

## AKTUALITY

### MANUÁL PRVNÍ POMOCI PŘI LETNÍCH POTÍŽÍCH

Odřeniny, vymknuté kotníky, letní nachlazení – i to patří k nádhernému létu, které zatím prožíváme. Lékaři Polikliniky na Národní pro vás proto připravili malého průvodce zdravotní péčí pro tyto případy.

#### ODŘENINY

I když jde většinou o docela mírné poškození kůže, může způsobit nepříjemnosti. Ránu byste měli co nejdříve vymýt proudem vlažné vody a dezinfikovat (např. peroxidem vodíku). Pokud hrozí opakovaný kontakt s nečistým prostředím, pak je lepší ránu zakrýt sterilním čtvercem nebo náplastí s polštářkem (tj. rychlobvazem).

Je-li však rána na „bezpečném“ místě, kde znečištění nehrozí, hojí se podle výsledků nových studií rychleji ničím nepřekrytá. Při hlubších či rozsáhlejších odřeninách můžete předejít tvorbě nevzhledné a trvalé jizvy promazáváním nové kůže a jejím jemným masírováním. Čerstvě zahojenou část kůže byste ale neměli po nějakou dobu vystavovat slunci – mohla by výrazněji pigmentovat a pokožka by zde pak byla výrazně tmavší než na zbytku těla.



#### LETNÍ NACHLAZENÍ

Vypadá to paradoxně, ale v teplých měsících roku se lze nachladit. Mezi příčiny patří prudké střídání teplot při přechodu z horké pláže či ulice města do klimatizovaného hotelu či kanceláře, a především opalování na sluníčku. To totiž vede nejen k dehydrataci, ale při spálení může způsobit „zimnici“. Větší fyzická zátěž na dovolené a psychické vyčerpání před ní ve snaze všechno stihnout, z nás navíc dělá jedince k infekcím dobře náchylné.

Nejdůležitější prevencí je vydatný pitný režim po celý den a snaha udržet si stále stejnou tělesnou teplotu. Na teploty platí běžně přístupné léky, jako jsou paracetamol, ibuprofen, na spálení od slunce je velice vhodný anopyrin. Poradit o léčbě se můžete i na naší poliklinice.



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



### VYMKNUTÝ KOTNÍK

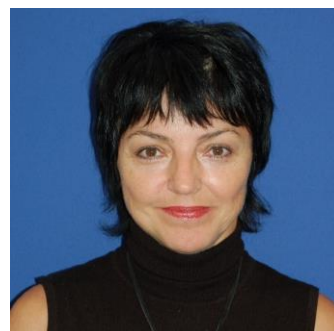
Mnoho lidí se domnívá, že na kotník stačí přiložit obklad a pořádně ho zpevnit elastickým obinadlem. Ovšem lépe je navštívit svého lékaře. Při podvrtnutí se kloubní plošky holenní a hlezenní kosti od sebe oddálí a natáhne se pouzdro s okolními vazy. Kosti se sice hned vrátí do původní osy, měkké tkáně se ale mohou různě pohmoždit a prokrvácet. A právě to je vodítkem pro určení stupně úrazu a také volbu správné léčby. Její podstatou je klid a fixace kloubu elastickým nebo náplastovým obinadlem, ledování a ze všeho nejvíce odlehčením váhy na kloub.

Nikoli však na týden „než přejde bolest“ – lékař vám může doporučit nechat kotník stažený i několik týdnů. V závažnějších případech vám po sejití otoku doporučí polopevnou fixaci z plastových materiálů, speciální ortézu či chodící sádku. Proti vymknutí existuje jen jedno jediné preventivní opatření – zajistit stabilní postavení nohou používáním bot s pevným bočním a kotníkovým materiálem. Při chůzi v nerovném terénu či sportech se skoky, doskoky, odrazy a častou změnou směru a rychlosti se to rozhodně vyplatí.

## PŘEDSTAVUJEME

### MUDr. LUDMILA FIALOVÁ: PLASTICKÁ ESTETICKÁ CHIRURGIE, CHIRURGIE RUKY

MUDr. Fialová se dlouhodobě věnuje estetické chirurgii v celé její šíři – provádí operace prsů, abdominoplastiku a tvarování celého těla. Operace obličeje doplňuje užitím botulotoxinu a fillerů. Současně se specializuje na chirurgii ruky. Choroby z přetížení a útlakové syndromy, jako jsou například karpální tunely, bývají nepříjemnou daní za dlouhodobou zátěž na zápěstí například při práci u počítače. A proto patří k nejfrekventovanějším potížím, s nimiž za MUDr. Ludmilou Fialovou pacienti přicházejí do ordinace naší polikliniky. Lékařka se však také zabývá chirurgickým řešením poranění kostí, šlach a nervů horních končetin, vrozených vad ruky, deformit u dětské mozkové obrny či po operacích a úrazech mozku a mnoha dalšími potížemi. Během své dlouholeté praxe ve špičkovém zařízení Ústavu chirurgie ruky a plastické chirurgie ve Vysokém nad Jizerou a v renomovaných pražských fakulturních nemocnicích na Vinohradech a v Motole poznala tisíce lidí, pro které byl právě chirurgickým zákrok jedinou cestou k zlepšení či návratu hybnosti rukou nebo citlivosti prstů, a tím k zajištění každodenní soběstačnosti.



Kromě běžné ordinace, je MUDr. Ludmila Fialová rovněž členkou týmu Centra zdravotní péče pro hudebníky, které najdete v prostorách Polikliniky na Národní. Právě ti totiž trpí tzv. „overuse syndrome“ (syndrom nadužití), tenisovým loktem či syndromem karpálního tunelu velmi často.

## PŘEDOPERAČNÍ VYŠETŘENÍ

Čeká vás operace? Pak budete muset samozřejmě absolvovat předoperační vyšetření. To je řada jednotlivých vyšetření, na jejichž základě se rozhodne, zda plánovanou operaci můžete absolvovat. Nemusíte jej přitom absolvovat tam, kde budete operováni, ale třeba v pohodlí a soukromí Polikliniky na Národní. Předoperační vyšetření se provádí 7 až 10 dnů před výkonem a skládá se z:

- pohovoru s lékařem o prodělaných nemocech, o tom, zda se kvůli něčemu léčíte, zda máte alergii apod,
- tělesného vyšetření,
- laboratorního vyšetření krevního obrazu, minerálů, cukru, jaterních testů, močoviny, kreatinu kvůli ledvinám, krevní srážlivosti a sedimentace, EKG, z vyšetření moči a krevní skupiny.

Cílem předoperačního vyšetření je zjistit existenci případných rizik při operaci a vyloučit infekční či jiné onemocnění, které by mohlo znamenat nebezpečí vzniku komplikací. K vyšetření u nás se nemusíte nijak zvlášť připravovat. Pouze na odběr krve přijdete nalačno, to znamená, že nebudete od půlnoci jíst, pít a případně ani kouřit. A přinesete s sebou ranní moč.

**Zpravodaj vychází jako občasník. Poliklinika na Národní, Národní 9, 110 00 Praha 1  
Přijít můžete i bez objednání.**