

AURA



INFORMACE O EPILEPSII



152

červen
2005

- 30. září – Den epilepsie
- Dá se epilepsie léčit dietou?
- Problematika epilepsie se zaměřením převážně na muže
- Výživa dítěte proti běžné tradici



*“Život je naším
životním posláním”*

Z OBSAHU

Redakční sloupek	4
Ze Společnosti „E“	
30. září – Národní den epilepsie	5
Pozor! Klub v Rychnově nad Kněžnou!	7
Naše poštovní okénko	
Imprese ze západních Čech	8
Z jiných občanských sdružení	
Hledáme zájemce o trvalé nebo přechodné bydlení v Chráněných bytech	10
Sezapo	11
Právní poradna	
Kdy má zaměstnanec nárok na placené volno při doprovodu dítěte k lékaři	12
Odborné články	
Stanovisko odborné společnosti	12
Dá se epilepsie léčit dietou?	14
Problematika epilepsie se zaměřením převážně na muže	15
Výživa dítěte proti běžné tradici	18
Slunce prospívá i škodí, proto volte zlatou střední cestu	20
Zajímavosti	
Výstava	22
Handicap	22
Z domova	
Kombucha	23
Kluby a poradny	25
Lidová tvorba	27

ÚŘEDNÍ HODINY KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI „E“

STŘEDA 9–16 hod.

ČTVRTEK 9–18 hod.

 / fax: 241 722 136

Společnost „E“, Liškova 3, 142 00 Praha 4

PRŮVODCE UNAVENÉHO PACIENTA ČESKÝM ZDRAVOTNICTVÍM ANEB JAK NA TO

MUDr. Tomáš Julínek

Pověry, lži a omyly

Původně jsem chtěl tuto kapitolu nazvat Mýty, legendy a bajky. Pak jsem si uvědomil, že ve zdravotnictví jde o něco jiného a nazývat to mýtem, legendou či bajkou by bylo vůči Ezopovi a spol. krajně nespravedlivé. To, čím je opředeno naše zdravotnictví a co se nás tolik dotýká a tolik nám škodí, jsou obyčejné pověry, lži a omyly. Je mi líto....

Já se ale přece jen pokusím změnit zlo v dobro a proměnit škodlivé pověry, lži a omyly, zahalující naše zdravotnictví rouškou zbytečného tajemství, v mýty, legendy a bajky, které mohou poučit, dodat odvalu a vlít víru v lepší časy.

Od šamana k nákupnímu vozíku

Není to tak dávno, co jsme s bederní rouškou nebo bez ní křepčili kolem ohně a nebáli se tolik tmy ani smrti. Není divu: naši nejbližší křepčili s námi a majetek nás nerozděloval, ale tmelil. Když někdo nebyl právě ve formě, na chvíli přestal křepčit, a když se to nelepšilo, šlo se za šamanem. Ten buďto pomohl, nebo řekl, že je zle, a nikdo o tom nepochyboval. Pro chudé to dělal grátis. Věděl, že na své si přijde jinde, a nechtěl riskovat ztrátu respektu. Občas se

mu něco vymklo, tak řekl, že zasáhla vyšší moc, a byl klid. Mělo to hlavu a patu a klapalo to.

Uběhlo pár století a nic moc se nezměnilo. Začali jsme být jen o něco víc oblečení a šamanům se začalo říkat pane doktore.

Pak se to najednou všechno zamotalo. Všem se dařilo docela dobře a začali jsme si myslet, že je to v pořádku a že si všechno můžeme koupit. Najednou jsme všichni začali chtít svého doktora a neustálou péči, a to není jen tak. Na to už nestačí pár doktorů, na to je potřeba systém. Vyšší moc byla nahrazena vyspělými technologiemi, které ovšem na rozdíl od vyšší moci nejsou zadarmo. Zvykli jsme si, že když nás něco trápí, jdeme za systémem. Blbě se s ním domlouvá, ale tváří se, že nám nabídne, co hrdlo ráčí. Z nemocnic se postupem času staly úřadovny a z doktorů úředníci, kteří poslušně vykonávají, co káže systém. A tak pobíháme po úřadě, i když nám nic moc nechybí, a vyjednáваме s doktory – úředníky. Nic nám v tom nebrání, protože si myslíme, že máme předplaceno, a navíc si přitom namlouváme, že si vybíráme.

Ale abychom opravdu měli mít možnost si vybírat! Jen je k tomu potřeba maličkost – změnit systém. Představte si zdravotní péči jako dům služeb a sebe jako nakupující, kteří krouží po všech podlažích se svými nákupními vozíky a vhazují do nich zboží, které si vybrali

podle jejich kvality a ceny. Máte totiž dostatek informací od kvalifikovaných prodáváčů, a tak se můžete svobodně rozhodnout. Zkrátka obchod jako každý jiný. A vy se jistě ošidit nenecháte.

V polovině roku 2004 každý z 10 milionů našich občanů dlužil 700 Kč, ponevadž deficit našeho zdravotnictví činil zhruba sedm miliard korun.

ZE SPOLEČNOSTI „E“



30. ZÁŘÍ – NÁRODNÍ DEN EPILEPSIE

Ke Dni epilepsie připravujeme konferenci pro pacienty s epilepsií (na téma: psychologické problémy lidí s epilepsií; práva pacientů a vztah lékař-pacient; epilepsie, zaměstnání a sociální problémy; epilepsie a dítě – výchova nemocného dítěte), která bude spojena s Valným shromážděním Společnosti „E“. Všichni jste zváni dne 6. října 2005 do přednáškového sálu Národního muzea v Praze na 11:00.

sekretariát

* * *



Přestože jsme byli nuceni zrušit každoroční setkání členů, přesto se dne 28. 4. uskutečnilo. Bylo příjemné opět vidět známe tváře a nezávazně si popovídat. Všechny zúčastněné zdravíme a těšíme se na shledanou i se všemi, kteří budou mít zájem setkat se v říjnu na Valném shromáždění / konferenci (viz výše).

sekretariát

* * *



Dne 16. 3. 2005 Ing. Rudolf Tubl rezignoval na funkci před-

sedy Společnosti „E“. Novou předsedkyní byla zvolena Alena Stuchlíková, která doposud zastávala funkci místo-
předsedkyně.

sekretariát

* * *



Vážení rodiče s epilepsií,

nabízíme Vaším dětem besedy a přednášky o epilepsii. Tímto Vás zve-
me na besedu, na které bychom si po-
hovořili o tom, jak by měli přednášky
pro Vaše děti vypadat. Máte-li zájem,
aby Vaše děti věděli o Vašem onemoc-
nění více, sdělte nám to telefonicky či
písemně na sekretariát (viz tiráž).

sekretariát

* * *



Oznamujeme, že se v říjnu 2005
uskuteční **rekvalifikační kurz
pro pečovatele o osoby s epilepsií** akre-
ditovaný MŠMT ČR. Více informací na
sekretariátu.

sekretariát

* * *



PRAŽSKÝ KLUB

Příroda už je plná květů
a nás čeká plno výletů.

Tak se pěkně sejdeme v klubu, vždyť nám to jde pěkně k duhu.

Naplánujeme kam se půjde, vyrazíme hned jak slunko vyjde.

Kdo by se o tu krásu připravil, určitě by pochopil.

Klubová setkání ve středu 8. 6. od 16:00 a každý čtvrtek.

POZOR! Dne 22.6. a 23.6. se klub nekoná! Jsme za hranice všedních dnů – v Chorvatsku.

Program klubu: volná zábava, stolní hry, šipky, kreslení, hraní na klávesy a kytaru, zpěv, šachy nebo jen posezení u čaje a kávy.

So+Ne vycházky či výlety vždy po dohodě v klubu nebo na tel.: A. Derflová 271 913 106.

A. Zajíčková 721 537 569

* * *



Aktivity v denním stacionáři v Liškově ulici, Praha 4:

– EEG Biofeedback každé pondělí od 10:00 do 15:00 (nutno objednat)

– Angličtina každé pondělí od 15:00 do 16:30

– Počítače každý čtvrtek od 18:30

– Šachy každý čtvrtek od 16:00

– Zdravotní cvičení každou druhou středu (dle setkání pražského klubu) a každý druhý čtvrtek následný po středě.

* * *



BRNĚNSKÝ KLUB

1. pololetí 2005 – činnost klubu
Brno – děti

Pondělí – každý první čtvrtek v měsíci plavání s dospělými 17.00–18.00 hod.

Úterý – každé úterý v měsíci keramika 17.00–18.00 hod.

1. pololetí 2005 – činnost klubu Brno

Pondělí – první čtvrtek v měsíci plavání 17.00–18.00 hod.

Úterý – každé úterý v měsíci keramika 18.30–20.00 hod.

První úterý v měsíci – schůzka 10.00–14.00 hod. Tkaní prostírek (na malých stavech, které nám naši páni vyrábí).

* * *



MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ – KLUB SE SÍDLEM V OSTRAVĚ

Schůzka 16. 6. od 15:30 v Diecézní charitě Ostravsko-opavské, Kratochvílova 3, Ostrava.

PaV

* * *



ZALOŽENÍ KLUBU V OLOMOUCI

Vážení přátelé žijící v olomouckém kraji, vyzývám Vás, abychom v tomto regionu založili klub. Kdo má zájem se scházet a pomoci, napište na adresu Pavla Vydrová, Lýskova 5, 635 00 Brno nebo pište na J. Šufanová, Sladkovského 1200/1D, 772 00 Olomouc-Hodolany. Můžete psát i na: Pavla.Vydrova@seznam.cz. Nebojte se nám napsat o představách, co by se mělo v klubu dít, máme příslibenou pomoc i od p. MUDr. Burešové z FN Olomouc – neurologie.

PaV

* * *

SPCCH pořádá LDT pro děti se záchvatovým onemocněním v termínu od 1. 8. do 14. 8., cena 3.100 Kč. Kontakt 224 812 225, 605 446 026.

* * *



PLZEŇSKÝ KLUB

Slečna Tereza Petrová má zájem Vám všem z Plzně a okolí pomoci se zorganizováním klubu. Kdo by měl zájem pravidelně se scházet a zpočátku si třeba jen tak popovídat, volejte na tel.: 732 105 391.

* * *



POZOR! KLUB V RYCHNOVĚ NAD KNĚŽNOU!

V Rychnově nad Kněžnou již po několik let paní dr. Zachariášová vede klub pro osoby s epilepsií. Paní doktorka zajišťuje a organizuje spoustu zajímavých aktivit: 2x týdně hipoterapie, denně je k dispozici PC se speciálními programy, výlety a pobyty víkendové v tuzemsku i zahraničí, výlety nejen za železnicí,

plavání, keramika a batika, sportovní dny, atd.. Dr. Zachariášová se snaží o integraci osob s epilepsií do společnosti a osvětou informuje o epilepsii veřejnost (spolupráce s medií a školami v regionu v RK).

Kontakt:

Dr. Zachariášová
Českých Bratřích 1388,
516 01 Rychnov nad Kněžnou
Tel.: 494 533 978

* * *

LETNÍ TÁBOR PRO DĚTI S EPILEPSIÍ

SHTD, Bubenečská 27, 160 00 Praha 6,
tel., fax: 224 317 872, tel.: 604 309 370
Dr. Vladimír Bílek, předseda SHTD

Osou komplexního programu je celotáborová hra na motivy příběhu „Asterix a Obelix“, Ozdravný program, založený na pohybových činnostech – otužování, hrách a zábavě, regeneraci a vyvážených stravě, výrazně přispívá k rozvoji tělesných a duševních sil a zlepšuje celkový zdravotní stav dítěte.

www.epilepsie.cz

Vaše poradna

webové stránky sponzoruje



sanofi aventis

Proteže na zdraví záleží.

Sanofi-Synthelabo s.r.o. - Hadovka Office Park - Evropská 2590/33c - 160 00 PRAHA 6 - Tel. : 233 086 111 - Fax : 233 086 222 - www.sanofi-synthelabo.cz

Termín: 1. turnus: 1. 7. – 15. 7. 2005
2. turnus: 16. 7. – 30. 7. 2005
Místo: RZ Loutí – v překrásné přírodě
rekreační oblasti slapského jezera
Ubytování: v budově, komfortní
4lůžkové pokoje

Strava: 5x denně a pitný režim
Poplatek: 3500 Kč

Zkušený pedagogický a lékařský dozor
zajištěn. Více informací získáte na výše
uvedené adrese.

NAŠE POŠTOVNÍ OKÉNKO



IMPRESE ZE ZÁPADNÍCH ČECH

Příroda nás má asi opravdu ráda. Právě na sobotu 16. dubna 2005, kdy byl pro klubáky díky sponzorskému daru pana Fišera naplánován výlet s překvapením, nám totiž přichystala výjimečně slunný a teplý den. Také informace, že ono překvapení znamená cestu na starobylý hrad Loket, nás potěšila, a tak jediné, co nám před odjezdem trochu kazilo náladu, byla nepřítomnost náhle onemocnělé Aničky Derflové, která spolu s Alenkou Zajíčkovou celý zájezd připravovala.

Vyjeli jsme pár minut po deváté, autobus byl luxusní a jenom tiše bručel, což dalo vyniknout zpěvákům, kteří se

shlukli kolem Arnoštovy kytary. Ne-předvídaná zácpa na karlovarské výpa-dovce nás sice notně zdržela, takže jsme si nestačili před exkurzí ani vy-dechnout, nicméně to, co potom násle-dovalo, stálo určitě za to.

Propagační brožury nelžou, hrad Loket vypadá skutečně jako majestátní strážní objekt. Stejně jako těsně přilehlé slavné městečko téhož jména (žádné nuzné podhradí) se velitelsky tyčí nad řekou Ohří, jíž je chráněno jako podko-vou, a téměř vše, na co v jeho prosto-rách narazíte, ještě dýchá středověkem. Mladý průvodce, zřejmě jeden z oněch vypomáhajících studentů, kteří svůj prů-vodcovský part spíš memorují než pou-tavě vykládají, se pokoušel náš zájem motivovat tím, že vyhlásil jakousi malou vědomostní soutěž, ale myslím, že to nebylo ani třeba – nenudil se nikdo. Osobně mě ze širokého spektra jím ko-mentovaných exponátů utkvěly v pamě-ti zejména informace o torzu románské rotundy, o starobylém zdivu, tak zvlášť-ně kombinujícím různé typy kleneb, o románské věži, jejíž schody opředené milostnou pověstí jsme si s Jardou sa-

možřejmě vyzkoušeli, o okolních porcelánkách a o unikátním nálezu místního meteoritu, který jsme si mohli z bezprostřední blízkosti prohlédnout. Ani při sestupu do hrozně vyhlížejících vězeňských kobek, vystlaných slámou a z okny ústíci do propasti (že by zde trpěl i budoucí císař Karel IV., který byl na Lokti údajně jako tříletý vězněn?), neztráceli kolegové klubáci v čele se Sergejem dobrou náladu a navzájem se do sametek zavírali. Ale to už bylo jen pro otrlé. Sama jsem se s Jardou rozhodla zůstat raději na nádvoří a pocuchat vousy hradního skřítky, který prý splní každé přání.

A závěrečné dojmy? Jsem přesvědčena, že pohled na stádečko kamerunských ovcí, pasoucích se na břehu řeky, působil na každého z nás při opuštění tohoto slavného, ale také nesmírně krutou historií poznamenaného objektu jako pohlazení.

Odpoledne v Karlových Varech už bylo spíše třešničkou na dortu. Nečekal nás žádný průvodce, přednost dostaly termální prameny, kavárničky a individuální relaxace na bílých kolonádních lavičkách. Že bychom se tím něčemu prohráli? Myslím, že ne. Vždyť lázně mají být především místem pohody.

Dana Pokorová

* * *

Moji milí,

slíbila jsem napsat článek o krásném odpolední ze dne 24. 3. 2005. Bylo opravdu moc krásné počasí, takové to už skoro jarní, kdy to člověka táhne někam ven a mezi kamarády. My jsme ta-

ké neseděli doma. Nás, asi 20 lidiček, to táhlo do klubu „E“. Seděli jsme venku na zahradě, opékali buřty, dlabali velikonočního beránka a všem nám bylo tak nějak jarně. Člověk byl samý smích, dobrá nálada a skvělí přátelé dodávali tomu odpoledni krásnou a příjemnou atmosféru. No a když se později ochladilo a byli jsme nuceni jít do budovy, prima nálada nás neopustila. Arnošt vybalil kytaru, naladil trampské písničky a jelo se dál. Jenom škoda, že ten čas tak rychle utíká. Než jsme se nadáli, přišlo loučení. Chceme moc poděkovat všem, kteří tam byli a zasloužili se za to krásné odpoledne. Jen škoda, že se mezi Vás nedostaneme tak často.

manželé Topinkovi-Stochov

* * *

Nabídka vzdělávacího kursu MOSES visela na nástěnce u nás v klubu, ale dlouho jsem váhala. Říkala jsem si vzdělávací kurz, to bude přednášková místnost, kde se sejde alespoň 30 lidí a budou nás doktoři školit o problémech epilepsie.

O to větší překvapení bylo, když jsme byly pozvány do příjemné místnosti, kde se nás sešlo 10 napjatých posluchaček. Ale žádné přednášky, teď nás přivítaly dvě mladé slečny (Mgr. Teysslerová a Mgr. Kolová). Začaly jsme živě diskutovat, a tak se člověk dozvěděl další zajímavé informace, například téma: Co umíš dobře? Jak tě omezuje epilepsie a jak se s tím vyrovnat? Jak jsem reagovala, když jsem se poprvé dozvěděla, že mám epilepsii? a další. Myslela jsem si, že vím hodně o epilep-

sii a o problémech s ní souvisejících i o sobě, ale opak byl pravdou. Díky tomuto vzdělávacímu programu, ale hlavně díky Mgr. Evičce jsem se dozvěděla mnoho dalších informací o lidech s epilepsií a hlavně o našich problémech a jak se s nimi vyrovnat, jak postupovat při léčbě. Ale co pro nás bylo také důležité, že jsme se navzájem více poznaly. Bylo nás deset žen z klubu „E“. Protože jsme každá mluvila sama za sebe o svých problémech na téma, která jsme právě probíraly, o to více jsme se sblížily.

Mohu říci, že vzdělávací kurs MOSES je určitě pro každého, kdo se chce o epilepsii a o sobě samém něco více dozvědět (bez přednášek). To se slečnám doktorkám s tak příjemným vystupováním určitě podařilo. A proto bychom jim chtěli všichni moc poděkovat.

A ať v tomto programu určitě pokračují, bude to mít význam pro každého, nejen pro lidi s epilepsií.

Alena Zajíčková

* * *

Fotografie z letošní účasti na veletrhu NonHandicap na pražském výstavišti.



Z JINÝCH OBČANSKÝCH SDRUŽENÍ

HLEDÁME ZÁJEMCE O TRVALÉ NEBO PŘECHODNÉ BYDLENÍ V CHRÁNĚNÝCH BYTECH

Oblastní charita Červený Kostelec vyhláší výzvu pro zájemce o bydlení v Chráněných bytech v Žirči u Dvora Králové nad Labem.

Informace

Typ ubytování: Jedná se o dva bezbariérové byty 1+1 a 2+1 s ošetrovatelskou asistencí v rozsahu čtyř hodin denně pro jeden byt. Po dohodě je možné do-

stupnou asistenci rozložit do období od 7:00 do 19:00 h. *Zájemcům nabízíme možnost si bydlení nezávazně na dva týdny až dva měsíce vyzkoušet a zároveň využít tento pobyt k rekreaci.*

Podmínky pro přijetí jsou:

- Senior nebo dva senioři ve věku okolo 60 let a výše, starající se o nemocného s diagnózou roztroušená skleróza (RS) nebo s jiným závažným tělesným onemocněním
- Soběstačnost seniorů.
- Svěprávnost všech zúčastněných.

– Ochota seniorů poskytovat péči postiženému členu domácnosti.

Popis: Jedná se o nově zrekonstruované byty v klidném prostředí obce Žireč. Dům je v areálu Domova svatého Josefa (DSJ). U domu je užitková zahrada s prostorným skleníkem a v sousedství je rozlehlý park. V obci funguje Klub důchodců a Český svaz chovatelů. Je zde možnost využít rehabilitaci a kulturních a duchovních aktivit DSJ a odebírat obědy. Do DSJ dojíždí praktická lékařka ze Dvora Králové. Ve zkušební době, která bude trvat 2 měsíce, bude nájem hradit Oblastní charita Červený Kostelec. Nájemníci si ve zkušební době hradí pouze provozní náklady přímo spojené s jejich pobytem. V celém objektu není povoleno kouření.

Blíží informace: Vladislav Plašil tel: 499 628 539, plasil@zirec.hospic.cz, <http://zirec.hospic.cz/>. Pokud by Vás toto bydlení zaujalo, tak mi prosím zavolejte. V případě, že mě nezastihnete volejte na tel: 499 628 502, mobil: 777736054 – vedoucí DSJ – Mgr. Lukáš Holub.

Adresa Domova sv. Josefa je:

Domov sv. Josefa, Žireč čp. 1

544 04 Dvůr Králové n. L.

Modelový projekt rezidenční péče pro seniory a jejich dospělé děti se zdravotním postižením formou chráněného bydlení je financován programem Evropské unie Phare 2002 – Podpora aktivního života seniorů.

SEZAPO

Vážení, chtěla bych Vás tímto informovat o svém „koníčku“, a tak přispět k obohacení vašeho časopisu.

Již před 10 lety – v roce 1995 – mě napadlo založit Seznamku pro zdravotně postižené občany, o.p.s., kterou provozuji dodnes. Uvědomila jsem si, že i lidé s jakýmkoliv zdravotním postižením mají nárok najít přítele, partnera, s někým si dopisovat nebo i navázat vztah. Spíše mne zarazelo, že toto ještě nikoho nenapadlo a tito naši spoluobčané tak nemají možnost jakéhokoliv seznámení. Vždyť se jedná spíše o překonávání komunikačních bariér a trochu jim pomoci.

A tak zcela na koleně každý měsíc rozesílám dopisy s inzeráty a nabídky ZPO na seznámení.

Moje odměna? Mnoho děkovných dopisů klientů, že vůbec někdo tomuto chce věnovat svůj volný čas, ale také oznámení šťastlivců, kteří díky mojí práci našli přítele a samozřejmě že i jedno svatební oznámení. I když nutno říci, stačilo by mi, kdyby lidé této skupiny nebyli odkázáni na svoji samotu, své starosti a postižení. Svatební oznámení mě překvapilo a potěšilo zároveň.

Přála bych si, aby se o mé činnosti dozvědělo co nejvíce lidí, mohlo ji využít a tím se také mohlo zvýšit i procento lidí, z kterých si moji klienti mohou vybrat a oslovit je. Na druhé straně je také možné se osobně přijet podívat, jak a kde vzniká štěstí lidí, kteří by jinak přítele nenašli a byli by odkázáni na svoji samotu. Tímto vás zvu na návštěvu. Za jakoukoliv pomoc pro zdravotně postižené občany a informaci Vám předem děkuji.

Kontakt: Mgr. Firytová Miroslava
Špálova 2886, 470 01 Česká Lípa
tel.: 487 754 881, 728 776 077,
mfirytova@seznam.cz, www.sezapo.cz



KDY MÁ ZAMĚSTNANEC NÁROK NA PLACENÉ VOLNO PŘI DOPROVODU DÍTĚTE K LÉKAŘI

Zaměstnanec má v tomto případě podle přílohy k nařízení vlády č. 108/1994 Sb., kterým se provádí zákoník práce, nárok na pracovní volno s náhradou mzdy na dobu nezbytně nutnou, nejvýše však na jeden den. Musí splnit tyto podmínky:

a) jedná se o doprovod rodinného příslušníka do zdravotnického zařízení k vyšetření nebo ošetření při náhlém onemocnění nebo úrazu a k předem stanovenému vyšetření, ošetření nebo léčení.

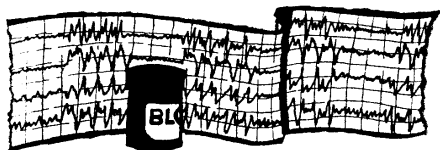
b) pracovní volno se poskytne pouze jednomu z rodinných příslušníků, byl-li doprovod nezbytný a nebylo možné ho provést mimo pracovní dobu.

Podle převažujícího právního názoru má zaměstnanec nárok na poskytnutí placeného volna při doprovodu rodinného příslušníka i v tom případě, kdy je v domácnosti například žena na rodičovské dovolené pečující o dítě, kterého se doprovod týká. Je věcí manželů, jakým způsobem tuto situaci vyřeší. Nárok na náhradu mzdy však nepřísluší, jestliže zaměstnanec má nárok na podporu při ošetřování člena rodiny.

Do doby trvání této překážky v práci se započítává: doba doprovodu do zdravotnického zařízení, doba čekání na ošetření, vlastní vyšetření nebo ošetření, doba nutná k doprovodu rodinného příslušníka domů a cesta zpět. Zaměstnanec má nárok na poskytnutí pracovního volna s náhradou mzdy na dobu nezbytně nutnou, nejvýše šest pracovních dnů v kalendářním roce, při doprovodu zdravotně postiženého dítěte do zařízení sociální péče nebo do internátní speciální školy.

*Datum vydání: 29. 4. 2005,
zdroj: Českobudějovické listy,
autor: JUDr. Jaromír Zrutzký*

ODBORNÉ ČLÁNKY



STANOVISKO ODBORNÉ SPOLEČNOSTI

Vzhledem k nárůstu generických přípravků ve skupině antiepileptik považuje



UCB Pharma je mezinárodní biofarmaceutická společnost se sídlem v Bruselu.
Zabývá se výzkumem, vývojem a výrobou nových léků.



UCB podporuje aktivity
Společnosti "E" a tím pomáhá
nemocným s epilepsií

je Výbor ČLPE za nutné upozornit lékaře pečující o pacienty s epilepsií na riziko dekompenzace epilepsie při převádění stabilizovaných pacientů z originálního přípravku na generický nebo i obráceně, stejně jako mezi jednotlivými generickými přípravky navzájem. Kriterium bioekvivalence užívané při schvalování generických přípravků není v případě pacientů s epilepsií zárukou terapeutické ekvivalence. Považujeme také za vhodné upozornit pacienty, aby v případě lékárnou navržené záměny předepsaného preparátu za jiný vyslovili souhlas pouze po poradě se svým ošetřujícím lékařem.

DÁ SE EPILEPSIE LÉČIT DIETOU?

MUDr. Klára Brožová, Dětská neurologie Fakultní Thomayerovy nemocnice s poliklinikou Eva Chocenská, Oddělení klinické výživy Fakultní Thomayerovy nemocnice s poliklinikou

Již v 20tých letech minulého století byla v léčbě epilepsie používána tzv. ketogenní dieta. Se zavedením, v té době nových léků, jako byl fenobarbital a později phenytoin, byla dieta, jež je poměrně náročná, opuštěna a začala se opět používat až v 90tých letech v USA.

Jedná se o dietu, která oproti běžně doporučované stravě obsahuje vysoké množství tuků a naopak podíl bílkovin a cukrů je výrazně omezen. Tento typ stravy navozuje v těle produkci tzv. ketonů ovlivňujících vnitřní prostředí organismu a má protizáchvatový efekt.

Dnes se tato dieta v určitých případech používá v léčbě farmakorezistentní epilepsie především u dětí mladších 10 let a to zejména u pacientů s myoklonickými a generalizovanými tonicko-klonickými záchvaty. U pacientů starších a u pacientů s jiným typem záchvatů nebývá pozitivní efekt diety tak výrazný, konkrétní výběr pacienta samozřejmě vždy záleží na klinickém rozhodnutí ošetřujícího lékaře.

Dieta při přísném dodržování má poměrně dobrý protizáchvatový efekt, rychlost nástupu jejího účinku bývá různá, u některých pacientů se může dostavit až po několika týdnech či měsících od jejího zahájení.

Pokud tuto dietu v léčebném úmyslu zavádíme, antiepileptika ponecháváme a později, vždy podle klinického stavu můžeme u některých pacientů zkusit dávky léků redukovat, v některých případech se pokoušíme je i zcela vysadit. Celková délka dodržování tohoto typu diety by neměla přesáhnout 2 roky, poté se pacient postupně vrací k normálnímu jídelníčku.

V týmu, který dietu navrhuje a řídí je kromě lékaře i nutriční terapeut, jež sestavuje jídelníček na míru konkrétnímu pacientovi a dbá i na zařazení dostatečného množství vitamínů a minerálních látek. Léčba se standardně zahajuje během krátké hospitalizace, při které je pacient pod kontrolou ošetřujícího personálu.

Tato dieta má kladný efekt, je však třeba znát možná úskalí, která jsou skrytá v nutném výběru potravin. Organismus se musí přizpůsobit celkové změně

složení stravy, což pro něj může být zpočátku zátěží. Základem stravy je vysoký obsah tuků. Hlavními potravinami jsou zde máslo, sádlo, šlehačka, smetana, rostlinné oleje a tuky, majonéza. Ostatní živiny se doplňují masem, sýry, vejci, aspikem, zeleninou a ovocem. Strava se dá obohatit speciální instantní výživou KetoCal. Již před začátkem režimu, je vhodné postupně omezovat potraviny, které bude nutné v průběhu diety vyloučit. Nevhodnými potravinami pro ketogenní režim jsou pochutiny – sušenky, koláče, bonbóny, čokoláda, žvýkačky s cukrem, zmrzlina, ale i běžné potraviny – všechny formy cukru, med, džem, brambory, rýže, obiloviny (pšenice, ječmen, žito, oves) a výrobky z nich (mouka, pečivo, sušenky), dále luštěniny, sója, ale i párky, paštiky, měkké salámy a vše co je zahuštěné škrobem – jogurty, hořčice, kečup, vegeta, ochucené majonézy, pomazánková másla. Z nápojů jsou nevhodné veškeré sacharidy slazené limonády, minerální a stolní vody, všechny druhy džusů. Jako samostatný nápoj nelze podávat ani mléko.

Zkoušet dietu bez dohody s lékařem a bez jeho přímého dohledu rozhodně nedoporučujeme. Nesprávně indikovaná či špatně složená dieta by mohla mít negativní dopad na zdraví dítěte aniž by přinesla svůj pozitivní efekt na průběh epilepsie.

V případě zájmu o tuto problematiku můžete další informace nalézt na <http://www.charliefoundation.org/>, na www.epilepsie.cz, kde je možno položit otázky českým odborníkům nebo na oddělení dětské neurologie Fakultní Thomayerovy

nemocnice (tel: 234 331 111- centrála FTN) a oddělení klinické výživy (tel: 234 333 665, e-mail: okv@ftn.cz)

PROBLEMATIKA EPILEPSIE SE ZAMĚŘENÍM PŘEVÁŽNĚ NA MUŽE

*MUDr. Miroslav Moráň
Neurologická klinika FN Brno*

Zcela obecně by epilepsie neměla být „středem vesmíru“ pro nemocného, i když se po seznámením se s celou problematikou nemoci více či méně pozmění běžné denní životní zvyky a možnosti.

Nemocný musí dobře spolupracovat se svým lékařem, který jej vede průběhem nemoci podobně jako trenér hráče zápasem. Lékař s pacientem musí tvořit vzájemně si důvěřující tým. Je proto třeba respektovat rady lékaře o životosprávě a pravidelném užívání léků, spontánně si je nevysazovat nebo nesnižovat dávku. V opačném případě po dekompenzaci nemoci může být celý další průběh horší, než dosud. Pacient musí být v léčbě nemoci neustále motivován dobrým léčebným výsledkem, možností získání řidičského průkazu při dobré kompenzaci, celkově lepší kvalitou života při dobré kompenzaci.

Problematika řidičských průkazů je asi, a to nejen pro muže, jedním z nejčastěji probíraných témat v ordinaci epileptologa. Podle současné legislativy může i pacient se stabilní léčbou po roce bezzáchvatového období nebo pokud má jen záchvaty ve spánku získat amatérský řidičský průkaz, pokud mu to dovoluje psychický stav. (*Poznámka re-

dakce: Délka trvání bezzáchvatového období musí být delší než 1 rok! Viz Vyhláška 277/2004 Sb.). Jestliže pacient s nedobře kompenzovanou epilepsií řídí (bez řidičského průkazu a proti doporučení svého lékaře), může být označen za viníka nehody i v případě, že nechyboval. Řízení je obzvláště nebezpečné po dalším porušení pravidel protizáchvatové životosprávy, zejména požití alkoholu, který navíc zvyšuje riziko vzniku záchvatu.

Stejně jako u žen je epilepsie problémem v zaměstnání, a to spíše z pohledu zaměstnavatele, než nemocného. Zejména v případě lehkých sporadických jednoduchých záchvatů nemusí být pracovní schopnost vůbec porušena, přesto je zaměstnavatelem odmítán. Pacient se závažnější epilepsií pro četnější záchvaty nebo těžce probíhající „psychomotorické“ či generalizované záchvaty má pracovní schopnost často výrazněji omezenou, event. může být plně invalidním. Některá povolání nemůže nemocný epilepsií vykonávat vůbec (řidič z povolání, pilot, profesionální voják, policista, hasič a další). V každém případě se většinou nevyplácí nemoc zaměstnavateli zatajovat, individuální je pak informovanost spolupracovníků. Event. invalidita je přesně definována počtem záchvatů, jejich typů a psychickými změnami nemocného.

Onemocnění epilepsií je většinou zohledňováno (stejně jako jiná onemocnění) při uzavírání životních a úrazových pojistek, pojištění je dražší pro větší riziko. V každém případě není vhodné falšovat lékařské nálezy.

Epilepsie může změnit intimní vztahy, stav sexuální aktivity. I v této oblasti je dobrá vzájemná oboustranná informovanost, pak je i navázání vztahu a sexuální aktivita snadnější a na lepší úrovni. Většinou je pro muže obtížnější popsat své city a pocity v případě nemoci, ženy situaci zvládají často lépe. Epilepsie nemusí ovlivnit sexuální aktivitu muže, ale může ovlivnit sexualitu v závislosti na lokalizaci epileptogenního ložiska. Naopak jen výjimečně jsou epileptické záchvaty spouštěny sexuální aktivitou (například Napoleon 1). Některá antiepileptika mohou sexuální aktivitu ovlivňovat ojedinele až ve smyslu impotence, většinou ale jen snižují sexuální aktivitu. Pokud vzniknou muži s epilepsií problémy v sexuální sféře, je třeba zjistit příčinu, protože ne vždy musí být příčinou právě epilepsie. V případě, že příčinou může být antiepileptikum, je vhodné vše probrat se svým ošetřujícím lékařem, který může při znalosti různých epileptik změnit léčbu nebo po poradě se sexuologem doporučit podpůrnou léčbu zaměřenou proti impotenci.

Celkem 30–60 % mužů s epilepsií má některou z poruch sexuálních funkcí. Nejčastěji je charakterizována jako hyposexualita, porucha sexuální touhy nebo erektilní dysfunkce, tedy neschopnost ztopoření. Sexuální dysfunkce u muže je ovlivněna lokalizací léze (vyšší výskyt sexuálních dysfunkcí je u postižení limbického systému a temporálního laloku vůbec, proto mívá v indikovaných případech provedení operace v této oblasti dobrý efekt i na sex. dysfunkce), lokalizací interiktálního

ložiska v EEG. Vlastní efekt antiepileptické léčby může být způsoben přímým efektem na mozkový kortex a efektem na metabolismus hormonů.

Nemocní muži s epilepsií mají podle některých studií stejný počet dětí jako ostatní populace, jen podle některých studií nemají sníženou fertilitu – schopnost mít děti (příčina je multifaktoriální – vlastní nemoc epilepsie, vliv antiepileptika – některá zejména klasická snižují pohyblivost, tvar a počet spermií), hormonální dysregulace v závislosti na lokalizaci epileptického ložiska a vlivem antiepileptik). Nebyly zjištěny zásadní změny v hladinách pohlavních hormonů u hyposexuálních a normálních mužů s epilepsií (jen lehce nižší hladina testosteronu, zejména pokud jsou léčeni enzymovými induktry a vyšší hladina estradiolu). Část nemocných s temporální a limbickou epilepsií má poruchy erekce. Hyposexualita (snížená sexuální aktivita) je částečně přičítána kvalitě života a kompenzovanosti epilepsie. Pacienti s epilepsií současně trpící mozkovou obrnou mají podle statistik menší počet dětí.

Nemocní muži s epilepsií jsou obecně stejně dobří jako ostatní muži. Pokud jsou dobře kompenzováni stejně dobře se starají o potomky. Je vhodné přizpůsobit některé aktivity riziku záchvatu. Přebalovat na podlaze, ošetřovat vsedě na zemi, dětský kočárek vybavit bezpečnostní brzdou, zajistit si dostatek spánku. V dědičnosti epilepsie není rozdíl mezi mužem a ženou. U tzv. primárních epilepsií, kde byla dědičnost prokázána je v průměru dvojnásobné riziko,

že dítě bude mít epilepsii oproti zdravým rodičům, v případě obou rodičů trpících epilepsií se dále riziko zvyšuje.

Jakmile dítě začne dobře vnímat a chápat problematiku nemoci, je třeba jej plně informovat o nemoci otce, poučít je, jak pomoci v případě záchvatu, jak zavolat první pomoc.

Společnou problematikou pro muže i ženy je otázka sportu, celkové zátěže, typu sportu, velikosti stresu, hyperventilace, pohybu ve výškách, ve vodě a podobně. Vše je individuální v závislosti na typu záchvatu, kvalitě kompenzace, typu sportu (některé sporty by nemocný epilepsií neměl vykonávat vůbec – létání, auto-moto závodění a podobně). Je dobré, když společníci při sportu ví o nemoci, není vhodné sportovat sám bez dohledu jiných lidí, je třeba používat ochranné prostředky (zejména helmu na hlavu).

U některých typů epilepsie je významnou složkou fotosenzitivita. Individuálně může být tolerováno sledování televize, nemělo by být například několik hodin nepřerušované, u klasické televize mít frekvenci 100Hz, lépe však využívat LCD monitor nebo video/data projekci. Podobně působí práce u počítače, videohry, významnou složkou je zde intenzita a délka práce, či hraní u monitoru.

Nevhodné jsou často návštěvy diskoték a nočních klubů, kde se sčítá řada rizikových faktorů: stroboskop (blikající světlo), zkrácení spánku, často alkohol nebo drogy, vydýchaný vzduch. Alkohol stejně jako prakticky všechny dostupné drogy mohou zhoršit kompenzaci epi-

lepsi a spouštět záchvaty (jedinou výjimkou je marihuana, která naopak kompenzaci některých záchvatů může zlepšit). (*Poznámka redakce: V experimentu na zvířatech se po užití marihuany prokazuje epileptická aktivita v EEG). Všechny drogy mohou interferovat (navzájem ovlivňovat) s anti-epileptickou léčbou.

V oblasti domácích aktivit a koníčků je třeba dodržovat veškerá bezpečnostní pravidla: v kuchyni, koupelně, na zahradě (zejména při používání techniky...) stejně jako při sportu a pracovních aktivitách.

VÝŽIVA DÍTĚTE PROTI BĚŽNÉ TRADICI

Považujeme jako rodiče za samozřejmé, že se naše dítě stravuje podle jídelníčku, který respektujeme, který je odrazem našeho přístupu k výživě, preferencím života apod..

Znepokojení začneme být v momentě, když dítě začne ve výživě respektovat jiná pravidla, než jaká jsou nám vlastní. Podle svých znalostí a způsobů jednání začneme uvažovat, zda je to dobré nebo ne. Máme se přizpůsobit nebo bojovat s tím, co nepovažujeme za správné – a do jaké míry?

Pokud dodržujeme tzv. zásady správné výživy, začneme se znepokojovat, když dítě nechce mléko nebo náhle začne odmítat maso i ostatní výrobky živočišného původu. Nejsme-li sami vegetariáni, začneme se zamýšlet nad důvody. V časném věku dítěte bývá důvodem postoje dítěte k mléku a k mléčným výrobkům nejčastěji nesnášenli-

vost bílkoviny kravského mléka, později špatná tolerance cukru, které toto i ostatní mléka obsahují. Po požití mléka se u dítěte objevují různé obtíže, průjem, zvracení, nadýmání apod. Toto je vysvětlitelné a dovedeme pochopit, že se jedná o onemocnění, které je nejlépe léčitelné omezením uvedených složek potravy. Odmítat maso a ostatní výrobky živočišného původu začne někdy dítě rozumově vyspělé, které začne říkat, že nechce ubližovat zvířátkům. Dítě nejdříve tvrdí, že mu maso nechutná, později uvádí, že je mu zvířat líto apod. A my, rodiče, se začneme zabývat tím, o co dítě přichází, zda nemůže být postižen jeho zdravý vývoj. Z našeho dítěte se stává vegetarián. Vegetariánství je jednou z forem alternativních způsobů výživy.

Alternativní směry výživy

Nejkrajnější změnou ve stylu výživy je veganství. Veganství spíše vídáme u dětí, které jsou z rodin preferujících tento způsob výživy. Tato forma alternativní výživy rozhodně není pro dítě vhodná. Ke zdravému růstu a vývoji dítěte jsou potřebné některé látky, které nelze dostatečně zajistit pouze rostlinnou výživou. Čím je člověk mladšího věku, tím je toto pravidlo platnější. Přesnou věkovou hranici tolerance nelze definovat, je nutné pomoci si rozbořem jídelníčku těchto lidí, klinickým stavem a laboratorními metodami. Požadavky organismu v dospělosti na některé složky potravy se zmírňují, hrozí však nebezpečí nedostatku v některých zátěžových situacích – nemoc, stres a podobně. Může

se projevit zvláště nedostatek „kvalitní“ bílkoviny, kdy metabolické reakce organismu probíhají obtížněji, je více ohrožen zdravotní stav člověka.

Makrobiotická výživa je druhým extrémem, který rozhodně do výživy dítěte nepatří. Můžeme se však již lépe smířit s některou jinou formou vegetariánství. Pokud dítě přijímá mléko, vejce a mléčné výrobky v několika denních porcích (nejlépe rozděleně při každém jídle), je příjem kvalitních bílkovin většinou dostatečný. Mohou však scházet jiné složky výživy, například zinek nebo železo. Železo se například z rostlinných zdrojů hůře resorbuje a dále využívá. Obdobně mohou scházet organismu některé vitaminy skupiny B – kyselina listová, vita-

min B12, vitamin D. Při vyloučení mléka a mléčných výrobků schází kromě hodnotné bílkoviny především vápník. V zásadách zdravé výživy se doporučuje konzumovat maso a masné výrobky minimálně jednou denně. Děti ve věku 3 až 4 roky by měly mít ve svém jídelníčku asi 40–50 g masa denně, děti ve věku 4 až 6 let asi 60–80 g masa denně. Kvalitní bílkovinu masa je možné nahradit například bílkovinou vajíčka, kdy jedno vejce odpovídá asi 50 g masa. Strava však musí být dobře vyvážená. Vajíčka mají v časném věku svůj význam i z důvodu příjmu cholesterolu, jehož denní příjem by však neměl zbytečně převyšovat dávku 300 mg (což odpovídá asi jednomu vajíčku). Dobře vyvážená lak-



JANSSEN-CILAG
m y s l í m e n a V a š e z d r a v í

Janssen-Cilag
pomáhá lidem s epilepsií.

to-ovo-vegetariánská dieta dítěte ve veganských rodinách je optimem toho, co můžeme naší poradou dosáhnout.

Pokud je jídelníček dítěte více omezen, musíme ještě pečlivěji dbát na jeho vyváženost. Je dobře známo, že rostlinná bílkovina vždy nezabezpečuje dostatečný příjem „esenciálních = pro život nezbytných“ aminokyselin. Vhodnou kombinací rostlinných zdrojů bílkovin (luštěnin a cereálií) lze však dosáhnout značné vylepšení spektra aminokyselin, které si organismus nedovede sám z ostatních zdrojů výživy vytvořit. S výhodou se využívá kombinací potravinářských výrobků, jejichž základem je sója, pšenice a případně oříšky.

Toto vše by si měli uvědomit zvláště rodiče, kteří jsou vegetariány a kteří své děti vedou k obdobnému způsobu výživy. Ve vegetariánských rodinách je odmítání masa součástí jejich životního stylu a může tak přecházet na další generace. Vegetariánů přibývá u adolescentů. Má k němu tendenci až 2,2 % chlapců a 7,8 % dívek do 18 let. Zvláště jedinci, kteří přijmou jógu jako součást svého životního stylu, obvykle přecházejí na vegetariánství.

Je potřeba s tím něco dělat?

Otazník zní – je s tím potřeba něco dělat? Pokud sami nejsme vegetariáni, měli bychom našemu dítěti pomoci alespoň v tom, že pro ně budeme mít vždy co nejširší výběr potravin, které jí, aby tyto potraviny byly stále v dostatečném množství v naší domácnosti. Podle výše uvedených zásad bychom měli s dítětem rozebrat jeho jídelníček. Záleží na

našem přístupu k výchově dítěte, násilné přemlouvání však nic neřeší, naopak může vést k ještě většímu odmítání živočišných složek potravy.

Ať už jsme nebo nejsme sami vegetariáni, měli bychom si vždy položit otázku, zda strava, kterou naše děti přijímají, je dostatečně chutná, stravitelná a z dlouhodobého hlediska neohrožuje jejich tělesný a duševní vývoj.

O způsobu výživy našeho dítěte bychom se měli vždy poradit s ošetřujícím lékařem dítěte, případně i psychologem, pokud nemůže zaručit, že způsob výživy našeho dítěte nebude mít příznivý vliv na jeho vývoj. V souhrnu můžeme říci, že postoj dítěte k jídlu je závislý na mnoha faktorech. Velký význam má především rodinné prostředí. Dítě vychází ze zkušeností a praktik rodiny. Dítě svůj postoj k jídlu formuje na základě příznivých i nepříznivých emočních podnětů z rodiny, Začne-li se dítě lišit od ostatních, musíme zodpovědně posoudit, zda toto budeme jednoduše tolerovat nebo zda vyhledáme k dalšímu posouzení odborníka. Záleží na tom, zda porušování běžné kulinářské tradice může znamenat ohrožení zdravého růstu a vývoje dítěte v době aktuální nebo i pro dobu budoucí.

*Děti a my 2/2005, MUDr. Petr Tláškal,
MUDr. Marie Nesrstová*

SLUNCE PROSPÍVÁ I ŠKODÍ, PROTO VOLTE ZLATOU STŘEDNÍ CESTU

Slunit či neslunit, toť otázka! UV záření má výrazné účinky na lidský organis-

mus – aktivuje vitamin D a působí na kůži a oči. Vyvolává zčervenání a později ztmavnutí kůže zvýšením kožního pigmentu (melaninu). Může však způsobit i kožní zánět (solární dermatitidu), tzv. spálení, což výrazně přispívá ke vzniku kožních nádorů.

Celosvětový trend bronzově opálené postavy dosahuje v posledních letech i přes veškerou osvětu o škodlivosti slunečního záření nezdravých hranic. Lidé věnují stále více volného času pobytu v přírodě, což je sice ku prospěchu zdraví, často však až neúměrně vystavují své tělesné schránky přemíře slunečních paprsků, které mohou být pro lidskou pokožku i velice nebezpečné. Kožní tkáň platí za přemíru pobytu na slunci nemalou daň. Předčasně stárne, tvoří se vrásky, uvolňuje vazivo, vysychá v šupinatou pokožku, a v nejhorším případě vzniká i riziko rakoviny kůže. Přestože dermatologové každoročně varují před účinky slunečního záření. Je až zarážející, jak lidé berou jejich rady na lehkou váhu. Pouze málokdo z mladší věkové skupiny se například chrání před ostrým poledním sluncem pokrývkou hlavy a tričkem.

Nabídka kosmetického průmyslu je bohatá a v obchodech regály s preventivními prostředky jen přetékají. Jak si má ale z takového množství zákazník vybrat zrovna ten, který zaručeně pomůže?

Ochranný faktor, udávaný na opalovacím krému, mléku či oleji radí, kolikrát déle se lze na slunci pohybovat, než kdyby pokožka zůstala bez ošetření do doby, než dojde k zarudnutí a s ním i k jejímu poškození. S přibývajícimi

„spáleninami“ rovněž roste pravděpodobnost, že v pozdějších letech dotyčný milovník slunce onemocní rakovinou kůže. Dostatečnou ochranu před paprsky poskytne ochranný faktor 15, preparát s faktorem 20 pak nabízí úplnou ochranu. Přípravky s vyšším faktorem už většinou nic lepšího nenabídnou.

Důležité je chránit před sluncem zejména děti, zvláště v současné době, kdy dochází k úbytku ozónové vrstvy. Nezabráníme-li přece jen zarudnutí či „spálení“ kůže, pak je třeba věnovat postiženým místům zvýšenou pozornost. Z produktů Energy výborně uklidňuje Rutilelit, případně Cytovital, oba krémy se osvědčují i jako prevence.

Publikováno 14. 7. 2003, Prevence

(*Poznámka redakce: Intenzivní opalování s nepokrytou hlavou může u osob s epilepsií vyvolat záchvat).

JAK POSTUPOVAT PŘI TEPLOTÁCH?

Je důležité vědět, že teplota je vlastně obranný mechanismus, s jehož pomocí se organismus snaží s nemocí vyrovnat. Proto není dobré teplotu do 38°C nijak tlumit. Pokud tuto hranici výrazněji přesáhne, můžeme po poradě s lékařem podat lék na snížení teploty. Při vysokých horečkách je to dobré kombinovat i s fyzikálními metodami, jako jsou zábal, koupel či vlažná sprcha. Z praxe vím, že sprcha bývá nejrychlejší a pro dítě i nejpříjemnější. Užití léku proti teplotám je u dětí nutné konzultovat s lékařem či alespoň lékárníkem. Je naprosto nezbytné dodržovat dávkování

a časové intervaly léků. Existuje také mnoho přípravků různých názvů, které ale obsahují stejnou látku. Proto je konzultace nutná – při použití větších dávek určitých látek může u dětí dojít až k ohrožení života. U citlivějších dětí nebo u dětí, u kterých se již v minulosti stalo, že z vysokých horeček dostaly křeče, je vhodné podávat i léky, které

mají preventivně křečím zabránit. To je ovšem vždy rovněž nutné konzultovat s lékařem! Na závěr bych jen zdůraznila, že do 15 let věku dítěte se nesmějí při teplotách podávat léky, které obsahují kyselinu acetsalicylovou!

*Děti a my 2/2005,
MUDr. Marie Lachsová*

ZAJÍMAVOSTI

VÝSTAVA

V prostorách galerie státního zámku Hořovice, v rámci návštěvních hodin se od 2. 4. do 31. 8. 2005 koná výstava s názvem Rostroušená skleróza v Čechách. Výstava přináší informace o RS a ukázky výtvarných prací.

Doprovodné akce: 4. 6. A. Goldflam – čtení ukázek z knih A. Goldflama. 25. 6. Den roztroušené sklerózy – odpolední setkání na zámku se zpěvy a tanci. 27. 8. Dění výstavy s překvapením + beseda s prof. Dvořákem o historii zámku.

Na každou akci bude z Prahy vypraven autobus zdarma.

Pořadatel Unie Roska.

www.roska-czmss.cz

Sociálně a pracovní právní poradenství pro osoby s RS je poskytováno v MS centru Roska, Praha 7, Tusarova 10, tel./fax 266 712 511, mobil 737 185 781 v úterý 9–17 hod, čtvrtek 10–15 hod, pátek 9–12 hod.

HANDICAP

Poštovní spořitelna přišla letos na trh s úplně novým programem určeným pro handicapované občany. Poskytuje i další výhody, ty však jsou časově omezené.

V letošním roce jste připravili nový program Handicap. O co jde?

Od letošního února nabízí Poštovní spořitelna k postžirovému účtu nový program Handicap. Jde o zvýhodněný program pro postižené spoluobčany, který je zatím jediný na trhu. Využívat ho mohou občané starší 18 let, kteří jsou držiteli průkazů TP, ZTP nebo ZTP/ P. Program nabízí všechny standardní služby, včetně elektronického bankovníctví, a to za minimální možné poplatky. Zvýhodněné jsou především transakce provedené pomocí přímého bankovníctví – část jich je zcela zdarma, stejně jako zřízení a vedení této služby.

Poskytují podobnou službu i jiné spořitelny?

Poštovní spořitelna přišla s touto nabídkou služeb jako první a je jedinou bankou na našem trhu, která ji poskytuje. Uvědomili jsem si, že z hlediska bankovních produktů je třeba myslet i na handicapované občany. Programem Handicap chceme lidem pomoci ulehčit správu vlastních financí.

Chystáte další nové produkty ještě letos nebo příští rok? Jaké?

Od 16. května nabídneme na všech poštách možnost rychlé půjčky, kdy vyplátíme klientovi přímo v hotovosti 15 nebo 20 tisíc korun. Stačí k tomu jen vyplnit žádost a předložit dva doklady totožnosti. Na počkání také sdělíme, zda klientovi poskytneme půjčku 25 nebo 30 tisíc. To jsou nejdůležitější výhody

poštovního úvěru Čtyřlístek. Chceme poskytovat na pobočkách Poštovní spořitelny a na každé poště takové finanční produkty, které nabízejí řešení finančních potřeb nejširší veřejnosti.

Připravujete zvýhodněné úvěry, které mohou klienti čerpat třeba i na dovolenou?

Pro financování dovolené je možné zvolit některý z našich neúčelových úvěrů. Navíc jsme připravili pro naše klienty zvýhodnění – do 31. května neúčtujeme poplatek při poskytnutí spotřebitelského úvěru. Je možné tak ušetřit 300 až 3 500 Kč. Klientům, kterým bude úvěr poskytnut, zašleme jako pozornost i malý dárek.

*Datum vydání: 2.5.2005,
zdroj: Blesk pro ženy*

Z DOMOVA

KOMBUCHA

Kombucha byla známa už v dynastii Tsin 221 let před n. l. Tento velmi starý nápoj má skutečně blahodárné účinky. Navíc chuť kombuchy je lahodná a osvěžující.

Kombucha je čajový nápoj s kvasinokovými kulturami a bakteriemi L-kyseliny mléčné, lehce fermentovaný.

Ve fermentačním procesu se sacharóza štěpí na fruktózu a glukózu. Současně se tvoří enzymy štěpící bílkoviny a uhlo-

hydráty. Kombucha je živý nápoj s přírodním zakalením. Barva a chuť závisí na kolísání kvasného procesu.

Působení:

Pomáhá vstřebávat výživné látky a zlepšuje funkci střev.

Díky bohatému obsahu hodnotných laktobacilů (bakterie kyseliny mléčné) udržuje střevní flóru a podporuje přirozenou obrannou schopnost organismu.

Odstraňuje z těla jedovaté látky, těžké kovy a nikotin.



Je oblíbeným prostředkem ke snížení tělesné hmotnosti (k tomuto účelu je doporučeno pít ji vždy před jídlem, čímž současně snížíme množství potravy potřebné k nasycení).

Z odborné literatury:

Prof. MUDr. Vilém Palisa, DrSc. – („Velká neznámá aneb Jde o život“, EMINENT 96)

Kombucha je čaj s prastarou historií a v současné době empiricky a vědecky prokázanými léčivými vlastnosti. Kombucha není houba podle obvyklých představ, jde o společenství, symbiózu, různých kvasinek a bakterií, jedná se zvláště o kvasinky rodu *Saccharomyces* a z bakterií zvláště *Bacterium xylinum*, *Acetobacter*, *guconium* a další.

Četné experimenty na zvířatech a klinické studie u lidí prokázaly, že účinnými látkami, které mají schopnost normalizovat sníženou imunitu, jsou právě polysacharidy izolované z kvasinek *Saccharomyces* a jejich účinnou látkou je tzv. beta-glukan. Glukan jako úspěšný imunostimulátor byl popsán v řadě světových studií u různých snížení imunity.

Kombucha tedy produkuje do čaje mimo jiné především kyselinu glukuronovou, vitamíny B1, B2, B3, B6, B12, kyselinu listovou, L-kyselinu mléčnou, kyselinu octovou a z cukru, který se do čaje přidává (nikoli pro slazení čaje, ale pro výživu tohoto syncytia), kysličník uh-

ličitý, alkohol a kyselinu glukonovou. Každá uvedená složka má svůj účinek, avšak hlavní podstatou účinku tohoto čaje je právě ovlivňování imunity organismu. Kyselina glukuronová má detoxikační funkce, spojuje se s cizími nebo vlastními škodlivými látkami v komplexy glukuronátu a tím zneškodňuje velké množství jedovatých látek. Zanedbatelný není ani antibiotický efekt, který má v kombuchovém čaji kyselina usninová.

Kvasinky *Saccharomyces*, které jsou jednou z hlavních součástí syncytia (kvasinek a bakterií) kombuchy, produkuje do čaje kyselinu glukonovou a látku typu polysacharidu glukanu. Glukan jako produkt stejných kvasinek je mohutný imunostimulant.

Čaj z kombuchy obsahuje prokazatelně značné množství kyseliny glukuronové, která fyziologicky působí v organismu jako účinná detoxikační látka. Váže škodlivé součásti různých jedů na sebe a mění v glukuronáty. Tím je zbavuje toxických vlastností.

Kombuchový čaj nemá žádné vedlejší účinky ani při trvalé konzumaci.

www.dobromysl.cz



KLUBY A PORADNY

PORADNY

CENTRUM PRO EPILEPSIE HOMOLKA, PRAHA. Garanti: Za epileptologii dospělých prim. MUDr. Miroslav Kalina, MUDr. Zdeněk Vojtěch. Za epileptologii dětí: Doc. MUDr. Vladimír Komárek, CSc., (tel.: 224 433 300 Motol). Na Homolce, neurologie, Roentgenova 2, 151 19 Praha 5, tel. 257 272 634. Ordinace **epileptologická i epileptochirurgická** je na výše uvedeném čísle.

CENTRUM PRO EPILEPSIE BRNO. I. neurologická klinika LF MU, FN U sv. Anny, Pekařská 53, Brno 656 91, www.med.muni.cz/1neurolog. Komplexní péče o epileptické pacienty, především o problematiku příjmy (protizáchvatová poradna, EEG laboratoř s video-EEG monitorováním, epileptologická lůžka, diagnostika, farmakoterapie, chirurgická terapie). Kontakt: doc. MUDr. M. Brázdil, PhD. 543 182 639, mbrazd@med.muni.cz, MUDr. I. Novotná, 543 182 632, irena.novotna@fnusa.cz. **Neurologická poradna pro ženy s epilepsi:** prim. MUDr. R. Kuba, 543 182 626, robert.kuba@fnusa.cz. **Děti a dorost:** Klinika dětské neurologie, FN Brno, pracoviště Dětská nemocnice, Černopolní 9, Brno 625 00. Kontakt: Doc. MUDr. R. Šlapal, CSc., 532 234 911, rslapal@fnbrno.cz, prim. MUDr. H. Ošlejšková, 532 234 915, hoslej@fnbrno.cz. Nutno se objednat na 532 234 917.

CENTRUM PRO EPILEPTOLOGII A EPILEPTOCHIRURGII FTN (Fakultní Thomayerova nemocnice Krč): Vídeňská 800, Praha 4, Garanti: děti a dorost –

pavilon U, prim. MUDr. J. Hadač, tel.: 261 082 412. Také dětská psychologie. Dospělí – as. MUDr. J. Zárubová, tel.: 261 082 375, e-mail: zarubova@ftn.cz.

PORADNA PRO ZÁCHVATOVÁ ONEMOCNĚNÍ, NEUROLOGICKÉ ODDĚLENÍ, NEUROPSYCHIATRICKÉ CENTRUM, NEMOCNICE NA FRANTIŠKU, PRAHA 1 (farmakorezistentní epilepsie, video-EEG, epileptochirurgie, neuropsychiatrická problematika). Garanti za dospělé nemocné: Doc. MUDr. Jiří Hovorka, CSc., MUDr. Tomáš Nežádal, garant pro psychiatrii: MUDr. Erik Herman. Tel.: 222 801 277, 222 801 221, e-mail: neuropsych@nnfp.cz. Dětské pacienty ve spolupráci s CENTREM FTN, Krč, garant: prim. MUDr. Jan Hadač, as. MUDr. Jana Zárubová.

EPILEPTOLOGICKÁ as. MUDr. Evžen Nešpor, tel.: 224 965 051, Kateřinská 30, Praha 2.

PRO RODINY DĚTÍ S EPILEPSIÍ (1 MĚSÍC – 18 LET). Problematika atypických záchvatů – neepileptické záchvaty a poruchy chování (video-EEG), JIME, léčba nezvládnutelných epilepsií, léčba ketogenní dietou, konzultace o vhodnosti chirurgické léčby, neuropsychologické vyšetření (EEPSY program), sociální a genetické poradenství. DNK 2 UK, FNM, doc. MUDr. V. Komárek, CSc., přednosta kliniky dětské neurologie FN Motol, tel. 224 433 300, V úvalu 84, 150 00 Praha 5, fax/zázn.: 224 433 322 (po, út, čt – nutno se objednat).

CENTRUM PRO EPILEPSIE MOTOL, PRAHA. Garanti: Za epileptologii dětí: Doc. MUDr. V. Komárek, CSc. Za epileptologii dospělých: MUDr. P. Marusič.

Kontakty: Klinika dětské neurologie, doc. MUDr. V. Komárek, CSc, MUDr. L. Faladová, MUDr. V. Sebroňová, MUDr. P. Kršek, tel: 224 433 300, fax/zázn.: 224 433 322, e-mail: vladimir.komarek@lf2.cuni.cz, ludvika.faladova@lf2.cuni.cz, vera.sebronova@lfmotol.cuni.cz, pavel.krsek@post.cz. Neurologická klinika, V Úvalu 84, 150 06 Praha 5, MUDr. P. Marusič, MUDr. H. Krijtová, MUDr. M. Tomášek, tel: 224 436 869, 224 436 860, e-mail: petr.marusic@fnmotol.cz, hana.krijtova@fnmotol.cz, tomasek@fnmotol.cz. Web: <http://epilepsie.lf2.cuni.cz/>.

NEUROCENTRUM PRAHA, PORADNA PRO EPILEPTOCHIRURGII A NEUROCHIRURGII (DĚTÍ A DOSPĚLÝCH). MUDr. Živný, Stamicova 21, Pha 6, Mgr. Jana Wolesská (klinická psychologie a psychoterapie) PaedDr. Jitka Tučková (klin. logopedie). Objednání: tel. 233 018 213, 604 265 487, e-mail: ambulance@neurocentrum.cz, konzultace online 603 740 167.

GENETICKÁ PORADNA. MUDr. J. Židovská, CSc. Dětská klinika 1. LF UK a VFN, Ke Karlovu 2, Praha 2, budova A, 2. patro, tel.: 224 967 171, 175.

EPILEPTOLOGICKÁ PORADNA PRO DĚTI A DOROST. Prim. MUDr. M. Kunčíková, FNŠP-DNK Ostrava-Poruba, 17. listopadu 1790, tel. 597 373 610.

KLUB „E“ A KONTAKTY

KLUB „E“ PRAHA – sekretariát Liškova 3, Praha 4, tel. 241 722 136, pí. Derflová 271 913 106, pí. Zajčková 721 537 569.

KLUB „E“ BRNO – Každý 3. čtvrtek od 16.00 hod. schůzky – Kounicova 43. Vyčázký, plavání, keramika. Dospělí – M. Davidová, Černého 36, 635 00 Brno, tel. 546 212 122, mob. 777 260 619.

KLUB „E“ BRNO – DĚTI – Každá 3. středa v měsíci v 15.00–18.00 hod. schůzky – Kounicova 43, relaxační cvičení v době schůzek. Keramika každé úterý 17–18.30 hod. Plavání pro děti není, kdo má zájem, může chodit s dospělými 1. čtvrtek v měsíci – zajišťuje Davidová.

KLUB „E“ KARLOVY VARY – Plavání pro děti s epilepsií. Kontakt.: MUDr. I. Heineková, Bezručova 10 tel.: 353 230 885.

KLUB „E“ OSTRAVA – každý 3. čtvrtek v měsíci v 15.30 hod. v prostorách Diecézní charity ostravsko-opavské, Kratochvílova 3, Ostrava

KLUB „E“ RYCHNOV NAD KNĚŽNOU – o všech aktivitách klubu a o aktuální činnosti Vás bude informovat paní dr. Zachariášová, tel.: 494 533 978, Českých Bratří 1388, 516 01 Rychnov nad Kněžnou

KONTAKTY

BRNO – Pavla Vydrová, Lýskova 5, 635 00 Brno, tel.: 546 212 394, 608 571 898.

OLOMOUC – J. Šufanová, Sladkovského 1200/1D, 772 00 Olomouc – Hodolany.

PLZEŇ – Jan Hlušíčka, Hrádecká 1/1162, 312 00 Plzeň-Doubravka. Slečna Tereza Petrová, volejte na 732 105 391.

LIBEREC – Dagmar Šlechtová, Oáza zdraví, Náchodská 116, 460 01 Liberec, tel. /fax.: 485 103 456, 602 295 795, e-mail: dagmar.slechtova@volny.cz

OSTRAVA – Kempný Jiří, tel.: 596 887 306, Spodní 1265, 739 34 Šenov, Legerski Tomáš, e-mail: legerski@seznam.cz

LIDOVÁ TVORBA

PRANOSTIKY NA MĚSÍC ČERVEN

Je-li červen mírný, nebude v prosinci mráz silný.

Jak červen teplem září, takové bude i září.

V červnu-li zamrazí, úroda se zkaží.

O svatém Norbertu chladna jsou ke čmertu.

Medardova kápeř- čtyřicet dní kape.

Kdo na Medarda zasívá, hojnost lnu i zelí mívá.

Medard nemá mrazů více, by nezmrzly nám vinice.

O svatém Barnabáši, bouřky často straší.

Děšť o svatém Vítu škodí ječmeni i žitu.

Na svatého Víta o půlnoci svítá.

Svatý Ivan bývá plačtivý pán.

Jaké počasí se na Ladislava objevuje, takové sedm neděl ukazuje.

Na Petra a Pavla den jasný a čistý – úrodný rok bude jistý.

AURA – informace o epilepsii

Vychází 12x ročně • Náklad 1700 výtisků • Vydavatel a redakce: Společnost „E“
(Czech Epilepsy Association), Liškova 3, 142 00 Praha 4 •

číslo účtu: 1922992389/0800 • tel/fax: 241 722 136 • E-mail: cea@volny.cz •

<http://www.epilepsie.ecn.cz> • Šéfredaktor: Kateřina Löserová •

Příspěvky nejsou honorovány a nevracejí se •

Závěrka čísla 153–154: 13. června 2005 •

Tisková předloha: Vladimír Ludva • Tisk: VOŠTĚP, s. r. o. Brno



**Společnost GlaxoSmithKline
je partnerem Společnosti „E“.**