

Helios

č. 28
06 / 2023

Časopis pro stomiky

Jak předcházet vzniku kýly po operaci břicha

str. 6

Tradiční čínská medicína

3. díl

str. 10

Rady a tipy:

SenSura[®]Mio XL

a XXL

str. 5





Když potřebujeme více prostoru

Drazí čtenáři,

nadpis, který jsem zvolila, vyvolává asociaci útisku, práva a obrany. A opravdu, v tomto čísle se věnujeme tématům, která by se dala souhrnně nazvat – „když nedostávám, co potřebuji“.

O nedostatku důvěry a úcty se zmiňuje Jana Kurková, které musela na pomoc ve svízelné situaci přijít dokonce policie. Spravedlnosti bylo naštěstí učiněno zadost a prostřednictvím Jany radí police i všem stomikům. Jak? To se dozvíte v článku „Jak mě chytla ostraha“.

Někdo z vás možná potřebuje stomický sáček s větší lepicí plochou, pak se podívejte na stranu 5 na nové sáčky SenSura Mio XXL.

Ty z vás, kteří sdílí nadšení pro pravidelný pohyb a mají na cvičení dostatek místa, jistě nadchne článek věnující se předcházení vzniku kýly, kterážto je u stomiků častým problémem.

Ti z Vás, kteří pěstují ovoce a zeleninu, těm přijde vhod pár tipů na zdravé ovocné a zeleninové šťávy.

Také bych ráda využila tento prostor, abych se s vámi rozloučila. Na zákaznické lince jsem vám byla k dispozici od července 2021. Nyní však musím odejít a chci na tomto místě vám všem ze srdce poděkovat – za projevenou důvěru, trpělivost a projevy díky, které jsem s vámi mohla během svého působení v Coloplastu zažít. Děkuji i všem svým kolegům. Na všechny budu s láskou v modlitbách vzpomínat.

S úctou

Lucie Magulová

Lucie Magulová
specialistka Péče o klienty

Pokud máte připomínky, pochvalu nebo dobré nápady pro časopis, kontaktujte nás:



800 100 416



coloplast.cz



info@coloplast.cz



facebook.com/coloplastCZ

Časopis
pro stomiky

Helios

č. 28
červen 2023

Širší redakční rada:
Mgr. Monika Antonová
Tereza Nagyová
Mgr. Iva Otrádková
Radomíra Fierlová
Jana Vozdecká
Mgr. Karla Sládková
Jitka Rybková

Redaktor: Renata Lichtenegerová
Design a realizace: Clip s.r.o.
Fotografie: ilustrační foto - Depositphoto,
archiv autorů
Jazyková korektura: Clip s.r.o.

Vydavatel:



Coloplast Czech s.r.o.
Radlická 740/113 c
158 00 Praha 5
IČ 09628959
Tel.: 244 470 212
e-mail: info@coloplast.cz
www.coloplast.cz

Evidenční číslo: MK ČR E 20778
ISSN 2533-6126

PIM-27263

Coloplast, SenSura Mio a Brava
jsou ochranné známky.

Publikování článků, obrázků,
nebo jejich částí je možné pouze
se souhlasem vydavatele.

Upozorňujeme čtenáře,
že uveřejněné texty mohou
obsahovat reklamní sdělení.

NEPRODEJNÉ

obsah



str. 5



str. 10



str. 14



str. 16

Bezplatná informační linka
Coloplast - péče o klienty
Jsme vám k dispozici v pracovní dny
od 8.00 - 16.00 hod.



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka

Coloplast radí

- 4 Máte okolo stomie větší břicho?
Máte kýlu?
- 5 Potřebujete velkou lepicí plochu?
Konečně je tu SenSura® Mio
XL a XXL.

Stomická poradna

- 6 Jak předcházet vzniku kýly po
operaci břicha?

Očima Terezy Nagyové

- 8 Invalidita, ano, či ne?

Píšete nám

- 9 Jak mě chytla ostraha

Téma na pokračování

- 10 Tradiční čínská medicína -
3. díl

České ILCO, z.s.

- 12 Štěpánka Kovaříková z Českého
ILCO získala cenu Křesadlo 2022
- 13 Moje stomická sestra 2023

Cestování se stomií

- 14 Výprava na Machu Picchu -
2. díl

Rady a tipy

- 16 Vliv stravy na naše zdraví

Bavte se s námi

- 19 Luštěte a vyhrajte!

Máte okolo stomie větší břicho? Máte kýlu?

Jestliže teď používáte stomickou pomůcku s plochou podložkou a ta se vám v místech, kde obepíná vypouklé břicho, krabatí a odlepuje, nebo vám dokonce občas podteče, pak patříte mezi 35 % stomiků¹, kteří mají stomii umístěnou ve vypouklém profilu (tzv. v bouli). Od roku 2019 Coloplast nabízí řešení v podobě první stomické pomůcky vyvinuté právě pro stomiky s větším břichem nebo s kýlou. Jedná se o konkávní pomůcku SenSura Mio Concave, která je k dispozici v jednodílném i dvoudílném provedení, pro kolostomiky, ileostomiky i urostomiky.

Méně záhybů na lepicím materiálu

Ploché lepicí materiály nemohou dobře padnout na vyboulený povrch těla. Je to čistě geometrický problém. Zkuste si zabalit pomeranč do papíru. Co se stane? Na papíře se při okrajích pomeranče vytvoří varhánky. Proto se plochá podložka „na bouli“ často krabatí. Stomici se potom při nalepování soustředí na uhlazení varhánků při okrajích lepicího materiálu a zapomenou dobře nalepit středovou část podložky kolem stomie. Podložka je potom náchylná k odlepení. Tyto problémy lze výrazně minimalizovat s konkávní pomůckou, která je speciálně vyvinuta pro stomie tzv. v bouli.

Jednodílný uzavřený konkávní sáček SenSura Mio Concave



Konkávní podložka tvarově připomíná cípatou hvězdu vytvarovanou do kulata. Proto tak dobře padne na vypouklou oblast kolem stomie a perfektně přilne bez záhybů.



79% stomiků, kteří používali konkávní stomický sáček SenSura Mio Concave, se s touto pomůckou cítilo bezpečně².

87% stomických sester souhlasí s tím, že tato pomůcka řeší lépe potřeby stomiků se stomií ve vypouklém profilu².

36% stomiků udává, že se během 400 dnů od operace změnil jejich peristomální profil na vypouklý³.



Mnoho stomiků začne po operaci používat plochou pomůcku, protože jejich tělesný profil kolem stomie je pravidelný a břicho je více méně rovné. Je však třeba mít na paměti, že tělesné proporce se mohou v průběhu času měnit. Stomik může přibírat na váze anebo může vzniknout kýla. To absolutně mění požadavky na správnou stomickou pomůcku, která by měla dobře kopírovat terén kolem stomie a perfektně přilnout po celém povrchu. Plochá podložka, která se nalepí na vypouklé okolí stomie, nemusí dále vyhovovat nárokům, při okrajích se mohou tvořit varhánky a kanálky, kudy může dojít k podtečení.

Tělesný profil se může změnit. Nepotřebujete změnit také plochou pomůcku za konkávní?

Proto je dobré si pravidelně svůj tělesný profil kontrolovat a nejméně 2x za rok při návštěvě ve stomické poradně o to požádat i ošetřujícího lékaře nebo stomickou sestru. Tak lze problémům s pomůckou, která už nemusí být vyhovující pro změněné tělesné proporce, včas předcházet.



"Po operaci se mi vrátila chuť k jídlu. Přibral jsem na váze a břicho vypadalo rázem jinak. Pomůcka, kterou jsem do té doby používal, mi už tak dobře nedržela."

Walton

Víte, že:

existuje on-line dotazník, s pomocí kterého si můžete sami ověřit, jaký je váš tělesný profil v okolí stomie? Jmenuje se BodyCheck. Po vyplnění dotazníku také uvidíte, zda používáte vhodnou stomickou pomůcku pro váš tělesný profil v okolí stomie. Chcete si to vyzkoušet? Načtete QR kód do vašeho chytrého telefonu a nebo napište do vyhledávače: www.coloplastcare.cz/body-check



Máte-li zájem vyzkoušet konkávní pomůcku SenSura Mio Concave, volejte naši bezplatnou linku a vyžádejte si vzorky zdarma.

Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka

Pomůcky řady SenSura®Mio Concave jsou zdravotnické prostředky určené pro stomiky. Stomický sáček je určen k pasivnímu sběru výměšků ze stomie. Lepicí stomická podložka je upevněna ke stomickému sáčku a je určena k přilepení k nepoškozené kůži kolem stomie. Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Odkazy: 1. Ostomy Life Study 2018/19, CPOC, CPProf, celá publikace 2. SenSura Mio Concave product evaluation, 2018, 299 sester a 905 uživatelů, archiv dat 3. Survey conducted among patients (n=5019) with an ileostomy (n=2267) and colostomy one year after surgery (n=2732). "Incidence and risk factors for parastomal bulging in patients with ileostomy or colostomy: A register-based study using data from the Danish Stoma Database Capital Region", R. M. Andersen et al., 2017, Colorectal Disease

Potřebujete velkou lepicí plochu? Konečně je tu SenSura®Mio XL a XXL.

SenSura®Mio je nyní k dispozici ve velikostech podložky XL. Vhodná pro stomiky s velkou, komplikovanou nebo dvouhlavňovou stomií a také pro nově operované stomiky, u kterých se stomie ještě po operaci mění.

Nové XL a XXL podložky umožní větší vystřihovatelnost.

Větší lepicí materiál, stejné pohodlí.

Na základě četných požadavků od stomických sester a stomiků jsme rozšířili naši řadu SenSura Mio o XL velikosti. Můžeme nyní nabídnout řešení více stomikům. Rozměrově větší lepicí materiál vyhoví stomikům, kteří:

- jsou po operaci a jejich stomie se ještě stále mění
- mají velkou stomii
- mají komplikovanou stomii
- mají dvouhlavňovou stomii

Pro vzorky zdarma volejte 800 100 416.

SenSura Mio XL jednodílné uzavřené sáčky

Kód SÚKL	Výrobek
5015800	SenSura Mio XL, 10-70 mm
5015799	SenSura Mio XXL, 10-100 mm

SenSura Mio XL jednodílné výpustné sáčky

Kód SÚKL	Výrobek
5015798	SenSura Mio XL, 10-70 mm
5015797	SenSura Mio XXL, 10-100 mm

Pomůcky řady SenSura®Mio jsou zdravotnické prostředky určené pro stomiky. Stomický sáček je určen k pasivnímu sběru výměšků ze stomie. Lepicí stomická podložka je upevněna ke stomickému sáčku a je určena k přilepení k nepoškozené kůži kolem stomie. Před použitím se poraďte s odborníkem. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Helios č. 28 / červen 2023

SenSura®Mio XL

Dokonalé přilnutí velké plochy.

Mio XL
Novinka
od března
2023



"Přešel mě pocit pálení a bolesti v okolí stomie a znovu jsem mohl začít aktivně žít."

Derek, stomik
používá SenSura Mio



Všechny pomůcky z řady SenSura Mio jsou vyrobeny s pomocí technologie BodyFit. Ta umožňuje elastickému lepicímu materiálu:



- bezpečné přilnutí ke kůži pro zajištění ochrany
- pružné přilnutí, které dokonale drží i při pohybu



Jak předcházet vzniku kýly po operaci břicha



Podle informací, které má
pacientská organizace
České ILCO k dispozici,
komplikuje velké části stomiků
po nějaké době od operace
život kýla, a to buď
v okolí stomie nebo v jizvě.

Více tímto problémem
trpí pacienti, kteří
podstoupili zajišťující
léčbu onkologického
onemocnění.

Naším cílem je, aby se vzniku kýly pokud možno předešlo:

a) Po operaci je třeba nenamáhat břišní stěnu, naučit se vstávat tak, že si pacient lehne na bok, pomalu pomocí rukou se dostane do sedu, opře se o loket, odtlačí se druhou rukou od podložky, pak vstane. Prudké pohyby vstávání přímo z leže na zádech jsou k břišní stěně nešetrné.

b) Začít se cvičením již v nemocnici je jistě vhodné, ale pozor na zbytečné zatěžování břišní stěny – zde jsou vhodná dechová cvičení a pomalé pohyby.

c) Když je jizva na břiše zahojená, je třeba myslet na to, že zejména po ozařování nemusí být pod povrchem vše tak pevné jako před operací – při zvedání těžších předmětů, kašli, kýčání apod. je třeba zvýšit opatrnost – udělat opatření, břicho přidržet, schoulit se atd. Dýchání, vědomé dýchání – pozorování dechu, jak proudí do těla – pomáhá i psychice, je třeba šetrně zvyšovat napětí břišní stěny, soustředit se na pravidelný výdech, pomalu počítat nádechy, myslet jen na tuto činnost. Mysl si odpočine.

d) Vhodná je jógová relaxace a dýchání.

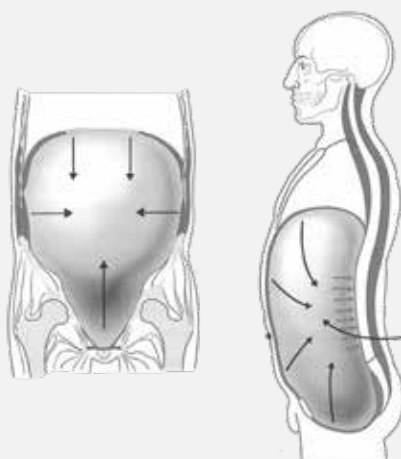
e) Cvičte s rozmyslem, ale rozhodně doporučujeme zpevňovat břišní svalstvo a svaly pánevního dna.

Předkládáme cviky doporučené fyzioterapeutkou Bc. A. Tyrpeklovou:

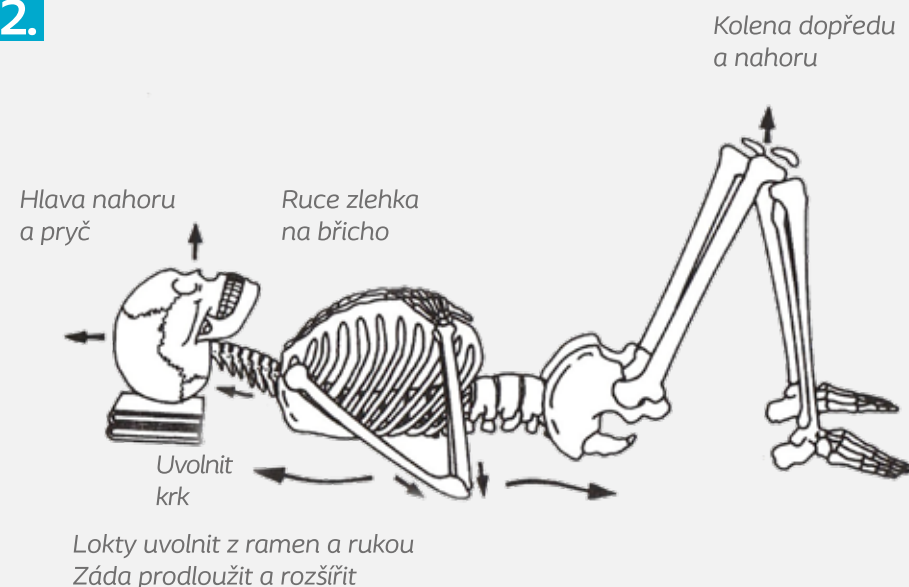
Cvičení břišní stěny po operaci a při stomii

Každý zásah do integrity břišní stěny (vývod, jizva) významně ovlivňuje funkci břišního svalstva. V důsledku narušení této funkce dochází k mnohým potížím, jako je nestabilita a bolest v oblasti bederní páteře, porucha dechových funkcí, inkontinence, poruchy chůze a jiné. Trupové svalstvo tvoří základní rámec pro všechny pohybové funkce organismu. Systém trupového svalstva tvoří svaly podél páteře, svaly břišní stěny, bránice a svaly dna pánevního. Lze si představit válec, kdy stěny tvoří svalová vlákna břišních svalů, dno a poklop pak pánevní dno a bránice (obr. č. 1).

1.



2.



Nácvik břišního dýchání

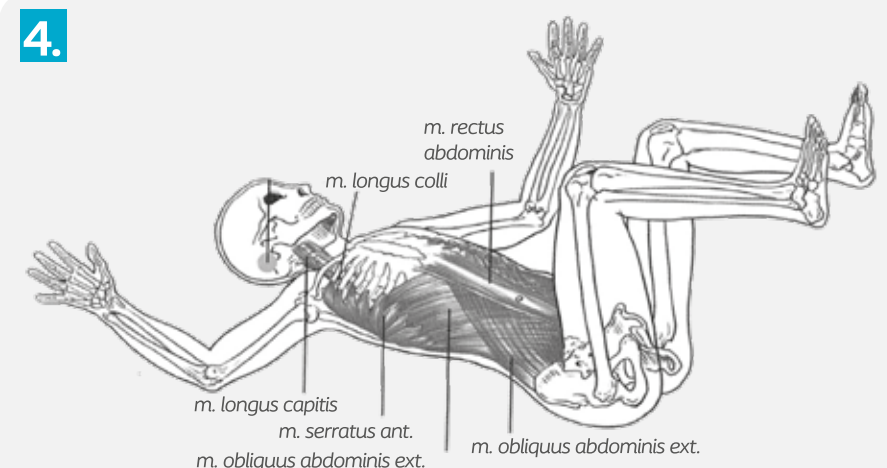
Nadechneme se volně do oblasti pánve, provedeme prodloužený výdech s vědomým zapojením břišních svalů (vtažení). Výhodou je vydechovat proti plynulému odporu, na což stačí sešpulené rty (hvízdání), flétna, flutter a podobně. Při výdechu zapojíme také pánevní dno zatažením „otvorů“ (močová trubice, pochva, konečník).

Stejně postupujeme i ve vzpřímeném sedu (obr. č. 3), vsedě na velkém míči a ve volném stoji. V poloze na zádech pak přidáváme pohyby dolních končetin. Vždy při výdechu zvedneme pokrčenou končetinu asi do 90 stupňů. Při dobře fixované bederní páteři pak držíme obě dolní končetiny nad podložkou (opět 90 stupňů v kyčelních i kolenních kloubech - obr. č. 4) a pravidelně dýcháme.

3.



4.



Zapojení břišních svalů

Cvičení lze různě modifikovat. Pánev položíme overballem (polonahustěný míč), zvedneme obě paže. V poloze se zvednutými pažemi a pokrčenými dolními končetinami rotujeme trup, případně se přetáčíme na bok a zpět do polohy na zádech. Vždy je nutné udržovat napřímení páteře, protažení šije a hlavně pravidelně dýchat. Břišní svaly se dále podílejí na rotacích, ohýbání a úklonech trupu.

Při správném a vědomém zapojení břišní stěny v rámci denních aktivit s dobře napřímenou páteří a dostatečně širokou bází (tedy oporou o dolní končetiny) dochází k jejich přirozenému zapojování. Výše zmíněný vzpřímený sed je pak vhodnou variantou při sedavém zaměstnání. Všeobecně nelze doporučit tzv. „sedy-lehy“, „sklapovačky“ a podobně, kdy dochází spíše k zapojení

a také přetížení svalů kyčelních kloubů. Nutné je také posilovat svalstvo hýždí. Stačí pouhé „zatahování pulek“, zanožování. A také svalstva mezilopatkového – zapažení, ohnuté paže tlačít vzad a podobně.

Závěrem chci ale připomenout, že nejpřirozenější a nejvydatnější posílení celého těla je přirozená chůze. Takže vzpřímeně a radostně vzhůru do přírody!

Doporučuji dnes hodně rozšířené nordic walking, chůzi s hůlkami, která koordinuje práci pletenců ramen a kyčlí. Pokud je svalstvo zpevněno, lze navázat dynamičtější cvičením končetin. Vhodné je např. cvičení s pružnými pásy nebo lany SM systém, které zavedl MUDr. Richard Smíšek. Více na www.sm-system.cz. Vhodné jsou jógové relaxace a dýchání.

Bc. Andrea TYRPEKLOVÁ,
fyzioterapeut

Brožuru
**Jak předcházet kýle
po operaci břicha**
vydalo

České ILCO za finanční
podpory Ligy proti rakovině.
Můžeme ji poslat jednotlivcům
i sestrám ve větším množství,
objednat je možné na e-mailu:
ceske.ilco@centrum.cz.
Ke stažení na www.ilco.cz.



Invalidita, ANO, či NE?



Přátelé a kamarádi, dnes jsem se rozhodla s vámi otevřít téma, které je za mě v Čechách často stále tak trochu tabu, nebo spíš něčím, co člověk prvoplánově nechce. Invalidita.

Nu, pro mě to také není nejoblíbenější slovo ve slovníku, ale dnes už se za něj nestydím. Můžu hrdě říct, že jsem od roku 2015, tedy od svých 28 let invalidou. Než mi ta varianta byla lékaři nabídnuta, ani ve snu nenapadlo, že bych do této skupiny obyvatel i po všech svých operacích patřila. Měla jsem pocit, že se s tím prostě musím nějak sama srovnat a dál pracovat na plný úvazek. Byla to chyba, kterou finálně vyřešil kolaps, po kterém už nebylo cesty zpět.

Na konci minulého roku jsem měla další velkou břišní operaci. Dala jsem si závazek, že si poskytnu tu nejlepší péči, jaké budu schopná. Myslím tím kvalitní stravu, vitamínové a jiné doplňky, masáže, terapie, lázeňské pobyty... Do toho všeho počítám i kvalitní kosmetiku, abych byla stále mladá a krásná.

Jenže všechny tyhle „vychytávky“ něco stojí. Ono celkově se o sebe starat a balancovat chronické onemocnění něco stojí. Nejen fyzicky a psychicky, ale také finančně. Za léta praxe jsem se několikrát zasadila o to, aby si pacient požádal o přezkum u posudkového lékaře. Ale že to někdy trvalo, dostávala jsem odpovědi typu: „Ještě na tom nejsem tak špatně.“ „Já rozhodně žádný invalida nejsem.“ „Nechci žádnou dávku. Je to hodně lidí, kteří jsou na tom hůř než já.“ „Když

budu mít invalidní důchod, už nebudu moct pracovat.“

Není to pravda. Invalidní důchod je tu ze zákona pro nás jako doplňující zdroj peněz, díky nimž si můžeme pořídit potřebné zdravotní pomůcky a služby. Nebo ho prostě využít na živobytí, když nemůžeme pracovat tolik jako dřív. Nikde není psáno, že důchod nahrazuje výdělečnou činnost, ba naopak. Dovolují si zkopírovat znění ze stránky České správy sociálního zabezpečení:

„Lidé s přiznaným invalidním důchodem podle svých možností pracovat mohou. Předpisy o důchodovém pojištění neobsahují žádné ustanovení, které by omezovalo výdělkové možnosti poživatelů invalidních důchodů. Poživatelé všech tří stupňů invalidních důchodů tedy mohou využít svůj zbývající pracovní potenciál a podle svých možností pracovat (neboli jsou v možnostech výkonu zaměstnání omezení svým nepříznivým zdravotním stavem). Fakticky jsou výdělkově omezeni ti pojištěnci, kteří s ohledem na svůj zdravotní stav nejsou schopni výdělečné činnosti ani za zcela mimořádných podmínek. Tato skutečnost je vždy uvedena v rozhodnutí o invalidním důchodu.“

Invalidní důchod tedy fakticky neznamená, že při jeho pobírání nesmíte mít práci na plný úvazek. Invalidní důchod vás také neličuje v tom, kolik peněz si můžete vydělat. Jediné, co budete muset udělat, je invaliditu zaměstnavateli oznámit a zakomponovat ji do daňového přiznání. Pro zaměstnavatele

je naopak zaměstnávání lidí s postižením daňovým benefitem. Stejně jako pro stát. V zájmu státu není, aby vám každý měsíc posílal peníze na účet a vy nic nevraceli do systému, chtějí nás výdělečně činné a co nejvíce přispívající do daňového systému. Proto je mi líto, že okolo nás stále kolují fámy a strachy z „cejchu“ invalidy. Já si měsíční podporu nemůžu než vynachválit. Dává mi jistotu, že když dojde na nejhorší a já nebudu mít možnost vydělávat, aspoň budu mít částečný přísun peněz a něco, o co se můžu opřít, než se opět postavím na vlastní nohy. Založením jsem člověk pracovitý a nikdy jsem nechtěla systém využívat a ležet na zádech. Někdy tomu ale jinak prostě nešlo. A to jsou přesně ty momenty, kdy je status invalidy k nezaplacení. Za ty roky se mi stupeň invalidity změnil, měnily se mi i možnosti výkonu práce. Z plného úvazku na částečný, občasné brigády, práce na živnostenský list... Prostě jak mi to zrovna můj zdravotní stav dovolil.

Není ostuda požádat o pomoc. Chyba je vykašlat se na to a pak v invaliditě skončit až jako já po kolapsu... Celý proces samozřejmě není úplně jednoduchý, přece jen se jedná o státní správu. Posudkových lékařů taky není dostatek a většina z nich už dlouho přesluhuje. Výše důchodu nemusí být moc vysoká atd. Problémů je v systému dost. Dnes jsem se ale zaměřila na to, pokud jste to ještě neřešili a máte dlouhodobý nepříznivý zdravotní stav, abyste se nestyděli a se svým praktickým lékařem možnosti probrali.

Vaše Tereza

Jak mě chytla ostraha

Byl hezký slunečný den a já se právě vracela z fitka, kde jsem vypila proteinový nápoj, který mě občas nadýmá. I přes to jsem si řekla, že ještě stihnu nakoupit...

Při nakupování jsem si vzdouvajícího sáčku nevšimla, ale pán z ostrahy ano. Když jsem u pokladny měla zaplacené a chtěla odejít, odchytl si mě, vzal mě za paži a chtěl, abych mu řekla, co jsem si to schovala pod šaty, že moc dobře ví, že tam něco přenáším.

Snažila jsem se pánovi vysvětlit, že opravdu nejsem zlodějka a to, co se mi pod šaty nafukuje, je stomická pomůcka, která se plní. Pán nechápal. Předložila jsem mu i průkaz stomika, ale ten také nepomohl, protože pán prostě nevěděl, o čem mluvím, a trval si na svém.

Normálně nemám problém svou stomickou pomůcku někomu ukázat, ale „muž zákona“ byl tak arogantní, že jsem mu už nechtěla cokoli vysvětlovat, natož ukazovat. Přivítala jsem jeho návrh, že zavolá policii.

V okamžiku, kdy přijela hlídka, jsem policistům vysvětlila, jak se věci mají, a opět předložila průkaz stomika. Policista nevěřičně kroutil hlavou. Ne ale nad mým hendikepem, ale nad tím, že je někdo tak neznalý a nedá si nic vysvětlit.



Policista mi dal radu, o kterou se chci s vámi podělit. Svou stomickou pomůcku nemusím nikomu ukazovat. Je správné v této situaci zavolat policii, a pokud se jedná o ženy stomičky, můžeme trvat na tom, aby přijela hlídka s policistkou, které nebudeme mít problém stomický sáček ukázat, kdyby to vyžadovala situace.

Nakonec jsem domů odcházela nejen s pocitem, že jsem v nákupním centru udělala kus osvěty, protože jsme samozřejmě byli centrem zájmu nakupujících, ale i s omluvou „muže zákona“. Řekl mi: „Já se tedy na přání policie omlouvám, ale myslím jsem, že máte pod šaty pytlík chipsů, které jsou dnes v akci.“

Jana Kurková,
dobrovolnice Českého IICO

Potíte se víc? Odlepuje se vám sáček od okrajů? Brava pásky pro vaše bezpečí!



Vyberte si
tvar vhodný
k vaší
podložce.

Brava® elastické vyrovnávací pásky

VÝROBEK	kód SÚKL
Brava elastické vyrovnávací pásky, 20 ks/bal.	5008129
Brava pásky, půlkruh s postranními výběžky, 20 ks/bal.	5008123
Brava pásky, rovný tvar, 20 ks/bal.	5008127
Brava elastické vyrovnávací pásky XL, 20 ks/bal.	5008125

Brava® elastické vyrovnávací pásky jsou zdravotnický prostředek určený k péči o stomie. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

3.

Tradiční čínská medicína

Třetí díl • pokračování tohoto článku najdete v příštím vydání časopisu Helios

Cílem této série článků rozhodně není čtenáře odklánět od naší klasické medicíny. Tématem je spíše osvětlení či přiblížení některých pojmů a medicínských pohledů. Tento text píše jako lékařka vzdělaná v obou medicínských systémech a s tou největší pokorou k tradičnímu západnímu vzdělání a vědě. Zároveň však chová ještě větší úctu k lidskému tělu a jeho dokonalosti a jedinečnosti. Z mého pohledu by měl každý lékař, stejně jako pomáhající zdravotnické profese, hledat různé cesty ke zlepšení stavu pacienta (klienta).

V dnešní době je naše západní medicína až "rozatomizovaná" na prvočinitele a mnoho velmi úzkých oborů. Občas zapomínáme, že nejsme jen ledviny, šlachy či nervy.

V minulém čísle byla mimo jiné řeč o celostním přístupu, který je pro čínskou medicínu charakteristický. A také o tom, že v TCM se nepoužívá termín diagnóza, ale termín obraz nemoci.

Stanovení obrazu se skládá z jednotlivých diagnostických prvků. Prvním z nich je pozorování. Hodnotí se vzhled pacienta, jiskra v očích, držení těla, kvalita hlasu a dýchání (i další zvuky jako vzdychání, chrapot, pískání). Dalším okruhem je dotazování – tzv. soubor 10 otázek, které jsou dále rozpracovány do jednotlivých podob (např. vztah k teplu či chladu, reakce obtíží na teplo či průvan, která emoce obtíže zhoršuje, nebo ve kterou denní dobu jsou obtíže nejhorší). Dotazování je velmi podrobné a může pacienta zvyklého na západní anamnézu až zaskočit.

Dalším bodem je vyšetření jazyka – dle TCM je totiž jazyk výhonkem srdce, a tedy z něj hodnotíme stav celého organismu. Z našeho pohledu si můžeme představit přirovnání „co na srdci, to na jazyku“. Hodnotí se tvar a barva jazyka, velikost a barva povlaku. Lze si všimnout i aktuálních změn, pokud pacienta již nějakou dobu známe.

Posledním nástrojem lékaře je vyšetření pulzu, tedy pohmat pulzu ve 3 různých pozicích

masáž Tuina

a hloubkách na obou zápěstí. Stanovuje se nejen tepová frekvence, ale celkově jeho kvalita a struktura – plnost, síla, hloubka atd. TCM rozeznává 27 typů pulzů. Pulz je velmi dynamický a zkušený lékař dle změny pulzu odhalí i velmi čerstvé těhotenství.

Někdy je TCM popisována jako umění pěti dovedností. Ve staré Číně se dietetika (stravování), masáže Tuina a cvičení Qi Gong používaly jako prevence, aby nebylo potřeba akupunktury a fytoterapie, které se používaly výhradně k léčbě, a ne jako pre-

Čínská medicína je svázaná staletými postupy.

vence. V dnešní době je pohled obzvláště v západních zemích trochu jiný a první 3 zmínované se spíše používají jako léčebný doplněk fytoterapie a akupunktury.

Základem fytoterapie jsou bylinné směsi. Každá bylina má v tradiční čínské medicíně své postavení a funkci, příslušnost k určitému orgánu a povahu. Podle těchto vlastností se skládají do směsí určených k léčbě konkrétních příčin nemoci.

Ke konkrétním obrazům jsou přiřazeny základní receptury, přičemž lékař upravuje dávkování bylin a eventuálně dle dalších symptomů byliny přidává. Využívají se pouze v Číně rostoucí byliny, doplněné o anorganické látky (minerály) a živočišné produkty (s těmi je trochu problém s dovozem do EU).

Některé směsi jsou velmi staré a některé vznikají nově v reakci na změnu lidské nemocnosti.

Účinnost tradičních bylinných směsí se dnes ověřuje nejmodernějšími imunochemickými metodami.

Čínská fytoterapie přesně popisuje, co každá část byliny dělá – kořen podle TCM účinkuje jinak než stonek, listy nebo květ. Čínská fytoterapie také hovoří o tzv. geoautenticitě. Tedy, že v bylinné směsi se používá léčivka, která pochází z oblasti, kde se historicky vyskytovala a kde se i dnes pěstuje. A pokud se bylina pěstuje na jiném místě, nemusí být zcela jistá její účinnost.

Směsi mají různé formy. Nejtradičnější je odvar (tang – čaj), který si pacient vaří 2x denně sám, nebo je již z lékárny uvařený a pacient si ho jen ohřeje. V této formě úpravy je nejvyšší dávka bylin a je tedy považována za nejsilnější. Nevýhodou může být vyšší cena a případně i horší stravitelnost pro pacienta.

Další formy jsou buď tablety nebo granule, které jsou i chutově přijatelnější, vhodné pro děti, ale mají nižší účinnost. Nejdostupnější jsou tzv. wany (již namíchaná směs, není individuální). Jedná se o nejčastěji používané směsi (např. na nachlazení či záněty močových cest). Používají se také k doléčení po silnějších formách.

MUDr. Karolína Velebová,
hlavní lékařka a zakladatelka
Body Solution Clinic

Štěpánka Kovaříková z Českého ILCO získala cenu Křesadlo 2022



foto: Vladimír Cettl



foto: Vladimír Cettl

ILCO.cz

Informační a poradenské
centrum pro stomiky
a jejich blízké

Polská 1664/15
120 00 Praha 2
+420 777 431 953
+420 601 324 100
ceske.ilco@centrum.cz

Hlavním cílem udělování Ceny Křesadlo je ocenit práci dobrovolníků, upozornit na přínos dobrovolnických činností pro společnost, zviditelnit příběhy vzájemné a nezištné pomoci. Je to „cena pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci.“ Ocenění za loňský rok si převzala i předsedkyně Českého ILCO Štěpánka Kovaříková.

Jsmo moc rádi, že jeden ze šesti oceněných dobrovolníků v Ústeckém kraji byla právě naše pozitivní, empatická a obětavá předsedkyně, která věnuje svůj volný čas, energii a velké úsilí dobrovolnické pomoci ve prospěch ostatních stomiků a dělá tak



svět radostnější již více než 10 let. Cenu ji na pódiu v Muzeu města Ústí nad Labem předala vítězka ankety Moje stomická sestra roku Eva Horáková.

Štěpánka Kovaříková je úžasný člověk se srdcem na dlani. Sama si v roce 2009 vyslechla krutý ortel – zhoubný nádor rektovaginálního septa. Z prvotního šoku se ale rychle vzpamatovala a nyní vede celorepublikovou organizaci stomiků České ILCO.

Jak začal její příběh?

Okolo roku 2008 začala mít Štěpánka neurčitě zdravotní potíže. Až po roce se rozklíčovaly skryté projevy vážného onemocnění. Následovala okamžitá operace a nelibostný verdikt. Jediným řešením byla radikální amputace konečníku s následným vyšíáním trvalé stomie. Pro Štěpánku to byl šok, nedovedla si představit, že bude chodit do práce a dělat věci, které má ráda.

Vše se změnilo, až když se sešla s mladou stomičkou – aktivní ženou, na které nebylo

vidět, že by nějak strádala. Setkání s ní ji uklidnilo. Uvědomila si, jak přínosné je setkávání s ostatními stomiky, kteří dokáží mírnit počáteční strach z žití s vývodem. Stejně tak, jako to pomohlo jí, chtěla pomoci i ostatním.

Po seznámení s tehdejší předsedkyní Českého ILCO Marií Ředinovou založila v Ústí nad Labem v roce 2011 Klub stomiků 100mici UL. Začala organizovat pravidelné setkávání stomiků. Novým stomikům začala pomáhat zorientovat se a získávat důvěryhodné informace, aby měli jednodušší cestu než ona sama. Pro ni samotnou totiž byla neinformovanost původcem největšího strachu.

Plynul čas a její obětavá práce pro stomiky ji dovedla až do vedení Českého ILCO. A v roce 2021 se stala novou předsedkyní organizace.

Na postu vystřídala zmíněnou dlouholetou předsedkyni Marii Ředinovou, která rovněž Českému ILCO a stomikům věnovala a stále trpělivě věnuje své srdce, pílí a ohromné množství volného času. Marie za svoji obětavou, empatickou dobrovolnickou práci pro pacienty se stomií také získala mnoho krásných a prestižních ocenění.

Na začátku roku 2022, tedy hned v počátku vedení organizace, se Štěpánka znovu setkala s onkologickou diagnózou. I přes další nepřízeň osudu ale dál obětavě vedla organizaci stomiků i v době své onkologické léčby.

Organizaci se za jejího vedení podařilo získat prestižní ocenění Neziskovka roku 2022 v kategorii Malá neziskovka, či Světovou cenu stomiků 2022 za projekt Moje stomická sestra roku. České ILCO také získalo rozsáhlý

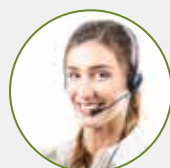
grant, financovaný z Fondů EHP, na roky 2022 až 2023, který přispěje ke komplexnímu zkvalitnění života lidí se stomií a jejich blízkých.

Celkově se snaží organizaci omladit a přizpůsobovat novým trendům ve světě online prostředí, aby byl hlas stomiků zastoupený i tam. Společně s ostatními členy předsednictva vede uzavřenou facebookovou skupinu pro stomiky, kde odpovídá na dotazy, dodává naději, zmírňuje strach.

Neustále se vzdělává a snaží se organizaci posouvat dopředu. Lidsky i profesně dál posouvá i interní tým, zefektivňuje práci a získává nové poznatky a dovednosti.

České ILCO, z. s.

ILCO Linka



Psychologická podpora pro stomiky a jejich blízké

Mnohdy pomůže svěřit se se svými obavami a strachy někomu mimo rodinu.

Proč ILCO Linka?

Vytvoření stomie je velký zásah do života každého z nás a může mít vliv i na naši psychiku. Zejména v období krátce po operaci není snadné se s novou situací vyrovnat. Abychom tuto situaci usnadnili nejen vám, ale i vašim blízkým, rozhodli jsme se zřídit linku psychologické podpory.

Pro koho je ILCO Linka?

ILCO Linka psychologické pomoci je určena pro všechny pacienty se stomií (nebo před jejím vytvořením) a také pro jejich blízké. Cílem je poskytnout psychologickou podporu, která pomůže vyřešit problémy a situace, se kterými se pacienti často potýkají.

Co můžete řešit v rámci ILCO Linky:

- zvládání nemoci (jak se vyrovnat se strachy, obavami, úzkostí či depresí)
- jak komunikovat s lékařem, rodinou, dětmi, přáteli, spolupracovníky atd.
- nadlimitní stres
- sebevědomí
- partnerské vztahy, intimní a sexuální problémy
- individuální cestu k pozitivnímu myšlení a vnímání

Jak funguje ILCO Linka?

ILCO Linka je dostupná do 31. 12. 2023 každých 14 dní vždy v pondělí 16:00 – 18:00.

Zarezervovat termín je možné po vyplnění krátkého dotazníku na webu ilco.cz. Odkaz na rezervační formulář obdržíte e-mailem po vyplnění dotazníku. Vzhledem k tomu, že infolinka je anonymní, stačí uvést pouze e-mail a křestní jméno. Uvedení ostatních údajů je dobrovolné. Každý zájemce si může rezervovat maximálně 60 minut (tzn. 2 intervaly po 30 minutách konzultace v jednom termínu). Podrobnou návod, jak si rezervovat termín, naleznete přímo v rezervačním formuláři „jak rezervovat?“ na webu ilco.cz.

Konzultace na ILCO Lince jsou zdarma na tel. číslo **725 556 889**. Cena hovoru je běžná podle tarifu volajícího.

ILCO.cz

Cíl projektu

Chceme ocenit práci, empatii a pochopení, které mají stomické sestřičky pro každého z nás. V této anketě nejde o věk, ani fyzickou krásu, ale krásu srdce, laskavost a lidskost. Naším záměrem je vyzdvihnout náročnou práci, profesionalitu, chování a empatii stomasestřiček nejen k nám, ale i k našim blízkým, a také jim touto anketou poděkovat.

Máte stomickou sestřičku, která je pro vás andělem?
Poděkujte jí tak, že ji nominujete do naší ankety.

České ILCO, z. s. vyhlašuje anketu



#podporujilidisvyvodem

MOJE STOMICKÁ SESTRA 2023

Nominujte oblíbenou sestřičku a vyhraďte balíček přírodní kosmetiky Kneipp

Anketu vyplňte od 12.5.2023 do 31.7.2023 na www.ilco.cz nebo na FB České ILCO



Výprava na Machu Picchu

2. díl

V minulém čísle našeho časopisu vyprávěl pan Vladimír o tom, jak se s kamarádem rozhodl vycestovat do Peru a o první části této zážitky protkané výpravy. O návštěvě pobřežního městečka El Chaco či města Nazca na náhorní plošině pouště Atacama. Rozpovídal se také o peruánské dopravě a kuchyni. Pokračování jeho vyprávění začíná v momentě, kdy už proběhla výšková aklimatizace a Vladimír s kamarádem stoupají do hor...

Naším dalším cílem je kaňon Colca, o kterém Peruánci tvrdí, že má mít titul nejhlubšího kaňonu světa a že proslulý Grand Canyon se do Colcy vejde dvakrát. Mají asi pravdu, ale chybějí kolmé stěny Grand Canyonu, takže vizuální efekt, ač je monumentální, není asi srovnatelný. Mezi dnem kaňonu a nejvyšším vrcholem tvořícím jeho úbočí je více než 3 000 m. Největší atrakcí této lokality je vyhlídka nad kaňonem, kde lze pozorovat plachtící kondory, dravé ptáky s největším rozpětím křídel. Pohled je to úchvatný. Kondoři jsou monogamní ptáci dožívající se až 70 let. Říká se, že když jeden z páru zahyne, druhý vystoupá do výšky 5000 m nad údolím, stáhne křídla a zřítí se dolů.

V této oblasti překonáváme průsmyk ve výšce 4 910 m n.m. V této výšce se už opravdu nedýchá snadno, někteří společníci mají problémy, ale my stomici tuto kótu hrdě zvládáme. Snad pomáhá žvýkání lístků koky, které jsou tu všude k dostání. Zlí jazykové tvrdí, že když začnete koku žvýkat jako batole, tak ve dvaceti běháte po horách jak Zatopek. Žvýkání dvě hodiny před výjezdem do 5000 m asi příliš nepomůže. Přespáváme v městečku Chivay, kde jsou termální lázně, napájené říčkou z místní sopky. Bazén je téměř klasická pětadvacítká, pramen je tak silný, že starost

o čistotu vody spočívá v tom, že bazén se každý večer vypustí a do rána nateče nová čistá horká voda.

Ubytování:

Téměř každý den jsme trávili v jiném hotelu a všude bylo čisto a příjemný personál. Samozřejmě jsou koupelny, wifi téměř všude. Snídaně proti evropským hotelům trochu chudší, vynahrazeno bylo exotickým ovocem, jako je mango, papája, dračí ovoce a další mně neznámé druhy.

Vyrážíme k jezeru Titicaca, které se nachází ve výšce 3 800 m n.m., a je nejvýše položeným jezerem s lodní dopravou. Největší

zajímavostí jezera jsou plovoucí ostrovy, které si vytvářeli původní obyvatelé z rákosových porostů. V současné době je vše značně komercializováno. Původně bylo těchto ostrovů asi třicet, dnes jich je více než sto. Na rákosových chýších, kde místní domorodci předvádí turistům, jak se ostrovy stavěly a jak se na nich žilo, jsou z odvrácené strany fotovoltaické panely a mám podezření, že po odpracované směně odjedou domorodci bydlet do města. Jinak je ale jezero Titicaca úžasný zážitek a pohled přes jezero na bolívijský břeh se zasněženými kopci je nezapomenutelný.

Od jezera konečně vyjíždíme k místu, kvůli kterému jsme cestu do Peru plánovali. Čeká nás mystické ztracené město Machu Picchu.



Jezero Titicaca



Vlak na Machu Picchu

Projíždíme stovky kilometrů údolím mezi dvěma horskými hřebeny, ale stále se pohybujeme ve výšce 4000 m. Pro mě další velké překvapení, protože i v této nadmořské výšce je patrná intenzivní zemědělská činnost. Pěstuje se zde obilí, rýže, brambory. Jelikož jsme kousek od rovníku, neznají zde roční období a vegetační cyklus probíhá téměř nepřetržitě. Dokonce je možné vedle sebe spatřit dvě pole brambor, kde jedno bylo před sklizní a na druhém vzcházely nové bramborové výhonky.

Konečně dojíždíme do Ollantaytambo, což je poslední zachovaná incká vesnice a výchozí bod k cestě na Machu Picchu. Křivolaké uličky s malými domky, které mají původní incké základy, na kterých prvně vidíme dosud nevysvětlené kamenické umění Inků. Kameny nepravidelných tvarů jsou opracovány a poskládány se sotva viditelnými spárami, vše bez použití malty. Městečko má úžasnou atmosféru, která je záhy narušena desítkami uniformovaných ozbrojenců, kteří se objevili na místním náměstí. Co se děje se záhy dozvídáme a je to šok. Zaměstnanci železnice, která jezdí na Machu Picchu vstoupili do stávký a vyjednávají s vládou. Přítomná policie je zřejmě vyjednávací argument vlády. Prožíváme velké zklamání, odjezd na Machu Picchu, kvůli kterému jede do Peru většina cestovatelů, vypadá neredně. Ráno se probouzíme a stále se vyjednává a vlaky nejedí. V jedenáct hodin ale přichází zpráva, že došlo k dohodě a po dvanácté se dostáváme do vlaku směr Machu Picchu. Štěstí, že v postcovidové době je návštěvnost poloviční, jinak by byl problém se do vlaku vůbec dostat. Popisovat návštěvu samotného místa si nedovolím a myslím, že to ani nelze. Musí si to zažít každý sám.

Lidé:

Ve městech nedokážu posoudit, ale venkov je plný příjemných, usměvavých a velmi chudých lidí. Téměř každý něco prodává, ale ne-



Lamy na Machu Picchu

existuje arabské vnučování, tahání za ruku do stánku apod. Vše probíhá nenásilně a s úsměvem. A jsou až neuvěřitelně poctiví, protože jak jsem si sám ověřil, pokud přeplatíte, jste na to upozorněni a peníze jsou vráceny. Platí to jak u stánku na ulici, kde jsem místo 1 solu dal 2 eura, tak v restauraci, kde jsem místo 50 sol vnucoval obsluhu 50 euro. Je však běžné a očekává se, že když domorodce fotíte, 1 sol zaplatíte.

Další naší zastávkou je Cuzco, město ve výšce 3 400 m n.m., centrum incké říše. Ve městě je spousta španělských koloniálních památek a velké množství památek inckých, bohužel Španěly zdevastovaných. Zůstaly jen spodní části staveb, které jsou z tak mohutných kamenů, že je Španělé nedokázali rozebrat. Kdo se podíval umění kameníků v incké vesnici nad přesným opracováním kamenů běžné velikosti, tomu při pohledu na kameny, které mají i desítky tun, zůstává rozum stát. Opracovány jsou se stejnou neskutečnou přesností.

Z Cuzca přelétáme do Puerto Maldonado v amazonské džungli. Nasedáme na loď a plujeme po řece Madre de Dios do přírodní rezervace Tambopata. Džungle je nádherná, příjemné teplo, občas teplý déšť, mohutné stromy, liány a pestré květy. Co mě trochu zklamalo, bylo, že tu tak trochu chyběla zvířena. V džungli téměř ticho, papoušci přelétali vysoko nad hlavami a pokud jste neměli v ruce banán a nevolali „čiko banana“, nezahledli jste ani opici. Takže jediná přítulná zvířátka ve vysokém počtu byly místní tarantule.

Zvířata:

Všude po cestě se pasou tisíce lam, různých druhů, dokonce již známá alpaka od vikuní. Jak jsem již zmínil, zklamal mě prales, viděli jsme jednoho velkého kajmana, dva malé, kapybaru, volavku a pár želviček. Dokonce ani ti hadi, ze kterých mám fobii, tam nebyli. Druhým nejpokročnějším zvířetem tak asi byli toulaví psi. Ač velikosti bernardýna, tak kupodivu dobře živení, relativně nezanedbaní a k turistům přívětiví. Jak to dělají, nevím.

P.S.:

Samozřejmě jsem měl před cestou určité obavy, jak budou stomické pomůcky fungovat při dlouhém letu, v různých nadmořských výškách, teplotách a stoprocentní vlhkosti. Vzal jsem si pro jistotu dvojnásobnou dávku pomůcek, rozdělenou do příručního a běžného zavazadla. Co kdyby se jedno ztratilo!

Na stomii jsem si v Peru ani nevzpomněl, vše proběhlo v naprostém pořádku. Proti mému běžnému provozu jsem používal pojistné kroužky. Všem kolegům stomikům přeji nebát se cestovat a spoustu cestovatelských zážitků. Cestovat z pralesa až na vrcholky And, není žádný problém!

Vladimír Brož

Vliv stravy na naše zdraví



Jednou z častých příčin založení stomie je rakovina tlustého střeva. Vyvedení trvalé kolostomie je poměrně často nevyhnutelným důsledkem operačního řešení tohoto onemocnění. Přesto, že příčin vzniku této nemoci je celá řada, významnou roli nepochybně hraje to, jak se stravujeme.

Zřejmě je to tak trochu lidská přirozenost, že začneme různé věci řešit nebo se o ně zajímat, až když se něco špatného stane. Nemoc a možnost jak ji ovlivnit není výjimkou.

Uvádí se, že svým jednáním můžeme ovlivnit různé typy nádorového onemocnění z 60 až 80%. Riziko vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku je z velké části ovlivněno životním stylem a stravou. I když je obtížné přesně určit složku ve stravě, která má at' už negativní nebo pozitivní vliv, přece jen je možné vysledovat jisté zákonitosti.

Současné je důležité zmínit, že vliv stravy je zdokumentován nejen v souvislosti se vznikem zmíněných onemocnění, ale i s rizikem jejich návratu po prodělané léčbě.

● S masem a alkoholem to nepřehánějte

Jako riziková se uvádí nestřídmá konzumace červeného masa a masných výrobků, hamburgerů, smažených jídel a takzvaných fast food pokrmů. Zpracované maso (párky, šunky, salámy, slanina) obsahuje velké množství rizikových tuků a soli, proto se jim raději vyhněte. Stejně tak i množství vepřového nebo hovězího masa omezte na maximálně 300 g za týden. Nejvíce škodlivých látek vzniká při smažení, pečení masa při vysokých teplotách nad 200°C či grilování a opékání na přímém ohni.

Konzumace alkoholu je riziková vždy. Individuální „tolerance“ se těžko odhaduje, proto

se snažte zachovat minimálně dva dny v týdnu úplně bez alkoholu.

V ostatních dnech by muži neměli překračovat dávku dvou drinků a ženy jednoho, kdy jeden drink představuje buď 30 ml tvrdého alkoholu, nebo 330 ml 4% alk. piva či 100 ml vína. Jedním z nejvýraznějších rizikových faktorů nejen u rakoviny tlustého střeva, ale i onemocnění srdce a cév, diabetu a dalších civilizačních chorob je výrazná nadváha a nedostatek pohybu. Snažte se co nejvíce zvýšit běžnou denní aktivitu, i 30 minut denně (chůze, práce na zahrádce, pobyt venku, jízda na kole) má nezanedbatelný vliv.

Stejně tak to, že se nemá kouřit, je známá věc, o které nemusíme polemizovat.

● Význam ovoce a zeleniny

V rámci prevence i rehabilitace po léčbě onkologického onemocnění střev a konečníku je důležité předcházet zácpě. Jezte proto různé druhy ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků a dbejte na dostatečný příjem tekutin. Péče o pravidelnou stolicí je základní životní potřeba, na kterou bychom neměli zapomínat.

Ovoce, zelenina a celozrnné pečivo obsahují vitaminy, minerální látky s antioxidačními účinky a vlákninu, které mohou hrát roli v prevenci rakoviny. Vybírejte si různé druhy, jen tak můžete sníst široké spektrum těchto látek s ochranným účinkem. Barevná zelenina a ovoce je úplná nutriční elektrárna.

Strava bohatá na ovoce a zeleninu je spojena s nižším rizikem návratu onemocnění. Jednoduchá pomůcka jak splnit doporučená množství zeleniny je zaplnit ji polovinu talíře u oběda a večeře. Podobný vliv byl popsán i u ovoce. Zkuste pojmut ovoce jako zákusek či svačinu mezi jídly.



Jezte různé druhy ovoce a zeleniny a nezapomínejte na zdravý pohyb.

● Alternativa v podobě odšťavňování

Ale pozor! U osob, které už trpí trávicími obtížemi (nadýmání, křeče, zácpa), může někdy příjem čerstvého kusového ovoce nebo zeleniny (respektive hrubé vlákniny) jejich stav ještě komplikovat. Často se s tím setkáváme u pacientů, kteří podstoupili chemoterapii nebo ozařování a přechodně i u pacientů po operaci na trávicím traktu, tedy i u stomiků. Dobrou alternativou v těchto případech může být odšťavňování.

V obchodě se běžně můžeme setkat se zeleninovými šťávami z mrkve, petržele, červené řepy, rajčat. Méně tradiční jsou z brokolice, kapusty, zelí nebo špenátu. Pokud vám určitá zeleninová šťáva chutově nevyhovuje, možná vám pomůže, když si namícháte zeleninovou směs nebo třeba i zeleninovou směs s ovocem. Oblíbené, zejména díky své sladké chuti, bývají ovocné šťávy z jablek, pomeranče, ananasu, papáji či brusinek. Zde je důležité upozornit na obsah cukru a tedy i kalorií v ovocných šťávách. V případě, že chcete hubnout, konzumujte ovocné džusy opatrně.

Doma v odšťavňovači se šťáva nejlépe získává z tvrdých plodů (mrkev, řepa, pomeranč nebo zázvor). Naopak u špenátu nebo jahod je výhodnější použít mixér.

● Porad'te se s lékařem

Nedostatek vlákniny, sedavé zaměstnání, onemocnění či léčba může způsobit značné obtíže s vylučováním. Projímadla jsou téměř vždy účinná, jejich nevýhodou ovšem je, že mají tendenci vytvářet závislost.

Ovocné a zeleninové šťávy mohou proti zácpě také pomoci a žádné takové vedlejší účinky nemají. Vždy je samozřejmě třeba myslet na dostatečný příjem tekutin, proto je vhodné si šťávy ředit.

Pozor! U pacientů podstupujících onkologickou léčbu je důležité se vždy poradit s lékařem, zda je popíjení čerstvých šťáv vhodné. Nepasterizované šťávy totiž zvyšují riziko infekčních komplikací u pacientů s potlačenou imunitou (neutropenií)!



● Několik tipů na zdravé šťávy:

Šťáva z aloe vera ředěná vodou (dobrá jako prevence zácpy)

Tři čerstvé nebo sušené fíky s vodou, banánem a dvěma lžicemi medu

Mrkvová šťáva a šťáva z listového špenátu smíchané s vodou

Směs šťáv z jablek, čerstvé papáji, banánu a vody

Účinky některých zeleninových a ovocných šťáv:

● Zeleninové šťávy:

Brokolice
prevence žaludečních vředů, gastritidy, významný zdroj vápníku – srovnatelný s mléčnými výrobky, antiestrogenní účinky, brokolice v kombinaci s mrkví – prevence makulární degenerace (nejčastější příčiny ztráty zraku ve stáří)

Zelí
šťáva z čerstvého nebo kysaného zelí má ochranný vliv na játra, potlačuje bakteriální a kvasinkové infekce, kysané zelí má dále i probiotické účinky

Špenát
svalová regenerace, prevence šedého zákalu, možné z něho připravovat slané směsi (bylinky, česnek, rajčata) i sladké směsi s ovocem (jablko, ananas, pomeranč, zázvor) a mandlovým mlékem

● Ovocné šťávy:

Maliny
čerstvá neředěná šťáva obsahuje minimum kalorií, posiluje imunitní systém a přispívá k detoxikaci organismu, potlačuje alergické reakce, má protirakovinné účinky, prevence kornatění tepen, stárnutí, Parkinsonovy choroby

Jahody
obsahují vitamin C, vlákninu a antioxidanty (například kyselinu ellagovou), při odšťavňování se z jahod využívá celý plod, který je možný kombinovat například s kiwi a banánem

Ostružiny
prevence zánětů (například močových cest) a šedého zákalu, podpora paměti a mozkových funkcí, pomáhá při průjmech, pomáhá mírnit projevy křečových žil

Brusinky
prevence infekcí, zejména opakovaných infekcí močových cest

Divoké borůvky
podpora paměti, prevence infekcí močových cest

Papája
prevence onemocnění srdce a cév, potlačuje střevní parazity, artritidu, bronchitidu a astma

Mgr. Petra Hýsková
Oddělení léčebné výživy ÚVN-VF

Coloplast Care

Váš lepší život se stomií



Webové stránky

- www.coloplast.cz
- vše, co potřebujete vědět o stomii
 - kompletní portfolio produktů
 - příručky ke stažení



Časopis Helios

- informace o novinkách
- pravidelný sloupek Terezy Nagyové, oceněné Cenou Olgy Havlové
- zprávy z organizace České Ilco
- tipy, jak se stravovat a mnohem víc!



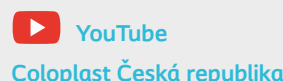
Telefonická podpora

- konzultace s vyškolenými zdravotními sestrami na bezplatné infolince, každý pracovní den od 8 do 16h
- 800 100 416



Výběr vhodné pomůcky

- nabídka bezplatného zaslání vzorků stomických pomůcek



POMŮCKA: DOT. TO. TULA		MÍSTO NA STOUPNUTÍ	1. DÍL TAJENKY		AMERICKÁ ZPĚVAČKA BRITNEY ???	INICIÁLY ZPĚVAČKY OLMEHOVÉ	INICIÁLY BÁSNÍKA SLADKA	TENKÝ POVLAK		ONDŘEJ DOMÁCKÝ	CHLAPEČ ANGLICKY	ČESKÁ SPORITELNA ZKR.	SPORTOVEC	ZÁPALKY
INICIÁLY REŽISERA MOŠI				TREZOR					JEN NĚKDY					
ROMÁN STEPHENA KINGA				POVINNÉ UKONY					2. DÍL TAJENKY					
MALÍŘSKÉ POMŮCKY				INIC. REV. TROCKÉHO								IN. HEREČKY RYBOVÉ		
						POSLOUPNÁ POŘADÍ						ZVĚTŠOVACÍ SKLO		
						RUSKÉ MĚSTO								
							ZKR. HODN. MAJOR				POLEKÁNÍ			
							PUV. OBYV. N. ŽELANDU				BYVALÉ OZNAČENÍ LETOPOČTU			
								CIZÍ MĚNY						
PSOVITĚ ŠELMY					KONEC HOVOR.				NÁSTROJ NA BROUŠENÍ					
					AVŠAK									
OBŘÍ STROM						TENCE				INIC. STAV. PARLÉRE			PRAŽDNOTA	OHODNOTIT
						ČÁST NOHY				MOUČKA Z OHLE				
OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL							SRDEČNICE				SOUHLAS			
							ZDE				PODOBIZNA ZPŘEDU			
TMEL					ROZPOČET ZASTAR.			NEKLIDNÁ				INIC. ZPĚV. ČSAKOVÉ		
					LEČIVÁ BYLINA			BĚH KONĚ				INIC. TENIS-TY LENDLA		
		SAL. RUSKY	INIC. SPIS. MERLEHO			VZDOR			ČÁST OKA					
			ZESÍLENÝ ZÁPOR			TEČKA ANGLICKY			TYKAJÍCÍ SE OPŮ					
ETABLOVAT							SLOV. PŘED-LOŽKA VE			DIVOKÁ OVCE				
							CHEM. ZN. OLOVA			CHEM. ZN. RADONU				
TĚLO-ZNALEC						DRUH ZELENINY						ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDCE		
POHYBOVATI SE VZDUCHEM						JEDOVATÁ BYLINA				AKCIOVÁ SPOLEČNOST ZKR.		ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA		

TAJENKA „Malá dobrodružství v pravé chvíli dokončení citátu (autor: Démokritos, starověký řecký filozof)



Vitamínový program

Vitamínový program je součástí služeb Coloplast Care, v rámci něhož pravidelně dostáváte vitamíny a jiné doplňky stravy uvedené na obrázcích níže.

Žádejte nyní vitamíny na roční období léto/podzim



Doplňek stravy



Doplňek stravy



Doplňek stravy



Doplňek stravy

Luštěte a vyhraďte!

6	8					7	9
3		7	1		8	4	6
				7			
		9		6		8	
		4	2		1	9	
		2		4		5	
				1			
1		8	9		5	6	4
9	5					2	8

Připravili jsme pro Vás křížovku a sudoku.

Vylosované luštitelé odměníme zajímavou knihou dle jejich vlastního výběru v hodnotě do 500 Kč!

Správná řešení zasílejte na adresu:

Coloplast Czech s.r.o., Radlická 740/113 c, 158 00 Praha 5

Stačí zaslat pouze jedno správné řešení, tedy buď tajenku křížovky nebo vyplněné a vystřižené sudoku. Nezapomeňte čitelně uvést Vaše jméno, adresu a telefonní číslo, abychom Vás mohli kontaktovat.

Uzávěrka soutěže je **20. 10. 2023**

Vylosovaní výherci z 27. čísla Heliosu:

- Jaroslava Z., Hodonín**
Fascinující zvířata - Ben Hoare
- Anna H., Praha 10**
Rozhoduj se jako jezuita - Pavel Bandouch, Samuel Privara
- Michal M., Mutějovice**
Sparta - 130 let fotbalové historie - Karel Felt



30 let spolu.
Děkujeme!



Jsme na Facebooku!

www.facebook.com/ColoplastCZ

- Aktuální informace
 - Inspirativní příběhy
 - Novinky
 - Interaktivní návody
 - Webináře
- a mnohem více

Naskenujte si
QR kód fotoaparátem
svého telefonu
nebo použijte aplikaci
Čtečka čárových kódů.

