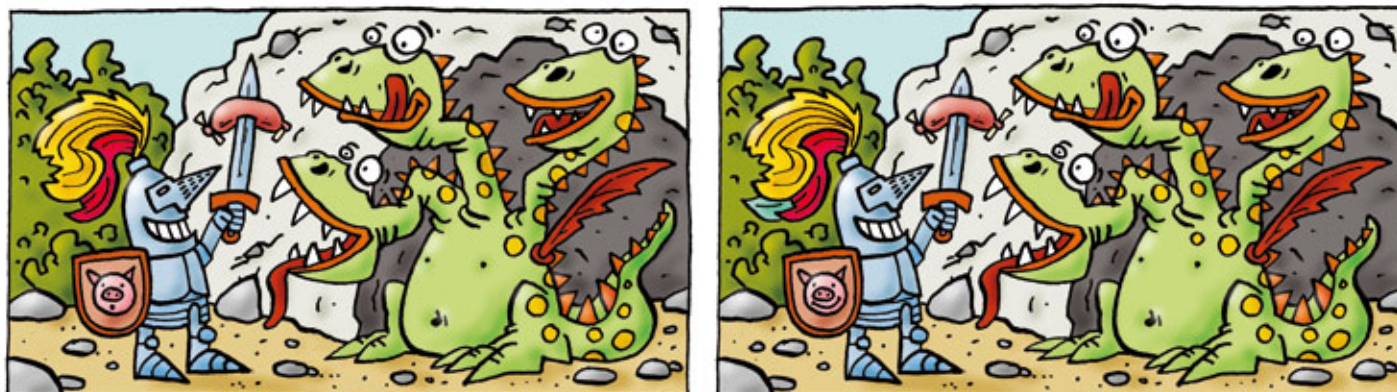
tí správného orgánu a při zajišťování dalších podkladů pro odvolací řízení. To se nám už mnohokrát osvědčilo a rodiče s naší pomocí zpravidla uspěli,“ uvádí Mgr. Balutová. Služeb a odborných rad oddělení využívají také maminky po porodu, které se nacházejí v nepříznivé sociální situaci. „Řešíme s nimi záležitosti spojené s přiznáním otcovství, vyřízení potřebných dokladů, zajištění vhodných podmínek pro péči o dítě a v krizových případech i umístění v zařízeních pro péči o matku a dítě. Dokážeme poradit mamince, která chce porodit anonymně, a pomůžeme jí překonat krizi, kterou v tomto období prožívá,“ popisuje vedoucí. Oddělení v minulosti pomohlo dvěma dětem odloženým do babyboxu ve FNOL. Dnes už žijí v náhradní rodině. „Nejdůležitější pro nás je, aby pacienti během pobytu v nemocnici dostali kromě vynikající léčebné péče i odbornou sociální pomoc a nemuseli se obávat návratu domů,“ dodává Mgr. Balutová.

KAM SE OBRÁTIT?

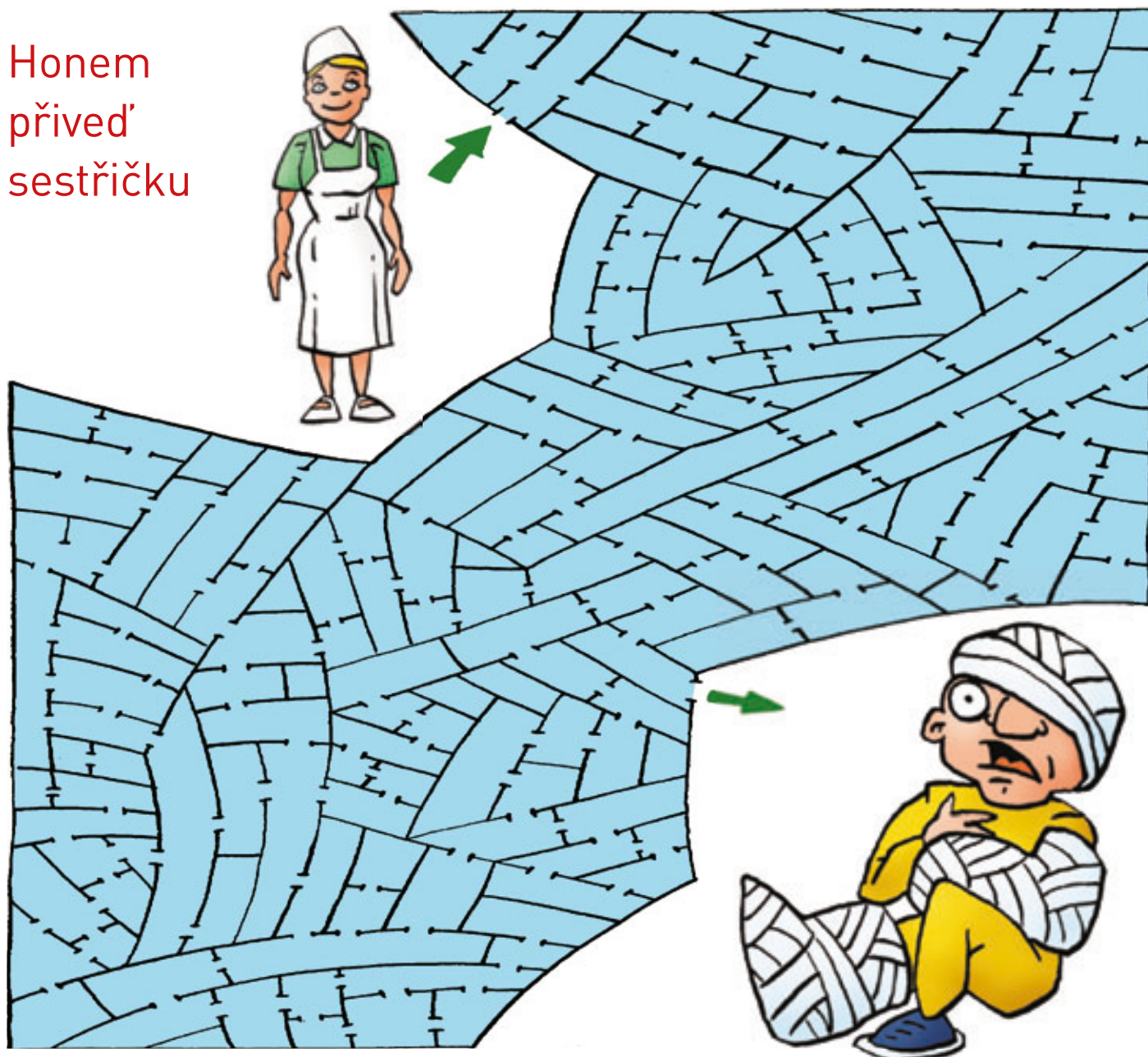
Sociální oddělení FN Olomouc
tel.: 588 442 257, 588 443 132
mobil: 602 113 963

vždy od pondělí do pátku
6.30–15.30 hod.

Najdi 9 rozdílů



Honem
přived'
sestřičku



Křížovka s anekdotou

Doktor dlouho prohlíží chláпка, který si stěžuje, že už nějak nestíhá všechny ty práce v domácnosti. „Tak co mi je, pane doktore? Řekněte mi to ale normálně česky, abych tomu rozuměl.“ „No, jak bych to ...,“ ošívá se lékař, „jste prostě líný jako veš.“ „Hmm,... viz tajenku“

	Zkratka naší vysoké školy	1004 (římsky)	Znaménko na konci tážací věty	Častým používáním prodřít		Žárem měniti skupenství	Představený kláštera	Cíť-slovce tišení	Kancelářská zkratka	Kovbojský klobouk		Kapesní nože	Nejmenší druh buvola	Vyvyšenina mořského dna	5.díl tajenky	Dlouhé pečivové šišky
Antický bůh lásky					Polodrahokam Devíti-verší						Lusk rohovníku					
2.díl tajenky											Jedinečné věci Na krátký čas					
Připouštět provazem									Org.žijící v hostiteli Anglicky „pomoc“							
	Hlučně nenašlapovat	Nadhlavník 1. díl tajenky						Chateau-br.novela Pol.historik (Adam)						Předložka Plavecký styl		
Hodně naložit							Mělké nádoby Zře						Popravčí Město na Sa-chalinu			
Arabský kníže					Cizí muž. jméno Milostná pletka							Místa v dolech Údaj.kouzelný lék				
Skutečnost potvrzující úsudek						Iniciály Chytilové Na kyselý způsob			Rýma (zastar.) Zástava močení						6.díl tajenky	Značka pracího prášku
Již			Patřící Táně Znečišťovat							Zranění Setkání Sokolů						
Český folklorista					3.díl tajenky Šerik								Gibbon běloruký Cizí muž. jméno			
Tatarský náčelník							Poboční chodba Noční obleky							Značka niklu Italské město		
Dálnopis								Karetní odpor Ostrov Mal.Sund			Oděv ministranta Inic.Turgeněva					
	Muž	Ruská předložka Žena (nářeč.)			Krmiti Záchrana (nářeč.)							Slovensky „část“ Domácky Hedvika				
Závodní pes					Realizace filmu Německy „lyže“					Zn.benzin. čerpadel Domácky Ilona						Název hlásky R
Iniciály herce a režiséra Oliviera			Orientální pozdrav In.malíře Tanguye						Metoda výpočtu Inic.Vondráčkové							
4.díl tajenky											Anglické hlavní jídlo					
Dvory španělských domů						Značka čističů motorů					Jak? (sloven.)					Pomůcky: aid, dīner, Ocha, rīf, Pek, YT

TAJENKA: a můžete mi to napsat latinsky, abych to mohl ukázat manželce?

NEMMAGAZÍN • Vydává Fakultní nemocnice Olomouc, I. P. Pavlova 6, 775 20 Olomouc, IČO: 00098892. Registrační značka: MK ČR E 17254. Vychází dvakrát ročně. Adresa redakce: FN Olomouc, I. P. Pavlova 6, 775 20 Olomouc, tel.: +420 558 442 489, +420 606 607 687, E-mail: info@fnol.cz, Web: www.fnol.cz. Inzerce: Marcela Polášková, tel.: +420 724 113 903, e-mail: marcela.polaskova@fnol.cz. Grafické zpracování a tisk: Comtech, spol. s r. o.





Nechte se od nás hýčkat jako v bavlnce!

FIREMNÍ PROGRAM DOMINO

Vám přináší řadu výhod

Vedení účtu zdarma

Při min. objemu příchozích plateb na účet
- od 1.6. 2009 jen 10 000 Kč měsíčně!

Slevu 50 % z poplatku za vyřízení hypotéky nebo spotřebitelského úvěru

Kreditní kartu s bezúročným obdobím 45 dnů na 1. rok zdarma

Rychle dostupný úvěr na Vaší kartě

Jistotu příjmu v důchodu

Penzijní připojištění se státní podporou, úlevami na daních*
a možností příspěvku zaměstnavatele

Zajištění před životními riziky

Kapitálové životní pojištění s úlevami na daních*
a možností příspěvku zaměstnavatele

K dispozici komfortní prostředí nově otevřené pobočky Komerční banky na Tabulovém vrchu ulici Okružní s prodlouženou otevírací dobou

*Úlevy na daních jsou garantovány zákonem.



Benefit



KB

PRODEJ BYTŮ A NEBYTOVÝCH PROSTOR

Ceny bytů již od 930.000,- včetně DPH a pozemku

585 24 27 15 - 773 55 99 33



**SLEDUJTE AKČÍ NABÍDKY NA
www.hornilan.cz**

- ➔ zahájení 6/2008, dokončení 12/2009
- ➔ cena již od 28.500,-/m² vč. DPH a pozemku
- ➔ parkování v suterénu objektu
- ➔ bezprostřední blízkost MHD a nákupních center
- ➔ soukromý parčík uzavřený bytovými domy
- ➔ mimořádně výhodná nabídka hypoték



www.hornilan.cz

KLINIKA

anesteziologie a resuscitace (AR0)	A
dětská – ambulance	O1
dětská – lůžka	O2
hematoonkologie – ambulance	K
hematoonkologie – lůžka	C
I. chirurgie – ambulance	D2
I. chirurgie – lůžka	A
II. chirurgie cévně transplantací – ambulance	D1
II. chirurgie cévně transplantací – lůžka	D1
I. interní – kardiologie	D1
II. interní – diabetologie	D1
III. interní – ambulance, lůžka	J1
III. interní – dialýza	J2
kardiokardiologie – ambulance	D2
kardiokardiologie – IP, lůžka	D1
chorob kožních a pohlavních	P
neurochirurgie	M3
neurologie	M1
nukleární medicíny	J3
oční	E3
onkologie – ambulance, lůžka	H1
onkologie – ozařování, lůžka	H2
ortopedie	S
otolaryngologie (ORL)	E2
plicních nemocí a TBČ – ambulance	H2
plicních nemocí a TBČ – lůžka	H1
podnikatelsko-gynekologická	C
pracovního lékařství – ambulance, lůžka	P
psychiatrie – ambulance	V
psychiatrie – lůžka	U
radiologie (RTG, CT, MR, UZ, mamograf)	A
rehabilitace a tělových. lékařství – ambulance RHC	L3
rehabilitace a tělových. lékařství – ambulance RHC	O1
rehabilitace a tělových. lékařství – lůžka	D1
urologie – ambulance	A
urologie – lůžka	D1
ústní, čelistní a obličejové chirurgie	R

ODDĚLENÍ

alergologie a klinické imunologie	F
centrální operační sál	A
centrální sterilizace	A
geriatrie – ambulance	B2
geriatrie – lůžka	B1
intenzivní péče chirurgických oborů	A
klinické biochemie	I
logopedie	M1
lékárna – hlavní	N
lékárna	A
lékařské fyziky a radiační ochrany	H2
novorozenecké	C
obdukcí	M1
plastické a estetické chirurgie – ambulance	A
plastické a estetické chirurgie – lůžka	D2
klinické psychologie	O2
ředitelství	M1
sociální	O2
transfúzní – dárčí krev	L2
traumatologie – úrazová ambulance	A2
traumatologie – lůžka	D1
úrgenní příjem	A

ÚSTAV

farmakologie	Z1
lékařské genetiky a lékařní medicíny	O1
imunologie	F
mikrobiologie	Z1
patologie	Z1
soudního lékařství a medicín. práva	Z1
teoretické ústavy LF UP	Z1

úrgenní příjem	A2
traumatologie – úrazová ambulance	A2
lékárna	+ A2
informační centrum	I
babycos	B
parkoviště	P
vatup	P

Orientační plán

