

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • č. 1/2026

**Regulace látek lidského původu:
implementace Nařízení SoHO
do české legislativy.**

- 4 / Začátek roku 2026 z pohledu právních předpisů
- 6 / Novinky a tipy
- 8 / SÚKL
- 10 / Odvrácená tvář autismu
- 14 / Horečka: co opravdu funguje a čemu se raději vyhnout
- 18 / Klíšťová encefalitida a lymeská borrelióza
- 22 / Léky a kojení
- 24 / Modré světlo v zimě
- 26 / Knižní tipy
- 28 / Rozhovor – Patricie Strouhalová
- 30 / Cestujeme – Lázně Kynžvart
- 32 / Křížovka



18



10



30

LÉKÁRNA BŘEZINKY JIHLAVA

Soukromá lékárna ve zdravotním středisku na sídlišti Březinky hledá do svého týmu lékárníka na plný či částečný úvazek.

Nabízíme velmi zajímavý náborový příspěvek.

Otevřeno máme od pondělí do pátku 7:15-16:30, víkendy a svátky zavřeno.

Práci u nás získáš nadstandardní plat včetně měsíčních, kvartálních a ročních odměn, 5 týdnů dovolené, stravenkový paušál, mnoho firemních benefitů, pracovní obuv a oděv je samozřejmostí, platíme členské příspěvky do komory a přispíváme na životní, penzijní pojištění, na kulturní, vzdělávací, sportovní aktivity a rekreaci, dětské tábory...



Pokud Tě naše nabídka zaujala, tak piš nebo volej.

lekarnabrezinky@lekarenskyholding.cz
tel.: 720 040 638

Cebion®

DENNÍ DÁVKA IMUNITY¹

Vitamin C každý den? - Ano!



Monokomponentní vitamin C



Dávkování dle potřeb



Pro děti různého věku



Vitamin C v kapkách²



Doplňěk stravy

1. Vitamin C v doplňku stravy Cebion podporuje správnou funkci imunitního systému.
2. IQVIA Česká republika CZPTRNAT databáze, prodej v hodnotě (v Kč) MAT 03/2025, 04DIMPLAIN VITAMIN C - MIXT.ORAL (jenom kapky)

Začátek roku 2026 z pohledu právních předpisů

Mgr. Adam TIETZ LL.M., právník



Stejně jako každý rok se k počátku roku váží dílčí změny právních předpisů, stejně jako pravidelné povinnosti provozovatelů lékáren.

nařízení vlády ČR č. 463/2013 Sb., o seznacích návykových látek.

Mezi další právní předpisy je možné zařadit vyhlášku č. 432/2025 Sb., o stanovení hodnot bodu, výše úhrad hrazených služeb, výše záloh na úhradu hrazených služeb a regulačních omezení pro rok 2026, kterou nedochází k navýšení úhrady signálního výkonu č. 09552. Dále došlo k vydání nových cenových předpisů.

Ze strany Státního ústavu pro kontrolu léčiv („SÚKL“) došlo rovněž k vydání aktualizací pokynů, a to:

LEK-18 - verze 3: Žádost o vydání závazného stanoviska k technickému

a věcnému vybavení zdravotnického zařízení, v němž bude poskytována lékárenská péče - pokyn nahrazuje pokyn LEK-18 verze 2 a upřesňuje postup pro podání správné a úplné žádosti o vydání závazného stanoviska k technickému a věcnému vybavení zdravotnického zařízení, v němž bude poskytována lékárenská péče;

LEK-16 - verze 7: Zásady zásilkového výdeje léčivých přípravků v lékárnách - pokyn zpracovává zejména novou vyhlášku č. 84/2008 Sb., o správné lékárenské praxi;

LEK-9 - verze 4: Zacházení s léčivými přípravky při poskytování zdravotních služeb s výjimkou poskytování



PRAVIDELNÁ NOTIFIKACE

Úvodem je potřebné poukázat na blížící se lhůtu pro předání hlášení o stavu a pohybu zásob návykových látek, jakož i přípravků je obsahujících (a to dle příloh příslušného nařízení vlády). Tato lhůta končí již na konci února a platí pro všechny poskytovatele lékárenské péče.

Porušení této povinnosti, stejně jako uvedení nesprávných nebo neúplných údajů, vede k vystavení se sankci až do 1 000 000 Kč.

DÍLČÍ ZMĚNY ÚPRAV

V minulých dílech jsme rozebírali problematiku ePoukazu. Od 1. 1. 2026 byla povinnost vystavovat poukazy pouze elektronicky (ePoukaz) a elektronicky i vydávat přijata.

Jak již bylo uvedeno v dřívějších vydáních, s účinností od 1. 1. 2026 byla do z. č. 378/2007 Sb., o léčivech, a do z. č. 167/1998 Sb., o návykových látkách, doplněna ustanovení o psilocybinu pro léčebné použití. Doplněno bylo rovněž



lékárenské péče - pokyn zpracovává novou vyhlášku č. 84/2008 Sb., o správné lékárenské praxi;

LEK-5 verze 16: Doporučené doby použitelnosti léčivých přípravků a ostatních roztoků připravovaných v lékárně a požadavky na jakost čištěné vody.

Legislativních změn doznal rovněž zákon č. 95/2004 Sb., o podmínkách získávání a uznávání odborné způsobilosti a specializované způsobilosti k výkonu zdravotnického povolání lékaře, zubního lékaře a farmaceuta či vyhláška č. 84/2008 Sb., o správné lékárenské praxi (a to vyhláškou č. 422/2025 Sb.),

obsahující změny v oblasti zásilkového výdeje (větší důraz na kontrolu jakosti), obecného výdeje (větší volnost při udělení předběžného souhlasu lékaře – jiná forma nebo jiná léčivá látka), dokumentace či přípravy.

Dílčí změny zaznamenal rovněž zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách (a to zákonem č. 290/2025 Sb.) – změna definice farmaceutické péče, zařazení mezi pohotovostní služby; a rovněž zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění (zákonem č. 289/2025 Sb.) – jednou ze změn je mj. přijetí nového zákona č. 288/2025 Sb., o kategorizaci zdravotnických prostředků předepisovaných na poukaz hrazených z veřejného zdravotního pojištění a vyčlenění Přílohy č. 3 zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění právě do tohoto zákona.

Do naší soukromé lékárny v centru Jihlavy hledáme nové kolegyně a kolegy lékárníky.

Co nabízíme?

- Nástupní bonus až 350 000 Kč
- Plat 55 000 Kč
- Měsíční, kvartální a roční odměny
- 5 týdnů dovolené
- Plnou úhradu členských příspěvků do ČLnK
- Příspěvek na penzijní nebo životní pojištění
- Příspěvek na kulturu, sport, nákup knih, kroužky pro děti, bazén, masáže, ...
- Pracovní oděv a obuv zdarma
- Možnost zaměstnaneckého tarifu na telefon
- Velký přátelský kolektiv

Studentům 4. a 5. ročníků farmaceutické fakulty nabízíme stipendium a možnost absolvování šestiměsíční praxe.

Kontakt:

Mgr. Lucie Vondráčková
Lékárna Farmako spol. s r.o.
Masarykovo náměstí 33
586 01 Jihlava
Tel.: 567 573 031
lekarnafarmako@lekarenskyholding.cz

www.lekarnafarmako.cz



FRONTCONTROL®
WORMER

FRONTLINE
COMBO®

FRONTPRO®
ŽVÝKACÍ TABLETY

OCHRANA MAZLÍČKA NA OBOU FRONTÁCH



PROTI VNĚJŠÍM
A VNITŘNÍM PARAZITŮM



PROTI VNĚJŠÍM
A VNITŘNÍM PARAZITŮM

Veterinární léčivé přípravky. Jedno balení FRONTPRO® obsahuje 3 tablety, jedna tableta ochrání před blechami 5 týdnů a před klíšťaty po dobu až 1 měsíce. FRONTCONTROL® Wormer tablety pro kočky k léčbě infekcí škrkavkami a tasemnicemi. FRONTCONTROL® Wormer tablety pro psy k léčbě infekcí způsobených škrkavkami, tasemnicemi, tenkohlavci a měchovci.

novinky a tipy



hydrosirup FAMILY



PRO SUCHÝ I PRODUKTIVNÍ KAŠEL
PRO DĚTI OD 1 ROKU A DOSPĚLÉ

- ✓ uklidňující účinek
- ✓ mukoregulační účinek
- ✓ zvlhčující účinek
- ✓ ochranný účinek
- ✓ kašel

kyselina
hyaluronová + med
+ slézová voda

Chrání a zvlhčuje sliznice horních cest dýchacích
v případě suchého i produktivního kašle

Doplnek stravy. Pestrá, vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležitými faktory zdraví.

www.generica-bohemia.cz

Bactoral

ORÁLNÍ PROBIOTIKUM
PATENTOVANÁ PROBIOTICKÁ KULTURA
STREPTOCOCCUS SALIVARIUS ENT K12®



Bactoral obsahuje patentovanou probiotickou kulturu *Streptococcus salivarius* ENT K12®. Ta tvoří peptidy salivarin A2 a salivarin B tzv. bakteriociny. Dokáže zaujmout strategické pozice v dutině ústní, nosohltanu a středouši a vytěsnit tak nežádoucí druhy. Studie dokazují, že Bactoral je schopen kolonizovat horní část dýchacích cest již 3 dny po prvním podání a udrží se na nich 32 dní po vysazení.

Probiotické řešení chřipkové sezóny!



Müllerovy pastilky® mix

ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

Dr. Müller
PHARMA

novinka



Müllerovy pastilky® jsou určeny k mírnění symptomů spojených s infekcemi dutiny ústní, krku nebo horních cest dýchacích.



ŽÁDEJTE VE SVĚ LÉKÁRNĚ

e-shop www.avonizdravim.cz • www.muller-pharma.cz

Regulace látek lidského původu: implementace Nařízení SoHO do české legislativy.

Evropské nařízení č. 2024/1938 o látkách lidského původu představuje nejvýznamnější reformu regulace biologických materiálů lidského původu za posledních dvacet let. Toto Nařízení o látkách lidského původu, známé pod akronymem SoHO (Substances of Human Origin), vytváří komplexní právní rámec pro nakládání s krví, tkáněmi, buňkami a dalšími látkami lidského původu, které jsou nenahraditelnou součástí moderní medicíny.

Česká republika v současnosti připravuje plnou implementaci evropského nařízení do našeho právního řádu a stanovení specifik v oblastech ponechaných na uvážení členských států.

Samotná definice látek lidského původu je v nařízení koncipována velmi široce jako jakákoliv látka odebraná z lidského těla bez ohledu na to, zda obsahuje živé buňky či nikoliv, včetně přípravků z látky lidského původu vzniklé zpracováním takové látky. Jedná se zejména o tyto látky:

- darovanou krev a krevní složky, tkáň a buňky, včetně krevetvorných kmenových buněk z periferní krve, z pupečnickové krve nebo z kostní dřevě,
- reprodukční buňky a tkáň, embrya, plodové tkáň a embrya a dospělé a embryonální kmenové buňky,
- odebrané orgány za účelem oddělení tkání nebo buněk (např. chlopně ze srdce nebo Langerhansovy ostrůvky ze slinivky břišní),
- lidské mateřské mléko (není-li používáno výhradně ke krmení vlastního dítěte),
- střevní mikrobiota,
- jakékoliv jiné látky lidského původu, které by mohly být v budoucnu použity u člověka.

Tato definice záměrně pokrývá široké spektrum biologických materiálů používaných v medicíně. Mezi tradiční látky lidského původu patří krev a krevní složky používané pro transfuze, reprodukční buňky využívané v asistované reprodukci a hematopoetické kmenové buňky. Zásadní novinkou je zahrnutí dosud neregulovaných látek, především zpracovaného mateřského mléka, pokud toto neslouží pro výživu vlastního dítěte, a střevní mikrobioty.

Potřeba této komplexní reformy vychází z nedostatků dosavadního regulačního rámce založeného na směrnici z let 2002-2004, které sice vytvořily základní standardy, ale postupně zastaraly a nedokázaly reagovat na dynamický rozvoj biomedicíny. Především nepokrývaly řadu inovativních látek a terapií, což vytvářelo regulační vakuum a právní nejistotu. Dalším problémem byla rozdílná implementace směrnic v jednotlivých členských státech, která vedla k různým standardům kvality a bezpečnosti napříč EU. Pacient podstupující léčbu v České republice tak mohl mít jinou úroveň ochrany než pacient v sousedním Německu nebo



Rakousku. Směrnice také vykazovaly značnou rigiditu vůči vědeckému pokroku. Různé národní standardy navíc vytvářely významné bariéry pro přeshraniční výměnu vzácných tkání nebo specializovaných přípravků mezi zeměmi, což mohlo ohrozit pacienty potřebující urgentní léčbu.

Nařízení jako přímo použitelný právní předpis tyto nedostatky řeší. **Od 7. srpna 2027 budou platit identická pravidla ve všech členských státech EU, což zajistí okamžitou harmonizaci a stejnou úroveň ochrany pro všechny evropské občany.** Flexibilita je zajištěna prostřednictvím delegovaných aktů, které umožňují Evropské komisi rychle aktualizovat technické požadavky bez nutnosti měnit základní nařízení. To je zásadní pro promptní reakci na nové vědecké poznatky, emergentní rizika nebo inovativní terapeutické postupy. Jednotné standardy odstraní dosavadní bariéry a významně usnadní sdílení vzácných tkání, specializovaných přípravků nebo kritických látek v případě jejich lokálního nedostatku.

V českém kontextu připravovaný zákon světuje klíčové strategické a koncepční pravomoci **Ministerstvu zdravotnictví**. Mimořádně důležitá je role ministerstva v oblasti zajištění dostupnosti kritických látek lidského původu, tedy těch SoHO, jejichž nedostatek by ohrozil zdraví populace. Ve spolupráci se Státním ústavem pro kontrolu léčiv bude ministerstvo vyhodnocovat a zajišťovat dostatečné a přiměřené dodávky těchto látek prostřednictvím strategií nábory a udržení dárců, podpory dobrovolného a bezplatného dárce a optimalizace využití dostupných zdrojů. Ministerstvo rovněž vypracuje vnitrostátní nouzové plány pro kritické látky a bude rozhodovat o mimořádných opatřeních v krizových situacích, jako jsou pandemie a přírodní katastrofy.

Zvláštní pozornost si zaslouží **pravomoc ministerstva** rozhodovat o povolení kompenzací živým dárcům. Tato citlivá oblast vyžaduje pečlivé vyvážení principu altruistického dárce s praktickými potřebami zajištění dostatečného počtu dárců.

Ministerstvo bude muset stanovit transparentní kritéria, která umožní kompenzace například za ztrátu výdělku, cestovní náklady či nepohodlí spojené s darováním, aniž by došlo k nežádoucí komercializaci lidského těla nebo vytvoření trhu s orgány a tkáněmi.

Státní ústav pro kontrolu léčiv získává podle návrhu zákona zcela novou dimenzi svých kompetencí, bude vykonávat přímý dohled nad všemi subjekty zabývajícími se látkami lidského původu prostřednictvím jejich registrace, povolování zařízení a pravidelných inspekcí. Klíčovou novou pravomocí je povolování jednotlivých přípravků z látek lidského původu, kdy každý zpracovaný přípravek bude muset projít důkladným hodnocením přínosů a rizik, validací postupů zpracování a případným monitorováním klinických výstupů. Tento přístup je analogický jako při schvalování léčivých přípravků a zajistí, že pacienti dostanou pouze ověřené a bezpečné produkty.

V oblasti mezinárodní spolupráce SÚKL a MZD reprezentují Českou republiku v pracovních skupinách a výborech EU, zajišťují komunikaci s Evropskou komisí a příslušnými orgány ostatních členských států. SÚKL bude spravovat systém rychlého varování pro závažné nežádoucí reakce a události s přeshraničním dopadem, což je klíčové pro okamžité sdílení informací o rizicích. Pokud se například v Itálii objeví riziková tkáň distribuovaná do více zemí, SÚKL se o tom dozví během hodin a bude moci okamžitě přijmout ochranná opatření.

Nový systém vigilance představuje kvalitativní skok v zajištění bezpečnosti. SÚKL bude odpovídat za dohled nad hlášením, řešením a hodnocením závažných nežádoucích reakcí a událostí, přičemž každoročně předloží Evropské komisi souhrnnou zprávu. Analýza těchto hlášení povede k identifikaci systémových rizik a jejich prevenci, každý incident se tak stane poučením pro celou EU. Výroční zprávy o bezpečnosti budou veřejně dostupné, což zvýší transparentnost systému a důvěru veřejnosti.

Implementace jednotného evropského kódu zajistí kompletní sledovatelnost každé jednotky SoHO od dárce k příjemci, a to i přes hranice států. V případě problému bude možné okamžitě identifikovat a kontaktovat všechny příjemce potenciálně rizikového materiálu. Unikátní identifikace také eliminuje riziko záměny vzorků nebo podání nesprávného přípravku, což je zejména v urgentních situacích kritické pro bezpečnost pacientů.

Systém monitoringu a plánování kritických látek přinese prevenci nedostatků prostřednictvím kontinuálního sledování zásob a předvídaní možných krizí. V případě lokálního nedostatku například vzácné krevní skupiny bude možné rychle mobilizovat pomoc z jiných členských států EU na základě principu evropské solidarity. Definované minimální strategické zásoby kritických látek zajistí připravenost zdravotního systému na mimořádné situace, ať už jde o hromadné neštěstí, teroristický útok nebo přírodní katastrofu.

Pro pacienty nařízení přináší významné zvýšení bezpečnosti prostřednictvím standardizovaného vyšetření dárců, které zajistí stejně důkladné posouzení zdravotního stavu bez ohledu na místo darování. Všechny postupy zpracování budou muset prokázat, že zachovávají terapeutickou účinnost látky při minimalizaci rizik.

Pacienti také dostanou standardizované informace o původu, zpracování a potenciálních rizicích používaných látek.

Ochrana dárců je zajištěna přísnými limity pro frekvenci a objem odběrů, které chrání jejich zdraví. U některých typů darování, zejména u experimentálních nebo nových postupů, bude zajištěno dlouhodobé sledování zdravotního stavu dárců. Nařízení také zdůrazňuje altruistickou povahu dárce a požaduje jeho společenské ocenění.

Významným přínosem nařízení je podpora inovací a vědeckého pokroku. Vytváří jasný regulační rámec pro klinické hodnocení nových terapií s jednotnými pravidly pro studie, což usnadní provádění multicentrických výzkumných projektů napříč EU. Harmonizované postupy schvalování zkrátí čas od vývoje inovativní terapie k jejímu použití u pacientů. Povinné sdílení dat z klinických studií urychlí vědecký pokrok a zabrání duplicitním výzkumům. Technologicky neutrální definice SoHO automaticky pokrývá budoucí inovace bez nutnosti změny legislativy, což je klíčové v době rychlého rozvoje buněčných a genových terapií.

Pro česká zdravotnická zařízení implementace nařízení představuje jak výzvu, tak příležitost. Zařízení transfuzní služby získají jednotné postupy kompatibilní s celou EU, možnost snadnější výměny krevních přípravků při lokálních nedostatcích a vyšší prestiž díky splnění náročných evropských standardů. Centra asistované reprodukce budou mít jasná pravidla pro přeshraniční darování gamet, standardizované protokoly kryokonzervace a právní jistotu při používání nových technik. Tkáňové banky profitují z rozšířeného trhu pro specializované tkáň, sdílení nejlepších postupů zpracování a uznání kvality českých tkání v zahraničí.

Přechodná ustanovení nařízení jsou nastavena velkoryse. Stávající transfuzní a tkáňová zařízení se automaticky považují za držitele příslušných povolení, ale budou muset postupně splnit nové požadavky. Subjekty nově podléhající regulaci budou mít čas do 8. listopadu 2027 na podání žádosti o registraci a povolení. Do 8. srpna 2029 bude možné distribuovat SoHO skladované před účinností nařízení podle původních pravidel, což zajistí plynulý přechod bez ohrožení kontinuity péče.

Implementace nařízení o látkách lidského původu představuje historickou příležitost pro české zdravotnictví posunout se na špičku evropské úrovně v oblasti bezpečnosti a kvality biologických terapií. Přestože realizace vyžaduje značné úsilí všech zúčastněných stran, benefity v podobě vyšší bezpečnosti pacientů i dárců, lepší dostupnosti kritických látek, podpory vědeckého pokroku a odstranění bariér pro přeshraniční spolupráci jasně převažují nad počátečními náklady a organizačními změnami. Česká republika má díky své dlouholeté tradici kvalitní transfuzní služby, rozvinuté transplantáční medicíny a silného výzkumného zájmu výborné předpoklady nejen splnit požadavky nařízení, ale stát se lídrem v oblasti látek lidského původu v rámci Evropské unie.

Klíčem k úspěchu bude koordinovaná spolupráce ministerstva zdravotnictví, SÚKL a zdravotnických zařízení při budování moderního, bezpečného a efektivního systému regulace látek lidského původu pro 21. století.



Odvrácená tvář autismu

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Autismus v dnešní době již není neznámým slovem ani mezi laickou veřejností, jak tomu bylo ještě před pár desítkami let. A přesto toto jediné slovo v sobě skrývá ještě spoustu šedých míst, nepochopení a někdy i skryté zloby. Kdybychom chtěli vyzdvihnout některé z nich, byly by to ZLOBIVÉ DÍTĚ, ŠIKANA, SKLENĚNÉ DĚTI, ale i taková jako ZTÍŽENÁ LÉKAŘSKÁ PÉČE.

Porucha autistického spektra

Autismus neboli poruchy autistického spektra (PAS) patří mezi psychické poruchy s různou mírou závažnosti. PAS je považován za „všepronikající“ neboli pervazivní vývojové poruchy. Autismus postihuje jedince v oblasti sociální sféry, neschopnost vyhodnotit situaci, často bývá popisováno jako nedostatek empatie, neschopnost navazovat nová přátelství. Dále sem patří samotný problém s komunikací, snížená schopnost očního kontaktu, nepochopení výrazu tváře, nepochopení, kdy jde o žert a kdy je vyřčené myšleno vážně. Neverbální komunikace je špatně vnímána ze strany osoby s PAS, ale stejně to platí i opačně, osoba s PAS buď nepoužívá neverbální komunikaci, nebo ji využívá nestandardně. Rozhovor pak může být zavádějící, pokud posluchač vyhodnotí vizuál mylně. Dále sem patří problém práce s fantazií jak samostatně, tak kolektivní, jako jsou různé hry.

Naopak výrazně se projevuje velká míra stereotypu jak v aktivitách, oblečení, jídle, ve specifických zájmech. Lidé s Aspergerovým syndromem mají například velkou zálibu v encyklopedické literatuře a sběratelství, nebo *aktivitami* podobného charakteru kam patří i velká míra vstřebávání informací, registrování změn, bytí minimálních, kterých si ostatní nevšimnou. Dá se to připodobnit ke „skenování“ prostoru.

Zlobivé dítě

S tím se člověk setká asi nejčastěji. Zlobivé, nevychované, nezvladatelné dítě. Často v supermarketu, nebo v jiném veřejném zařízení jste se už vy nebo vaši blízcí setkali s na pohled „nezvladatelným“ dítětem. Bohužel, my lidé nepřijímáme informaci o tom, co vidíme, ale o tom, co si myslíme, že vidíme. A to se velmi často diametrálně liší od skutečnosti.

A tady stačí jen se nejprve zastavit a zamyslet, než vyhodnotíme, na co se vlastně díváme. V odkazech níže naleznete video, které je velmi užitečné v tom, abychom se pokusili pochopit, proč je to právě obchodník, kde se setkáváme s tímto jevem. Na videu můžete vidět návštěvu dítěte s PAS, a to, jak na něj působí tento druh prostředí. Zatímco pro některé je návštěva obchodního domu novým typem hobby pro volný čas, pro osoby s PAS je často toto prostředí extrémně stresujícím, ve kterém vydrží jen velmi omezenou dobu.

Citliví jedinci poznají autismus bez lékařských znalostí?

Tady uvedu velmi zajímavé propojení životních situací. Většinou se setkáte s tím, že u mírných forem autismu dostane dotyčný jedinec jen nálepku „DIVNÝ“. To se děje například u Aspergerova

syndromu, kde je stále spousta nediodagnostikovaných žen oproti mužské populaci. Druhou věcí je, že ta „JINAKOST“ přitahuje pozornost, která je nevídaná. Jednou jsem s jednou psychologou řešila, že hlavně v dětské populaci jako by autistické dítě vylučovalo něco jako „feromon zranitelnosti“ a bylo mi potvrzeno, že tyto děti na sebe opravdu strhávají pozornost, která v mnoha případech končí šikanou.

Ale měla jsem příležitost setkat se s velmi zajímavým jevem. Představte si dva sourozence, kde starší dítě trpí velmi vážnou formou autismu a jeho mladšího sourozence, který je v tomto ohledu v pořádku. A toto mladší dítě ve volnočasovém kroužku díky svým osobním zkušenostem diagnostikuje jednoho ze svých kamarádů. Zdá se to nemožné? A přesto to tak je. I když první reakce rodiče byla: „To je přeci hloupost, ty vidíš autisty úplně všude“. A jaké bylo překvapení rodiče, když zjistil, že jeho mladší dítě mělo pravdu...

Snad je to tím, že děti více využívají přirozených instinktů než dospělí, kdo ví. Možná si děti všimají více detailů, lépe vyhodnocují, protože nejsou *zatíženy* předsudky nabytých vědomostí nás velkých.

Šikana

U autistických dětí není šikana ničím výjimečným. Jak jsem již uvedla v předchozí kapitole, autistické děti jsou jiné. Mnohdy mají problém se sociálním začleněním, protože nechápou, nebo špatně chápou sociální vazby. Zatímco ostatní děti je vstřebávají přirozenou cestou, autistické děti si je musí nechat občas vysvětlit, aby je pochopily. Není to o tom, že by byly „hloupější“, protože v některých případech je přesně opak pravdou, ale je to o tom, co opravdu vidí a jak to vyhodnotí.

A zde je zajímavý moment, který je dobré zdůraznit u lehkých forem. A tím je komunikace rodičů s učiteli. A nejen s učiteli ve škole, ale i v zájmových kroužcích. Pokud učitel ví, že něco je jinak, může účinně přispívat k tomu, aby k šikaně nedocházelo. Ale zde jsou potřeba dvě věci a tou jednou je diagnostika a tou druhou je schopnost sdělit tuto skutečnost někomu jinému.

Jak jsem již uvedla, například u Aspergerova syndromu existuje velké množství žen, které nebyly nikdy diagnostikovány a část z nich ke své diagnóze dospěla kombinací pozorování a sebevzdělávání, některé se nedostaly ani takto daleko. Ale část z nich by Vám potvrdila, že si během dětského věku prošly šikanou ze strany svých spolužáků, někdy i vyučujících (zvláště starší ročníky) případně šikanou na táborech, v kroužcích a tak podobně.

Takže stejně jako u jiných životních situací ať už medicínských či společenských, všechno je o komunikaci. Někdy může být nepodělení se o informace velkým problémem.

Otcové na útěku?

Toto je velmi smutná část této problematiky. Jeden případ za všechny? Těžko říct, proč je to pro muže tak těžké, ale je to, bohužel, často tak. Představte si rodinu – rodiče a dva synové. Děti věkově kousek od sebe cca 1-2 roky. Jedno dítě s Aspergerovým syndromem, které jednoznačně podědilo po otci, který ale nebyl diagnostikován. Ale kromě toho tvrdošijně odmítá diagnózu

svého dítěte, protože „jeho syn není postižený“. A závěr? Nepochopení, rozvrat rodiny a odchod otce od pro něj nekomfortní situace.

Nemohu říci, kolik postižených dětí žije jen s matkami, ale jistě by to bylo zajímavé statistické porovnání. Naopak mohu říci, že všichni otcové, co se takové situace nezaleknou, mají mou hlubokou úctu.

Skleněné děti

Tento pojem slyšíte sice až poslední dobou, ale jde jen o pojmenování samotného faktu, který je zde tak dlouho jako děti s vážnými postiženími. Skleněné děti je označení pro sourozence nejčastěji s takovým postižením, které vyžaduje speciální péči rodičů, a hlavně časově náročnou péči. **Skleněný** více než křehký, znamená průhledný či neviditelný. Tyto děti mnohdy trpí psychickými problémy v důsledku změny pozornosti rodičů, která je dána časovým deficitem. Nejčastěji se u dětí projevuje pocit samoty a opuštěnosti, potřeba „nebýt na obtíž“ s čímž je spojeno předčasné dospění nebo potřeba být ve všech činnostech extrémně samostatný nebo dokonale. Někdy se může objevit i pocit žárlivosti vůči sourozenci.

Skleněné děti nejsou specifikem dětí s PAS, jakékoliv postižení sourozence vyžadující zvýšenou pozornost, může tento stav vyvolat. A důležitý je jak přístup rodičů, tak přístup okolí. Proto pacientské organizace pořádají různé programy k zapojení nejen dětí s onemocněním ale i jejich sourozenců, ale také třeba Dům pro Julii, který pečuje o děti s vážným onemocněním, při své stavbě na toto myslel, kde jeho součástí je takové malé kino, kde mohou děti trávit čas společně.

Běžná lékařská péče na hraně dosažitelnosti?

Teď zabrousíme na křehký led. Protože v jednadvacátém století říci, že lékařská péče není dosažitelná pro každého, zní jako totální nesmysl. A musím říci, že bych si to donedávna myslela také. Ale pojďme si to zkusit vysvětlit, aby to dávalo alespoň trochu smysl.

Autismus sám o sobě je často popisován jako „jiný pohled na svět“ a v mnoha případech je to jistě tak. Například u Aspergerova syndromu, pokud budeme mluvit o vysokofunkční formě, je problémem sociální kontakt, zvýšená emoční zátěž. Pokud se u pacienta neprojevuje nic jiného, pak vhodným vedením, správně naučenými návyky a emoční podporou ani nemusíte zjistit, že osoba trpí nějakou formou PAS. Ale PAS je často pro jedince v celkovém důsledku kombinovaným postižením s potřebou multioborové lékařské podpory.

Máme tu například ADHD – jak často slyším jen „jiné označení pro nevychovaný“, ale některá literatura uvádí, že ADHD je více symptomem než samostatné onemocnění a u osob s PAS je často nějakou měrou zastoupeno. Mluvíme tedy o poruchách pozornosti na jedné straně a hyperaktivitě na straně druhé.

Pak tu máme epilepsii, která se může vyskytnout až u 30 % dětí s PAS. Častěji je vázána na děti s nižším IQ, u dětí s běžným nebo nadprůměrným IQ je to jen ojedinělé. Ale mohou se objevit jiná postižení ovlivňující smysly, jako je porucha sluchu nebo zraku. Tato postižení jsou naštěstí méně častá. A pak je tu ještě

postížení pohybového aparátu, případně genetické či metabolické poruchy.

A pokud je tu pacient se všemi těmito příznaky? Tak si to shrňme – máme tu osobu s PAS, kombinovanou s nějakou mírou ADHD, s postižením sluchu a postižením zraku. Tedy někoho, kdo se už z podstaty PAS neorientuje v sociální sféře, cítí se bezpečně jen v naprosto známém prostředí, který špatně vidí a špatně slyší. K tomu dejme tomu ještě nějaké fyzické postižení. Jakýkoliv fyzický kontakt mu přináší pocit extrémního ohrožení.

A na druhé straně tu máme takové běžné návštěvy jako zubaře, očního lékaře, nebo dejme tomu třeba gynekologa, kteří nejsou standardně připraveni na pacienty tohoto typu. A tak se často stává, že některá vyšetření či preventivní ošetření prostě zaniknou někde v běhu času, toho nejnáročněji prožitého jak pro rodiče, tak pro děti.

Sociální síť a dopad na pečující

Sociální síť ve vztahu k PAS mohou být velmi dvojakým nástrojem. A vlastně nejen PAS ale i jiným formám onemocnění dětí, které vyžadují zvýšenou péči. Pečující osoby často předávají své dlouhé zkušenosti ve snaze pomoci rodičům v obdobných situacích. A to vede ke dvěma jevům.

Na straně jedné jsou to lidé s podobnými problémy, kterým sdílení každodenních situací jiné pečující osoby přináší užitečné informace, které tak říkájící „ukážou jak na to“. Může se jednat o edukativní pomůcky, o užitečné kontakty na lékaře specialisty, o nějakou drobnost pro přístup k nějakému typu situace, až po lidské povzbuzení, že v tom člověk není sám. To, co jsem popsala,

ve velké míře dělají i pacientské organizace sdružující osoby se vzácnými onemocněními, což je moc dobře.

A pak tu máme tu druhou stranu – anonymnost sociálních sítí, vzdálenost mezi odesílatelem a příjemcem, jistotu nepotrestatelnosti – kterou jsou lidé schopni použít ke slovnímu útoku. Ale ponížít člověka přes sociální síť, který 24/7 pečuje o nemocné dítě, jehož čas je naplněný jen jedním jediným, je velmi smutné. A tak se lidé často dozvídají, že to, co píšou, jsou bláboly, že takto autismus nefunguje, že pečující si jezdí na ozdravné pobyty za peníze dárců a vlastně mají hrozně pohodový život a takové podobné věci.

Na závěr

Proto, než usoudíme, že támhleta maminka má nevychované dítě, než mávneme nad tím, že tam k tomu chlapci či děvčeti se vrstevníci špatně chovají, než potrestáme dítě, na které někdo žaloval, než řekneme vlastnímu dítěti, že nám to ztěžuje, když se staráme o nemocného sourozence, než napíšeme na fb že to, co čteme, je naprostá blbina, pojďme se na vteřinu zastavit, nadechnout se, třeba si i napočítat do pěti, pak se zamyslet nad přehledností situace, a pak teprve zareagovat. Někdy stačí opravdu málo, a i těch maličkých 5 vteřin našeho času může mít cenu zlata.

Zdroje a užitečné odkazy:

https://www.youtube.com/watch?v=6_pyskoO9X4

<https://www.addp.cz/dusevni-poruchy/autismus/>

<https://blog.pasparta.cz/2025/09/19/neviditelní-sourozenci-kdo-jsou-sklenene-deti/>

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

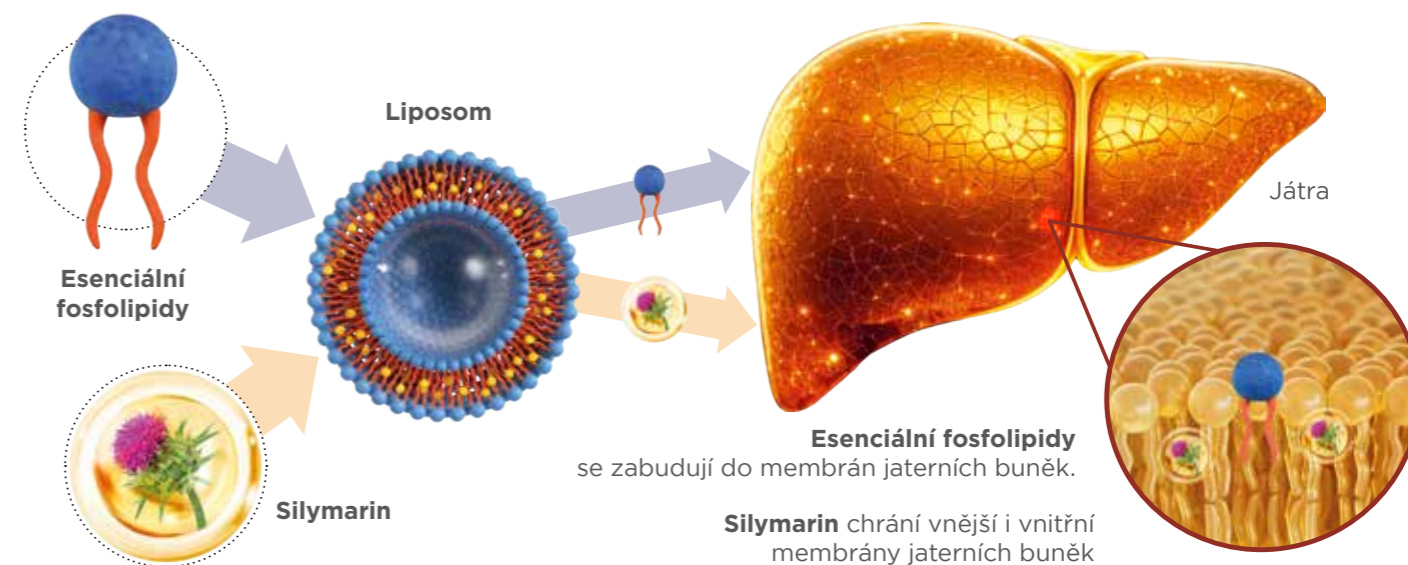


GS Lipo Essencia se silymarinem

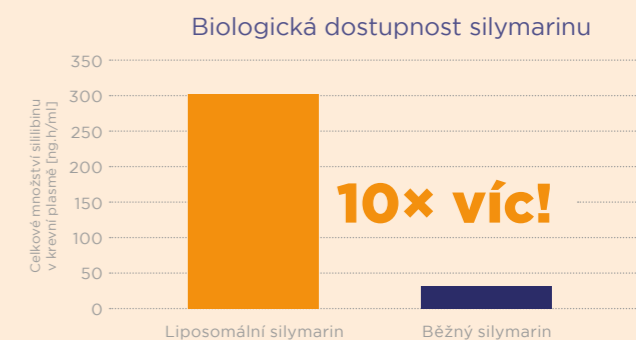
dvojnásobná síla pro zdravá játra

Unikátní kombinace až 10× vstřebatelnějšího silymarinu a esenciálních fosfolipidů.

Díky liposomální technologii tělo využije až 10× více účinné látky oproti běžné formě. Liposomy chrání silymarin před degradací v trávicím traktu a dopravují ho přímo do jater. Tělo tak využije až 10× víc účinné látky.



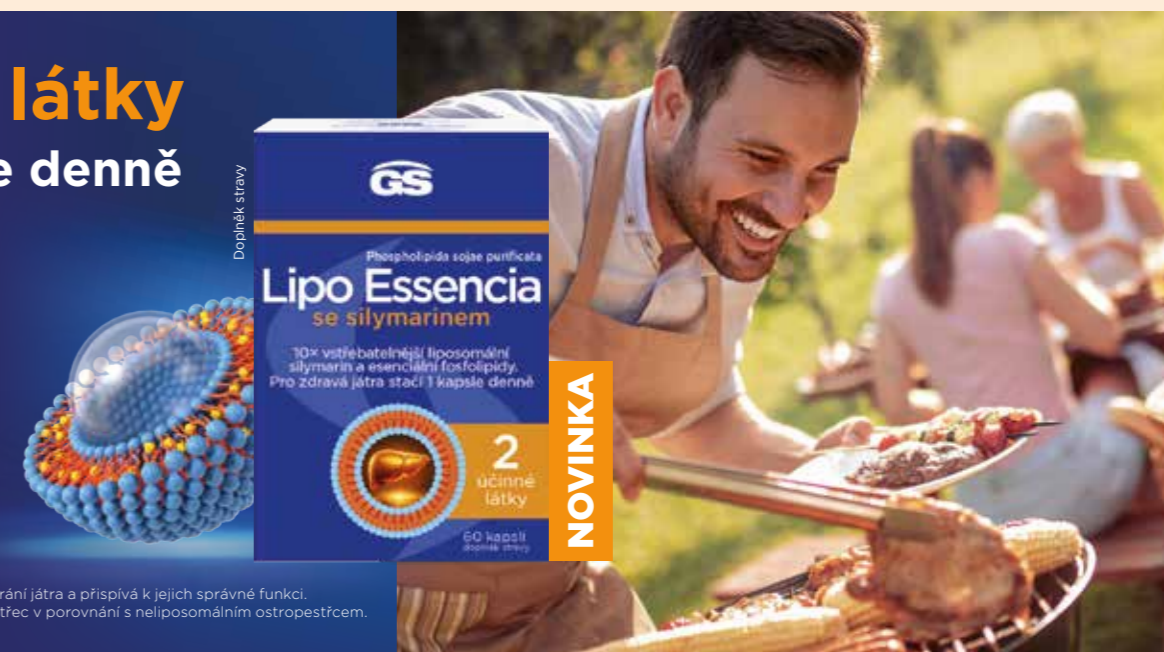
Dejte játrům víc, 10× víc!



2 účinné látky Stačí 1 kapsle denně

GS

Váš expert
na liposomální
vstřebávání



Doplňek stravy. Ostropestřec mariánský chrání játra a přispívá k jejich správné funkci. Až 10× vstřebatelnější liposomální ostropestřec v porovnání s neliposomálním ostropestřcem.



Horečka: co opravdu funguje a čemu se raději vyhnout

Horečka je jedním z nejčastějších příznaků virových onemocnění a zároveň důležitým obranným mechanismem těla. Vyšší teplota pomáhá imunitnímu systému rychleji reagovat na infekci, na druhou stranu ale klade na organismus zvýšené nároky – zrychluje metabolismus, zvyšuje spotřebu energie i tekutin, zatěžuje oběhový systém. Jak předejít komplikacím a cítit se během nemoci lépe? Základem je dostatečná hydratace, doplňování minerálních látek a rozumné snižování horečky.

„Lékaři rozlišují mezi zvýšenou teplotou (37–37,9 °C), kterou není třeba snižovat, a horečkou (od 38 °C), kdy už má smysl zasáhnout. V každém případě je však důležitý klidový režim a dostatek tekutin,“ upozorňuje praktická lékařka MUDr. Kristýna Veselá z pražské Flexi Clinic. „Medikamentózní snížení horečky lze zvládnout pomocí léků s paracetamolem nebo ibuprofenem, silnější metamizol je vázán na předpis. Cílem není dostat teplotu na normální hodnotu, stačí ji snížit o 1–2 °C, aby se tělu ulevilo. Účinné tak mohou být i nefarmakologické postupy jako sprchování vlažnou vodou (okolo 25 °C po dobu 2 minut, po 20 minutách případně opakovat) nebo zábaly hrudníku a břicha (na 10–15 minut do osušky namočené ve vlažné vodě, končetiny ničím nepřikrývat).

Nikdy však nesprchujeme ani nedáváme zábaly při mramorované kůži nebo studených, promodralých končetinách. Důležité je také nepřehřívát místnosti, často větrat a nezabalovat se do příliš teplých peřin,“ dodává.

Není tedy nutné se snažit horečku za každou cenu potlačit, tělo ji do určité míry potřebuje. Co ale během virových onemocnění nutné je, to je dostatek tekutin a minerálních látek, rozumné zacházení s léky a samotný odpočinek. Dobře zvolený pitný režim dokáže nemoc značně zkrátit a zmírnit její průběh – skvělými pomocníky jsou přírodní minerální vody, poskytující organismu jak potřebnou hydrataci, tak i důležité minerální látky (ionty), o které nás horečka okrádá.

Co všechno tělo ztrácí při pocení

„S horečkou přichází i zvýšené pocení, které je přirozeným mechanismem ochlazování těla. Produkce potu může dosáhnout během 24 hodin až několika litrů, přičemž se s tekutinami ztrácejí i cenné minerální látky – zejména sodík, draslík a chloridy,“ vysvětluje biochemička RNDr. Michaela Bebová, spolupracovnice AquaLife Institutu, a upřesňuje: „Ty jsou nezbytné pro správné fungování nervů, svalů, srdce i celkovou rovnováhu vnitřního prostředí. Pokud doplňujeme pouze čistou vodu bez minerálních látek, může se iontová nerovnováha ještě prohloubit. Organismus využije tekutiny daleko lépe, pokud zároveň přijme ionty, které naopak pomáhají hydrataci udržovat.“

Potřeba tekutin roste přibližně o 12 % s každým stupněm teploty nad 37 °C. Obvyklé dva litry denně se tak při horečce snadno promění ve tři, případně i více. Přitom žízeň nastupuje se zpožděním, takže spoléhat se na ni nestačí. Ideální je průběžně popíjet menší množství tekutin a nedělat velké pauzy. „Přírodní minerální vody jsou vhodné pro všechny, včetně pacientů s vysokým krevním tlakem, kterým se často nesprávně doporučuje pít minerálek omezit. Naopak, pokud obsahují hořčík nebo draslík, mohou léčbu vhodně doplňovat. Určité močopudné léky, používané při léčbě srdečního selhání, totiž mohou hladiny těchto minerálů nebezpečně snižovat,“ doplňuje internista a kardiolog prof. MUDr. Jan Piřha, CSc., předseda Fóra zdravé výživy. Tělo získává tekutiny nejen z nápojů, ale také ze stravy, což je při horečce, kdy obvykle nemáme chuť k jídlu, komplikovaná kapitola. „Organismus je při horečce ve stavu, kdy spotřebovává více energie, ale zároveň nechce být zatěžován složitým trávením. Těžká, tučná nebo nadýmová jídla mohou zhoršit nevolnosti. Rozhodně lepší volbou jsou proto lehce stravitelná jídla – polévky, kaše, jogurty, pyré, měkké ovoce či jednoduché sacharidové přílohy. Vývary dodají kromě

tekutin i sůl, aminokyseliny a malé množství energie. Zředěné ovocné šťávy zase pomohou doplnit rychlé cukry, což je užitečné při nechutenství. Pokud ale tělo vyžaduje odpočinek, jedno až dvoudenní hladovění mu neublíží – samo si řekne, kdy a na co má nebo nemá chuť,“ radí MUDr. Veselá.

Čemu se vyhnout při zapíjení léků

Důležitou kapitolou během nemoci je také správné zapíjení léků. Prof. Piřha zdůrazňuje: „Sebelepší léčivo nemusí působit správně, pokud je doprovázeno nevhodným nápojem. Nejvhodnější je neperlivá voda nebo slabě až středně mineralizovaná minerálka pokojové teploty. Syčené nápoje mohou zvýšit kyselost žaludečních šťáv a některé léky znehodnotit ještě před vstřebáním.“ K zapíjení léků se naprosto nehodí zejména pivo, mléko nebo ovocné džusy jako grapefruitový či pomerančový. Problematické jsou ale také čaje. „Zelené a černé čaje obsahují kofein a další aktivní látky, které mohou účinky léků zesilovat, nebo naopak oslabovat. Podobné riziko mohou mít i některé bylinné čaje. Ovocné čaje jsou sice bezpečnější, ale mnoho z nich obsahuje ibišek, který může vstřebávání léčiv také ovlivnit. Sázkou na jistotu je proto obyčejná a minerální voda,“ doporučuje RNDr. Bebová. Ačkoli většinu virových onemocnění lze zvládnout doma, jsou situace, kdy je nezbytná lékařská pomoc: pokud horečka přetrvává déle než tři dny, je extrémně vysoká, nereaguje na léky nebo je doprovázena zvracením, bolestí hlavy, břicha nebo na hrudi, ztuhlou šíjí či poruchami vědomí. Vyhledat lékaře je nutné také tehdy, když nemocný nedokáže dostatečně přijímat tekutiny. U dětí a seniorů je důvodem k ostražitosti již několik hodin nedostatečného pití. Právě dehydratace bývá častou komplikací, která průběh onemocnění významně zpomaluje a zhoršuje.

Účinná podpora imunity pro dospělé i děti od 3 let



Výborná jahodová chuť



Bez cukru



Bez laktózy



Doplňek stravy



Účinnost na prvním místě

GS Antigrip sirup je vysoce účinná kombinace:

Bakteriální lyzáty – jsou části bakterií, nejčastějších původců respiračních onemocnění, které už nemohou onemocnění vyvolat. Zachovávají si však antigenní aktivitu. Trénují tak organismus na střet s bakteriemi skutečnými.

Jsou vhodné jak pro děti, které často trpí rýmami a nachlazením, tak pro dospělé se sníženou imunitou nebo častými infekcemi dýchacích cest.

Vitamin C – vitamin C přispívá k podpoře imunitního systému.

Doporučené dávkování: 1x denně 4 ml po dobu 12 dnů, potom 12 dnů vynechat a pokračovat opět 1x denně 4 ml. Odměrka je součástí balení.

Trojkombinace kmenů s BLIS® K12 rozšiřuje indikace orálních probiotik

Letos je to 45 let, co profesor Tagg na Universitě v Otagonu na Novém Zélandu objevil *Streptococcus salivarius* BLIS K12® v dutině ústní. Jako dospívající prodělal hnisavou angínu, která vedla k revmatické horečce a oslabení imunity při dlouhodobém užívání antibiotik. Později jako mikrobiolog zkoumal sliny školáků s neobvykle silnou imunitou a zjistil, že mají v ústech vysoké koncentrace kmene *Streptococcus salivarius* K12, produkujícího přirozené antimikrobiální látky BLIS (*Bacteriocin-Like Inhibitors Substances*) – peptidy salivaricin A2 a B. Roky výzkumu vedly k nalezení způsobu, jak dodat BLIS K12® do úst a krku tak, aby je mohl účinně kolonizovat. Na těchto poznatcích vznikla v roce 1999 na Novém Zélandě společnost BLIS Technologies Ltd., která kmen patentovala a uvedla na trh jako pastilky BLIS K12®. Od té doby s BLIS K12® proběhlo přes 70 klinických studií.

Bakteriální ORL infekce

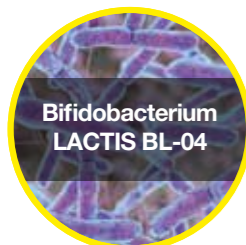
Klinické studie s originálním kmenem *Streptococcus salivarius* BLIS® K12 v pastilkách vyrobených podle originální patentově chráněné receptury opakovaně prokázaly snížení počtu opakovaných infekcí horních cest dýchacích bakteriálního původu a s nižší spotřebou antibiotik u dětí i dospělých. Ve studii z roku 2018 poklesl výskyt faryngotonzilitidy o cca 90 % a výskyt akutního zánětu středního ucha o cca 70 %. V posledních letech se objevují formulace, které doplňují tento mimořádně účinný kmen také o další klinicky ověřené kmene. Bifidobakterie LACTIS BL-04 a LACTIS HN019 jsou vysoce odolné kmene, které jsou součástí mikrobiomu dutiny ústní a také tlustého střeva, kde rozkládají nestravitelnou vlákninu a díky tomu tvoří látky známé jako SCFA (mastné kyseliny s krátkým řetězcem). Tyto látky také zaujímají strategické pozice po celé délce slizničního imunitního systému a stimulují tvorbu slizničních protilátek IgA a umožňují další možné rozšíření použití takové formulace orálního probiotika jako doplňku pro posílení slizniční imunity organismu.



Streptococcus salivarius BLIS K12®

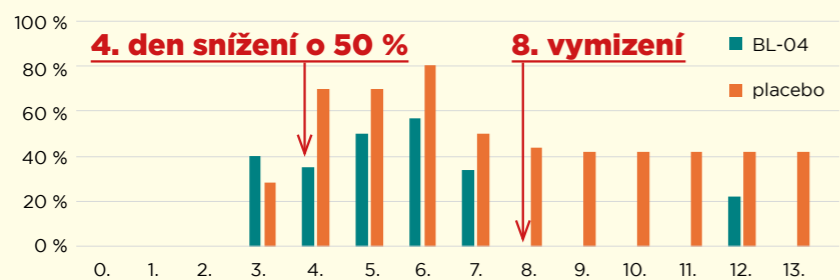
Virové ORL infekce, chřipka i akutní nosní alergie

Již před 10 lety bylo prokázáno, že kmen LACTIS BL-04 snižuje výskyt infekcí horních cest dýchacích o 27 %. Studie z roku 2024 ukázala, že při infekci virem chřipky A (H1N1) snižuje virovou zátěž v plicích o 48 % už 3. den a také významně zmírňuje kašel 4. den.¹ Ve studii z roku 2021 navíc kmen LACTIS BL-04 podávaný dětem se sennou rýmou 4 měsíce snížil počet eozinofilů a při kontaktu s pyllem břízy redukoval nosní příznaky alergie o 80 % oproti placebo.² ORL lékaři u virových sinusitid běžně podávají antihistaminika proti otoku sliznic a právě orální probiotikum GS Bacto 3 je vhodným doplňkem nejen při užívání antibiotik, ale i antialergik.

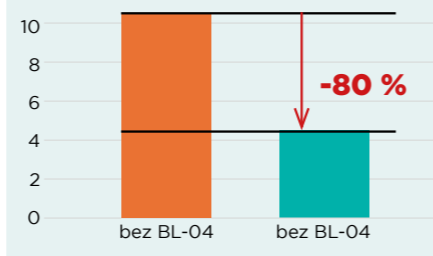


Bifidobacterium LACTIS BL-04

Dráždivý kašel jako symptom chřipky¹



Celkové skóre symptomů alergické reakce²



Akutní zánět dásní a paradentóza

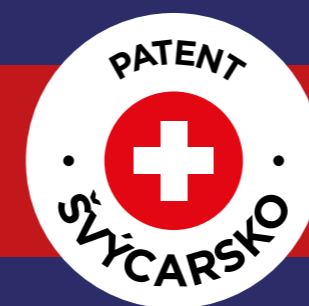
S kmenem *B. LACTIS HN019* proběhla v roce 2023 dvojité zaslepená, placebem kontrolovaná studie hodnotící účinek pastilek na zánět dásní způsobený zubním plakem. Po 8 týdnech vykazovala testovaná skupina výrazně méně krvácení z dásní a více pacientů bez generalizované gingivitidy než kontrolní skupina.³ Jako doplněk k subgingiválnímu čištění byly pastilky s tímto kmenem použity ve studii v roce 2018 u pacientů s generalizovanou chronickou paradontitidou, kde bylo zjištěno, že již po 3 měsících snížení hloubky tzv.chobotů, což znamená, že se dásně opět pevněji přilnula k zubu, zánět ustoupil a tkáň se částečně zregenerovala.⁴



Bifidobacterium LACTIS HN019

Nové orální probiotikum na krk, nos a středouší

Trojí síla 3 speciálních kmenů



Vyrobena podle švýcarského patentu



Doplnek stravy. Vitamin D podporuje celkovou imunitu i imunitu sliznic horních cest dýchacích.

Cucací pastilky třešňové chuti bez cukru



Oslavujte s námi nové jaro!

JARNÍ TRADINÁŘ

od ledna do června



Martina Boledovičová
Martina Viktorie Kopecká



Zvyky a obyčeje ~ Tvoření a zahrada ~ Pečení a vaření
Rodina a společenství ~ Rituály a tradice

www.smartpress.cz



¹ Zabel, B. et al.: The Effect of *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* BL-04 on Influenza A Virus Infection. *Microorganisms* 2023, 11, 2582. ² Bergmann et al.: First evaluation of a symbiotic food supplement in an allergen exposure chamber in birch pollen allergic patients. *World Allergy Organization Journal* (2021) 14:100494. ³ de Almeida S L.: Effects of oral administration of *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* HN019 on the treatment of plaque-induced generalized gingivitis. *Clin Oral Investig*. 2023 Jan;27(1):387-398. doi: 10.1007/s00784-022-04744-y. ⁴ Marcos M. Invernici, Effects of *B.Lactis* HN019 probiotic on the treatment of chronic periodontitis: A randomized clinical trial, *J Clin Parodontol*. 2018; 45:1198-1210.



Klíšťová encefalitida a lymeská borrelióza: rok 2025 v číslech

Počet lidí nakažených klíšťovou encefalitidou a lymeskou borreliózou v České republice meziročně opět vzrostl. V případě klíšťové encefalitidy, virového zánětlivého onemocnění mozku, došlo oproti roku 2023 ke zvýšení počtu případů o 37 %, v porovnání s rokem 2024 pak o 3 %. Stejný trend zaznamenala i lymeská borrelióza. U té byl nárůst ještě výraznější – 248 % ve srovnání s rokem 2023 a 182 % s rokem 2024.

Klíšťata mohou způsobit řadu zdravotních problémů, nejčastěji v podobě lymeské boreliózy a klíšťové encefalitidy. Přenos bakterií (lymeská borrelióza) a virů (klíšťová encefalitida) je přitom pouze vedlejším efektem sání, protože hlavním cílem klíštěte je získat krev. Obě onemocnění mohou mít závažný průběh – v případě klíšťové encefalitidy je přitom možné pouze mírnit příznaky onemocnění, specifická léčba proti ní k dispozici není. Dokončené základní očkování a pravidelné přeočkování po 3 nebo 5 letech tak zůstávají jedinou specifickou ochranou.

Počet případů klíšťové encefalitidy a lymeské borreliózy roste

V loňském roce bylo celkem zaznamenáno 703 případů klíšťové encefalitidy. Tedy o 23 více než v předchozím roce a o 189 více

Počet nakažených

	2025	2024	2023
Klíšťová encefalitida	703	680	514
Lymeská borrelióza	11 386	4 029	3 268

než v roce 2023. V případě lymeské borreliózy se jedná ne o stovky, ale o tisíce evidovaných případů. V roce 2025 onemocnělo 11 386 lidí, v roce 2023 to pak bylo „pouhých“ 3 268 případů. Klíšťata se přitom pohybují po celém území České republiky, a to nejen v lesích a na loukách, ale také na dětských hřištích, zahradách a v městských parcích.

Jak se liší situace v regionech?

I když s klíšťovou encefalitidou jsou často spojovány jižní Čechy, ve skutečnosti se mohou lidé tímto onemocněním nakazit ve všech krajích. V roce 2025 byla nejvyšší nemocnost zaznamenána v Jihočeském kraji, následovaly Vysočina, Zlínský, Karlovarský a Pardubický kraj. V případě lymeské borreliózy je ale situace odlišná. Na prvním místě z hlediska nemocnosti lymeskou borreliózou byla Vysočina, dále Jihočeský, Olomoucký a Liberecký kraj.

Prevence v podobě očkování

V České republice je v současné době k dispozici očkování pouze proti klíšťové encefalitidě. I když proočkovanosť je u tohoto onemocnění v České republice poměrně vysoká, počet těch, kteří

Pořadí krajů z hlediska nemocnosti na 100 000 oby.

	Klíšťová encefalitida (1 = nejvyšší)	Lymeská borrelióza (1 = nejvyšší)
Praha	14	14
Středočeský	13	8
Jihočeský	1	2
Plzeňský	8	13
Karlovarský	4/5	10
Ústecký	7	6
Liberecký	10	4
Královehradecký	11	7
Pardubický	4/5	5
Vysočina	2	1
Jihomoravský	12	12
Olomoucký	9	3
Zlínský	3	9
Moravskoslezský	6	11

jsou aktuálně plně chráněni, je mnohem nižší. Důvodem jsou nedokončené základní očkovací schéma, které se skládá ze 3 dávek aplikovaných s časovým rozstupem, i chybějící přeočkování. To je důležité k obnově dostatečné imunitní odpovědi a čas na něj je po 3 nebo 5 letech v závislosti na věku a na tom, zda se jedná o první, nebo následující přeočkování. Zatímco očkovací centra často svým klientům posílají připomínky upozorňující na potřebu další dávky, v případě praktických lékařů je většinou třeba pohlídat si termín další dávky samostatně.

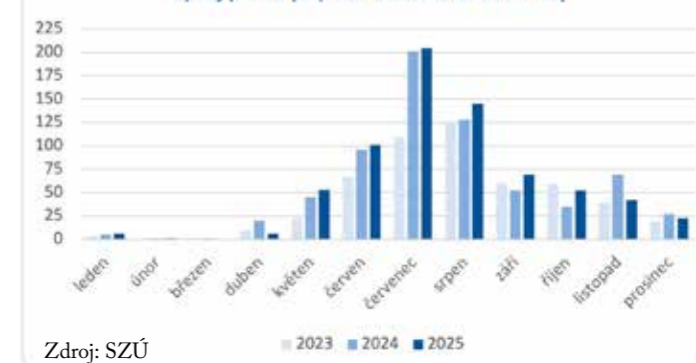
Očkování proti klíšťové encefalitidě je všem ve věku nad 50 let hrazeno z veřejného zdravotního pojištění. Zvýšení proočkovanosťi v populaci by mohlo výrazně prospět rozšíření plošné úhrady i na ostatní skupiny obyvatel. Ty mohou v současnosti na očkování pouze čerpat příspěvky v rámci preventivních programů zdravotních pojištění.

O klíšťové encefalitidě

Klíšťová encefalitida je virové zánětlivé onemocnění mozku napadající nervový systém. K nakažení může dojít už pár desítek minut po přisátí infikovaného klíštěte. Ani odstranění ihned po návratu domů tak nemusí stačit. Inkubační doba trvá u klíšťové encefalitidy v průměru 1–2 týdny. První fáze klíšťové encefalitidy připomíná chřipku. Objevuje se únava, teplota, bolest hlavy, svalů a kloubů i nevolnost. Po pár dnech příznaky odezní a nastává několikadenní klid. Druhá fáze se projevuje vysokými horečkami, velice silnými bolestmi hlavy, závratěmi, dezorientací a svalovým třesem. Pacienti bývají většinou hospitalizováni a podstupují léčbu tlumící projevy nemoci.

Klíšťová encefalitida nepřináší jen bolesti hlavy a závratě. Po návratu z nemocnice čeká řadu pacientů pracovní neschopnost, ale i po jejím ukončení může přetrvávat dlouhotrvající obrna

Vývoj počtu případů klíšťové encefalitidy

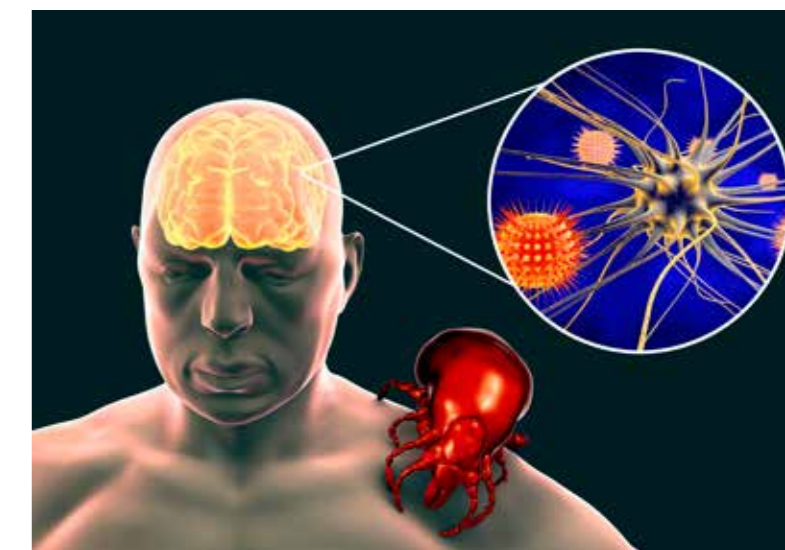
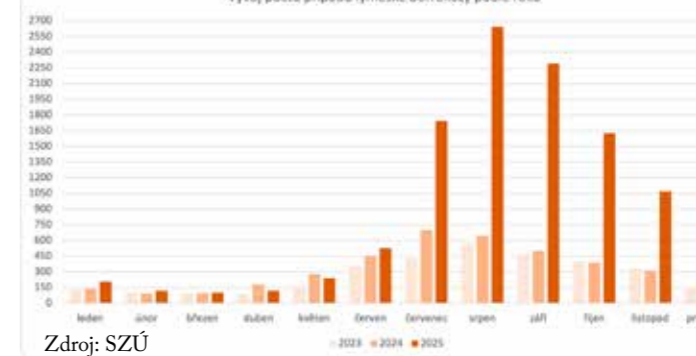


hlavových nervů, poruchy spánku, paměti, koncentrace nebo sluchu. Dojít může i k obrnám končetin i zástavě funkcí životně důležitých center.

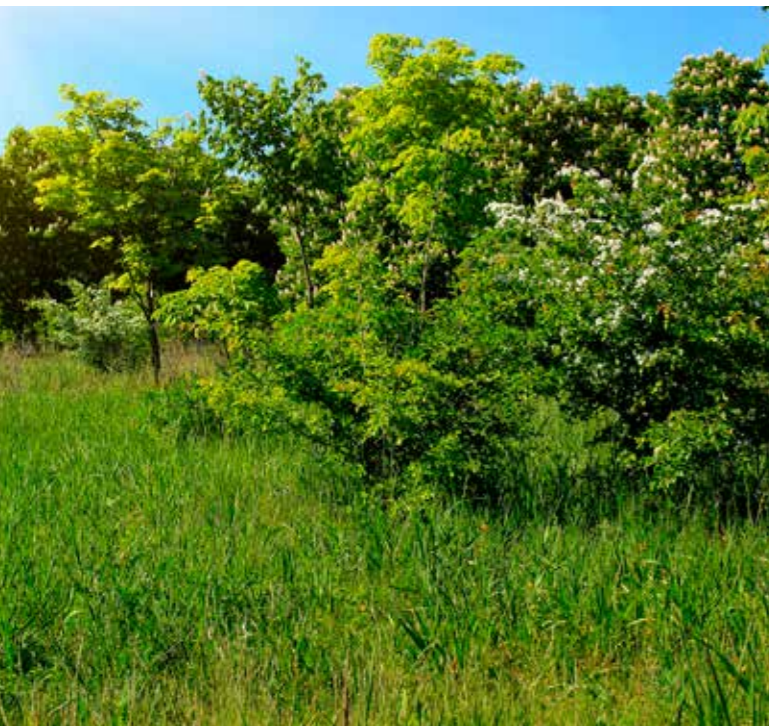
O lymeské borrelióze

Lymeská borrelióza je bakteriální onemocnění přenášené klíštětem. K přenosu lymeské borreliózy dochází přibližně po 24 hodinách po přisátí a včasným odstraněním je tak možné nakažení zabránit. Nemoc je na rozdíl od klíšťové encefalitidy léčitelná antibiotiky. Nejlepší efekt má léčba časného stadia – červené skvrny, která se vytvoří po 3 a více dnech v místě přisátí klíštěte asi u 80 % případů. Je-li přehlédnuta nebo není přítomná, může nemoc přejít do další fáze, ve které může být zasažen nervový systém, klouby i další orgány.

Vývoj počtu případů lymeské borreliózy podle roků



Abeceda klíšťové encefalitidy: Co byste měli vědět



druhé fáze jsou projevy mnohem závažnější a souvisí se zánětem, který probíhá v mozku.

G – Generace rodičů na sebe zapomíná

Lidé ve věku 30 až 50 let patří k častým pacientům trpícím klíšťovou encefalitidou. Přestože tato skupina běžně nechává očkovat své děti, na sebe zapomíná. Na očkování jim přitom, stejně jako dětem, může přispět pojišťovna v rámci preventivních programů.

H – Hospitalizace u většiny diagnostikovaných

Diagnóza „klíšťová encefalitida“ znamená v drtivé většině případů hospitalizaci. Podle údajů z české studie si závažné projevy klíšťové encefalitidy vyžádaly pobyt v nemocnici u téměř 95 % diagnostikovaných pacientů.

Ch – Chřipkové příznaky ztěžují diagnózu

Úvodní příznaky klíšťové encefalitidy mohou připomínat běžnou virózu – horečku, bolest svalů nebo malátnost. Právě proto je nemoc často podceněna nebo pozdě diagnostikována.

I – Inkubační doba v řádu dnů

První příznaky klíšťové encefalitidy se objevují obvykle 7 až 14 dní po přisátí klíšťe. Protože mnoho lidí přisáté klíšťe nezaznamená, není diagnostika jednoduchá.

J – Jak vyndat klíšťe

Klíšťe nikdy nemačkejte ani nevytrhávejte. Použijte pinzetu. Místo nejprve vydezinfikujte, klíšťe vyviklejte kývavým pohybem a následně znovu ranku vydezinfikujte. Pokud v rance zůstanou kusadla, obecně není návštěva lékaře nutná.

K – Klíšťová encefalitida napadá mozek

Jde o virové onemocnění přenášené klíšťaty, které napadá mozek a nervový systém. Nelze ho léčit antibiotiky, pouze tlumit jeho příznaky. Proti klíšťové encefalitidě je v České republice k dispozici očkování.

L – Lymeská borrelióza je léčitelná

Tato nemoc je bakteriálního původu, a proto je možné ji úspěšně léčit antibiotiky. Na rozdíl od klíšťové encefalitidy ji lze včas zachytit mimo jiné díky červené skvrně s vybledlým středem.

M – Městské parky skrývají riziko

Pravděpodobně vás překvapí, že v některých městských parcích je více klíšťat než v lesích. Riziko tak hrozí i při běžné procházce, venčení psa nebo cestě do práce.

N – Následky mohou být trvalé

Každý druhý pacient s klíšťovou encefalitidou trpí po této nemoci trvalými následky – například únavou, poruchami paměti či částečným ochrnutím (tzv. parézou).

O – Očkování probíhá u praktických lékařů

Očkování je jedinou účinnou ochranou. Pro osoby nad 50 let je plně hrazené, ostatní mohou čerpat příspěvky v rámci preventivních programů pojišťoven. Očkování proti klíšťové encefalitidě je přitom vhodné nejen v zimních měsících, ale i v období, kdy jsou klíšťata již aktivní. Očkování probíhá u praktických lékařů a v očkovacích centrech.

P – Přeočkování využívá jen 1 z 5 očkovaných

Základní očkovací schéma se skládá ze 3 dávek, poskytuje ale pouze dočasnou ochranu. Protože jeho účinnost se postupně snižuje, pro dlouhodobou ochranu je nutné přeočkování po 3 nebo 5 letech, v závislosti na věku a na tom, zda se jedná o první, nebo následná přeočkování. Na přeočkování však dorazí jen 1 z 5 lidí, kteří byli očkovaní první dávkou.

R – Repelenty nestačí

Používání repelentů je důležité, ale samo o sobě nestačí. Riziko přenosu viru způsobujícího klíšťovou encefalitidu lze výrazně snížit pouze očkováním, v případě lymeské borreliózy pak dodržováním preventivních opatření snižujících riziko přisátí klíšťe.

S – Schéma očkování

Očkovací schéma se skládá ze tří dávek. U běžného schématu je první dávka aplikována 1 až 3 měsíce po 1., následuje pak třetí dávka 5 až 12 měsíců po druhé. U zrychleného režimu se druhá dávka podává už 14 dní po první. Dostatečnou imunitní odpověď

je možné očekávat dva týdny po druhé dávce. Součástí očkovacího schématu je i přeočkování po 3, nebo 5 letech.

T – Tábory jako riziková aktivita

Děti tráví často prázdniny v přírodě mimo dohled rodičů. Vzhledem k množství dětí je přitom obtížnější zajistit pravidelnou kontrolu přisátých klíšťat. Očkování proto představuje nejjistější ochranu proti klíšťové encefalitidě.

U – Únava

Chronická únava, slabost a poruchy koncentrace patří mezi další dlouhodobé následky prodělané klíšťové encefalitidy, které výrazně snižují kvalitu života.

V – Viry, původci onemocnění

Klíšťová encefalitida je virové onemocnění mozku, proto není možné pro její léčbu použít antibiotika. K nákaze nejčastěji dochází po přisátí infikovaného klíšťe. Nakazit se ale můžete také po požití nepasterizovaného (teplně neupraveného) mléka, které pochází od infikovaných zvířat.

Z – Zrychlené schéma: ochrana za 4 týdny

Očkování lze zahájit i v létě – dvě první dávky podané v rozmezí dvou týdnů umožní vznik ochrany do jednoho měsíce. Tato varianta může být vhodná i v průběhu a po skončení prázdnin, protože třetina případů klíšťové encefalitidy bývá diagnostikována v průběhu podzimních měsíců.

A – Aktivita klíšťat se prodlužuje

Klíšťata jsou kvůli oteplování aktivní stále déle – od března, aktivitu přitom můžeme čekat až do listopadu. Letní měsíce však zůstávají z pohledu onemocnění klíšťat nejrizikovější.

B – Bolest hlavy jako příznak vážného onemocnění

Jedním z hlavních příznaků druhé fáze klíšťové encefalitidy je výrazná bolest hlavy, často doprovázená závratěmi, zvracením nebo ztuhlostí šíje.

Č – Čas přenosu rozhoduje

Virus klíšťové encefalitidy se přenáší již během několika minut od přisátí. Oproti tomu bakterie způsobující lymeskou borreliózu potřebují 24 hodin.

D – Doporučení před odchodem do přírody

Do přírody noste světlé oblečení s dlouhými rukávy, používejte repelent s účinnou látkou proti klíšťatům a po návratu se důkladně prohlédněte.

E – Endemickou oblastí je celá republika

Česká republika je endemická oblast klíšťové encefalitidy. To znamená, že nakažená klíšťata se vyskytují celoplošně – ve všech krajích i nadmořských výškách.

F – Fáze onemocnění

Klíšťová encefalitida probíhá zpravidla ve dvou fázích. První fáze je nespecifická, je tedy možné ji zaměnit s jiným onemocněním. Po několika dnech příznaky zmizí a následuje klidové období. U

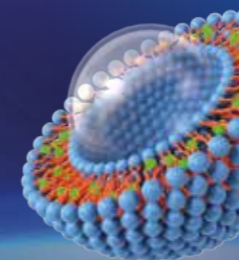
Až **2x** vstřebatelnější

Paměť, soustředění,
prokrvení končetin,
uší a očí

Navíc s hořčíkem
pro doplnění účinku
ginkga

GS

Váš expert
na liposomální
vstřebávání



NOVINKA



60 kapslí
doplněk stravy

Doplněk stravy

Až 2x vstřebatelnější liposomální ginkgo ve srovnání s běžným standardizovaným extraktem ginkga. Ginkgo biloba podporuje paměť, soustředění, prokrvení mozku, končetin i očí a uší.



Léky a kojení: kdy jsou bezpečné a kdy si dát raději pauzu

MUDr. Simona Kontulová

Kojení je pro novorozence přirozeně nejuhodnější způsob výživy – kromě živin přináší i ochranné protilátky a stabilizuje ranou adaptaci dítěte. Přesto se většina žen během kojení dříve nebo později setká s obdobím, kdy léky užívat potřebuje – ať už kvůli horečce, alergii, infekci nebo třeba chronickému onemocnění. A právě v tu chvíli často vzniká nejistota: „Můžu si vzít lék, když kojím?“ nebo dokonce: „Nemusím kvůli antibiotikům kojení ukončit?“

„V praxi se setkáváme s tím, že maminky raději vysadí předepsanou léčbu, nebo naopak ze strachu zbytečně přeruší kojení. Přitom ve většině situací existuje bezpečné řešení, které umožní léčit matku a zároveň dál kojit,“ říká MUDr. Simona Kontulová, pediatrička a kmenová lékařka novorozeneckého oddělení Nemocnice Slaný.

Jak se léky dostávají do mateřského mléka

Většina léků do mateřského mléka z krevního oběhu matky do určité míry přechází, ale přestup není u všech látek stejný. U velké části léčiv je množství, které se k dítěti dostane, tak nepatrné, že nemá žádný klinický význam.

„Rozhodující není jen samotná účinná látka, ale i její dávka, doba podání a také věk a zdravotní stav dítěte. Jiné doporučení zvažujeme u donošeného měsíčního miminka a jiné u předčasně narozeného novorozence v prvních dnech života,“ doplňuje lékařka.

Které léky jsou při kojení považovány za bezpečné

V praxi je možné většinu častých potíží řešit léky, které jsou s kojením kompatibilní. Patří sem například:

- **paracetamol a ibuprofen** – při horečce či bolesti
- **lokální přípravky** – masti, kapky, spreje, které působí jen místně

- některá **antibiotika** – např. penicilinové řady
- **antihistaminika druhé generace** (např. loratadin) – k léčbě alergií

„Běžně užívané léky na bolest, infekce nebo alergie nejsou důvodem kojení přerušovat. Riziko pro dítě je u většiny z nich minimální, pokud jsou používány v terapeutických dávkách a krátkodobě.“

Kdy je třeba vyšší opatrnost

Některé skupiny léčiv naopak dítěti uškodit mohou, a proto vyžadují opatrnost nebo dočasné přerušování kojení. Jsou to například tyto:

- hormonální léčiva
- sedativa
- cytostatika a imunosupresiva
- kombinovaná psychofarmakoterapie

Jaký je správný postup

Nejdůležitější je poradit se individuálně s lékařem nebo lékárníkem. Někdy stačí upravit dávku, zvolit vhodnější čas podání (např. ihned po kojení) nebo najít alternativní lék, který je bezpečnější. V žádném případě však není vhodné léčbu přerušit bez konzultace s odborníkem.

„Setkáváme se i s tím, že maminka léčbu sama vysadí, protože nechce dítě ohrozit. To je ale rizikové – neléčená nemoc matky může častokrát způsobit mnohem větší komplikace než samotný lék,“ upozorňuje pediatrička. Stejně tak mnohdy zbytečně dochází k tzv. „pump and dump“ – tzn. přerušování kojení a vylévání mléka jen na základě neověřené rady nebo zbytečné obavy.

Odkud čerpat ověřené informace?

Spolehlivými zdroji jsou například:

- LactMed – mezinárodní on-line databáze, kterou vede Národní lékařská knihovna v USA
- <https://www.e-lactancia.org/> – databáze poskytující ověřené informace o bezpečnosti léků i jiných přípravků
- Laktální poradkyně nebo dětský lékař, který má přehled o aktuálních doporučeních

Kojení a užívání léků se navzájem nevyklučují. V naprosté většině případů lze najít bezpečné řešení, které umožní mamince pokračovat v kojení i léčbě bez ohrožení dítěte. Klíčem je informovanost a otevřená komunikace s lékařem.

Tip na závěr: Pokud maminka musí krátkodobě přerušit kojení kvůli užívání nekompatibilních léčiv, lze mléko během pauzy odšťávkovat a po vysazení léku se ke kojení bezpečně vrátit.



Modré světlo v zimě: mýty, realita a proč nás obrazovky unavují

Zimní měsíce tradičně přináší kratší dny, méně přirozeného světla a výrazně více času stráveného v interiéru. Právě od listopadu do února lidé tráví podstatně více času u televize, počítačů a mobilních telefonů. S tímto obdobím se také častěji pojí potíže se zrakem, jako je pálení očí, rozmazané vidění, únava nebo bolesti hlavy.

Přirozené denní světlo, které obsahuje i modrou složku, během dne podporuje bdělost, soustředění a reguluje tvorbu melatoninu. Pokud však jeho hlavním zdrojem nejsou sluneční paprsky, ale obrazovky digitálních zařízení, může při dlouhodobé expozici docházet k optickému diskomfortu. Oči jsou vystaveny světlu s vyšší intenzitou po delší dobu, než je pro ně přirozené, což může zvyšovat pocit únavy.

Nejde jen o modré světlo

Oční lékaři však upozorňují, že samotné modré světlo není hlavní příčinou potíží. Významnou roli hraje takzvaný digitální vizuální stres – kombinace dlouhodobého zaostření na blízkou vzdálenost, omezeného mrkání a nevhodných světelných podmínek. Při práci u monitoru lidé mrkají až třikrát méně než běžně, což vede k rychlejšímu vysychání povrchu oka.

V zimě se problém zhoršuje i kvůli topení, které snižuje vlhkost vzduchu. Výsledkem jsou nepříjemné pocity suchých, unavených a podrážděných očí, které si mnoho lidí mylně spojuje výhradně s modrým světlem.

„Modré světlo z obrazovek samo o sobě oči nepoškozuje. Nejčastější potíže, se kterými se v zimě setkáváme, souvisejí s dlouhodobou prací na blízko, nedostatkem přestávek a suchým prostředím. Modré světlo může přispívat k diskomfortu, ale není hlavním problémem,“ vysvětluje MUDr. Radan Zugar, primář Očního centra Praha.

Brýle s filtrem modrého světla: přínosy a limity

Stále větší popularitě se těší brýle s filtrem modrého světla. Tyto brýle dokážou částečně snížit intenzitu světla v určité

části modrého spektra a některým uživatelům přináší subjektivní úlevu. Uplatnění mohou najít nejen při večerním používání digitálních zařízení, ale i během běžné denní práce na počítači, zejména u lidí, kteří tráví u obrazovek mnoho hodin denně.

„Častým mýtem je představa, že modré světlo z obrazovek samo o sobě poškozuje sítnici nebo dlouhodobě zhoršuje zrak. Pro taková tvrzení však neexistují vědecké důkazy. Prokázáný je především vliv jasných displejů na kvalitu spánku – večerní expozice modrému světlu může oddálit usnutí,“ vysvětluje pan primář Zugar.

Právě v tomto kontextu mohou mít brýle s filtrem modrého světla své opodstatnění. Mohou pomoci snížit subjektivní únavu očí a omezit rušivé světelné podněty, nenahrazují však správnou ergonomii pracoviště, pravidelné přestávky ani vhodné světelné podmínky při práci s digitálními zařízeními.

Jak tedy v zimních měsících očím ulevit?

Základem ochrany zraku v zimních měsících není eliminace modrého světla, ale správná hygiena práce s obrazovkami. Odborníci doporučují dodržovat pravidlo 20–20–20 a dbát na dostatečnou vlhkost vzduchu v interiéru, zejména v období topné sezóny.

Pracovní prostředí by mělo být rovnoměrně osvětlené a monitor správně nastavený – nevhodný jas, příliš malé písmo nebo práce v úplně tmě zvyšují námahu očí. Teplejší barevná teplota ve večerních hodinách může přinést další úlevu.

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Vaše lékárna  Naše starost

Váš spolehlivý dodavatel lékárenských systémů

Apatyka servis s.r.o.

K Pérovně 945/7, 102 00 Praha 10

info@apatykaservis.cz

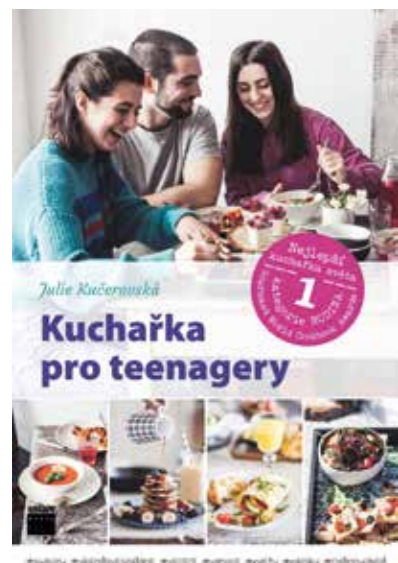
Servisní centra Apatyka servis

Plzeň • Brno • Ostrava • Vysoké Mýto • Tábor

www.apatykaservis.cz

TIPY NA DÁRKY

Nakladatelství Smart Press vydává knihy, které pomáhají k lepšímu životu, praktické publikace o jídle, tradicích, zahradničení či o zdravém životním stylu. Více na www.smartpress.cz.



Kuchařka pro teenagery

499 Kč

Tato kuchařka je výzvou šestnáctileté Julie jejím vrstevníkům – i když třeba jídlo vypadá složité, jeho příprava může být úplně jednoduchá. Kniha vyhrála v soutěži Gourmand Cookbook Awards.

Kuchařka pro mého syna

499 Kč

Kniha nenásilnou a láskyplnou formou seznamuje kluky (a holky) se základními postupy vaření, s vybavením kuchyně, snadnými osvědčenými recepty na polévky, hlavní jídla, saláty i dezerty.



Kuchařka pro mého muže

499 Kč

Ideální dárek pro muže, který zatím nemá s vařením mnoho zkušeností (nebo vůbec žádné), ale který se do něj neváhá pustit. Je možné do ní vepsat osobní věnování.



Atlas chutí Čech, Moravy a Slezska

699 Kč

Každý tuzemský region má recepty, které jsou jedinečné. Poznejte chuťový místopis Čech, Moravy a Slezska. Obsahuje 135 receptů na polévky, hlavní jídla i sladké, pokrmy všední i sváteční.



Kniha o kávě

499 Kč

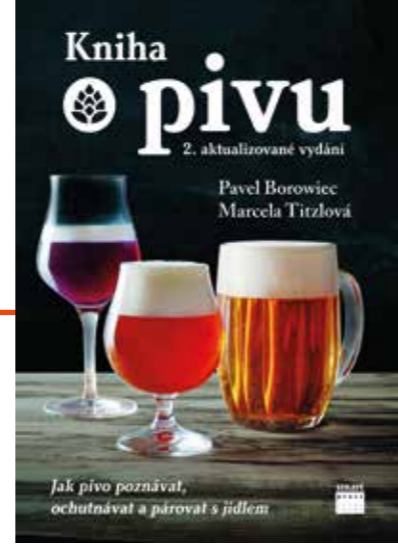
Kniha provede čtenáře procesem přípravy kávy od pěstování, zpracování a pražení po skladování a spotřebu a pomůže s výběrem a nákupem nejen zrn, ale také mlýnku nebo jiných pomůcek.



Kniha o pivu

499 Kč

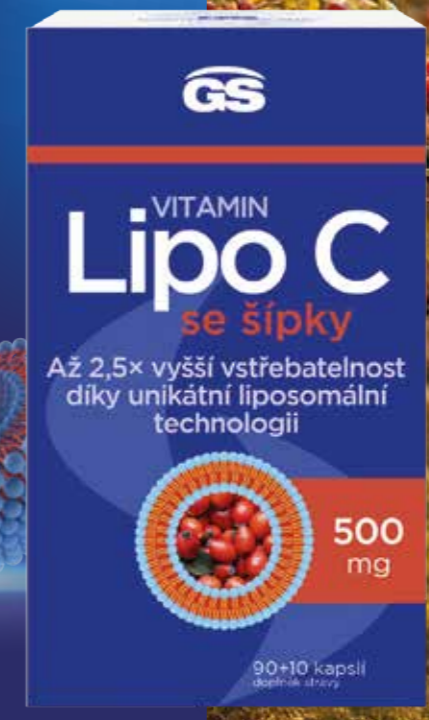
Naučte se vybírat a poznávat piva různých stylů a z různých zemí. Seznamte se s původními i novými pivními styly, pronikněte do základů párování piva a jídla.



AŽ 2,5x vstřebatelnější*

Zajistí cílený transport k bílým krvinkám, kde může efektivně působit až 24 hodin

S přírodní silou šípků



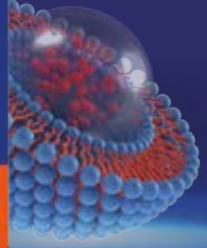
Vitamin C a šípky podporují imunitu. Vitamin C přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání, ke správné funkci dásní a zubů a podporuje tvorbu energie. * Až 2,5x vstřebatelnější než běžná forma vitamínu C se šípků a 2x vyšší než retardovaná forma.



AŽ 4,5x vstřebatelnější*

Po jednorázovém podání dosahuje potřebné hladiny v těle až 5x rychleji

Doporučený denní příjem je 600 – 1000 IU



Vitamin D na podporu imunity, pro pevné kosti, zuby a správné vstřebávání vápníku. * Až 4,5x vstřebatelnější než běžná olejová forma vitamínu D₃.

Patricie Strouhalová: V rozhlase sloupávám lidi z masky

Její hlas provází rozhlasovým éterem už více než tři desetiletí. Patricie Strouhalová, stálice Radiožurnálu, se tentokrát ocitla na druhé straně barikády a podělila se s námi o kouzla, kterými se umíchá kvalitní rozhovor. Také zavzpomínala na své dětství a prozradila, jak se stále udržuje v pohybu. „Bez endorfinů ze sportu neumím žít,“ směje se sympatická moderátorka.



Patricie Strouhalová už desítky let promlouvá k lidem jako moderátorka Radiožurnálu.

Patricie, s rozhlasem jste začínala již v roce 1992. Co Vás na této práci po letech stále baví?

Budete se možná divit, ale je to každý den jiné. Mohlo by se zdát, že jen přijdete do studia a po pár hodinách odejdete, ale je to nesmírně vzrušující práce. Vy jste ten, kdo dané téma uchopí, vy rozhodujete o tom, jaká je následující otázka... Třeba na filmovém festivalu ve Varech jsem měla možnost vést rozhovor s americkým hercem Alanem Aldou a jako první jsem se zeptala, zda používá celý život stejnou barvu zubního kartáčku...

Jaká byla reakce?

Úplně ho nadchlo, že tématem konečně nebyl film... Musíte to prostě chtít a každý den si říkat: „Zase jsem se dozvěděla něco nového.“

Máte za sebou desítky let zkušeností, jak se změnila Vaše práce?

Začínali jsme v době bez počítačů a mobilů... Fungovalo rešeršní oddělení a trávili jsme čas s hromadami výstřížků z novin. Mám pocit, že jsme zažili podobný zlom, jako když naše prababičky vyměnily koně za auta.

Ano, dnes je trendem umělá inteligence. Používáte ji?

Ne, to nikdy!

Proč ne?

Vždy vám to vygeneruje jen to, co už o člověku proběhlo. Ale k vám často přijde někdo, o kom moc informací není. Pak musíte být empatický a nacítit se na něj. Když host sedí proti mně, dívám se, jak mrká, nebo kdy zvedne obočí.

Snažím se sloupávat z lidí jejich masky. Někdo vás k sobě pustí méně, jiný víc. Myslím, že dokážu člověka odhadnout a nikdy nejdu za hranu jeho komfortní zóny.

Stane se někdy, že připravená kostra rozhovoru letí do koše?

To je na tom to nejkrásnější. Máte připraveno třicet až padesát otázek, ale najednou se v hovoru dostanete někam, kde o tom člověku nebylo nikdy nic napsáno. Třeba k jeho snu, o kterém nikdy nemluvil. Pak už jen doplňujete, zjišťujete, loupáte tu masku...

A jaké to je, když se role obrátí a Vy jste ta, která odpovídá?

Není to pro mě úplně příjemné.

Tak to jsem nečekal, proč ne?

Je to pro mě výzva. Ale zároveň vím, že mi to pomáhá v profesi. UVědomím si, v jaké situaci se cítí host, který míří ke mně do živého vysílání. Díky vlastní zkušenosti s rozhovory pak hosty můžu lépe uklidnit, že jsem hodná a nemají se čeho bát.

Pocítujete i po těch letech nervozitu, máte ono „šimrání v břiše“?

Ano, to mám vždy (usměje se). Udržuje mě to v adrenalinu. Čím jsem starší, tím víc si uvědomuji, co všechno se může pokazit. Přirovnala bych to k těstu – když dáte moc mouky nebo moc mléka, rozpadne se vám to. Proto musím mít v záloze plán B i C, aby rozhovor držel pohromadě, i když se třeba technicky něco pokazí.

Co byste poradila studentům žurnalistiky, kteří touží být na Vašem místě?

Poslouchejte hosta. Příprava je jedna věc, ale musíte reagovat. Když pojedete jen po linii připravených otázek, spousta věcí vám unikne. Musíte o tom člověku přemýšlet, mít v hlavě směr, ale zároveň těžít z momentu zamyšlení nebo vtipu. Není to stejné jako poslech nějaké přednášky, dynamika je velmi důležitá.

Foto archiv Patricie Strouhalové a Radiožurnálu

Kolik času Vám tedy zabere příprava na „Hosta Radiožurnálu“?

To nelze počítat na hodiny... Nejdůležitější je najít moment, čím začnete a kam to celé povídání budete směřovat. Toho člověka si pak nosíte v hlavě. Třeba... Jdu na procházku se psem a najednou mě napadne, na co by bylo dobré se zeptat. Je to jako učit se roli nebo malovat obraz – nastudujete si téma, člověka, a pak s ním v duchu několik hodin žijete...

Jste svým způsobem umělkyně?

(směje se) To asi ne... Přirovnání s malbou jsem použila proto, že můj muž je malíř a vidím, jak o díle přemýšlí a jak jej potom přenáší na plátno. Ale netroufnu si říct, že bych byla umělkyně.

Počkejte, sama jste zmínila, že kvalitní rozhovor není o tom pokládat jednu připravenou otázku za druhou...

Tak v tom případě souhlasím. Klíčová je ta empatie, o které jsem mluvila.

Letos v únoru proběhly zimní olympijské hry v Miláně a Cortině. Sledovala jste je?

Ano, sport je mi blízký, takže ho i sleduji. A příznám se, že zimní olympiádu mám radši než tu letní. Pocházím z Krkonoš, k zimním sportům mě táta vedl od malička. Po nedělním obědě mě nutil na běžky, protože sjezdovky neuznával. Jako malá jsem to nesnášela. (směje se) Musela jsem k tomu dozrát, ale dnes endorfiny k životu



Sport má ráda. Když zrovna nehraje volejbal, tráví čas procházkami se psem.



Nejmotivnější rozhovor. Jako milovnice krasobruslení ráda vzpomíná na reportáž s bývalou mistryní světa Evou Romanovou (druhá zleva).

potřebuji, nedovedu si bez sportu život představit.

Takže Váš oblíbený sport jsou běžky?

Ale ne, už odmala je to krasobruslení. Když vysílají závody, nechám klidně překynout těsto... (směje se) Měla jsem obrovskou radost, že se našim letos tak dařilo. Kdysi jsem měla možnost letět do Anglie natočit rozhovor s Evou Romanovou, bývalou československou krasobruslařkou a čtyřnásobnou mistryní světa. A ona se mi po pár hodinách povídání na kameru projela na kolečkových bruslích, i když původně nechtěla. To byl pro mě obrovský dar!

Vy sama také bruslíte?

Ano, kdysi jsem zvládla i základní piruetu a skočila kadeta. Vyrostla jsem na vesnici, kde se na jedné půlce rybníku hrál hokej a na druhé jsme bruslily my, holky. Dnes bydlíme na Slapech, takže když letos zamrzly rybníky, dalo se na přírodním ledu zase bruslit. Mám to ráda.

Jaké další sporty Vám vyplavují endorfiny?

Dvakrát týdně hraju volejbal, což je má další celoživotní láska. Do toho cvičím

Vzpomínky na sportovní hvězdy

„Dělala jsem s rozhovorem s Ester Ledeckou, když jí bylo teprve osmnáct let. Vyprávěla mi, jak měla jako malíčka na špičkách lyží Mickey Mouse a pořád si při jízdě musela rukama odhazovala sněh z těch obrázků... Také ráda vzpomínám na Jakuba Voráčka, se kterým jsem vedla jeho první rozhovor v kariéře. Byl v Dobrém ránu na ČT ve dvanácti letech a prohlásil, že by jednou chtěl hrát NHL. Loni jsme se potkali, myslela jsem si, že si to nebude pamatovat. Ale on mi ten rozhovor přesně zopakoval.“

jógu, která mě udržuje v kondici i kvůli problémům se zády. Každý den mě vytáhne ven pes na pětikilometrovou procházku. A pak je tu pasivní jachting s manželem a kamarády, kde ale hlavně vařím kávu a uklízím. Kdybyste viděl jak jsou všichni šťastní, když se zeptám, kdo si dá kafe (směje se).

Zmínila jste problematiku záda, co přesně se stalo?

Před pětadvaceti lety jsme měli těžkou autonehodu. Museli mi vzít část kostrče a operovali mi bederní páteř se třemi výhřezy plotýnek. Doktoři říkali, že už si volejbal nepinknu... Trvalo to dlouho, ale na palubovku jsem se vrátila. Dnes hrajeme pro radost, i když už raději uhybám před smečí našich dětí, aby mě nezabily. (směje se) Mám ale obrovskou radost, že jsme jim dokázali předat lásku k volejbalu.

Co byste si popřála do dalších let?

Chtěla bych být zdravá a udržovat se v kondici fyzické i mentální. A všem říkám: udržujme si radost. Udělat někomu radost je to, co mě nejvíce baví.



Léčebné lázně Lázně Kynžvart

dětské lázně s jedinečným zaměřením na respirační a urologická onemocnění

MUDr. Dana Šašková, MBA

lékařka, náměstkyně pro lékařskou péči, Léčebné lázně Lázně Kynžvart

Na jihozápadním okraji Slavkovského lesa, v oblasti s mimořádně čistým ovzduším a specifickými klimatickými podmínkami, se nachází město Lázně Kynžvart a stejnojmenné léčebné lázně. Toto prostředí bylo v roce 2010 oficiálně uznáno jako **přírodní léčivý zdroj**, což potvrzuje jeho význam nejen z hlediska historie, ale i současné medicíny.

Lázně s dlouhou historií a tradicí

Historie lázeňství v Lázních Kynžvart sahá do počátku 19. století, kdy byly zdejší minerální prameny využívány k léčebným účelům. Největší rozkvět lázní je spojen se jménem rakouského kancléře Klemense Metternicha, který si toto místo oblíbil a významně přispěl k jeho rozvoji. Lázně se brzy staly vyhledávaným cílem evropské aristokracie a významných osobností své doby.

Léčebné lázně dnes

Léčebné lázně Lázně Kynžvart patří dlouhodobě mezi **významná specializovaná pracoviště dětské lázeňské péče v České republice**. Jejich odborný profil je jasně vymezen – hlavní část

klientely tvoří pacienti s **chronickými respiračními a alergickými onemocněními**, doplněná o léčbu kožních chorob, obezity a zcela **unikátní nefrourologickou péči o děti**, kterou lázně poskytují jako **jediné zařízení svého druhu v ČR**.

Respirační onemocnění – základ lázeňské péče

Léčba onemocnění dýchacích cest tvoří dlouhodobě **hlavní pilíř dětské i dospělé lázeňské léčby v Lázních Kynžvart**. Jedná se především o děti, ale i dospělé s recidivujícími infekcemi horních a dolních dýchacích cest, bronchiálním astmatem, chronickou bronchitidou, komplikovanými záněty středouší, stavy po bronchopneumoniích či dalšími chronickými respiračními obtížemi, často v kombinaci s alergickým onemocněním.

Významnou roli zde hraje **klimatoterapie** – pobyt v prostředí s minimální alergenovou a průmyslovou zátěží, stabilními klimatickými podmínkami a vysokým podílem lesních porostů. Tento faktor nelze nahradit žádnou farmakoterapií a jeho efekt se projevuje zejména u dětí s dlouhodobými a opakovanými obtížemi.



Lázeňská léčba navazuje na ambulantní péči a cílem je:

- stabilizace zdravotního stavu,
- prodloužení období remise,
- snížení frekvence exacerbací,
- podpora správných dechových stereotypů,
- zlepšení celkové odolnosti organismu.

Pro lékárníky, kteří se s těmito pacienty setkávají při dlouhodobém výdeji inhalační a podpůrné léčby, představuje lázeňská péče důležitý **nefarmakologický nástroj**, který pomáhá snížit dlouhodobou zátěž dítěte i rodiny.

Kožní onemocnění – komplexní přístup bez zbytečné zátěže

Další významnou skupinu tvoří děti i dospělí s **chronickými kožními onemocněními**, zejména atopickým ekzémem a psoriázou. Lázeňská léčba zde stojí na kombinaci přírodních léčivých zdrojů, šetrné balneoterapie, režimových opatření a edukace dítěte i rodiny.

Přínosem lázeňské péče je nejen zlepšení kožního nálezu, ale i:

- snížení potřeby lokální a systémové léčby,
- zlepšení adherence k dlouhodobému režimu,
- psychická úleva pacienta, který není vystaven stresu běžného prostředí.

Unikátní péče o děti s onemocněním ledvin a močových cest

Zcela výjimečné postavení mají Lázně Kynžvart v oblasti **nefrourologické péče o dětské pacienty**. Od roku 2007 se lázně jako **jediné v České republice** specializují na léčbu dětí s onemocněním ledvin a močových cest (indikace XXVIII).

Tato specializace navazuje na dlouholetou práci prim. MUDr. Drahomíry Nečasové a zahrnuje péči o děti s:

- recidivujícími infekcemi močových cest,
- funkčními poruchami mikce,
- „lazy bladder syndromem“,
- stavy po operacích močových cest,
- vybranými chronickými nefrologickými diagnózami.



Součástí léčby je nejen balneoterapie a pitná kúra s využitím hypotonických minerálních vod, ale také **edukace mikce, biofeedback, uroflowmetrie, fyzioterapie a režimová opatření**. Cílem je stabilizace onemocnění, zlepšení funkce močového měchýře a dlouhodobá prevence komplikací. Tento typ péče má zásadní význam i z hlediska farmakoterapie – správně vedená lázeňská léčba může snížit potřebu opakovaných antibiotických kúr a přispět k lepší dlouhodobé prognóze dítěte.

Obezita a další indikace

Součástí léčebného spektra je také péče o děti s **obezitou a metabolickými poruchami**, kde je kladen důraz na pohyb, režimová opatření, edukaci a změnu životního stylu. Lázeňské prostředí umožňuje dětem zažít jiný, zdravější denní rytmus, který si mohou přenést i do domácího prostředí.

Kontinuita péče a role lázní

Léčebné lázně Lázně Kynžvart poskytují **komplexní lázeňskou péči hrazenou ze zdravotního pojištění**, včetně možnosti opakovaných pobytů u chronických diagnóz. Péče navazuje na ambulantní a nemocniční léčbu a je důležitou součástí dlouhodobého léčebného plánu dítěte.

Pro lékárníky představují lázně partnera v systému péče – místo, kde farmakoterapie dostává prostor být doplněna o léčbu režimovou, rehabilitační a preventivní.

Místo, kde má léčba čas

Léčebné lázně Lázně Kynžvart nejsou jen historickým lázeňským místem. Jsou především **moderním zdravotnickým zařízením následné péče**, které respektuje potřeby dětského pacienta, pracuje s rodinou a nabízí léčbu v prostředí, které podporuje uzdravení přirozenou cestou.

White Glo VIDITELNĚ BĚLEJŠÍ ÚSMĚV

- zářivě bílé zuby
- profesionální výsledek

bezpečné a účinné domácí bělení zubů whiteglo.cz

Autor: Yan	Indiánský kouzelník	1. díl tajenky	Anglicky „ucho“	Iniciály franc. prozaika Rolanda	Odlévací forma na kovy	White Glo.	Pružná větev	Kout místnosti	Chemická značka hliníku	Kozlanský podnik	White Glo.	Strunný hudební nástroj	Do tohoto místa	Pobídka
Klenot						Klukovská zbraň					Zámořská velmoc			
Druh papouška						Úloha Laponec					Sloní řezák Rodový znak			
Zhoubná nemoc				Pohledávka Chem. zn. platiny					Reumatis-mus obec. Vyměšovat stolicí ex.					
Značka abvoľtu			Ohrzení pozemku Alan					Německy „Karel“ Mex. revolu-cionář					2. díl tajenky	Jméno herečky Kačírkové
Nastoupení							Africká řeka Asijský jelen							
Jméno skladatele Krejčího				Metropole Mali Předmět							Řím. ochr. božstvo Druh květenství			
White Glo.	Česká řeka	Býv. SPZ Rožňavy Hltánek			Slaná minerálka Plť					Nizké dřeviny Vysoká karta				
3. díl tajenky						Medojed kapský Římská šestka						Chem. zn. india Značka lumenu		
Dělat									Hromadný výstřel					
Nahý model				Bulharské pohoří										Pomůcka: ear

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 23.3.2026. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z 5/2025: I.Veverková, Hradec Králové; Alena Tomanová, Žehušice; Jana Pospíšilová, Praha Lenka Krejčová, Plzeň; Martina Valoušková, Benešov nad Ploučnicí; Ivana Arvaiová, Ostrava; Ludmila Minxová, Benešov u Boskovic; Klára Malá, Brno; Lucie Smetanová, Praha; Anna Smejkalová, Kladno



Náborový příspěvek až **200 000 Kč.**

PŘIDEJTE SE K NÁM

do nové BENU lékárny – PRAHA 7

Staňte se součástí nově otevřené lékárny na Dukelských hrdinů.

Hledáme:

Farmaceuty / Lékárníky, Farmaceutické asistenty, Vedoucí role dle zkušeností.



Zbrusu nová, moderní lékárna



Vzdělávání během pracovní doby (akreditované kurzy)



Stabilní zázemí a podpora centrály



Domovská lékárna (bez přeskokování mezi pobočkami)



Skvělý kolektiv / příspěvek na teambuilding

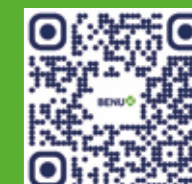


- 5 týdnů dovolené + 3 sick days
- 10 000 Kč/rok slevy v BENU + prevence zdarma
- Cafeterie 3 000 Kč/rok
- EUC Plus zdarma
- 3 000 Kč/měsíc věrnostní bonus po 3 odpracovaných letech
- Příspěvek na bydlení / možnost služebního bytu

Ozvěte se a domluvíme si **nezávaznou** prohlídku / kávu.

Pošlete CV nebo jen kontakt – zavoláme.

Kontakt: Tomáš Větrovec, +420 605 477 180, t.vetrovec@benu.cz



příhláška / více info



NOVÝ PEUGEOT 308 SW



PRO RADOST Z JÍZDY

Nový světelný podpis

Objem kufru až 1487 L

**S dieselovým, hybridním, plug-in hybridním
i 100% elektrickým pohonem**

5 LET*
ZNAČKOVÉ
ZÁRUKY

PEUGEOT DOPORUČUJE **TotalEnergies**

Spotřeba a emise CO₂ modelu 308 SW v kombinovaném provozu 2,2-5,0 l/100 km, 111-132 g/km. Foto je pouze ilustrativní. *Pětiletá značková záruka se skládá z běžné dvouleté záruky a následně ze servisní smlouvy FLEX CARE na úrovni Extended Care Premium 5 let/60 000 Km.