

# ZPRAVODAJ

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků

Zima 2017



**Takto může vypadat rodinné štěstí: Máma, syn a vnučka ze SPAĚ.  
SPAĚ je tu pro celou rodinu.**



***Ostraváci na Šumavě připijejí Na zdraví a na kousínek Štěstí,  
abychom se všichni setkali v novém roce***



# ZPRAVODAJ

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků

Zima 2017



[www.dermanet.cz](http://www.dermanet.cz)

**Vydáváno ve spolupráci s Českou akademií dermatovenerologie o.p.s.**

**Redakční rada členů SPAE:**

Předseda:

**Ing. Josef Pohůnek**, prezident SPAE

Členové:

**Ludmila Kambová**

**Odborná redakční rada:**

**Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc.**

(Dermatovenerologická klinika UK 2. LF a FN Bulovka, Praha)

**MUDr. Miroslav Nečas, PhD.**

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN U sv. Anny, Brno)

**Prof. MUDr. Alena Pospíšilová, CSc.**

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN Brno, Brno)

**Prim. MUDr. Jaroslav Strejček, CSc.**

(Centrum dermatologické angiologie, Praha)

**Prim. MUDr. Hana Tomková, PhD.**

(Krajská nemocnice T. Bati, Kožní odd., Zlín)

**Prof. MUDr. Vladimír Vašků, CSc.**

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN U sv. Anny, Brno)

# OBSAH

BLAHOPŘEJEME .....	5
VSTUPNÍ SLOUPEK .....	6
DERMATOMYOZITIDA .....	8
LUPUS ERYTHEMATODES .....	9
PACIENTSKÁ RADA .....	11
CO SI DĚTI PŘEJÍ OD JEŽÍŠKA.....	13
KŘEČOVÉ ŽÍLY NEMUSÍ BÝT POUZE DĚDIČNOU ZÁLEŽITOSTÍ .....	14
SPOTŘEBA ALKOHOLU A TABÁKU V ČR JE STÁLE VYSOKÁ .....	15
ZA ATOPICKÝ EKZÉM MŮŽE GENETIKA, ŘÍKÁ LÉKAŘKA.....	17
ZÁZRAK PRO TVÉ ZDRAVÍ I KRÁSU? SEZNAMTE SE S ČAJEM OOLONG .....	19
DESET DŮVODŮ, PROČ NETRUCHLIT, ŽE SKONČILO LÉTO .....	21
JAK ZHUBNOUT POSLEDNÍCH 5 KILO? BUDE TO DŘINA!.....	23
VITAMÍNY JSOU NEBEZPEČNÉ? NĚKTERÉ MOHOU URYCHLIT RŮST RAKOVINNÝCH BUNĚK .....	24
SRDCI PROSPÍVÁ ŽIVOT V MANŽELSTVÍ I KÁVA.....	26
POVÍDÁNÍ O ČOKOLÁDĚ .....	27
KRÁTKÉ ZPRÁVY.....	28
CO SE KDE DĚLO .....	29
CO SE KDE BUDE DÍT .....	34

# BLAHOPŘEJEME

*Členům, kteří v lednu až březnu 2018 oslaví své kulaté životní jubileum, posíláme přání pevného zdraví, osobní i pracovní pohody.*

*Jitka Holubářová, Hradec Králové  
Miroslav Hoško, Světlá Hora  
Jarmila Chylíková, Fulnek  
Hana Kindlová, Praha 10  
Bohuslav Kristek, Smržice  
Věra Kubová, Jihlava  
Stanislava Kudrnová, Lovčice  
Zdeňka Matyášová, Dobruška  
Marie Nezbedová, Praha 4  
Zdeněk Panský, Ledeč nad Sázavou  
Svatopluk Puda, Rýmařov  
Miroslav Šebík, Brno  
Ladislav Zahradník, Sedliště*

*Gratulujeme všem!*





Vážení přátelé,

letos se setkáváme nad posledním letošním číslem Zpravodaje. Každý má dnes možnost vyrazit za poznáním, zábavou, zdravím či za dobrodružstvím. A je dobře, že v rámci EU můžeme volat za stejné peníze, jako doma. Jen v rámci volných hranic už skoro zapomínáme sledovat, že jsme mimo EU a že někde jsou ještě poplatky vysoké (jako se mně to stalo v Andoře a ve Švýcarsku).

Já jsem začal používat mobilní telefon někdy v r. 1997, chvíli poté, co byla zprovozněna nová mobilní síť GSM. Ještě jsme se rozmýšleli, zda koupit starší typ na původní síť, který vážil cca 3 kg a stál 60 tisíc korun. V naší zemi bylo tehdy spousta hluchých míst, zejména v hornatých

a méně obydlených místech, ale signál na cestě z Prahy do Brna po dálnici vypadl asi 10x. Pamatuji si na řeč nějakého redaktora v rozhlasě, jak tam líčil zážitky, když jel koncem 90. let na dovolenou.

Přijel někam do Jižních Čech, zastavil na návsi a vytáhl telefon. Opodál stál místní občan a říkal mu, že jestli to nemá atrapu (tehdy se používaly i atrapy telefonů za pár stovek, lidi si je dávali na držáky do aut, aby ukázali, že na to mají, že jsou IN) a chce skutečně volat, musí zajít pod vesnici 500 m k rybníku a u čtvrté vrby vpravo chytne telefonní signál. Nevěřičně kroutil hlavou, ale když na návsi skutečně signál nebyl, tak se vydal ke čtvrté vrbě a odtud se dovolal. Na druhý den potřeboval taky volat, běží k rybníku, u „telefonní vrby“ stojí slečna a velice procítěně s někým hovoří. Před vrbou stojí ve frontě dalších pět lidí a čekají, až se uvolní to místo, kde se dá chytnout mobilní signál. A stoupl si do fronty také...

U nás doma mají všichni aj-foun (dotykový telefon), aj-ped (počítačový tablet), jen já všude jezdil s tlačítkovým telefonem, na dnešní poměry se slabým digitálním foťákem a abych se dostal k mejlům, tak jsem vozil ještě starý, velký a těžký notebook. Když letíte s počítačem, obvykle vás požádají, abyste ho zapnuli, aby bylo vidět, že v něm není žádná nepřístojnost (tvarůžky, bomba apod.). Já se vždycky obával, co by se stalo, kdyby vlivem slabé baterie nenaskočil.

Před pár dny jsem přešel k jinému operátoru za celkem výhodných podmínek a bylo mně doporučeno koupit si ten nový, dotykový telefon, který umí všechno dohromady. (Když nad tím uvažuju, tak dnešní telefon má tak silný výpočetní výkon, co za socialismu neměla ani všechna výpočetní střediska v celé republice! A to prosím, nosíme každý v kapse.) Tak se s tím svým novým tydlifónem sžívám, učím se po

něm čmárat prsty nahoru a dolů, doleva a doprava. A nemohl jsem asi 3 dny přenést telefonní čísla z jednoho telefonu do druhého, SIM karta je velikostně jiná, tak jsem se s tím mořil přes různé aplikace, až mně s tím nakonec pomohl syn. A v tomto mezidobí, kdy jsem neměl kontakty, jsem s sebou nosil 4 archy papíru s telefonním seznamem, a v něm jsem hledal čísla, když jsem potřeboval volat.

Jak se mně stále nedařilo převést ten seznam, tak už jsem koketoval s myšlenkou, že si ponechám starý dobrý tlačítkový telefon na telefonování a posílání SMS, a nový „dotykáč“ budu používat na focení, mejly a vůbec na přístup k internetu a jiným aplikacím. Dokonce mně byla ukázána aplikace, kdy foťák pozná osobu a napíše: muž, XX let, žena XX let. U mně se spletl o 2 roky, moji ženu si tipl správně. Jen zatím nevím, na co je to dobré (jakou má kdo povahu, jestli je to dobrák nebo lumpík, to zatím telefon z obličejů nevyčte).

Ale jak jsem říkal, čísla byla převedena a já se pomalu sžívám s (pro mě) novou technikou. A když mně budete volat, mějte strpení, asi se mně to ještě nedaří rychle zvednout.

Vážení přátelé, přeji vám krásné vánoční svátky, mnoho příjemných chvil v kruhu vašich blízkých a přátel. A ten kruh může být i jen fiktivní, pokud to jinak nepůjde, např. spojením přes telefon či internet (jako to bude u nás doma).

Do nového roku vám přeju mnoho zdraví, lásky a štěstí a ať se vyplní vaše přání a tužby. A na oplátku nechtě i nás mají rádi ti druzí.

*S úctou a v pokoře  
Josef Pohůnek*



# DERMATOMYOZITIDA

Systémové, zánětlivé autoimunitní onemocnění, jež postihuje kůži a svaly. Kožní projevy jsou charakterizovány fialovým zbarvením a otokem kolem očí, zarudnutím obličeje, krku, horní partie hrudníku a fialovými uzly nad klouby. Systémové změny zahrnují postižení svalů, plic, srdce a cév.

Dermatomyozitida je vzácná choroba, začíná buď v adolescenci nebo po 40. roce věku. Příčina není známá, u pacientů starších 55 let se může sdružit s maligním onemocněním.

## KLINICKÝ OBRAZ

Dermatomyozitida může začínat změnami kožními (pálení a svědění kůže), které jsou citlivé na světlo, postižením svalů (svalová slabost) nebo obou systémů současně.

**Periorbitální (tzv. heliototropní, od barvy květů rostliny *Heliotropium*) erytém** temně červené barvy s edémem kolem očí, může se šířit na celý obličej, do kůže, na hrudník (horní partie) a paže.

Na stejných místech se mohou současně objevit i ploché, fialové pupínky (tzv. **Gottronovy papuly**) na krku v týlu, na rame-nou, nad klouby rukou.

**Zarudnutí kolem nehtů**, nad klouby mohou být i vředy, jizvy, tzv. **poikiloderma** (atrofie kůže s hyperpigmentacemi, hypopigmentacemi a rozšířenými žilkami). Později dochází k ukládání vápenných solí do kůže (**kalcifikace** v podkoží).

**Postižení svalů** se projeví napětím svalů, atrofií, zhoršující se svalovou slabostí, která postihuje proximální ramenní a pánevní pletenec. Pacient není schopen zvednout ruce nad hlavu, vyjít schody. Onemocnění může postihnout i svaly obličeje, hltanu a jícnu.

**Vyšetření** ke stanovení diagnózy zahrnuje odběr krve (zvýšená hladina **kreatinfosfokinázy**, aldolázy, laktát dehydrogenázy a zvýšená clearance kreatininu). Je možné prokázat některé specifické antinukleární protilátky.

Dále je třeba provést vyšetření svalů pomocí **elektromyografie**, případně magnetické rezonance. Na základě těchto vyšetření se stanoví místo, kde se předpokládá zánět svalu, **z tohoto místa se odebere v místním znecitlivění vzorek svalu (biopsie) k mikroskopickému vyšetření**.

Při podezření na plicní postižení se provádí RTG hrudníku, pokud je snižená peristaltika i RTG jícnu.

U pacientů starších 50 let je třeba pátrat po maligním onemocnění.





## DIAGNOSTIKA

Diagnózu dermatomyozitidy stanovíme na základě klinického obrazu, přítomnosti svalové slabosti, laboratorního nálezu zvýšených hladin „svalových enzymů“, elektromyografie a biopsie svalu.

## LÉČBA CELKOVÁ

Léčba dermatomyozitidy spočívá nejčastěji v podávání tablet kortikosteroidů (prednison), obvykle v kombinaci s azathioprinem. Další možnosti jsou methotrexát, cyklofosfamid, vysoké dávky imunoglobulinů.

## PROGNÓZA

Pro vyšší riziko výskytu zhoubného nádoru, zejména u pacientů starších 50 let, by se měly vyloučit karcinomy (vaječníku, prsu, plic, gastrointestinálního traktu). Po vyléčení nádoru se dermatomyozitida zlepší nebo vymizí. Relativně dobrou prognózu mají formy onemocnění bez postižení plic a bez přítomnosti malignit.

# LUPUS ERYTHEMATODES

Neinfekční, multisystémový autoimunitní zánět pojivové tkáně a krevních cév. Je charakterizovaný horečkou, postižením kloubů, CNS, ledvin, srdce, plic (akutní systémový lupus erythematoses /ASLE/ nebo subakutní lupus erythematoses /SSLE/) a kůže (chronický diskoidní lupus erythematoses /CDLE/).

Onemocnění začíná po 20. – 40. roce, **ženy** jsou postiženy **častěji**. Kožní změny jsou nalézány u ASLE v 85 % **případů**, u SSLE a CDLE ve 100 %.

U systémového lupus erythematoses (SLE) bývá výskyt v rodině (do 5 % případů). SLE může být vyprovokován některými léky (hydrazin, antikonvulzanty, prokainamid), ACLE i CDLE slunečním zářením.

## KLASIFIKACE

### Systémové onemocnění

- Akutní systémový lupus erythematoses (ASLE)
- Subakutní systémový lupus erythematoses (SSLE)

### Kožní onemocnění

- Chronický diskoidní lupus erythematoses (CDLE)

## KLINICKÝ OBRAZ

Subjektivní příznaky: fotosenzitivita, svědění, pálení kožních lézí (chybí u CDLE).



Celkové příznaky: únava, horečka, hubnutí, slabost, bolesti kloubů břicha, neurologické příznaky, vznikají náhle nebo během několika týdnů. U CDLE jsou celkové příznaky výjimečně.

**Akutní systémový lupus erythematosus (ASLE):** seskupené nebo generalizované kožní projevy v solární lokalizaci – obličej (80 %), kštice, nad hrudní kostí, ramena, předloktí, ruce, prsty.

Kůže: zarudnutí na obličejí ve tvaru motýla, červené pupínky a ložiska na obličejí, hřbetech rukou, pažích, ve výstřihu. Puchýře (často s obsahem krve), zarudnutí dlaní (nejvíce na bříškách prstů), teleangiektázie (rozšířené cévky) nehtových valů, krvácení do kůže na dolních končetinách, někdy až kopřivkové pupeny (tzv. urticaria - vasculitis).

Vlasy: difúzní nebo ložiskový výpad vlasů (alopecie).

Sliznice: krvácení a vředy na patře, sliznici tváří a na dásních.

**Subakutní systémový lupus erythematosus (SSLE):** kožní změny v místech vystavených slunci - solární lokalizaci (ramena, paže, hřbety rukou, horní partie zad, výstřih).

Pupínky a ložiska připomínající lupénku, okrouhlého tvaru, ostře ohraničené, s jemnými šupinami, živě červené, splývají, teleangiektázie. Puchýře se hojí ztrátou pigmentu (hypopigmentací) a mírnou atrofií (bez přítomnosti jizvy).

Teleangiektázie kolem nehtů, difúzní nejživčí výpad vlasů - alopecie.

**Chronický diskoidní lupus erythematosus**

**(CDLE):** na obličejí, ve kšticí, na pažích, předloktích, prstech, vzácně na trupu se objevují červené pupínky nebo **okrouhlá (diskoidní) ložiska**, ostře ohraničené, s pevně lpícími šupinami. V centru se ložiska hojí a šíří se na periferii, hojí se **atrofickými jizvami**.

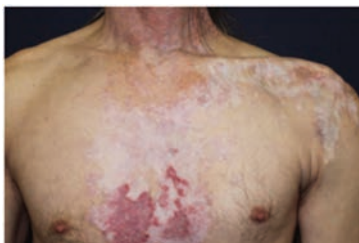
Kštice: Jizvící zánětlivá alopecie, tj. nevratná ztráta vlasů.

Sliznice: postižení rtů (zhrubění, zarudnutí, jizvení), červené či bílé skvrny a event. vředy na sliznici tváří, na jazyku a na patře.

**Systémové postižení**

ASLE: bolesti a zánět kloubů, zánět ledvin, osrdečníku, plic, zvětšení jater, slinivky, lymfatických uzlin, postižení nervového systému.

SSLE: bolesti a zánět kloubů, zánět ledvin (celkové příznaky nejsou těžké).



## VYŠETŘENÍ

Ke stanovení diagnózy je třeba provést odběr vzorku kůže v místním znecitlivění a speciální mikroskopické vyšetření (tzv. metodou přímé imunofluorescence).

Při odběru krve zjišťujeme autoprotilátky, **nízké hladiny komplementu**, protilátky proti kardiolipinu, anémii, zvýšenou sedimentaci. U CDLE bývá snížený počet bílých krvinek. **V moči může být přítomna bílkovina.**

Metodou fototestu je u většiny nemocných se SSLE snížena minimální erytémová dávka pro ultrafialové záření UVB (tj. dávka UV záření schopná vyvolat na kůži zarudnutí).

## DIAGNOSTIKA

Stanovení diagnózy se provádí na základě klinického obrazu, histopatologického vyšetření vzorku kůže a přítomnosti autoprotilátek.

## LÉČBA

Nedílnou součástí léčby lupusu je ochrana před ultrafialovým zářením (**fotoprotekce**). Na postižená místa se aplikují kortikosteroidy, jsou ale jen částečně účinné. Proto je třeba užívat léky celkově, podle typu onemocnění:

ASLE: prednison, současně azathioprin, cyklofosamid.  
SSLE, CDLE, LEP: antimalarika (hydroxychlorochin), thalidomid, event. retinoidy (acitretin).

## PROGNÓZA

Ženy se SSLE a pozitivitou protilátek Ro (SS-A) mohou porodit dítě s tzv. **neonálním lupusem** a vrozeným srdečním blokem.

CDLE: jen u **1 – 5 % pacientů se vyvine SLE**. Kožní změny při CDLE mohou být klinickými známkami SLE! Kompletní zhojení nastává u formy lokalizované u poloviny nemocných, u generalizované formy k němu dochází méně často.

*Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA*

*Dermatovenerologická klinika 2. LF UK a NNB, Praha, dermatology@bulovka.cz*

## PACIENTSKÁ RADA

(použito e-mailu Mgr. Václava Krásy,  
Národní rada zdravotně postižených)

Pan ministr zdravotnictví jmenoval dne 18. 10. 2017 z řad pacientských organizací *Pacientskou radu*. Přísnými podmínkami a doložením několika dokumentů o SPAE „prošel“ i náš kandidát, pan Miloslav Zavřel.

Pacientská rada je poradním orgánem ministra a podle svého statutu je jejím úkolem zejména zprostředkovávat hlas pacientů na ministerstvu zdravotnictví – přinášet

podněty k přípravě a změnám právních a jiných předpisů, účastnit se vnitřního připomínkového řízení a vyjadřovat se k připravovaným opatřením.

Rada se schází nejméně čtyřikrát ročně, může zřizovat pracovní skupiny zabývající se dílčími otázkami z oblasti působnosti Rady. Zejména pak otázkami specifickými dle oblastí jednotlivých diagnóz, skupin diagnóz, zdravotních stavů či jiných oblastí s ohledem na specifické potřeby určitých skupin pacientů.

Ministr zdravotnictví pan Miloslav Ludvík jmenoval Pacientskou radu v tomto složení:

- Andrlé, Jaroslav; CiKáDa, Asociace pacientů s onemocněním ledvin, z.s.
- Arellanesová, Anna; Česká asociace pro vzácná onemocnění
- Prokopenková, Brigita; Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách
- Dušek, Karel; Pacienti IBD
- Faltýnková, Zdeňka; Česká asociace paraplegiků - CZEPA, z.s.
- Grammetbauerová, Klára; Občanské sdružení SMS
- Hejzák, Robert; Česká společnost AIDS pomoc, z.s.
- Ježorek, Dalibor; Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s. – Klub celiaků Brno
- Knappová, Eva; Aliance žen s rakovinou prsu
- Kolmanová, Jitka; Ondřej, sdružení na pomoc duševně nemocným, z.s.
- Krása, Václav; Národní rada osob se zdravotním postižením ČR, z.s.
- Lacinová, Barbora; Kolumbus
- Michalík, Jan; Společnost pro mukopolysacharidosu, z.s.
- Mílata, Vlastimil; Diaktiv Czech Republic
- Müllerová, Edita; Revma Liga Česká republika
- Pelouchová, Jana; Diagnóza leukémie, z.s.
- Polášek, Václav; SONS ČR, z. s.
- Prokopiusová, Šárka; Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR, z.s.
- Reineltová, Jitka; Parent project, z. s.
- Ředinová, Marie; České ILCO
- Skála-Rosenbaum, Romana; Parkinson-Help, z.s.
- Štěrbová, Šárka; Národního sdružení PKU a jiných DMP, z.s.
- Zábranská, Simona; Klub nemocných cystickou fibrózou
- Zavřel, Miloslav; Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků.

Prvním bodem úvodního jednání Pacientské rady byl projev ministra zdravotnictví Miloslava Ludvíka o úloze Pacientské rady. Samozřejmě na prvním jednání se řešily organizační záležitosti a po té proběhla diskuse, kdy jednotliví členové Pacientské rady vznášeli svoje náměty, o kterých by se mohlo v budoucnu jednat. Na závěr Pacientská rada projednala připomínky České asociace pro vzácná onemocnění k návrhu novely vyhlášky č. 376/2011 Sb., kterou se provádí některá ustanovení zákona

o veřejném zdravotním pojištění. Pacientská rada svým hlasováním tyto připomínky podpořila.

*Poznámka redakce:*

*Vzhledem k tomu, že SPAE má zastoupení v Pacientské radě, tak budeme rádi, když nám budete posílat svoje náměty v oblasti zdravotnictví, které považujete za důležité, a které by mohla případně projednat Pacientská rada. Svoje náměty a připomínky prosím piště na naši e-mailovou adresu. My zase na oplátku budeme informovat, co se v radě děje. Doufáme, že pod novým ministrem (zatím nevíme, kdo bude jmenován) bude rada pokračovat ve své činnosti.*

## CO SI DĚTI PŘEJÍ OD JEŽÍŠKA

Jan Hnízdil

<http://blog.aktualne.cz/blogy/jan-hnizdil.php>

Před vánocemi se mi sešla řada dětských pacientů. Bolesti hlavy, oslabená imunita, infekce, noční pomočování... Měli za sebou nespočet vyšetření. U většiny z nich se žádný objektivní nález, který by jejich potíže vysvětloval, nenašel. Léky nepomáhaly. Při každé příležitosti opakuji, že nemoc dítěte je vzkazem rodičům. Jejich tělesné nemoci jsou odrazem trápení dětské duše. Jako bych hrách na stěnu házel.

Mojí poslední předvánoční pacientkou byla osmiletá Jana. Dva roky si stěžuje na bolesti chodidel. Maminka s ní obešla pediatra, dva neurology, čtyři ortopedy. Má za sebou odběry krve, rentgeny, ultrazvuk a magnetickou rezonanci. Nikde nic. Nepomohl ani brufen, ani speciální vložky do bot. Jediné, co uleví, je večerní masáž chodidel od maminky. Janu jsem vyšetřil a také nic nenašel. I klenba nožní byla dobrá. Nohy občas přetíží tancem. Mohla by mít trochu víc pestrého pohybu. Ani to ale její potíže nevysvětlovalo. Abych se rychle dobral podstaty dětských nemocí, požádám rodiče, aby mne nechali s dětmi chvíli o samotě. Aby se mi mohly bez ostychu svěřit. Dětem pak položím jednoduchou otázku: „Co ti dělá starosti, co si myslíš, že by se u vás doma, v tvém životě mělo změnit, abys byla zdravá a spokojená? Co by sis nejvíc přála?“. Děti mi vždy ochotně, jinými slovy, říkají totéž. Stejně jako milá, citlivá a starostlivá Jana:

*„Maminka je hodná, ale moc pracuje, domů chodí utahaná, bolí ji hlava, polyká prášky. Táta je na tom podobně. Na rozdíl od mámy se ale umí taky pěkně vztekat. Ten zase bere prášky na tlak a na žaludek. Navíc se naši pustili do stavby domu. Stojí je to spoustu času, peněz a nervů. Minulý týden prasklo na stavbě nějaké potrubí, táta si s tím neví rady. Kvůli domu se s mámou pořád hádají. Dva roky jsme nebyli na dovolené. Je mi jich líto. Mám o ně starost. Byla bych ráda, aby tak nepracovali, nehádali se, měli na mne víc času, jezdili jsme na výlety, hráli hry. Loni mi jich Ježí-*

*šek několik nadělil. Dají se ale hrát jen s tátou nebo s mámou. Ti na to nemají čas. Samotné mi jsou k ničemu...“.*

Když jsem Janinu zповěď přečetl matce, rozplakala se. Do té doby vůbec netušila, jak Jana jejich hádky a starosti prožívá a sdílí, jak se o ně strachuje, kolik jí to stojí sil, že už tu tíhu nemůže ustát. Netušila, že bolest chodidel je nevědomou snahou matku aspoň na chvíli zastavit, připoutat její pozornost, vymoci si pohlázení.

Janě i všem dětským pacientům přeji, aby jim letos Ježíšek, místo drahých mobilů a tabletů, nadělil obyčejné rodiče. Klidné, hravé a laskavé. Rodiče, kteří si najdou čas na sebe a svoje děti. Rodiče, o jejichž lásku a pozornost si děti nebudou muset říkat nemocemi.

## KŘEČOVÉ ŽÍLY NEMUSÍ BÝT POUZE DĚDIČNOU ZÁLEŽITOSTÍ

Zuzana Málková, [info@stob.cz](mailto:info@stob.cz)

V neděli 22. 10. 2017 se konal Den zdraví v Modřanech, v rámci kterého poskytla Žilní poradna návštěvníkům akce možnost osobní konzultace s paní MUDr. Julií Černoorskou, Ph.D. na téma křečových žil.

### Co jsou to křečové žíly?

Křečové žíly vznikají nejčastěji na dolních končetinách. Pokud nefungují žilní chlopně, které brání krvi v žilách vracet se „proti gravitaci“ zpátky z končetin směrem k srdci, dochází k hromadění krve v žilách, zvyšování tlaku stagnující krve na žilní stěnu a následně tak k jejich poškození. Rozvíjí se choroba zvaná chronické žilní onemocnění dolních končetin (anglická zkratka CVD – Chronic Venous Disease). Na žilní stěně se rozvíjí žilní zánět, který stav zhoršuje. Mezi nejčastější příznaky této choroby patří bolesti nohou, pocity těžkých či nateklých nohou. Mnozí lidé tyto příznaky neřeší a nevidí důvod pro návštěvu lékaře. Někdy jsou tyto příznaky doprovázeny i vizuálními změnami na nohách ve formě metliček či vystouplých křečových žil. Pokud chronickou žilní chorobu správně neléčíme, může přerůst v mnohem závažnější stav – tedy bércový vřed.

K rozvoji chronického žilního onemocnění dolních končetin přispívá řada faktorů, například dědičnost, dlouhé stání či sezení, životní styl. Mezi nejčastější příčinu vzniku, kterou lze ovlivnit, patří také obezita. U obézních pacientů se objevuje dokonce o 30 – 40 % vyšší riziko vzniku křečových žil než u lidí s normální vahou. Z toho důvodu je velmi důležité dodržovat zdravý životní styl, jíst dostatek potravin bohatých na vlákninu, vitamíny a antioxidanty.

Dalším důležitým krokem, který může pomoci ke zpomalení vzniku křečových žil a projevům chronického žilního onemocnění vůbec, je vhodný druh pohybu. Důležité je zvolit takovou formu, která bude napomáhat lepší cirkulaci krve v dolních končetinách, například jízdu na kole, plavání, běh či chůzi. Nevhodné je pro lidi se sklonem ke vzniku křečových žil zejména posilování, squash nebo aerobic. Skvělou prevencí je také vodoléčebná otužovací procedura, tzv. Kneippova lázeň, při níž se nohy střídavě sprchují chladnou a teplou vodou.

Pokud se dostaví první nepříjemné symptomy choroby (bolest, pocit tíhy v nohou, večerní otoky kolem kotníků), nespolehejte na samoléčbu. Neztrácejte čas a peníze návštěvou lékárny a nákupem doplňků stravy s nepotvrzeným klinickým účinkem. Vyhledejte raději odbornou pomoc praktického lékaře. Čím dříve ho navštívíte a svěříte se mu se svými problémy, tím lépe. Včasným zahájením vhodné léčby, která zahrnuje režimová opatření, kompresivní terapii a užívání venoaktivních léků na předpis (tzn. léků na žíly), můžete předejít zhoršování příznaků a projevů choroby, někdy dokonce předejít operaci varixů.

Role venoaktivních léků je během léčby velmi důležitá, protože podporují žilní oběh, zmírňují žilní tlak a zánět, zpevňují žilní stěnu a zasahují již na úplném počátku kaskády změn žilní stěny.

## SPOTŘEBA ALKOHOLU A TABÁKU V ČR JE STÁLE VYSOKÁ

Tisková zpráva MZ ze dne 18. 9. 2017



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

V roce 2016 proběhl již potřetí Národní výzkum o spotřebě tabáku a alkoholu v dospělé populaci České republiky. Vyplývá z něj, že spotřeba alkoholu a tabáku v naší populaci je stále na poměrně vysoké úrovni, přibýlo uživatelů elektronických cigaret, kouří více mužů než žen a celoživotně abstinuje pouze 3,8 % dospělých.

*„Závislost na tabáku zkracuje život v průměru o 15 let a v Evropě i v České republice je příčinou každého šestého úmrtí. Alkohol je zase celosvětově příčinou 3,8 % veškerých úmrtí. V případě tabáku je také třeba si uvědomit, že negativní následky nemá jen kouření samotné, ale také pasivní expozice karcinogenním cigaretovým zplodinám. Proto jsem ráda, že se nám podařilo prosadit zákon, který mimo jiné toto reguluje a přispívá k ochraně zdraví našich občanů,“* říká náměstkyně ministra zdravotnictví Lenka Teska Arnoštová.

K tomu dodává ředitelka Státního zdravotního ústavu Jitka Sosnovcová: *„Z výzkumu také vyplývá, že reklamu na cigarety v místě prodeje zaznamenalo v posledním*

*měsíci téměř 50 % dotázaných; jejich propagace, přestože zákonem zakázané, si všimlo 24 % dotázaných. V porovnání s rokem 2015 došlo také ke zvýšení počtu nekuřáků exponovaných tabákovému kouři na pracovišti. Zjištěné trvale vysoké procento nekuřáků vystavených tabákovému kouři v uzavřených prostorách bude tedy nutné dále sledovat v souvislosti se zavedením opatření, směřujících k jejich ochraně.“*

Hlavní výsledky výzkumu:

### **Spotřeba tabáku**

- V dospělé populaci bylo v ČR v roce 2016 celkem 28,6 % kuřáků. Z toho téměř dvě třetiny (19,6 %) představovali denní kuřáci. Denně kouří 23,8 % mužů a 15,6 % žen. Česká populace kouří převážně cigarety. Podíl jiných tabákových výrobků určených ke kouření je zanedbatelný. Muži kouří nejčastěji 15 – 24 cigaret a ženy 5 – 9 cigaret denně.
- V průběhu let 2012 – 2016 došlo k mírnému poklesu počtu denních kuřáků tabákových výrobků o 3,8 % s výraznějším poklesem u žen o 4 % než u mužů (o 2,9 %).
- Ve všech věkových skupinách došlo v průběhu let 2012 – 2016 k poklesu počtu kuřáků tabákových výrobků; nejvíce ve věkové skupině 15 – 24 letých, a to ze 45 % na 34,6 %.
- V průběhu let 2013 – 2016 došlo k mírnému nárůstu spotřeby elektronických cigaret z 3,5 % na 5,7 %. Spotřeba elektronických cigaret se sleduje od roku 2013, nejvíce se používají ve věkové skupině 15 – 24 let.
- V průběhu let 2012 – 2016 došlo k poklesu počtu osob exponovaných tabákovému kouři v domácím prostředí o cca 5,5 % a v pracovním prostředí o cca 6,6 %. I přes uvedený pokles je v domácím i pracovním prostředí vystavena tabákovému kouři pětina osob. Muži jsou exponováni tabákovému kouři na pracovišti více než dvakrát častěji než ženy, a to v případě kuřáků a i nekuřáků.
- V průběhu let 2012 – 2016 došlo k významnému vzestupu počtu osob, kterým lékař při návštěvě zdravotnického zařízení doporučil přestat kouřit, a to o 9,6 %. V roce 2016 bylo lékařem doporučeno přestat kouřit 40,6 % osob. Přibližně 30 % současných kuřáků se v průběhu posledního roku pokusilo přestat kouřit – mužů 26,1 % a žen 33 %, nejvíce ve věkové skupině 15 – 24 let; s přibývajícím věkem toto úsilí klesá. Počet současných kuřáků, kteří zvažovali v souvislosti se zdravotním varováním na balíčku cigaret přestat kouřit, vzrostl z 16,1 % na 22,8 %.

Celkově si více než čtyři dotázané osoby z deseti během posledních 30 dní všimly informací proti kouření cigaret, které se objevily v novinách, časopisech a v televizi, častěji byly tyto informace zaznamenány v tisku. V předchozích letech byla situace podobná.

### **Spotřeba alkoholu**

- Alkohol konzumuje pravidelně a velmi často (denně nebo obden) 13,8 % dospělých Čechů.
- Trvale (celoživotně) abstinuje jen 3,8 % dospělých. Další 14 % udává abstinenci v posledním roce. V celoživotní abstinenci nejsou rozdíly podle pohlaví, mezi abstinujícími v posledním roce převládají výrazně ženy.



- Průměrná roční spotřeba na osobu je 6,8 l čistého alkoholu, resp. 8,2 l pokud nezahrneme abstinenty).
- Časté pití nadměrných dávek alkoholu (binge drinking), tj. týdně nebo častěji, udává 20 % mužů a 5 % žen.
- 13 % dospělých lze považovat za konzumenty s vysokým rizikem a 7 % jsou problémoví pijáci, mezi nimi jsou i osoby závislé na alkoholu.
- Lékaři u 41 % respondentů zjišťovali jejich konzumní zvyklosti a 8 % doporučili omezit pití alkoholu. Doporučení omezit pití dávali lékaři nejčastěji osobám, které splňují kritéria škodlivého pití, což naznačuje, že praktičtí lékaři jsou schopni identifikovat rizikové konzumenty.
- Pití alkoholu silně koreluje s kouřením tabáku. Dochází zde ke kumulaci zdravotních rizik.
- Konzumenti s vysokým rizikem a problémoví konzumenti hodnotí svůj zdravotní stav hůře ve srovnání s ostatními.
- Nižší socioekonomické postavení je spojeno s vyšším výskytem škodlivého a problémového pití. Mezi vysokoškolsky vzdělanými respondenty bylo více umírněných konzumentů a méně problémových pijanů ve srovnání s respondenty s nižším vzděláním.

Současný stav v oblasti spotřeby alkoholu lze označit za dlouhodobě stagnující, z čehož vyplývá, že opatření směřující k omezování škodlivého pití v dospělé populaci nejsou dostatečně účinná a je potřeba na nich dále pracovat.

## ZA ATOPICKÝ EKZÉM MŮŽE GENETIKA, ŘÍKÁ LÉKAŘKA

Nina Vránová  
<https://www.zena.cz/>

Patříte mezi ty jedince, kterým nastává období, kdy byste svoji kůži nejradši vyměnili za jinou? Proč to tak je a jak si můžeme pomoci?

**Existují i rizikové faktory, které mohou atopický ekzém přímo vyvolat? Ptala jsem se Kataríny Třískové, korektivní dermatoložky z Medicom Clinic, sítě klinik plastické chirurgie a estetické dermatologie. Atopický ekzém se zhoršuje na podzim. Čím je to způsobeno?**

Ano, často vidíme závislost na klimatických podmínkách. Kůže atopika je sama o sobě suchá, s porušenou kožní bariérou, se zvýšenou dráždivostí, sníženou tvorbou mazu. Na podzim je navíc najednou vystavena chladu, střídání počasí, výkyvům teplot, případnému zapocení či ochlazení, a reaguje právě zhoršením či objevením ekzému.

## **Co může být jeho prvním spouštěčem?**

Atopický ekzém je onemocnění s genetickou predispozicí, kdy zhruba u dvou třetin nemocných zjistíme, že už někdo podobné potíže v rodině měl. Atopický ekzém se dělí na tři základní formy, a to kojeneckou, dětskou a dospělou, přičemž někdo plynule projde všemi stádii a u někoho se třeba ekzém prvně objeví až v dospělosti. I když se kožní projevy atopického ekzému věkem zlepšují, až mizí, je třeba počítat s tím, že dispozice k tomuto ekzému bude bohužel po celý život. Často vidíme u postižených i sklon k alergickému bronchiálnímu astmatu či alergické rýmě, což jsou další projevy atopie.

## **Jak při prvním výskytu poznám, že jde skutečně o ekzém, a ne například o neškodnou „kopřivku“ nebo reakci na jídlo či kosmetiku a podobně? Co je spolehlivé „poznávací znamení“ ekzému?**

Někdy se to může poznat těžko, protože je mnoho faktorů, které mohou ekzém vyprovokovat či zhoršit. K provokačním činitelům patří hlavně vdechované alergeny jako prach z kobereců, matrací, záclon, prach ze srsti zvířat, peří, roztoči, pyly, prostředí, kde se kouří. Dále se jedná o potravinové alergeny, například kravské mléko, mořské ryby, ořechy, mák, vaječný bílek, citrusové plody, aromatické ovoce, skořice, hořčice, droždí, pšeničná mouka, individuálně i jiné poživatiny. Proto se snažte odpozorovat, zda u vás některá potravina ekzém zhoršuje, a tu pak zkuste vyloučit. Vadí i například tření o hrubé prádlo, vlněné látky, silon, hedvábí, časté mytí a používání mýdel, pobyt ve vlhkém prostředí, mechanické dráždění kůže, například hra s pískem...

## **Jaká je „první pomoc“, aby se vyrážka alespoň nezhoršovala?**

Určitě režimová opatření - vyhnout se a vyloučit to, co u nás ekzém provokuje. Omezit časté či dlouhé mytí a kůži pravidelně promazávat. Tlumit svědění a omezit škrábání. Pokud se jedná o ekzém u dětí, doporučuji dávat jim na noc rukavičky.

## **Jakými způsoby se dnes atopický ekzém léčí, a která léčba je neúčinnější?**

V léčbě se uplatňuje pravidelné promazávání kůže a při zhoršení se také lokálně ke zklidnění používají takzvaná imunomodulancia (Protopic, Elidel krém), případně kortikoidní přípravky. K utlumení svědění, které může ekzém doprovázet, se mohou použít antihistaminika. Léčebně se může uplatnit i fototerapie, balneoterapie, psychoterapie... Pak samozřejmě opět režimová opatření. Nejčastěji používanými neutrálními přípravky u atopiků jsou z koupelových a sprchových olejů Balmandol olej, Balneum Hermal Plus, Linola Fett Olbad olej. Z tělových mlék Excipial U Lipolotio, Lipoderm Omega, Ictyane. Z krémů Balneum Intensiv krém, přípravky řady Atoderm, Excipiale krém, Ictyane krém, Oilatum emoliens, Hydranorme emulze. Z mastí Excipial, Leniens, Infadolan. Dále můžete k promazávání kůže doma vyškvařít nesolené vepřové sádlo.

**Máte ze své praxe pocit, že atopického ekzému v posledních letech přibývá, nebo je počet výskytů stále zhruba stejný?**

U dětí se odhaduje prevalence ekzému mezi deseti až dvaceti procenty, v dospělosti tři procenta, kdy v průmyslových zemích došlo k trojnásobnému zvýšení za poslední léta.

**Do jaké míry se jedná o psychosomatickou záležitost?**

Do určité míry ano. Ale vždy se jedná o kombinaci či souhru vrozených, imunologických, klimatických, biochemických, vakulárních a psychologických mechanismů.

**Může ekzém i zcela vymizet, nebo jde o záležitost, která se postiženému už navždy periodicky vrací?**

I když se kožní projevy atopického ekzému věkem zlepšují, až mizí, je třeba počítat s tím, že dispozice k tomuto ekzému bude bohužel po celý život.

## ZÁZRAK PRO TVÉ ZDRAVÍ I KRÁSU? SEZNAMTE SE S ČAJEM OOLONG

<https://www.femina.cz/>

Dokonalá pleť, snadno shozená nadbytečná kila, k tomu pořádný zdroj energie i ochrana srdce před vážnými onemocněními? Tohle všechno můžeš mít, když si každý den uděláš tenhle zázračný polozelený čaj...

### CELÁ GALERIE 24

Léto je definitivně fuč, dny se zkracují a venku se pořádně ochladilo. Opět přichází doba, kdy horký čaj přijde k duhu! Jenže pozor, samozřejmě není čaj jako čaj. My ti rozhodně doporučujeme oolong, který ti udělá dobře od hlavy až k patě. Doslova! Co je tenhle nápoj vlastně zač a proč je tolik unikátní?

### TRADICE, KTERÁ SE NEMĚNÍ

Oolong je označení pro skupinu čínských a tchajwanských čajů vyrobených z rostliny *Camellia sinensis*. Jejich charakteristikou je tradiční způsob zpracování, odvíjející se od sušení lístků na přímém slunci a následné oxidaci pomocí ručního rolování.

Míra zmíněné oxidace je vlastně něco mezi čajem zeleným a černým, proto se v čínské kultuře oolongy označují za odrůdy polozelené nebo žlutozelené. Tenhle zázračný elixír se začal pěstovat od poloviny 19. století a od té doby se těší velké popularitě. Není se vlastně čemu divit, neboť obsahuje spoustu živin a bioaktivních látek s mocnými schopnostmi. Co ti popíjení oolongu přinese?

## 1. ZDROJ ENERGIE, KTERÝ SE HODÍ NEJEN NA PODZIM

Potřebuješ nutně dobít baterky? Pak rychle utíkej ohřát vodu v konvici. Díky přítomnosti kofeinu oolongový čaj zlepšuje duševní výkon a bdělost. To už samo o sobě nezní vůbec špatně, ovšem odborníci objevili i další přínos, který stojí za zmínku. Podle nich dlouhodobá a pravidelná konzumace posiluje poznávací funkce, do nichž patří schopnost učit se a koncentrovat. Pak je ve hře i posílení paměti a rychlost myšlení. Parádní doping pro psychiku, co říkáš?

## 2. DENTÁLNÍ ZDRAVÍ A ÚSMĚV JAKO Z REKLAMY

Asi nejsi jediná, kdo nerad chodí k zubaři a s hrůzou očekává, kolik kazů se od poslední návštěvy objevilo. Účinná prevence jejich vzniku? Vsaď na polozelený čaj! Má antibakteriální vlastnosti a v jediném šálku nalezněš fluorid i antioxidanty. Tyto látky podporují kondici ústní dutiny, zabraňují vzniku kazů a mírní nadměrnou kyselost slin, jež „opotrebovává“ povrch zubů.

## 3. KRÁSNÁ PLEŤ BEZ VYRÁŽEK A EKZÉMU

Určitě jsi slyšela o tom, že vitaminy C a E jsou nejlepší výživou pro pokožku. A právě těmi je oolong napěchován! Navíc závěry jisté americké studie prokázaly, že jeho konzumace tlumí reakce alergické dermatitidy. Za jak dlouho že se dočkáš úlevy od nepříjemného ekzému? Lékaři tvrdí, že už po jednom týdnu popíjení horkého medikamentu – takže docela rychlovka.

## 4. SRDCE, CO BIJE JAKO ZVON

Ano, i v tomhle směru je oolongový poklad zkrátka k nezaplacení. Závěry četných vědeckých průzkumů potvrdzují, že snižuje riziko kardiovaskulárních a cévních onemocnění o celých 20 procent a zabraňuje nadměrnému usazování škodlivého cholesterolu. Co si budeme vykládat, je to potřeba. Pokud chceš předejít srdečním potížím, doporučená dávka jsou tři šálky denně.

## 5. URYCHLOVAČ HUBNUTÍ, KTERÝ FUNGUJE

Zlepšováků na dietu není nikdy dost, souhlas? Jestli se stále nemůžeš zbavit těch nadbytečných kil, válku s váhou ti pomůže vyhrát tchajwanský čaj. Je všeobecně známo, že výrazně urychluje metabolismus a cenné složky v něm obsažené podporují hubnutí. Nutno dodat, že je také mnohem bezpečnější a zdravější, než většina potravinových doplňků slibujících menší velikost kalhot!

# DESET DŮVODŮ, PROČ NETRUCHLIT, ŽE SKONČILO LÉTO

<https://www.femina.cz/deset-duvodu-proc-netruchlit-ze-konci-leto/>

Léto uteklo přímo pekelnou rychlostí a ty si říkáš, že tě čekají dlouhé měsíce zimy, nudy a nekonečných bojů s rýmou. Jenže podzim je krásné období a i během něj můžeš zažít spoustu zábavy. Tady máš hned deset důvodů, proč nemusíš litovat, že už léto skončilo.

Nemáš ráda podzim, protože je nevlídno, deštivo, zkracují se dny a do práce se namísto slunečného rána brodíš mlhou? Nedivíme se ti, léto je prostě skvělé, ale i na podzim si můžeš užít spoustu zábavy. Tady máš několik tipů:

## 1. ZAJÍMAVĚJŠÍ OBLEČENÍ

Bylo fajn na sebe hodit jedny lehké šaty, k tomu žabky a na oči sluneční brýle a vyrazit ven. Ale za několik týdnů tě tento jednoduchý outfit přestane bavit. Využij toho, že na podzim můžeš oblečení různě vrstvit, přidávat doplňky jako jsou šátky a vymyslet nové kombinace. Zkrátka podzimní oblečení je mnohem zajímavější než letní šaty. Navíc můžeš konečně nosit černou, ve které by ses v létě upekla. Černá je slušivá barva a hlavně zeštíhluje. A když už jsme u té štíhlosti, taky konečně schováš nadbytečná kila pod mikinu. Byla přeci jen otrava se pořád trápit tím, že v lehkých šatech je vidět každý faldík, ne?

## 2. PŘESTANEŠ PÍT PIVO, NA ŘADU PŘICHÁZÍ VÍNO

Přibrala jsi nějaké to kilo jen kvůli tomu množství piva, kterým ses osvěžovala? V horkých dnech pivo pijí i zarytí vinaři, protože je mnohem lepší na žíze než víno. Ale teď si konečně můžeš dopřávat sklenku tvého oblíbeného červeného nebo bílého vína. A od piva máš až do dalšího léta pokoj. A těšit se můžeš také na různá vinobraní, se kterými se na podzim roztrhne pytel.

## 3. ŽIVOT SE VRÁTÍ DO ÚTULNÝCH KAVÁREN

Léto a zahrádky k sobě patří. Ať už sis vyrazila s přítelem na večeri nebo s kámoškou na pokec, vždy jsi seděla na nějaké zahrádce. I my milujeme v letních měsících vysedávat na zahrádkách a popíjet vychlazené drinky. A ani nám nedojde, že vlastně nevíme, jak ta kavárna, restaurace nebo bar, ze kterého nám číšník nosí pití, vypadá. A to je někdy dost škoda. Je přeci fajn sedět v útulné kavárně, poslouchat příjemnou hudbu a užívat si pohodlné křeslo. Rozhodně více než sedět na plastové židli někde na chodníku, ne?

#### 4. DO LESA NA HOUBY

Houbaření je českou vášní a tak konečně můžeme popadnout košíky a vyrazit do lesa. Zkrátka jakmile zjistíš, že houby rostou, zapomeneš na to, že už není třicet ve stínu. Tato česká kratochvíle je hotový relax, kam se hrabou různé wellness pobyty a aquaparky. A navíc nestojí ani korunu.

#### 5. TĚŠENÍ SE NA VÁNOCE

Září uteče jako voda, tak jen přečkat říjen a v listopadu už začíná předvánoční nadšení. Těšení se na Ježíška je snad dokonce lepší než samotný Štědrý den. My tedy osobně milujeme shánění dárků, pečení cukroví a vymýšlení nových vánočních receptů. A ani nám nevadí koledy v nákupních centrech, naopak, s nostalgii si je užíváme.

#### 6. ZAČNOU RŮZNÉ KURZY

Taky tě štvalo, že tvoje oblíbená jóga přes léto nebyla, kurz španělštiny začíná až v říjnu a letní prázdniny si udělala i tvoje učitelka zpěvu. Teď se konečně rozjedou různé kurzy a ty můžeš začít objevovat nové věci. My máme letos v plánu kurz vaření.

#### 7. PREMIÉRY V KINĚ A V DIVADLE

Už jsi měla plné zuby toho, jak si trávila dny u bazénu a ráda bys konečně zašla do kina nebo divadla? Jenže v kinech toho v létě moc nehrají a divadla mají prázdniny. Ale s příchodem sychravých dní se do kin jen hrnou samé premiéry a tvůj oblíbený divadelní spolek zkouší novou hru. Tak je čas hodit se do gala.

#### 8. SPORTEM KE ZDRAVÍ

Letní sporty jsou fajn, ale když přijdou vlny veder, tak se kromě plavání toho moc dělat nedá. A ty se už určitě těšíš, jak si budeš moct každé ráno vyběhnout do parku, aniž bys měla pocit, že se o tebe pokouší infarkt. Taky konečně vytáhneš kolečkové brusle a kolo a budeš si užívat, že ten pot, co máš na zádech, je z toho, jak sis mákla, a ne z toho, že jsi na kolo v pětatřicetistupňovém vedru teprve nasedla.

#### 9. KÁVIČKY, SVAŘÁKY A JINÉ LAHODNÉ NÁPOJE

Miluješ kávu, ale v létě sis dopřávala jen tu ledovou. Konečně si budeš moci dávat teplou a voňavou kávu během celého dne a nečekat na večer, kdy teploty spadnou. A co teprve různé čaje, svařáky a další teplé nápoje, které ti navodí pocit pohody. A navíc vychlazených domácích limonád už máš po krk, nebo ne?

#### 10. NOVÉ ZAČÁTKY

V létě se zastaví čas. Všichni najedou na úsporný režim, jsou většinu času u vody a tak se těžko rozzíždí nějaké projekty. Dost možná také přemýšlíš o tom, že bys změnila zaměstnání, ale je samozřejmě blbost začínat v nové práci v létě, kdy ve zkušební době nedostaneš dovolenou. Takže teď na podzim konečně můžeš budovat nový život.

# JAK ZHUBNOUT POSLEDNÍCH 5 KILO? BUDE TO DŘINA!

<https://www.femina.cz/jak-zhubnout-poslednich-5-kilo-bude-to-drina/>

Konečně se ti podařilo shodit přebytečná kila a k vysněné metě ti chybí opravdu jen kousek? Však co to je pět kilogramů? Gratulujeme k úspěchu, nicméně to nejhorší tě teprve čeká! Připrav se na finále, poslední kila se tě budou držet jako klíště! Anebo taky ne. Máme pro tebe super tipy, s nimiž na ně vyvržeš!

Zbavit se těch úplně posledních kil a faldíků? Tak to je jeden z nejtěžších úkolů! Odborníci v čele s Madelyn Fernstromovou, což je ředitelka ústavu Weight Management Center v Pittsburghu, se shodují, že za zhubnutím posledních pěti kil je to největší úsilí! Že už máš za sebou dvacet, třicet kilo? To o ničem nerozhoduje!

## ČÍM ŠTÍHLEJŠÍ, TÍM HORŠÍ PODMÍNKY

Za každý půl kilogram, který ztratíš, se metabolismus zpomaluje až o 20 kalorií denně. Jde to zastavit? Ne, je to jen další z nešťastného zákona o hubnutí. Ale nic není ztraceno. Naděje umírá poslední, a pokud upravíš jídelníček a svoje návyky, do cíle se dostaneš! Jak? Takhle!

### 1. INTERVALOVÝ TRÉNINK

**Co můžeš udělat?** Spolehnout se na jogging, walking či cvičení, které je volně dostupné na internetu. Velké oblíbené se těší například programy od fitness bohyně Jillian Michaelsové. Její cvičení prý mění tělo! V každém případě je nutné potit se až 5 krát týdně.

**Proč to funguje?** Vědci v Kanadě z University of Guelph v Ontariu zjistili, že když ženy cvičí 10 sérií nějakého cviku a střídají to se čtyřmi minutami intenzivní jízdy na rotopedu či kole, a pak si dvě minuty šlapou jen tak pro radost, spálí o 66 % víc tuku než jejich klasicky cvičící kolegyně. Intervalový trénink zkrátka nakopává metabolismus!

### 2. SÁM SOBĚ DOZORCEM

**Co můžeš udělat?** Nos krokometr nebo hodinky určující tepovou frekvenci. Nejeden studie prokazuje, že jakmile sleduješ svoje aktivity, povzbuzuje tě to k lepším výkonům.

**Proč to funguje?** Touha překonávat překážky je pro lidstvo vrozená. Podle jistého výzkumu zveřejněného v Journal of American Medical Association pomáhá, když si stanovíš, že ujdeš (uběhneš) třeba 1 000 kroků denně. Druhý den už to bude víc... Stimulace mozku rovná se peklo pro špeky!

### 3. DOČASNÝ ZÁKAZ KONZUMACE MASA

**Co můžeš udělat?** Nahradit maso sójou, nebo vsadit na tofu.

**Proč to funguje?** Závěry výzkumu Washington University School of Medicine dokazují, že ženy, které se na 2 týdny staly vegetariánkami, zhubly dva a půlkrát víc než ty, které jedly maso.

### 4. PREVENCE VÍKENDOVÉHO HŘEŠENÍ

**Co můžeš udělat?** Předcházet nebezpečí, které na tebe před televizí čeká. Partner si k filmu bere brambůrky, pro které máš slabost? Naliješ si skleničku sem, skleničku tam a veškerá předsevzetí jsou pasé? Psychicky se obrň a včas si nakrájej zeleninu, měj ji na očích a hlídej velikost svých porcí!

**Proč to funguje?** Ti samí vědci, kteří jsou pro vysazení masa z jídelníčku, hlásají, že pátek večer je začátkem pro uvolnění morálky, které je důsledkem, že za víkend spořádáš o 420 kalorií víc než v běžném dni v týdnu. Odolej pokušení a pohledem na nakrájenou syrovou zeleninu si připomeň, jaký máš cíl. Opakování je matka moudrosti!

### 5. OŠÁLENÍ ŽALUDKU

**Co můžeš udělat?** 15 minut před jídlem sněz jablko nebo vypij sklenici vlažné vody (ideálně s citronem).

**Proč to funguje?** Vědci radí, že i malé jablko před jídlem ponechává menší prostor pro vysoce kalorické jídlo. Stejného účinku dosáhneš i popíjením vody. Tento malý, leč účinný trik ti denně ušetří hodně kalorií!

## VITAMÍNY JSOU NEBEZPEČNÉ? NĚKTERÉ MOHOU URYCHLIT RŮST RAKOVINNÝCH BUNĚK

<http://magazin.eurozpravy.cz/199476-vitaminy-jsou-nebezpecne-nektere-mohou-urychlit-rust-rakovinnych-bunek/>

Vitamíny jsou látky nezbytné pro život. V lidském organismu mají vitamíny funkci katalyzátorů biochemických reakcí. Podílejí se na metabolismu bílkovin, tuků a cukrů. Až na výjimky si je tělo neumí vyrobit a tak je přijímá prostřednictvím stravy. Nový výzkum ale naznačuje, že některé vitamíny mohou být v konkrétních situacích pro tělo spíše škodlivé.

Vysoké dávky vitamínu B6 a B12 mohou zvýšit riziko vzniku rakoviny plic u kuřáků. Důvod tohoto většího rizika není jistý, vědci ale naznačují, že vitamín může urychlit růst rakovinných buněk, který již byl zahájen užíváním tabáku, píše server Medical Daily.



Mužští kuřáci, kteří užívali vysoké dávky vitamínu B6 a B12 v různých doplňcích, měli o 30 až 40% zvýšené riziko vzniku rakoviny plic ve srovnání s muži, kteří doplňky neužívali, ukázala studie. Ti, kteří užívali více než 20 miligramů B6 denně po dobu 10 let, měli třikrát vyšší pravděpodobnost vývoje rakoviny plic než ti, kteří tento přípravek nepoužívali. U mužů, kteří užívali 55 mikrogramů B12 denně ve stejném časovém intervalu, existuje čtyřikrát vyšší pravděpodobnost rakoviny. Vědci ale zároveň zjistili, že na ženy tyto vitamíny vliv nemají.

„Kouření způsobuje rakovinu plic, to nikdo jakýmkoliv způsobem nepopírá,“ uvádí autor studie, doktor Theodore Brasky z The Ohio State University Comprehensive Cancer Center. „To, co říkáme, je, že tyto vitamíny tento proces zrychlují nebo zvyšují karcinogenezi této látky,“ uvádí.

Výsledek je založený na analýze více než 77 000 dospělých. Všichni účastníci byli ve věku od 50 do 76 let a pocházeli ze státu Washington. Výsledky zahrnovaly osobní historii kouření, věk, rasu, vzdělání, velikost těla, konzumaci alkoholu, osobní anamnézu rakoviny nebo chronických plicních onemocnění, rodinnou anamnézu rakoviny plic a používání protizánětlivých léků. Vědci zkoumali muže i ženy, kuřáky i nekuřáky.

Tato zjištění jsou založena na osobách, které užívaly vitamínové doplňky, nikoliv na těch, kteří dostávali vitamín B v multivitaminech nebo v potravinách. Navíc jsou nálezy založeny na mužích, kteří značně překročili doporučenou dávku vitamínu B. Například muži s nejvyšším rizikem rakoviny plic užívali více než 11krát vyšší doporučené denní množství B6 a 23krát vyšší než doporučené množství B12, poznamenala k výzkumu stanice CNN.

Kromě toho byla souvislost mezi rakovinou plic a vitamíny B statisticky významná především u současných kuřáků. „Riziko bylo téměř výlučné u mužů, kteří v té době kouřili,“ řekl Brasky pro Medical Daily. „To, co říkáme, je, že existuje nějaká synergie mezi muži a užíváním vitamínu B.“

Brasky ale zároveň poukazuje, že problematické je kouření, nikoliv na samotné vitamíny. Nezdá se totiž, že by samotné vitamíny zvyšovaly riziko rakoviny. „Pokud jste muži, kouříte a užíváte vitamín B, musíte přestat kouřit. Kouření je hlavní příčina rakoviny plic. Zabíjí lidi,“ zdůraznil Brasky. „Pokud chcete zabránit rakovině plic, přestaňte kouřit.“

Hlavním zdrojem vitamínu B6 jsou játra, vepřové maso, makrely, vejce, droždí, banány, brambory, zelí, špenát, kapusta, zelenina, avokádo, mrkev, ořechy, obiloviny a celozrnný chléb. Je nezbytný pro funkci řady enzymů.

Hlavním zdrojem vitamínu B12 v potravě jsou živočišné produkty: vejce, mléko, sýry, maso a vnitřnosti. Správný přísun potřebného množství vitamínu B12 do organismu zlepšuje paměť, podporuje koncentraci a snižuje riziko vzniku srdečních chorob. Vitamin B12 je součástí preparátů pro léčbu onemocnění jater, střev a slinivky břišní.

## SRDCI PROSPÍVÁ ŽIVOT V MANŽELSTVÍ I KÁVA

[http://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/srdci-prospiva-zivot-v-manzelstvi-i-kava\\_446602.html](http://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/srdci-prospiva-zivot-v-manzelstvi-i-kava_446602.html)

Zdravá výživa a neustálá fyzická aktivita pomáhají předcházet kardiovaskulárním chorobám. To všichni víme a stačí se tím řídit. Jsou ale i další faktory, například psychosociálního typu, které mají vliv na zdraví srdce. Ukázala to studie, kterou provedla Aston Medical School v Birminghamu. Její autoři sledovali téměř milion pacientů, které rozdělili na provdané a ženaté, na žijící o samotě, na rozvedené a na vdovy a vdovce.

Za prvé, je lépe žít v manželství než sám. Manželství může prodloužit život nejen osobě, která už měla srdeční příhodu, ale i tomu, kdo trpí významnými rizikovými faktory, jako je vysoká hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak a cukrovka. Pacienti, které postihl infarkt a kteří žijí v manželství, měli o 14 procent větší naději na přežití než pacienti žijící o samotě. Podobně tomu bylo u pacientů s rizikovými faktory. Skutečnost, že má člověk společníka, zřejmě nejen poskytuje psychickou podporu, ale také pomáhá řídit se důsledněji léčebnými pokyny.

Za druhé, kdo dosáhl vyššího vzdělání, žije déle. Vzdělání nejen dává příležitost najít si lepší práci, ale také pomáhá chránit zdraví vlastního srdce. Studie publikovaná na stránkách British Medical Journal ukazuje, že ten, kdo ukončí vysokoškolské vzdělání, má o třetinu nižší riziko, že onemocní kardiovaskulárními chorobami, než ten, kdo skončil studium o 3,6 roku dříve. Podle autorů studie, vědců z londýnské univerzity UCL, Lausannské a Oxfordské univerzity, je zřejmé, že ten, kdo má předpoklady ke studiu, je méně náchylný začít s kouřením, má nižší index tělesné hmotnosti (BMI) a normální úroveň tuků v krvi, tedy má méně rizikových faktorů.

Za třetí, špatný spánek nedělá srdci dobře. Japonská studie, realizovaná na téměř 13 tisících osobách, spojuje poruchy spánku se dvěma chorobami, a to s ischemickou kardiomyopatií a cévní mozkovou příhodou. „Poruchy spánku zahrnují problémy s usínáním a časté noční buzení, jakož i to, když spánek trvá příliš krátce nebo příliš dlouze,“ říká hlavní autor studie Nobuo Sasaki, jehož citoval italský deník Corriere della Sera. Podle studie jsou poruchy spánku jedenapůlkrát častější u těch lidí, kteří trpí ischemickou kardiomyopatií. Dobrý spánek je tedy prevencí před kardiovaskulárními chorobami.

Za čtvrté, svůj význam zde má i káva, jak ukázal výzkum provedený na 20 tisících osobách žijících ve Středomoří. Tam se pije káva více než v jiných zemích. Ukázalo se, že lidé, kteří pijí nejméně čtyři šálky kávy denně, mají o 64 procent nižší rizi-

ko úmrtí na jakoukoli chorobu, včetně kardiovaskulárních, než ti, kdo kávu nepijí. A s každým druhým šálkem kávy navíc tento příznivý účinek sílí, zvláště u těch osob, které překročily pětáctýřicátý rok. Autoři výzkumu neříkají, jaká je hranice v konzumaci kávy. Zde je třeba řídit se zdravým rozumem.

Za páté, srdce nemá rádo sůl. Přemíra soli je považována za jednu z hlavních příčin vysokého krevního tlaku, ischemické kardiopatie a cévní mozkové příhody. Svědčí o tom finská studie, která se týkala 4630 osob sledovaných po dobu 12 let. „Osoby, které konzumují více, než 13,7 gramu soli za den mají dvakrát vyšší riziko selhání srdce než ti, kteří konzumují méně než 6,8 gramu,“ uvedl Pekka Jousilahti z finského Národního ústavu zdraví v Helsinkách. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje nejvýše pět gramů za den. Fyziologická potřeba je dva až tři gramy za den. Konečně univerzálním lékem pro srdce a cévy je čokoláda, nejlépe taková, která obsahuje olivový olej a červené jablko Panaia, starobylý italský druh podzimních jablek. Italští vědci z univerzity v Pise zkoumali účinky čokolády s přídavkem olivového oleje a jablek, především odrůdy Panaia, na osobách s nejméně třemi rizikovými faktory: kouřením, vysokým cholesterolem a vysokým krevním tlakem. Zvláště hodnotili vývoj aterosklerózy, která je příčinou kardiovaskulárních nemocí. Z výzkumu nejlépe vyšla čokoláda s olivovým olejem.

## POVÍDÁNÍ O ČOKOLÁDĚ

<http://www.rozhlas.cz/portal/portal/>

Kouzlo kakaových bobů objevili údajně poprvé Aztékové někdy kolem roku 1000 před naším letopočtem. Jejich zpracování od té doby doznalo samozřejmě výrazných změn, čokolády ale stále obsahují spoustu prospěšných látek. Jaké vitamíny ukrývají, kdo by je měl jíst a kdo udělá lépe, když se oblíbeným pochoutkám vyhne?

V čokoládě se nacházejí látky, které v mozku vyvolávají pocit lásky, uvolnění, radosti a spokojenosti. Ostatně s její pomocí řada lidí řeší různorodá trápení a starosti. A také je poměrně návyková.

„Čokoláda obsahuje vitamin E, což je vitamin, který je mládnoucí nebo dlouhověký. Obsahuje niacin, což je jedna z aminokyselin, která víceméně také pomáhá tomu, abychom byli krásní a mladí. A záleží na tom, co do té čokolády dáme,“ upozorňuje Kateřina Cajthamlová.

Čím je v čokoládě více obsažených kakaových bobů, tím je tučnější. Mléčné čokolády bývají naopak sladší. Jestli je ze zdravotního hlediska horší víc tuku nebo cukru, není prý úplně lehké hodnotit. Dietoložka Kateřina Cajthamlová by se přikláníla spíše k názoru, že je lepší konzumovat hořkou čokoládu.

„Řekla bych, že pro zuby je podstatně horší víc cukru. A zejména takové ty lepidlo náplně jako býval fondán nebo karamel. Po nich je opravdu třeba si zuby dobře čistit, protože jinak se vám budou hrozně kazit. V podstatě hořká čokoláda zubům takřka prospívá. Nebo to radši nebudu říkat, ale neškodí jim rozhodně tolik, protože obsahuje třísloviny, které mírně snižují tvorbu zubního kazu.“

Obecně má 100 gramů čokolády zhruba 500 kilokalorií (kcal), což představuje kolem čtvrtiny běžného denního příjmu dospělé ženy. Kalorická bomba ale může být výhodou v případě aktivních sportovců nebo lidí, kteří se chystají na náročnou expedici.

„Je maloobjemová a vysokoenergetická. Nedělá velké výkyvy hladiny cukru, protože čokoláda má nízký glykemický index díky tomu, že má hodně tuků. Čili ten cukr je v ní kryt tukem a vzestup hladiny cukru po čokoládě je pomalejší než po něčem, co je vysloveně sladké. Takže kakao působí jako mírný stimulant nervového systému.“

## KRÁTKÉ ZPRÁVY

### **Platby na účet SPAE, vaše adresa pro doručení Zpravodaje (opakování)**

Stále se nám stává, že přijde na účet SPAE platba, která není identifikována od koho, na co. Prosím, každá platba, kterou posíláte na účet SPAE, musí mít „variabilní symbol“ = členské číslo (máte ho na obálce se Zpravodajem), a vždy musí být v textu uvedeno „jméno plátce“ (to je vaše jméno) a „účel platby“, na co ta platba je určena (členský příspěvek, záloha na sjezd, záloha na přímořský pobyt, doplatek přímořského pobytu...). Bez těchto údajů lze jen těžko platbu správně zařadit.

A prosím, všichni si zkontrolujte adresu, na kterou vám chodí Zpravodaj SPAE. V případě chybné adresy předejte opravu předsedovi vašeho klubu, případně předejte na sekretariát poštou, mejlem (týká se to i členů nezařazených do klubů).

### **Výše členského příspěvku (opakování podzim 2015 a dříve)**

Jedna domácnost dostává jeden Zpravodaj. U nových členů je ještě poplatek 30 Kč = zápisné.

- Pokud je jen 1 dospělý v domácnosti, platí 300 Kč.
- Pokud je jen 1 „mládežník“ (do 18 let), platí 150 Kč.
- Pokud je více členů domácnosti (lhostejno, zda dospělý či mládežník), platí každý 150.

*Příklady:*

Jeden dospělý člen = 300 Kč

Jeden mládežník (do 18 let) = 150

Dva dospělí členové = 300 Kč (150+150)

Tři členové = 450 Kč (150+150+ 150) – např. 2 děti + matka, 2 dospělí + 1 dítě, 3 dospělí, 3 děti.

### **Termín platby členských příspěvků (opakování)**

Máte již zaplacen členský příspěvek na rok 2018? Termín je do konce března. Kdo nezaplatí, bude vyškrtnut z evidence SPAE a další číslo Zpravodaje nedostane. U plateb vždy napište, co platíte, uveďte své jméno a členské číslo (členské číslo máte vždycky na obálce se Zpravodajem, nad svou adresou).

### **Dotace na ozdravné pobyty**

Nejde jen o to, požádat o dotaci na podzim, ale také o to, poskytnutou dotaci v následujícím roce během ledna přesně a včas zpětně ministerstvu zdravotnictví vyúčtovat. Takže na podzim 2017 jsme požádali o dotaci na rok 2018. Zda dotaci na letošní rok na ozdravné pobyty dostaneme přidělenou, se dozvíme až v dubnu.

### **Články do Zpravodaje**

V každém klubu se něco děje. Podělte se s ostatními, pište, fotografujte. Výbor vyzývá všechny kluby, aby aspoň dva články zaslaly do každého čísla Zpravodaje. Foťte hlavně sebe, fotky památek a kopců si každý najde na internetu spoustu, náš Zpravodaj je pro lidi a neslouží pro přehled památek a přírodních krás, byť by byly sebelepší. Já vím, že jste kolikrát pyšní na to, jaký máte ve foťáku úlovek, ale všechno se nám skutečně do Zpravodaje nevejde.

### **Internetová poradna**

Naše internetová poradna je úspěšná, stále jsou nové a nové dotazy a naše lékařky na ně odpovídají. Kdo máte dotaz na lupénku, neváhejte se taky zeptat na [www.bezlupenky.cz](http://www.bezlupenky.cz).

### **Výstup na Portáš**

Osmnáctý ročník tradičního Výstupu na Portáš se bude konat 15. – 17. června 2018. Už teď si pořadatelé masť pohorky indulonou a těší se na Vás, přátelé. A Milan ladí bendžo!

### **Vyúčtování kubů**

Připomínám, předsedové klubů zajistí a předají vyúčtování do 10. ledna za předchozí rok.

## **CO SE KDE DĚLO**

### **KLUB VYSOČINA**

#### **ZÁJEZD K MOŘI KLUBU VYSOČINA – ŘECKO (5. - 19. 9. 2017)**

Lenka Šubrtová

Z letiště v Preveze jsme jeli asi hodinu (65 km) na severovýchod směr Parga, která je ukryta v zátocě s domky, stoupajícími od břehů moře postupně do svahu. Městečko

tak svým tvarem připomíná amfiteátr. Parga je hezké malé město v severozápadním Řecku. Leží přímo u Jónského moře, nedaleko ostrovů Korfu, Paxos a Antipaxos.

Ubytovali jsme se ve studiích Olive Tree. Tento rodinný areál byl jako stvořený pro nás. Velice příjemný byl bazén přímo v areálu, kde jsme se po příchodu od moře ještě osvěžili a využili poslední paprsky, než zapadlo sluníčko. Pak se toto posezení změnilo ve večerní piknik, kde jsme se sešli po návratu z večere. Večerní posezení pokračovalo na terase apartmánu a občas se protáhlo i dlouho do noci. Nebyl žádný problém probdělou noc dospat na pláži. :-))

Protože nejsme žádní peciválové, absolvovali jsme i několik výletů, jak pěších, tak organizovaných cestovní kanceláří. Díky tomu jsme měli možnost navštívit soutěsku Vikos, která je jednou z nejhlubších na světě – je dlouhá 20 km a její stěny jsou hluboké od 450 do 1600 m. a je tak právem zapsaná v Guinnessově knize rekordů. Tato soutěska je součástí pohoří Pindos, které je páteří Řecka, neboť se táhne od Albánie přes Pelopones a končí na Krétě.

Velice zajímavá byla i zastávka u mostů jedno obloukový Kokoros z r. 1750 a tříobloukový Kaligeriko z r. 1814.

Jediný, komu se nelíbila naše dovolená, byla LUPENKA, kterou jsme systematicky likvidovali sluněním a koupáním v moři, až jsme ji zcela otrávil, že zmizela, a všichni doufáme, že zůstane chvíli zalezlá.

Všichni účastníci zájezdu svorně prohlašují, že hnědé podšálky vrátili :) a děkují touto cestou naší člence Janě Břízové za zorganizování a za poskytnutí finančního příspěvku na tuto skvělou dovolenou. Jani, moc děkujeme!!!

A ty lupenko, tobě to nedarujeme a na příští rok zase něco vymyslíme...

Rovněž děkujeme městu Žďár nad Sázavou za poskytnutou dotaci, jejíž část byla použita na tento ozdravný pobyt.



## VERNISÁŽ & SVĚTOVÝ DEN PSORIÁZY, VELKÉ MEZIŘÍČÍ

Svatopluk Puda

V pátek 3. 11. 2017 se konala vernisáž obrazů Zdenka Lukáška (člena SPAE Vysočina) v městské knihovně ve Velkém Meziříčí, spojená s akcí WPD (World Psoriasis Day = Světový den psoriázy).

Výstava byla otevřena až do konce listopadu a byly tam také umístěny propagační materiály, zpravodaje, letáky a další tiskoviny a informace o spolku SPAE ČR.

Vernisáž se velice povedla, občerstvení bylo na několik dnů, takže se ani nedalo sníst a vypít. V programu také vystoupila naše mladá členka Karolínka Doleželová, a zarecitovala nám krásné básničky.

Diskutovali jsme s návštěvníky výstavy až do noci nejen o obrazech, ale také o lupénce, ekzému a dalších nemocech, kterými se náš spolek zabývá, a takto nemocné občany sdružuje. V sobotu jsme navštívili ve Velkém Meziříčí krásný zámek a zámeckou zahradu, židovskou synagogu, městskou věž, kostel sv. Mikuláše a večer jsme vystoupali na rozhlednu na Fajtově kopci, odkud se naskytl úžasný výhled.

Děkuji všem členům z klubu Vysočina, kteří se celého víkendu zúčastnili.

Zejména Liduše Rychlé a Gabče Doleželové za obrovskou pomoc s výstavou, noclehem a občerstvením. Dále pak paní ředitelce Ivaně Vaňkové za provázení programem, ochotu a možnost tuto výstavu a světový den psoriázy v knihovně ve Velkém Meziříčí konat.

Přeji Všem členům SPAE krásné vánoce a hlavně hodně zdraví do dalšího roku 2018!



Všechny akce SPAE klubu Vysočina:

### KLUB OSTRAVA

#### OZDRAVNÝ POBYT HARKÁNY

Liba Juricová

Tak se rok s rokem sešel a opět se někteří členové SPAE sešli v termálech HARKÁNY na jihu Maďarska. Počasí nám přálo, vedro bylo, jako by bylo léto, i když už



byl začátek září. Po ubytování a všech formalitách někteří členové po krátkém odpočinku vyrazili do termálu smocit svá unavená těla. Na teplé večere jsme docházeli do blízkého hotelu VELL, kde všem chutnalo. Opět se jelo na tzv. „kačenu“ a cestou jsme navštívili krásné místo s krásnou bazilikou i svatou vodou v ŠOPRONI. Večer byl výborný, kačena chutnala všem, někteří si i zatančili. Všichni účastníci každý den využívali blahodárné účinky termální vody, teplé od 32st do 38st. Taky jsme každý den cvičili v bazénu pod vedením cvičitelky. Některé večery jsme trávili u kytary, na kterou hrál a zpíval náš člen Pavel Mucha, nebo jak kdo chtěl!!! Po týdnu jsme odjížděli, plní dojmů, zpět do domovů, ke svým rodinám. Vše bylo fajn a zase možná za rok, znova se těšíme.

## VÍKEND U NAŠEHO ČLENA NA ŠUMAVĚ

Dáša Neničková

Již několik let jsme slibovali Pepínovi Palečkovi, že ho navštívíme v jeho usedlosti. Konečně letos, koncem září, jsme svůj slib splnili. Počasí nám zrovna přálo, takže jsme mohli do pozdních večerních hodin sedět u ohýnku, opékat klobásy a vzpomínat na společné akce a zážitky. Druhý den jsme vyjeli do krásných šumavských lesů sbírat houby a bylo to něco úžasného. Bohužel jsme nečekali tak velký úlovek a měli málo košíků.

Výlet jsme si moc užili, děkujeme za pozvání a ještě něco málo na závěr...

Milý Pepíno, zase rádi přijedeme!





## VÝLET DO KRAVAŘ

Stanislava Hrnčířová

Dne 14. 10. 2017 jsme chtěli navštívit zámek „ Kravaře“ Byli jsme zklamáni, protože zámek byl již uzavřen. V okolí zámku jsme obdivovali krásný park a greeny na sportovní vyžití v golfu.

V Kravařích jsme ještě navštívili AQUAPARK, který je samostatnou částí sportovního komplexu BULY aréna. Nabízí mnoho vodních radovánek a atrakcí, plavecký



bazén se dvěma drahami, dětské brouzdaliště, saunu, masáže a mnoho různých chrlíčů. Zklamání jsme byli z tabule „pro nás lupénkáře to prostě není“ – přístup zakázán! Navštívili jsme místní cukrárnu, kde jsme si dali dobré kafičko a spokojeně jsme odjeli domů.

## KLUB BRNO

### SVATÝ MARTIN PŘIJEL DO BRNA BEZ KONĚ

Marie Charuzová

Jako každý rok jsme oslavily svátek svatého Martina na náměstí Svobody v Brně (jak jinak) Svatomartinským vínem.

Tentokrát jen v ženském obsazení (proto je v předešlé větě použit přísudek nezvykle s tvrdým „y“). Náladu nám to ale nezkazilo, spíše naopak. Ochutnávka byla výborná a nabídka svatomartinských vín bohatá a lahodná. Hodnotily jsme uplynulý rok, plánovaly, co bude na Mikulášské schůzce a kdo se zúčastní sjezdu.

Připijíme proto tímto mokem všem členům SPAE a přejeme vše NEJ v novém roce.

Pozn. redakce: U článku byl popis *Krásnější část klubu Brno*.



## CO SE KDE BUDE DÍT

### Sjezd SPAE 2018

Sjezd SPAE bude 2. až 4. března 2018 v hotelu Atom, Třebíč.

Hotel najdete zde [www.hotelatom.cz](http://www.hotelatom.cz). Autobus z Prahy stojí přímo před hotelem.

Za kluby hlásí předsedové jména delegátů zvolených na výročních schůzích klubů.

Členové, kteří nejsou v klubech a mají zájmem zúčastnit se sjezdu, se přihlašují mailem na spae@cbbox.cz, případně přes SMS na viceprezidentku 720 289 563.

Termín podání přihlášek končí 15. ledna 2018. Účastnický poplatek je 500 Kč, splatný na účet SPAE do 15. února 2018.

Poznámka:

Ubytování je zajištěno za zcela mimořádných platebních podmínek. K dispozici **budou pouze dvoulůžkové pokoje**. Pokud bude chtít někdo jednolůžkový pokoj, zajišťuje si ho sám a bude ho **hradit v plné výši přímo na místě**, bez jakéhokoliv příspěví SPAE (podle hotelového ceníku je nejnižší cena za jednolůžkový pokoj 990 Kč – mrkněte na internet).

Zajistil jsem možnost noclehu o 1 den dříve (pro vzdálené účastníky), tj. ze čtvrtka 1. 3. na pátek 2. 3. za výjimečnou cenu 496,- Kč za 1 nocleh se snídaní a ubytovacím poplatkem, pokud budete chtít pouze nocleh bez snídaně je cena o 90,- méně, tj. 406 Kč. Tyto noclehy je nutno nahlásit SPAE předem do 15. ledna 2018 (do této doby nám hotel drží rezervaci). Opět se jedná o cenu za jedno lůžko na dvoulůžkovém pokoji, obsazeném 2 osobami!

Všechny ceny jsou sice domluveny, ale mohou se ve skutečnosti nepatrně lišit (inflace v novém roce apod.).

Jídlo: pátek: z vlastních zdrojů, sobota: snídaně, oběd, večeře, neděle: snídaně

V Třebíči je co vidět, jsou tam chráněné památky UNESCO – židovská čtvrť, židovský hřbitov, bazilika. A je tam např. soukromý pivovar (nad bazilikou), já si tam dával ochutnávku = podnos se 6 druhy piva cca 1dcl, a výborně v něm vaří <http://www.pivovar-trebic.cz/> (tip na pátek?)

## OZDRAVNÉ POBYTY V ROCE 2018

### Baška Voda 6. 7. 2018 – 22. 7. 2018

V červenci 6. 7. 2018 – 22. 7. 2018 se uskuteční ozdravný pobyt SPAE v Bašce. Baška Voda je jedno z nejkrásnějších městeček na Makarské riviéře.

Cena zájezdu je 9.400 Kč.

Zájemci o ozdravný pobyt se mohou přihlásit na email [prikrylovahan@seznam.cz](mailto:prikrylovahan@seznam.cz), mob. 720 289 563 od 1. 12. 2017 do vyčerpání míst. Pořadí zájemců bude určeno pořadím došlých přihlášek.

### Harkány 7. 9. 2018 – 16. 9. 2018

V září 7. 9. 2018 – 16. 9. 2018 se uskuteční ozdravný pobyt SPAE v termálních lázních Harkány v Maďarsku. Přírodní termální voda je velmi vhodná pro léčení lupénky, pohybového ústrojí, kloubů, zánětlivých onemocnění.

Cena zájezdu do uzávěrky Zpravodaje nebyla známa, bude upřesněna podle katalogu 2018.

Zájemci o ozdravný pobyt se mohou přihlásit na email [prikrylovahan@seznam.cz](mailto:prikrylovahan@seznam.cz), mob. 720 289 563 od 1. 12. 2017 do vyčerpání míst. Pořadí zájemců bude určeno pořadím došlých přihlášek.

Informace o obou ozdravných pobytech podává Hana Přikrylová, mob. 720 289 563.

## KLUB VYSOČINA

### Plán činnosti klubu v roce 2018

Leden	Víkend v Lázních Lipová – sáňkování, bruslení, blbnutí na sněhu, atd.
Únor	Expedice Evženka 19. ročník (SKI akce Jeseníky) - /běžky s sebou/
Březen	2. - 4. 3. sjezd SPAE Třebíč, <a href="http://www.hotelatom.cz">www.hotelatom.cz</a>
Duben	Velikonoce na Svatce /Žďársko/
Květen	11. -13. 5. Stará Ves /Akce na chatě / - Žďárský potok

Všechny termíny upřesníme na našich klubových stránkách <http://spaevysocina.webnode.cz/>.

V případě zájmu jsou na všechny naše akce zváni členové i z ostatních klubů.

Pokud bude třeba zajistit ubytování, kontaktujte nás, rádi vás uvidíme a ubytování zajistíme.

## KLUB OSTRAVA

### Akce klubu SPAE Ostrava na 1. pololetí 2018

3. 2. 2018	Výroční schůze Klubu SPAE Ostrava
2-4. 3. 2018	Sjezd SPAE v Hotelu Atom Třebíč
14. 4. 2018	Víkendový pobyt v Lipové
21. 5. 2018	Týdenní léčebný pobyt Podhajska
2. 6. 2018	Akce „ SMAŽENICE – VAJEČINA“

## KLUB PROSTĚJOV

### Plán akcí Klubu Prostějov na 1. pololetí 2018.

Schůzky Klubu se budou konat vždy v pátek ve dnech 10. 3. a 9. 6. v 16 hod. v restauraci městských lázní v Prostějově.

- Leden Návštěva solné jeskyně v Prostějově.  
 16.2. Posezení v Národním domě v Prostějově. Porada o boji s lupénkou.  
 2. - 4. 3. Sjezd SPAE v Třebíči.  
 9.3. Schůzka klubu SPAE Prostějov.  
 Březen Návštěva lázní Skalka.  
 28. 4. Jarní Flora Olomouc, zakoupení sazenic zeleniny a květin.  
 Květen Zájezd do Čech pod Kosířem. Prohlídka zámku a muzea kočárů.  
 1. 6. Schůzka klubu SPAE Prostějov.  
 Červen Výcházka na opravenou rozhlednu na Kosíři.

Pokud není uveden přesný termín, bude členům klubu včas oznámen.

## KLUB BRNO

### Plán činnosti klubu Brno na 1. čtvrtletí 2018

20. ledna (sobota) - prohlídka vily Low-Beer na ulici Drobného 22. Sraz ve 13:00 hodin před vilou.

Více na pozvánce. Můžete se také podívat na [www.vilalowbeer.cz](http://www.vilalowbeer.cz).

2. - 4. března (pátek až neděle) - celostátní sjezd SPAE v Třebíči.

22. března (čtvrtek) – členská schůze klubu Brno v 16:00 hodin v klubu zastupitelů.

Schůze výboru se budou konat operativně po dohodě s členy výboru. Dotazy k akcím směřujte na M. Šebíka nebo na A. Jirdovou.

Klub zastupitelů mohou navštívit i mimobrněňští členové, vždy po dohodě s M. Šebíkem nebo A. Jirdovou, kteří to dojednájí s vedoucím klubu.

#### **Ubytování v Brně.**

Podarilo se nám domluvit víkendové výhodné ubytování hotelového typu v Brně za velice příznivou cenu (400,- Kč/os). Tato nabídka platí pro všechny členy SPAE z celé ČR a jejich rodinné příslušníky, blízké, známé apod. V případě zájmu obraťte se na Aničku Jirdovou -733 731 912, nebo na Miroslava Šebíka -728 923 324. Tato nabídka neplatí v době konání veletrhů.

Brněňský klub půjčuje bio lampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu si je možno vypůjčit za 20 Kč/týden u Aničky Jirdové, tel. 733731912 nebo 608853786.

## KLUB PRAHA

Klubové schůzky se konají každé první pondělí v měsíci od 17.00 hod. v restauraci U Vodárny v suterénu klubu. Praha 3, Korunní 75.

## Prosinec

4. 12. 2017 Členská schůze  
7. 12. 2017 Vánoční vycházka Prahou. Sraz u Prašné brány v 16.00 hod.  
23. 12. 2017 Vánoční koncert Rybovka - Česká mše vánoční od 15.00 hod.  
na Kampě, Praha 1

## Leden

8. 1. 2018 Výroční členská schůze

## Únor

5. 2. 2018 Členská schůze

## Březen

2. - 4. 3. 2018 Sjezd SPAE - Třebíč - Ubytování v hotelu Atom  
5. 3. 2018 Členská schůze

## Duben

2. 4. 2018 Členská schůze  
21. 4. 2018 Vlákem do Klánovic, opékání špekáčků. Sraz na vlakovém nádraží  
Praha – Střed v 11.00 hod.

## Květen

7. 5. 2018 Členská schůze  
24. - 26. 5. 2018 Třídenní pobyt v Kroměříži

## Červen

4. 6. 2018 Členská schůze  
15. - 17. 6. 2018 Tradiční Mezinárodní výstup na Portáš  
23. 6. 2018 Návštěva Liberce /Odjezd z autobusového nádraží Černý Most  
v 8.00 hod./ V případě špatného počasí, bude tato akce do Liberce  
zrušena!  
23. 6. 2018 Generálka na Vánoční koncert Rybovka, začátek ve 20.30 hod.  
Na Kampě, Praha 1

## Červenec

06. 7. 2018 Ozdravný pobyt SPAE - Baška Voda

Na naše akce jsou zváni členové i z ostatních klubů SPAE.

Pražský klub půjčuje bio lampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu je možno zapůjčit za 20 Kč u pí. Hany Příkrylové, mob. 720 289 563.

## KLUB PARDUBICE

13. 1. 2018 **Výroční schůzka** klubu v restauraci U dvora v Hradci Králové od 13 hodin, doprava od hl. nádraží ČD autobusem MHD č. 24, přihlášky nejpozději do 9. 1. 2018. Organizuje V. Bajer

Další akce klubu se budou schvalovat na Výroční schůzce klubu.

## KONTAKTNÍ ADRESA

### CENTRUM SPAE

www.spae.cz

Poštovní adresa:

SPAE, Rybná 682/14,  
11005 Praha 1

e-mail: spae@cbox.cz, cz.spae@gmail.com

sekretariát:

Hana Přikrylová – 720 289 563.

Číslo účtu SPAE:

68137329/0800 Česká spořitelna a. s.,  
pobočka Praha 2, Jugoslávská 19.

Název účtu:

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků o.s.

Variabilní symbol:

vždy uvést registrační členské číslo, do  
poznámky vaše jméno a účel platby

## Výbor SPAE

Ing. Josef Pohůnek – president,  
mobil: 607 916 860, pohunek@gmail.com  
Hana Přikrylová – vicepresidentka,  
720 289 563, prikrylovahan@seznam.cz  
Členové: Anna Jirdová, Miloslav Zavřel,  
Stanislava Hrnčířová  
Kontrolní a revizní komise:  
Zdeňka Matyášová – předsedkyně,  
členové: Jaroslav Lacman, Jarmila Ostrá

## KLUB PRAHA

Hana Přikrylová (předsedkyně)  
mobil 720 289 563  
prikrylovahan@seznam.cz  
půjčování BIOPTRONu

## **KLUB PARDUBICE**

Václav Bajer (předseda)  
mobil 728 254 272,  
bajervaclav@seznam.cz  
<http://spae-cz.webnode.cz/kluby/pardubice/>

## **KLUB BRNO**

Miroslav Šebík (předseda), tel. 728 923 324  
miroslav.sebik@volny.cz  
Anna Jirdová (místopředsedkyně), tel. 733 731 912  
anickaspae@seznam.cz  
půjčování BIOPTRONu a hřbenů,  
Vojtěch Doležal, tel. 608 718 155

## **Aktivista klubu Brno pro Hodonín**

## **Aktivistka klubu Brno pro Boskovice:**

Ludmila Kambová, tel. 604 450 837  
ludmila.kambova@centrum.cz

## **KLUB PROSTĚJOV**

Jiří Vyhlídal (předseda)  
mobil 776 349 267  
jir.vyhlidal@seznam.cz

## **KLUB VYSOČINA**

Svatopluk Puda (předseda), mob. 723 077 846  
<http://spaevysocina.webnode.cz>  
svatapuda@seznam.cz

## **KLUB OSTRAVA**

Stanislava Hrnčířová  
– předsedkyně, mob. 731811157  
<http://spaeostrava.webnode.cz/>  
stanislavahrn@seznam.cz

## **Aktivista pro Zlínský kraj**

Milan Ptáček, mobil 604 480 887





*Sněm SPaA v Trenčianských Teplicích*

**NEPRODEJNÉ. JEN PRO VNITŘNÍ POTŘEBU.**

Pro své členy vydává Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků, reg. u MV pod č. VSP/1-494/90-R, IČO 00200221, adresa: SPAE, Rybná 682/14, 110 05 Praha 1. Registrováno MK pod č. E 10916 ze dne 24. 11. 2002.

Grafická úprava a tisk LD s.r.o., TISKÁRNA PRAGER, Praha 5, Kováků 9. Distribuce Casus s.r.o. Praha.

Některé publikované příspěvky mají pouze informativní charakter a nemohou suplovat odborná lékařská vyšetření ani návrhy konkrétní léčby. Názor SPAE nemusí být totožný s obsahem textů.

Přejaté texty publikované v tomto Zpravodaji není povoleno dále rozmnožovat ani umísťovat na www stránky. Ostatní publikované materiály pouze se souhlasem redakční rady.

Adresa: <b>SPAE</b> Rybná 682/14 110 05 Praha 1	<div style="text-align: center;"> <b>EVIDENČNÍ KARTA ČLENA</b>          spolku SPAE       </div> <div style="text-align: right;"> <i>Členské číslo / datum vstupu</i> </div>
Jméno:	
Příjmení:	PSČ:
Ulice, číslo:	Okres:
Město:	Telefon byt:
Zaměstnání:	Telefon zam:
E-mail:	Mobil:
psoriasis vulgaris*	Důchod: starobní, invalidní, část. invalidní*
psoriasis generalis*	Důchod přiznán na základě diagnózy
psoriasis artropatiika*	ANO
atopický ekzem*	NE
jiná forma psoriázy*	diabetes 1. typu*
Projevují se záněty duhovky či rohovky?	diabetes 2. typu*
Datum:	vitiligo*
* nehodící se škrtněte.	od roku věku
Vyplněný formulář odešlete na adresu SPAE.	od roku věku
Jak často?	od roku věku
Podpis (u dětí zák. zást.):	od roku věku



***Setkání při Světovém dnu psoriázy, klub Vysočina, Velké Meziříčí***



***Klub Vysočina nabírá síly i pro rok 2018 na ozdravném pobytu v Řecku***