

## AKTUALITY

### VYSOKÝ KREVNÍ TLAK JE TICHÝ ZABIJÁK



Hypertenze nemá žádné příznaky. U nás jí trpí zhruba dva miliony lidí a řada z nich o tom přitom neví. Pokud však není léčena, mohou být zdravotní důsledky velmi závažné. Hypertenze totiž zvyšuje riziko vzniku mnoha závažných zdravotních problémů, včetně srdečních chorob, mrtvice a onemocnění ledvin.

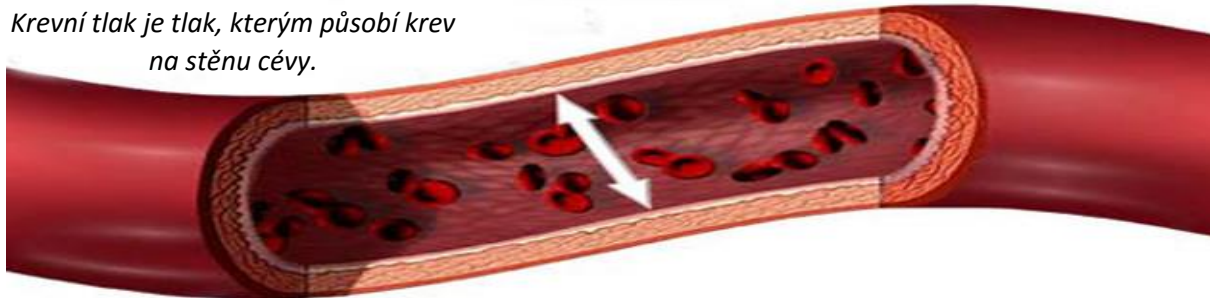
Všemu však lze paradoxně velmi jednoduše předejít. Stačí si nechat změřit tlak u praktického lékaře a zaměřit se na rizikové faktory, které lze změnit.

1. Udržujte si optimální hmotnost a pravidelně cvičte, což přispěje i k omezení stresu.
2. Jezte vyváženou a pestrou stravu, pomůžete tak udržet krevní tlak pod kontrolou. Dbejte na dostatek ovoce a zeleniny, zejména těch, bohaté na draslík. Omezte příjem přebytečných kalorií, tuku, cukru a také soli. Čím vyšší je příjem soli, tím vyšší je krevní tlak.
3. Omezte alkohol.
4. Nekuřte.
5. Pokud trpíte hypertenzí, lečte ji včas. Vhodným léčebným postupem, případně i medikací, můžete ve spolupráci s lékařem omezit případné důsledky na vašem zdraví.

Hypertenze je jedním z nejvýznamnějších rizikových faktorů vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Podle odhadů až 25 procent úmrtí nad 40 let věku je přímo nebo nepřímo způsobeno vysokým krevním tlakem. Ve vyspělých zemích je vůbec nejčastějším onemocněním kardiovaskulárního systému a také nejčastějším onemocněním, se kterým se setkává praktický lékař ve své ordinaci.

Co je normální krevní tlak? Pokud jste někdy slyšeli, že krevní tlak stoupá s věkem, není na tom nic pravdy. Horní hranice tlaku dospělého, nad niž je již považován za hypertenzi, je 140/90, u nemocných s cukrovkou je to 130/80. Pokud je tedy váš krevní tlak vyšší, přijďte se k nám podívat!

*Krevní tlak je tlak, kterým působí krev na stěnu cévy.*



**K našim lékařům se můžete objednat na tel.: 222 075 120  
nebo e-mailem na adrese poliklinika@narodni.cz**

# PŘEDSTAVUJEME

## STOMATOLOG MUDR. PAVEL KUKLA: Přijímám nové pacienty!

Ordinace zubního lékaře MUDr. Pavla Kukly nabízí širokou škálu postupů zdravotní péče o zuby pro vás a vaši rodinu. Zaměřuje se na preventivní zubní péči, spokojenost pacienta a pomáhá udržet váš krásný úsměv! Pavel Kukla s vámi probere vaši zubní historii, aby zjistil, jakou péči budete potřebovat. Bude se také zajímat o váš zdravotní stav, například, zda máte problémy s anestetiky nebo trpíte nějakou z alergií. Poté s vámi sestřička – dentální hygienistka, bude pravděpodobně několik minut probírat správnou domácí péči a ústní hygienu včetně čištění zubů kartáčkem a dentální nití.



Zubní ordinace MUDr. Kukly v Poliklinice na Národní zajišťuje nejmodernější a nejkompexnější procedury založené na osvědčených technologiích i zkušenostech. Zaměřuje se na preventivní péči prostřednictvím pravidelných kontrol, čímž eliminuje vznik zubního kazu. Poskytuje veškeré služby od léčby paradentózy až po implantáty. Těšíme se na vaši návštěvu.

## CHRAŇTE SEBE A OSTATNÍ: OČKOVACÍ KALENDÁŘ PRO DOSPĚLÉ



Jediným povinným očkováním pro dospělé je proti tetanu. Ostatní jsou pouze doporučená, a to v závislosti na tom, kde pracujete, zda trpíte nějakým chronickým onemocněním či na vašem věku. Poradíme vám, která z nich jsou pro vás vhodná a potřebná, podáme vám srozumitelné informace a pokud máte nějaké obavy v souvislosti s podáním vakcín, podrobně je s vámi prodiskutujeme. Aplikaci očkovačích látek vám zaručíme bez zbytečného čekání.

Nemoc	Věková kategorie					Přeočkování	Poznámka	Vakciny
	18–26 let	27–49 let	50–59 let	60–64 let	65+ let			
Tetanus	booster po 10–15 letech		booster po 10 letech			po 10–15 letech	očkování také v rámci úrazů a poranění	TETANOL PUR, TETAVAX
Pertuse	minimálně 1 dávka 1x za život					po 10–15 letech	zejména rodinné kontakty dětí do 1 roku věku, těhotné ženy, možné v rámci očkování proti tetanu	BOOSTRIX, ADACEL
Varicella	2 dávky					nestanoveno	pro vnímavé (bez historie nemoci nebo séro negativní) + práce v riziku + rizikové skupiny	VARILRIX
VHA	2 dávky					nestanoveno	pro vnímavé a neočkované v dětství + práce v riziku + rizikové chování; možné aplikovat kombi-novanou VHA/VHB vakcínu	VAQTA, AVAXIM, HAVRIX, TWINRIX
VHB	3 dávky					nestanoveno	pro vnímavé a neočkované v dětství + rizikové skupiny + rizikové chování; možné aplikovat kombino-vanou VHA/VHB vakcínu	ENGERIX-B, FENDRIX, TWINRIX
HPV	3 dávky					nestanoveno	pro ženy i muže neočkované v dětství	SILGARD - muži i ženy, CERVARIX - pouze ženy
Herpes zoster			1 dávka			nestanoveno	očkování se doporučuje zahájit co nejdříve	ZOSTAVAX
Klíšťová encefalitida	3 dávky, přeočkování po 5 letech		3 dávky, přeochkování po 3 letech			po 3–5 letech	rizikové skupiny + práce v riziku; první přeochkování po 3 letech	FSME-IMMUN, ENCEPUR
Pneumokokové nákazy	1 dávka PCV nebo PPV		1 dávka PPV nebo PCV	1 dávka PCV + 1 dávka PPV23		PPV: po 5 letech pouze 1 x	u kombinovaných schémat se zahajuje PCV	PREVENAR 13, PNEUMO 23
Meningokokové nákazy	1–2 dávky MCV4, menB					MCV4 po 5 letech	rizikové skupiny + práce v riziku + cestovatelé; pře-očkování pouze pro osoby s přetrvávajícím rizikem infekce	BEXSERO, MENVEO, NIMENRIX
Chřipka	1 dávka					každoročně	očkování se týká zdravých osob + osob s rizikovými faktory + osob pracujících v riziku nad 18 let	IDFlu, INFLUVAC, VAXIGRIP, OPTAFLU
Hib	1 dávka					nestanoveno	rizikové skupiny	HIBERIX
Vzteklina	5 dávek postexpozicičně / 3 dávky preexpozicičně					po 2–5 letech jen při práci v riziku	od roku 2002 se v ČR vzteklina neovyskytuje	VERORAB

### Vysvětlivky:

PPV pneumokoková polysacharidová vakcína  
menB meningokoková vakcína proti séro skupině B  
MCV4 meningokoková konjugovaná tetravalentní vakcína proti séro skupině A, C, Y,  
W135 HPV lidský papillomavirus

VHA virová hepatitida typu A  
VHB virová hepatitida typu B  
Hib Haemophilus influenzae typ b  
pneumokoková konjugovaná vakcína

 doporučeno všem dané věkové kategorie  
 doporučeno v případě rizikových faktorů

Chybějí R. a kol. Česká vakcínologická společnost ČLS JEP

Aktuální verze SPC všech zmíněných vakcín naleznete na stránkách SÚKL: <http://www.sukl.cz/modules/medication/search.php>

Zpravodaj vychází měsíčně.

Poliklinika na Národní, Národní 9, 110 00 Praha 1

Přijít můžete i bez objednání.